

В Краснодарском крае снова будет жарко

Читайте на стр. 2 ▶



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

**РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Сочи 91,2 FM
Анапа 89,5 FM

А они точно помирились?

Следим за продолжением
громкого конфликта между Ираном
и Израилем - 18:00
radiokp.ru



КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 25 июня
№ 45-с (27693-с)/2025 год

Газета нашего региона ★ Кубань

**КР.
RU** 3 539 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

22 июня 1941 года началась Великая Отечественная война:

Что спасло СССР от разгрома



Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Странный букет надежды - кожаные цветы!

Ольга РОДИНА

Собираем июньский образ
вместе со звездами: ярко, смело,
чуть-чуть экстравагантно.

Продолжение на стр. 13 ▶

На Кубани стартовала уборочная кампания

Ева МУР,
Анастасия СТЕПАНОВА

А в восьми районах региона
необходимо вводить режим ЧС.

В Краснодарском крае началась уборочная кампания. В настоящее время основное внимание уделяется уборке ячменя и гороха. А вот аграрии 19 районов уже даже приступили к обмолоту озимых культур, убрав уже свыше 35 тысяч га и собрав порядка 160 тысяч тонн зерна.

- В целом в этом году предстоит обмолотить более 1,7 млн га озимых, - сообщили в региональном минсельхозе. - Уборочная кампания проходит в тесном взаимодействии с научными учреждениями, что позволяет внедрять современные агротехнологии и повышать урожайность.

Однако начало уборочной кампании осложня-

ется неблагоприятными погодными условиями. В восьми районах края введена ЧС из-за засухи.

А в апреле и мае аграриям доставили хлопот заморозки, которые ударили по всходам.

- Погода преподнесла нам в этом году сюрприз. После всех наших наблюдений мы пришли к выводу, что в восьми муниципалитетах в северной части края необходимо введение ЧС. Здесь на 11 тыс. гектарах земли произошла гибель культур, - сказал в эфире радио «КП» - Кубань полномочный представитель губернатора Краснодарского края по взаимодействию с крестьянско-фермерскими хозяйствами Вячеслав Легкодух.

Введение режима ЧС подразумевает особое отношение к пострадавшим хозяйствам. Если фермер застраховал свои посевы, то это позволит ему получить страховые выплаты.

Основная потеря из-за непогоды была по озимой пшенице, меньше - по озимому ячменю.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

Одними из первых начали
собирать озимые.

Еще массово пострадали озимый рапс, полевые культуры. Возвратные заморозки ударили и по садам. Например, хорошего урожая черешни в этом году фермеры не увидели.

Где в Краснодаре вырубят горячую воду



Юлия ПЕХАЛОВА

Читайте на стр. 3 ▶



Олег УМАРОВ

На Кубань надвигается пекло

На смену ливням в регион идет жара.

Оксана КАДОЧНИКОВА

Ливни и град порядком подпортили июнь на Кубани. Но в скором времени дожди покинут регион. Постепенно грозовых туч станет меньше, до конца рабочей недели осадки будут кратковременными и не во всех районах.

- Только в дневные часы по-прежнему ожидается усиление ветра, местами с порывами до 12-17 м/с, - рассказала начальник отдела гидрометеобеспечения краевого гидрометцентра Светлана Попова.

Вместе с циклоном уйдет и прохлада. Температура воздуха будет расти постепенно. Привычные отметки за 30 градусов прогнозируются уже в ближайшие выходные.

- Ночью на Черноморском и Азовском побережьях +15...+20 градусов, по территории края - 13-18 градусов тепла. Только

в юго-восточном предгорье температура будет до +9...+14 градусов, - сообщила Светлана Попова.

С 26 июня дневные показатели пойдут вверх. В среду воздух прогреется до +26 градусов, а уже на следующий день столбики термометров достигнут отметки +30 градусов.

КОНКРЕТНО

Озимые могут пострадать из-за засухи

В ряде районов Кубани сохранится почвенная засуха. От этого могут пострадать озимые. По данным метеостанции Кушевецкая и Сосыка, без воды остаются поля в Ка-

невском, Ейском, Щербинском, Староминском, Кушевецком, Ленинградском, Крыловском, Брюховецком, Приморско-Ахтарском и Павловском районах.

СОБЫТИЕ

Мэр Анапы Василий Швец ушел по собственному



Мэрия Анапы

Евгения ОСТРАЯ

Исполнять обязанности главы будет первый зам.

Василий Швец сообщил, что уходит на другую работу.

Мэр Анапы Василий Швец подал в отставку. Сам. Сообщив, что переходит на новое место работы. Правда, куда именно - не сказал. Но так как просто так сложить полномочия глава не может, его увольнение должны принять местные депутаты. И на экстренной сессии они согласовали отставку Швеца.

А пока что исполнять обязанности главы Анапы будет **первый заммэра Светлана Балаева**. Она перешла на работу в горадминистрацию из министерства курортов несколько лет назад.

- Спасибо всем за продуктивную и интересную работу, - попрощался уже бывший мэр с коллективом и депутатами.

Василий Швец сел в кресло мэра Анапы в июле 2020 года после скандального увольнения тогдашнего градоначальника Юрия Полякова. Полякову поставили в вину безобразную застройку курорта многоэтажками, которые уже начали захватывать уникальные песчаные дюны на побережье. Разрешений на строительство целых кварталов из «бетонных муравейников» к тому времени было выдано немало, и Швец взялся оспаривать все их в суде. Но процесс этот был очень долгим, а иногда безнадежным. Так, мэрии не удалось добиться отзвиза разрешения на строительство десяти 20-этажных до-

мов рядом с Пионерским проспектом - к тому времени, срок давности по таким делам становился критичным.

Зато параллельно появилась идея создания курорта «Новая Анапа» на Бугазской косе. Здесь спроектированы новые пятизвездочные гостиницы и вся современная курортная инфраструктура. Правда, реализация многомиллиардного инвестиционного проекта приостановлена после ЧП с мазутом в Анапе.

Как раз эта ситуация стала настоящим экзаменом для местных органов власти. Последние несколько месяцев борьбы с разливом мазута дались руководству Анапы очень непросто. Катастрофу такого масштаба - в море у берегов Анапы вылились тысячи тонн нефтепродукта - здесь еще не устранили. На помощь курорту приехали сотни тысяч добровольцев, Анапе помогал и весь Краснодарский край. Однако сезон-2025 так и не разрешили начать. Все пляжи Анапы официально закрыты Роспотребнадзором.



**Биография
Василия Швеца -
на сайте**

ПОМОЩЬ

Бойцам СВО передали технику и сувенирку

Валерия ПАВЛОВА

Главный вуз края вместе с волонтерами передал своим выпускникам, сражающимся в зоне спецоперации, гуманитарку.

Кубань продолжает помогать зоне СВО. Практически ежедневно волонтеры и различные организации отправляют на фронт тонны гуманитарки.

Кубанский госуниверситет и благотворительный фонд «Добро и дело» закупили для участников СВО техпомощь. Волонтеры доставили оборудование для бойцов в восемь подразделений ДНР и Запорожской области.

Одним из ключевых пунктов стал город Токмак. Волонтеры, несмотря на летающие в небе «птицы», передали рации, коптеры, детекторы дронов, самоходному миномет-

ному дивизиону 291-й гвардейской артиллерийской бригады 58-й армии Минобороны РФ.

В другие подразделения доставлены квадрокоптеры, РЭБы и десятки радиостанций. Оборудование передали танкистам, разведчикам и в батальон «Кубань» (392-й полк). Благотворителям и волонтерам в свою очередь передали награды за помощь бойцам.

- Кроме оборудова-

ния, бойцам доставили продукты, сладости, средства гигиены, сувениры от детей из краснодарской школы и подгузники для малышей в соцучреждения на Запорожье, - рассказала **руководитель благотворительного фонда «Добро и дело» Анна Потынга**. - Кубанский госуниверситет собрал для помощи бойцам СВО почти 3 млн рублей. Помощь отправилась в том числе в те подразделения, где воюют бойцы, в свое время окончившие госуниверситет, и где она действительно нужна.



Фонд «Добро и дело»

Волонтеры доставили бойцам все самое нужное.

Холодненькая пошла!

Антон КОВАЛЕВ

В Краснодаре продолжается сезон отключений горячей воды.

В краевой столице продолжают профилактические работы на теплосетях. В связи с этим более чем в тысяче многоквартирных домов нет горячей воды. По состоянию на конец июня это почти 1500 домов!

- С 20 июня остановился самый крупный источник ресурса - ТЭЦ, - рассказали в департаменте городского хозяйства. - Возобновить подачу планируется 4 июля. А пока горячая вода отсутствует в КМР,

ПМР, ГМР, в микрорайоне Дубинка и в части домов центра города.

С 23 июля закаливанием занимаются в Северном микрорайоне и в новостройках возле Яблоновского моста, а с 30-го - на Авроре, на Табачке и в ФМР. А вот в крупном Юбилейном районе запастись тазиками еще рано: там отключение пройдет только в августе.



Роман ИГНАТЬЕВ

БУДЬ В КУРСЕ

Где не будет горячей воды

С 1 ПО 14 ИЮЛЯ

✓ **1 Мая:** 91, 91а, 6, 93, 97, 97/1, 99, 99, 99, 165, 167;
✓ **40-летия Победы:** 33 (к. 1-11), 35, 37, 37, 37/1, 37/1, 37/2, 39, 41, 43, 63, 65, 67, 69, 71, 144/4, 144/5, 144а, 146, 146/2, 146/3, 146/4, 146/5, 146/6 (к.1, 2), 146/7, 146/8, 146/9, 148, 148/1, 148/2;
✓ **Березовый:** 23;
✓ **Васильченко:** 3/3, 7, 12, 14, 16/1, 16/2, 18, 20;
✓ **Весенняя:** 21;
✓ **Гагарина:** 10;
✓ **Зиповская:** 12, 14, 18, 22;
✓ **Лорис:** 1, 2, 3, 5, 6, 6/1, 9, 10, 16, 23а, 26, 28, 35, 36, 41, 41;
✓ **Московская:** 42, 42 к. 2, 3, 5, 6, 8, 9, 15, 16, 18, 19, 46, 48, 52, 96;
✓ **Новая:** 52, 54, 56;
✓ **Российская:** 74/1, 77, 94, 100, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 140;
✓ **Рязанская:** 12, 20, 28, 30а, 30б, 36;
✓ **Садовая (п. Лорис):** 7/1;
✓ **Садовая:** 1/1, 12, 13, 20, 30, 32;
✓ **Черкасская:** 26, 28;
✓ **Шевченко (Старокорсунская):** 222/1;
✓ **Школьная 2-я:** 1;
✓ **Школьная:** 1/3, 1/4, 7а, 7г, 9, 11;
✓ **Элитная:** 11/2.

СО 2 ПО 15 ИЮЛЯ

✓ **Гаражная:** 77, 77а, 77 л. С, 77/1, 77/5 стр. 3, 7, 8, 77/5 стр. 4, 77/5 стр. 5, 77/6;
✓ **Калинина:** 136, 138, 140, 142;
✓ **Мичурина:** 12, 14, 16.

С 7 ПО 20 ИЮЛЯ

✓ **Айвазовского 1-й пр.:** 18/4, 20, 30;
✓ **Айвазовского 1-й пр.:** 17, 20/3;
✓ **Айвазовского:** 50;
✓ **Алма-Атинская:** 148, 166, 170;
✓ **Амурская:** 35;
✓ **Белозерный:** 1, 1/1, 3, 4, 4/2, 5, 5к.1, 6, 6/1, 7, 7/1, 8, 8/1, 9, 10, 11, 12, 12к.1, 13, 13/1, 14, 14/1,

15, 16, 17, 17/1, 18, 19, 20, 20к., 21, 22, 24, 24/1, 25;
✓ **Ботаническая:** 20;
✓ **Буденного:** 2;
✓ **Главная:** 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 42, 44;
✓ **Гражданская:** 4, 6, 16, 18;
✓ **Калинина:** 350, 350/3, 350/4, 350/5, 350/6, 350/7, 350/8, 350/9, 350/10, 350/11, 350/12, 352;
✓ **Каляева:** 1/2, 1/4, 2;
✓ **Кожевенная:** 5, 6, 18, 22, 24, 26, 28, 30, 38, 40, 42, 42/1, 42е, 44, 54/1, 54/2, 56, 58, 60, 62, 64, 66;
✓ **Лунная:** 1;
✓ **Маркса:** 14, 18;
✓ **Минская:** 118/2, 119/1, 121, 122, 122/11, 122/12, 122/13, 122/14, 122/15, 126, 128;
✓ **Объединенная:** 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11;
✓ **Садовая:** 223;
✓ **Свободная:** 51, 74, 76;
✓ **Серова:** 6+корпуса;
✓ **Скорняжная:** 3/1;
✓ **Старокубанская:** 2, 2 (к. 4/2), 2/5, 17;
✓ **Стасова:** 10, 102, 130, 132;
✓ **Стасова 2-й:** 61;
✓ **Тургенева:** 17;
✓ **Урицкого:** 6.

С 8 ПО 22 ИЮЛЯ

✓ **1 Мая:** 320, 388;
✓ **40 лет Победы:** 20/1, 97, 97/1, 97/2, 99, 101, 103, 107, 109, 111, 113, 115, 117, 121/1, 123, 125, 127, 135, 137, 139, 141, 143, 145, 174, 184, 186, 186/2, 186/3, 188;
✓ **Аверкиева:** 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 30, 32, 38;
✓ **Артюшкова:** 1, 3, 5, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27;
✓ **Байбакова:** 2, 2/1, 4, 10, 12, 14;
✓ **Боспорская:** 2, 4, 6, 8, 10;
✓ **Бочарникова:** 1, 3, 7, 8, 8/1, 8/2, 12, 14;
✓ **Вологодская:** 1, 6;
✓ **Воробьева:** 9, 11;
✓ **Восточно-Кругликовская:** 18, 18/1, 20, 22, 22/2, 22/3, 24, 26, 28, 28/1, 28/2, 28/3, 30, 30/1,

30/2, 30/а, 32, 34, 46/11, 46/12, 48, 48/1, 48/2, 65, 67, 69, 71, 77;
✓ **Героев Разведчиков:** 2, 6, 8, 10, 12, 12/1, 17, 17/1, 19/2, 21/1, 21/2, 23, 23/1, 24, 26, 26/1, 26/3, 26/4, 28, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 48;
✓ **Домбайская:** 7, 9, 10, 12, 55, 57, 59, 61, 63;
✓ **Жлобы:** 137, 141, 143, 145;
✓ **Зиповская:** 41, 42, 43, 44, 45, 46, 68;
✓ **Карякина:** 5, 20, 31;
✓ **Кобзаря:** 1, 2, 3;
✓ **Котлярова:** 1, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 15/1, 17, 20, 30;
✓ **Мирошниченко:** 41;
✓ **Оренбургская:** 4;
✓ **Посадского:** 22, 24, 28, 32, 40, 42, 47, 49, 50, 52, 52, 67, 69;
✓ **Сапрунова:** 13, 15, 17;
✓ **Сарабеева:** 3, 3/1, 5, 5к.3, 5к.4, 5 (к. 1, 2, 5), 7, 9, 9/1;
✓ **Трошева:** 17, 25, 29, 31, 33, 35, 37, 41, 43, 45, 47;
✓ **Уссурийская:** 10;
✓ **Черкасская:** 58, 60, 60/1, 62/1, 64, 64/1, 68, 68/1, 71/1, 71/1, 71/1, 72, 72/1, 129, 129/1, 131, 133, 135, 137, 139, 141;
✓ **Шевелева:** 1, 2, 3, 3/1, 5, 7;
✓ **Яснополянская:** 4/1, 4/2, 4/3;
✓ **Яцкова:** 1/10, 1/11, 9, 11, 11, 13, 15 (к. 1, 2), 16, 17, 18, 19, 19 (к.1), 20, 28.

С 14 ПО 28 ИЮЛЯ

✓ **1-я Линия Нефтяников:** 4, 6;
✓ **2-я Линия Нефтяников:** 6, 7/1, 10, 21, 23, 25;
✓ **3-я Линия Нефтяников:** 7, 17, 24;
✓ **4-я Линия Нефтяников:** 5, 18;
✓ **40-летия Победы:** (12, 12а, 12б, 14, 14/2, 29 + корпуса и литеры;
✓ **9 Мая:** 42 а, 42б, 46а;
✓ **Аэродромная:** 9;
✓ **Володарского:** 1, 2а, 3, 4, 4/1, 5, 6, 8, 8к.1, 10, 10 а, б, в, г, д;
✓ **Выставочная:** 16;
✓ **Дзержинского:** 48, 50;
✓ **Дмитриевская Дамба:** 10;
✓ **Железнодорожная:** 121, 20, 22, 23, 23/1, 26, 26а, 31, 35, 37, 49;
✓ **Зиповская:** 4/1, 6, 8/1, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 31;
✓ **Карасунская:** 155, 184;
✓ **Карасунская Набережная:** 32;
✓ **Карякина:** 1, 3, 5, 5+литеры, 8, 8/1, 9/11, 10, 12, 14;

✓ **Клиническая:** 5, 5, 5/1, 19;
✓ **Кольцевая:** 9, 38/1, 42, 44, 44а;
✓ **Короленко:** 2, 2 1, 2, 3, 36, 4, 6, 8;
✓ **Короленко пр. 1-й:** 3, 4;
✓ **Короленко пр. 2-й:** 1, 2;
✓ **Котовского:** 39, 41, 48;
✓ **Лузана:** 1, 4, 5, 8, 10, 10/1, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 21, 36, 38, 40, 41, 41/1, 46, 53;
✓ **Михаила Власова:** 292;
✓ **Московская:** 50, 54, 55, 55/1, 55/2, 55/3, 55/4, 56, 56, 58, 60, 62, 65, 65, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 82, 84, 86, 86/1, 88, 90, 92, 94, 118 + корпуса;
✓ **Новаторов:** 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 9/1, 13, 16, 19, 20, 21, 23;
✓ **Радио:** 2, 3, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16;
✓ **Репина:** 36;
✓ **Репина пр.:** 20, 22, 24, 28, 38, 40, 42;
✓ **Рылеева:** 354, 356, 358, 360;
✓ **Садовая:** 245;
✓ **Свободы:** 2, 6, 10, 11, 15, 15/1, 20, 23;
✓ **Севастопольская:** 2, 21, 22, 2/3, 4, 5, 6, 6 1, 9;
✓ **Северная:** 267+ корпуса и литеры;
✓ **Стахановская:** 2, 4, 6, 8, 8/1, 10, 12, 16, 24, 26, 28;
✓ **Строителей:** 5/1, 7, 23;
✓ **Суворова:** 74, 74/1, 80а;
✓ **Тихорецкая:** 1, 5, 5/2, 7, 7в, 9;
✓ **Шмидта:** 1, 3, 5, 7, 9;
✓ **Шоссе Нефтяников:** 32, 36, 38+корпуса и литеры, 39, 40, 42, 44, 51, 53, 65, 67;
✓ **Щорса:** 1, 3 а, 3 б, 5, 7, 7 4, 7/5, 12;
✓ **Юнатов:** 10, 23, 267 + корпуса.

С 16 ПО 30 ИЮЛЯ

✓ **Гаражная:** 71/1 стр. 1 и 2.

С 17 ПО 31 ИЮЛЯ

✓ **Бородинская:** 137 + корпуса, 152, 152/а, 152/а стр.1, 156/2;
✓ **Горная:** 10а, 12, 13г, г1, 13д, д1, 13е, 16 корпус. а;
✓ **Горячеключевская:** 7;
✓ **Заводская:** 28, 30, 30;
✓ **Лаврова:** 4, 8 корпус.1, 8/2, 8/3, 8/4, 8/5;
✓ **Станичная:** 2 Л, 2 М, 3, 5, 12, 14/1, 14ф, 16.

С 21 ИЮЛЯ ПО 4 АВГУСТА

✓ **1-е отд. Совхоза Солнечный тер.:** 19, 22, 23;
✓ **3-го отд. СКЗНИИСИВ:** 20;
✓ **3-е отделение АФ Солнечная:** 21;
✓ **Агрономическая:** 2/5 корпус.1, 2/5 корпус.2;
✓ **Березанская:** 37;
✓ **Головатого:** 569, 585а;
✓ **Коммунаров:** 199, 201, 203, 205, 207, 209а, 209 корпус. Б;
✓ **Красная:** 166, 168, 170, 172, 172/1, 174, 174, 174 2;
✓ **Кузнечная:** 167/1, 167а, 167б, 167в;
✓ **Кутузова:** 49, 54;
✓ **Майкопская:** 53;
✓ **Новокузнечная:** 10;
✓ **Осипенко:** 73;
✓ **Пионерская:** 38, 38;
✓ **Северная:** 500 а, 500б, 510а, 564;
✓ **Соколова:** 19/1, 84, 86/1, 86/2;
✓ **Степная:** 62;
✓ **Хакурате:** 3, 5, 7, 7/1, 10 1, 10 2, 12.

С 28 ИЮЛЯ ПО 11 АВГУСТА

✓ **1-е отд. совхоза Солнечный:** 39, 42, 43;
✓ **Атарбекова:** 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 43;
✓ **Бакинская:** 2, 3, 4, 5;
✓ **Дзержинского:** 16, 16/1, 16/2, 18, 20, 22, 22/1, 24, 24, 26, 28, 28 2, 28/1, 30, 32, 32/1, 59;
✓ **Ишунина:** 7, 7/1, 7/2;
✓ **Каляева:** 263/4, 263/4 корпус.1, 263/4 корпус.2;
✓ **Клубная:** 8, 10, 11, 12, 12/а, 14;
✓ **Ковалева:** 1, 4, 5, 6, 6а, 8, 10, 12, 14, 18;
✓ **Образцова:** 6 корпус.2, 25 корпус.1 и 2, 25/1, 27/1;
✓ **отделение №1 совхоза Солнечный:** 38;
✓ **Офицерская:** 33, 33а, 35;
✓ **Совхозная:** 1 корпус.1-9, 37, 40, 41, 45, 47, 49;
✓ **Солнечная:** 44;
✓ **Трудовая 2-я:** 1;
✓ **Яна Полуяна:** 2, 2/3, 4, 4/1, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 24, 24а, 26, 28, 30, 32, 32а, 34, 34/2, 36, 38, 40, 40а, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56.

Танкист, ставший участником программы «Время героев», рассказал об СВО и будущем страны.



Григорий КУБАТЯН, спецкор «КП»

Герой нового времени

«Сейчас Россия такая: кто готов работать, будет нормально жить»

А ТАНК-ТО НЕ «АЛЕША»!

Российская элита обновляется. Во второй набор программы «Время героев» прошел **Расим Баксиков** (позывной «Монолит») - герой России, механик-водитель знаменитого танка Т-80 с позывным «Алеша». Парни неожиданно столкнулись с колонной вражеской техники, и бой закончился тем, что были уничтожены два танка и 6 бронетранспортеров противника.

А насчет «Алеша»... Это ошибка комментаторов, на самом деле позывной танка - «Дед Мороз».

ПОНИМАЛ ПО ПЕРЕГОВОРАМ, ЧТО МЫ НА ОСТРИЕ

Теперь герои, подобные Баксикову, не боявшиеся рисковать жизнью ради страны, учатся ею управлять. Мне удалось поговорить с Расимом о его взглядах на будущее России.

- Расим, вы родились в Казахской ССР, но по национальности татарин, верно?

- Да, правильно. Я - сын советского интернационала.

- Как вашему танку удалось за один бой уничтожить 8 бронемашин противника.

- Вы же видели видео. Нас хорошо поддержала артиллерия, без которой мы бы не выползли оттуда. Подобный

бой не уникален. Можно вспомнить Дамира Исламова и его экипаж (Герой России, награжден посмертно. В схватке против 5 танков ВСУ уничтожил 4. - Ред.).

- Что вы ощущали во время сражения?

- Страшно было. (В бою страх - это нормально: рискуешь жизнью, ходишь по краю. В этом есть смысл, если знаешь боевую задачу и понимаешь, для чего ты это делаешь.) Командир танка наводил, оператор-наводчик стрелял.

- А вы отвечали за маневрирование, уворачивались от вражеских снарядов?

- Я следил за тем, что мне говорит командир танка, потому что он видит гораздо больше. Я хоть и командир танковой роты, но сидел за рычагами. Механик-водитель был ранен - пришлось его подменить. А на этом месте у меня обзор - это мой триплет - он смотрит только вперед. И я перед собой обычно вижу только траву. По переговорам я понимал, что мы на острие, но ориентировался не на обзор, а на команды.

- Вы получили Звезду Героя России, а еще стали Героем Донецкой Народной Республики. Но ведь бой шел в Запорожье...

- Времевский выступ, где



Личный архив Расима Баксикова

Сегодня Расим Баксиков в одном ряду с заслуженными офицерами. Его заслуги отметила и Родина - «Золотой Звездой» на груди, и отдельно глава Татарстана Рустам Минниханов - рукопожатием.

шел бой, находится на границе Запорожской области и Донецкой Республики. И в любом случае мы пришли сюда для того, чтобы защитить народ Донбасса.

Я САМОКРИТИЧЕН. ЭТО ОТ МАМЫ

- Как вас приняли дома в Татарстане?

- Очень хорошо. В первую очередь в моем родном Казанском танковом училище.

- А теперь вы депутат Государственного Совета Республики Татарстан. За какие вопросы отвечаете как депутат?

- Я заместитель председателя Комитета по законности и правопорядку. Приходит много обращений от гражданских и военнослужащих, в том числе участников СВО и членов их семей.

- Вас взяли во второй набор программы «Время героев». Чем вы хотите заниматься в будущем?

- Я был военным, а политике меня никто не обучал. Сейчас я работаю на ответственной должности. Но чтобы понимать, что делаешь, и делать это правильно, нужно учиться. Именно этого я жду от программы «Время героев».

- Политическую карьеру планируете делать?

- Мы, военные, все карьеристы. Но это будет зависеть от того, как я сам себя оценю после обучения. Я самокритичен. Такой характер у меня от мамы.

«ХОЧУ, ЧТОБЫ КИЕВ СТАЛ РУССКИМ»

- Чем, по вашему мнению, должна закончиться специальная военная операция?

Для вас какой результат был бы приемлемым?

- Демилитаризация и денацификация Украины.

- Полное разоружение их армии и устранение их правительств?

- Четко и абсолютно. Особенно их наркобарона, который называет себя президентом. Прошу прощения, что так выражаюсь. Я человек в политике неопытный, но даже я понимаю: то, что делает правительство Украины, ведет к краху их государства.

- А Украина должна сохраниться как государство нейтральное или должна исчезнуть?

- Пусть останутся западные области. Но желательно, чтобы их никогда не было в составе Российского государства. Хотелось бы вернуть территории, которые русскими были. И чтобы Киев стал русским. Это наша история. Жду, что Одесса вернется и Николаев тоже.

- А теперь сложный вопрос: какой должна стать Россия после окончания СВО? Что вам хотелось бы поменять?

- Мы постепенно всё изменим, улучшим. Нужно обеспечить ветеранов, обеспечить людей жильем, позаботиться о патриотическом воспитании подрастающего поколения, граждан в целом. Чтобы не было такого, как с началом СВО, когда тысячи людей сбежали за границу. Что касается экономики, то я вижу, что мы развиваемся. Я родился в 88-м и рос в нищете. А сейчас Россия устроена так, что тот, кто готов работать, будет нормально жить.

ЕСЛИ ТВОЯ СЕМЬЯ ЗДЕСЬ, ТЫ ПОРВЕШЬ ВРАГА

- Насчет патриотического воспитания: можно ли заставить человека любить Родину?

- Любовь к Родине - это в первую очередь ответственность. Ответственность за то, как ты работаешь, ответственность за государство, в котором живешь, ответственность за родных и близких. Если твоя семья живет здесь, ты порвешь врага, чтобы защитить семью. А как поступит тот, у кого дети учатся за границей, а половина семьи живет в США?

- А как вы относитесь к миграционному процессу? Есть примеры, когда представители других национальностей, те же таджики, узбеки, принимают участие в СВО, доказывают, что они могут стать достойными гражданами России. Но есть и другие истории, когда мигранты предпочитают сбиваться в криминальные группы.

- Если ты получил гражданство или хочешь его получить, то должен служить. Я как человек военный к этому отношусь трепетно. Каждый иностранец или новый гражданин должен соблюдать законы Российской Федерации. Если люди приезжают к нам вроде бы работать, а на самом деле занимаются бандитизмом и терроризмом, то они должны понимать: отнял у кого-то жизнь - будь готов максимально сурово ответить за это. Мы - государство интеллигентное, человеколюбивое. Но есть рамки, за которые выходить нельзя.



ФОТО-ФАКТ

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

SHAMAN (Ярослав Дронов) выступил с благотворительным концертом в госпитале им. Вишневого. Для сотрудников госпиталя и бойцов, проходящих лечение, артист исполнил свои хиты.

- Сцена - это наше поле, где мы работаем на своем месте, делаем свое дело с полной отдачей, до конца, - отметил SHAMAN.

5 наивных вопросов о том, как защитить личные данные, если вы сменили номер телефона.

Ярослав КОРОБАТОВ

Мы все под колпаком! Раньше это была просто фраза из фильма, теперь у меня есть опасения, что многие наши тайны, контакты и личная переписка действительно могут стать секретом Полишинеля.

А произошло вот что: одному из домочадцев понадобился еще один номер телефона, купили сим-карту у одного из известных операторов связи. Далее стандартная процедура регистрации в мессенджерах. Telegram предлагает: «Введите номер телефона», на него приходит код, вводишь цифры, и волшебным образом открывается не новый чистый аккаунт, а... аккаунт прежнего владельца номера. В нашем случае это был гость с юга по имени Хамидулло. Вероятно, это был молодой человек - на аватарке установлено фото кучерявого мальчика лет трех с огромными, как блюдца, удивленными глазами. Молодые родители часто выставляют снимок своего маленького сокровища - это греет душу. Особенно когда ты вдалеке от этого сокровища. При этом и в телефоне и в Telegram доступны все контакты и переписки старого владельца сим-карты (Хамидулло, не переживай, мы ничего не читали. - Авт.).

Залезаю в интернет - наша история далеко не уникальна, другие пользователи описывают аналогичные, не менее впечатляющие случаи. И удивляются: значит, если я решу поменять сим-карту, то новый владелец тоже сможет получить доступ к моей переписке?

Кто виноват и что делать? Разобраться в этой ситуации я решил с помощью экспертов по кибербезопасности.

1 Чья это вина, если данные владельца «продали» с симкой?

Оператор связи плохо «зачистил» сим-карту или это дыра в безопасности мессенджеров?

- Перевыпуском сим-карт занимаются операторы связи, - говорит Дмитрий Галов, руководитель Kaspersky GReAT в России. - Почему старые номера используются повторно, в общем-то понятно: номерной фонд не бесконечен. Некоторые номера могли сменить уже несколько владельцев. У операторов есть внутренние правила, сколько номер должен «отлежаться» после того, как от него отказался владелец. В зависимости от оператора это может быть разный срок (но обычно от года до двух. - Ред.). Считается, что за это время пользователь либо привяжет свои аккаунты к новому номеру телефона, либо они будут заблокированы самим сервисом, как неиспользуемые. Такой период неактивности, по сути, основной инструмент операторов, ведь они не знают, какими сервисами вы пользуетесь.

- Что касается сервисов, то проблема в том, что в какой-то период времени они стали использовать двухфакторную идентификацию (когда помимо логина-пароля для входа требуется СМС. - Ред.), которая на самом деле двухфакторной не является, - объясняет Игорь Бедеров, генеральный директор компании «Интернет-Розыск».

- Что вы имеете в виду?

- Когда мы не регистрируемся заново, а восстанавливаем доступ, то просто получаем на телефон (который сервис распознает как принадлежащий старому владельцу) код подтверждения, не зная оригинальный пароль от сервиса. То есть в СМС-авторизации у нас отсутствует второй фактор. Поэтому СМС-восстановление не дает двухфакторной защиты, отсюда возникает главный риск - возможность доступа к данным, переписке и личным аккаунтам человека, который ранее этим номером телефона владел. Пользуясь этой уязвимостью, люди - кто случайно, а кто и целенаправленно - начали получать несанкционированный доступ к чужим аккаунтам.



Оказалось, не так-то это просто - вытянуть счастливую сим-карту!

Крапленые сим-карты

2 Мошенники специально покупают б/у номера?

Ходят страшные слухи, что старые симки скупают аферисты - в надежде выудить конфиденциальную информацию и использовать либо для шантажа, либо для взлома банковских приложений. Действительно ли такая практика распространена?

- Теоретически злоумышленники могут покупать сим-карты и пытаться авторизоваться по номеру телефона в аккаунты других людей, - говорит Дмитрий Галов. - Но ограничений здесь очень много: например, с банковским приложением так сделать не получится. Мошенникам должно очень сильно повезти: чтобы в руки попала сим-карта человека, который не заботился о своей безопасности, причем у этого человека должен быть зарегистрирован аккаунт в сервисе, который интересует злоумышленников и так далее. В итоге: может ли существовать такой сценарий? Потенциально да. Будет ли он массовым? Нет. Надо добавить, что операторы такую деятельность со своей стороны пресекают. Контроль постоянно ужесточается - например, уже невозможно встретить людей, которые в переходах продают сим-карты с рук. При покупке абонент обязан предъявить паспорт, таким образом оператор может контролировать, кто покупает сим-карты и в каком количестве. К тому же сейчас пользователь может оформить ограниченное число сим-карт (не больше 20 штук. - Ред.).

3 Чем еще это опасно?

Не только Telegram и WhatsApp, но и другие сервисы привязаны к номеру телефона. «Госуслуги», например. Какого чувствительного ущерба стоит опасаться здесь?

- Учетная запись в сервисах, где телефон используется в качестве авторизации и не настроена двухфакторная идентификация, может стать потенциально доступна злоумышленникам, - считает Дмитрий Галов. - Пользователям важно понять, в каких сервисах у них хранятся секретные данные. Многие компании, к счастью, при авторизации просят пользователей пройти верификацию, например, даже сфотографироваться или сделать селфи - в частности, каршеринг. Но есть организации, которые такими мерами предосторожности пренебрегают.

- Помимо всего прочего, риск еще и в том, что многочисленные банковские, кредитные, платежные сервисы тоже привязываются к номеру телефона, - говорит Игорь Бедеров. - И если вы покупаете сим-карту, которой пользовался должник или злостный неплательщик по кредитам, то получаете все прелести общения с представителями коллекторских агентств. Учитывая, что мы сейчас все сим-карты жестко привязываем через госуслуги, то хотелось бы эту проблему как-то решить, чтобы не осложнять жизнь легальным и законопослушным обладателям телефонных номеров.

4 Как обезопасить себя?

Если пользователь решил поменять номер, какие «гигиенические» процедуры можно провести?

- Важно задуматься о безопасности заранее, не дожидаться момента, когда доступа к сим-карте и конкретному номеру уже не будет, - объясняет Дмитрий Галов. - Если пользователь отказывается от номера, ему следует подумать, где этот номер используется и написать в техподдержку сервиса о смене номера или указать это в настройках. Сервисы предоставляют возможность безболезненной смены номера. Когда вы привязали аккаунты к новому номеру, зайти в них со старого уже невозможно. Не лишним будет сообщить о смене номера друзьям, коллегам, близким, с кем вы контактируете.

- А я хочу напомнить, что с этого года появляется риск уголовной ответственности за передачу личных аккаунтов третьим лицам, если они были использованы в противоправных действиях, - обращает внимание Игорь Бедеров. - Это и мессенджеры, и социальные сети, и электронная почта.

- То есть если покупаешь симку, а к ней привязаны данные прежнего владельца, то можешь получить проблемы с законом?

- По факту, следуя букве закона, вас можно обвинить в том, что вы получили несанкционированный доступ к персональным данным. А если новый пользователь при помощи этих аккаунтов стал совершать преступления - распространять вирусы или применять мошеннические схемы, - то к ответственности может быть привлечен и владелец аккаунта, который к этому вообще никакого отношения не имеет. Например, он когда-то зарегистрировал на эту карту аккаунт и потом ее утратил и пользовался сервисом, не зная, что он еще привязан к этому номеру.

5 Что делать с сим-картой, к которой привязаны данные прежнего владельца?

Во-первых, если случайно открылся доступ к чужому аккаунту - не надо в него заходить.

Во-вторых, необходимо обратиться в техническую поддержку сервиса (например, Telegram или ВКонтакте) и попросить отвязать чужой аккаунт от своего номера. В качестве подтверждения законных прав на сим-карту верифицируйте ее через госуслуги, предоставьте договор с оператором связи. Далее просто следуйте указаниям сотрудников техподдержки. Вам должны предоставить новый аккаунт.

В-третьих, стоит связаться с оператором связи. Они могут перевести вас на новый номер, если тот, который вы купили, является источником нерешаемых проблем.

ЧТО В ИТОГЕ



Либо через доверенное приложение (банковское, «Госуслуги» или приложение «Аутентификатор», генерирующее уникальный код на каждую вашу авторизацию), через внешний портал или МФЦ.

Потому что СМС-оповещение не является достаточно надежным и безопасным способом идентификации пользователей.

Эксперты считают: чтобы решить проблему с б/у сим-картами, необходимо повсеместное внедрение полноценной двухфакторной идентификации.



В Госдуме рассказали о схеме перевыпуска SIM-карт умерших людей, подробности - на нашем сайте



22 июня, 84 года назад, началась Великая Отечественная война:

Какое чудо спасло СССР от разгрома в 1941-м?

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

И пили бы мы баварское, если б сдались.

До сих пор остаются вопросы: почему Красная армия, у которой было больше бойцов, танков и самолетов, первые месяцы войны досадно отступала, теряя огромные территории и людей? Что помогло ей переломить ход провально начавшейся битвы, после того как войска гитлеровской Германии и ее союзников - Италии, Венгрии, Румынии, Финляндии, Испании - вторглись в нашу страну? А в итоге с блеском победить?



Об этом «КП» рассказал вице-президент ассоциации историков Второй мировой войны Константин ЗАЛЕССКИЙ.

ТОЧКИ ПРОРЫВА

- Действительно ли у Красной армии на начало войны было больше самолетов и танков, чем у немецкого вермахта?

- Это сложный вопрос. Да, если смотреть на общие цифры, танков у Красной армии вроде бы было больше. У нас под 14 тысяч (правда, часть не на ходу) против 4,6 тысячи танков вермахта и его союзников. Самолетов у нас числилось почти 9,4 тысячи против 4,4 тысячи у немцев и их сателлитов. Ну и орудий и минометов у Советского Союза было под 53 тысячи - почти на 10 тысяч больше, чем у рейха. Но если мы посмотрим на количество войск, противостоящих друг другу 22 июня 1941 года, то мы увидим, что у СССР личного состава меньше - в целом. А на направлениях прорыва у немцев преимущество было в два, иногда в два с половиной раза!

- Только у немецкой группы армий «Центр» или у всех?

- Не на всем протяжении фронта, а именно на участках главного прорыва всех трех основных групп армий немцев. Посмотрим на общее соотношение сил на Северо-Западном направлении. Превосходство германской группы армий «Север» по личному составу тут было над советскими войсками 1 к 1,23. Почти ничего. Орудия и минометы - 1 к 1,1, тоже вроде не критично. А самолетов у нас там даже в 2 раза больше было - в целом. Но при этом на участке нашей 8-й армии, которой пришлось вступить в боевые действия в 3.40 утра 22 июня (Прибалтийский фронт. - Ред.), то есть на 20 минут раньше официального начала войны, личного состава у немцев было больше в 4,4 раза! И в орудиях, минометах у них тут в 2,9 раза превосходство оказалось.

- На других направлениях схожая картина?

- В знаменитом Сувалковском коридоре (территория на границе между Литвой и Польшей. - Ред.) соотношение солдат было в пользу немцев 1 к 1,74. Орудий и минометов 1,4 - к 4,7. Танков и бронемашин - 1 к 3,9! И так по всем участкам прорыва немцы создали стратегическое преимущество



Москва, июнь 1941 года. Немцы не ожидали, что советский народ так единодушно поднимется против захватчиков.

нападающего, который действует внезапно. Группа армий «Центр» в личном составе превосходила стоящие против нее советские войска в 1,8 раза. В пушках - в 2 раза. Интересно, что больше всего солдат у немцев было в группе армий «Юг» - 57 дивизий. Однако самой мощной считалась группа армий «Центр» фон Бока - 50 дивизий, но и 1680 самолетов.

ТАРАТАЙКИ И ТАНКИ

- А танки? Немцы же еще по ходу завоевания Европы придумали тактику удара бронекулаком. Как мы этот удар пропустили, если танков у нас было больше?

- По количеству - да, больше. Да и по качеству - у нас уже были хорошие новые Т-34 и тяжелые КВ. А у немцев к июню 1941-го тяже-

лых танков практически и не было. В основном воевали на Pz.I и Pz.II. Это таратайки по сравнению с нашими. Но подготовка танкистов у нас была слабее. У нас приходил тракторист - его сразу ставили водителем-механиком. Откатал месяц - и вперед, в бой. У немцев слаженность танкового экипажа до войны занимала от двух до трех лет! Они получили военный опыт в Европе. Действовали группами по 6 - 7 танков, оборудованных радиосвязью в отличие от наших. Потому немецкий танковый взвод имел более высокую оперативность, управляемость. Это к концу войны наши танкисты уже творили чудеса за счет набранного опыта.

ВНЕЗАПНОСТЬ

- Какие еще военные хитрости применили немцы?

- Важнейшая - внезапность. Советское руководство делало все, чтобы Берлин не мог обвинить Москву в провоцировании немцев. А на все германские провокации смотрели сквозь пальцы. Геббельс летом 1941-го писал «об удавшейся маскировке приготовлений». А мы на это покупались. Несмотря на данные нашей разведки, которые были противоречивы, дата нападения все же называлась не одним источником. Но советское руководство было убеждено, что в ближайшее время не будет никаких масштабных военных действий.

- Немцы все знали про наши аэродромы...

- Да, нам было известно о высотной разведке, о фотосъемке наших аэродромов с немецких бомбардировщиков. Но высшее руководство называло это провокациями, на которые нельзя поддаваться. План вторжения Гитлера предусматривал уничтожение большей части нашей боевой авиации прямо на аэродромах в первые же дни. За счет развед-

ЭТО НАДО ПОМНИТЬ

Все до Урала было бы заселено немцами

- Что Гитлер хотел сделать с СССР?

- О немецких планах уничтожения 30 миллионов советских людей мы узнали только к началу Нюрнбергского трибунала. О «плане голода», когда фашисты умурили 3,3 миллиона наших военнопленных и мирных граждан, никто в Москве не знал в 1941-м. Мы узнавать начали об этом лишь после освобождения Белоруссии и Украины. Узнали о лагере смерти Собибор в 1944-м. Немцы же его с землей пытались сровнять.

- И что должно было стать с народами Советского Союза после захвата рейхом?

Ведь в 1990-е доходило до разговоров: «Зачем мы разгромили немцев? Сдались бы - и пили сейчас баварское...»

- СССР по плану Гитлера существовать не должен был. Притом не было цели стремительно заселить эти территории немцами. Германия просто не могла это сделать быстро. А план был такой: европейская территория СССР подконтрольна рейху, но остается на время заселенной восточными славянами - русскими, белорусами и украинцами. Они на этих землях работают, обеспечивая армию и население Германии. Сюда начинают

приезжать немецкие колонисты, которые получают латифундии от 100 гектаров и больше. Эсэсовцы получают «рыцарские», крупные поместья. Работают на этих землях славяне - с утра до вечера. Их никто не лечит, их детей никто не обучает. Местное население постепенно умирает от непосильной работы и скудного питания. А немецкое - на фоне снижения населения славянского - начинает расти в геометрической прогрессии, имея в семьях по 8-10 человек. И в течение 100 лет территория до Урала освобождается от славян, заменяется немецким населением.

- Это генеральный план «Ост»?

- В общих чертах, да. Но во время войны никто не собирался проводить его в жизнь. Кто будет кормить немецкую армию, если дать умереть местным работникам? Кто будет пахать и сеять? Потому «план голода» не успели реализовать в полной мере. И план «Ост» с гигантским переселением немцев и столкновением украинцев и русских обсуждался как уже послевоенный. Он наверняка был бы исполнен, не победи советский народ в этой битве. Как оказалось - битве за существование.



Битва за Москву:
красноармейцы
идут в атаку
на Можайском
направлении.
Генералы вермахта
говорили: после
Битвы под Москвой
они поняли,
что сражение
с СССР проиграно.

Аркадий ШАЙХЕТ/РИА Новости



Современные
Гастелло
и Маресьевы
повторили
подвиги дедов,
которые уже вписаны
в учебники истории
про Великую
Отечественную войну



ки, внезапности и нашей неготовности это им во многом удалось. На первом этапе операции «Барбаросса» немцами все было сделано грамотно.

ОШИБКИ СТАЛИНА И ГИТЛЕРА

- Неужели немцы не допускали никаких ошибок?

- Одна из главных их ошибок - недооценка ресурсов и возможностей СССР. В Берлине не представляли, что будет оказано такое сопротивление - под Одессой, Ленинградом, на Можайском направлении. Несмотря на данные их разведки, Гитлер отказывался верить, что у Красной армии столько техники. Он повторял, что СССР - колосс на глиняных ногах.

- Получается, и Сталина, и Гитлера подвели их чутые и убеждения? Сталин не верил в вероломство немцев, а Гитлер не верил в силу русских?

- Именно. В рейхе недооценили и возможности мобилизации в СССР. Они полагали разбить Красную армию в приграничных боях и дальше наступать по дорогам на восток, не встречая сопротивления.

- План «Барбаросса» ставил какую цель?

- Разгромить основные силы Красной армии уже в июле - августе, не дав им отступить. И к осени немецкие войска должны были выйти на линию Архангельск - Астрахань. Главная ошибка командования вермахта - недооценка противника. А главная политическая ошибка верхушки рейха - там считали, что в СССР при первых же поражениях возникнет глубокий кризис, Сталина сметут, народ выступит против большевиков. Не вышло.

ОБИДНЫЕ ПОТЕРИ

- Но соотношение потерь в первые месяцы войны для нас было крайне болезненным?

- Во многом за счет огромного числа пленных в июне - сентябре 1941-го. И более 2,6 миллиона мы потеряли убитыми и ранеными за это время. У немцев в три раза меньше потери за тот же период. Германское командование делало ставку на котлы. А у нас требовали не отступать, стоять до конца - такие приказы шли на уровне командующих армий, дивизий. В том числе потому так много людей оказывалось в окружении.

- Немцы не ожидали такого количества пленных?

- Нет, и им наплевать было на то, что пленные умирают от голода. У них и на 500 тысяч не было рас-

считано продовольствия, а пленных оказалось несколько миллионов.

- Бытует мнение, что командный состав Красной армии сильно подкосили репрессии конца 1930-х.

- Репрессии не оказали кардинального влияния на общий уровень готовности комсостава Красной армии. Например, в 1937-м из армии было уволено 18,6 тысячи офицеров - это восьмая часть командного и политсостава. Из них менее 4,5 тысячи были арестованы. Да, замены высших командиров были более масштабны. Но убрали в том числе тех героев Гражданской войны, которые мыслили старыми категориями и к войне нового типа были неспособны. Однако и новые командиры не успели наработать опыт. У многих возник страх - боялись проявлять инициативу, решительность. В первые дни войны командиры рот и батальонов требовали от вышестоящих начальников письменных приказов на любые свои действия - устных им было недостаточно. В том числе и потому многие попадали в котлы, когда могли отойти, приняв самостоятельное решение.

- В немецкой армии был другой подход?

- Командир роты или взвода вермахта, получив вышестоящий приказ, действовал так, как считал нужным. У командиров подразделений, которые брали Брестскую крепость, был приказ занять ее 22 июня. Не заняли - ну что ж, никого из них из-за этого не сняли.

ОТЧЕГО НАСТУПИЛ ПЕРЕЛОМ

- А как после летних провалов мы смогли выровнять ситуацию к зиме?

- Советский Союз смог быстро перейти на военные рельсы - в отличие от тех же Польши или Франции. Те не успели ничего. А СССР мобилизовался за считанные недели, чего Германия не ожидала совершенно. После потерь, которые понесла Красная армия в июне - сентябре 1941-го, к октябрю - ноябрю возникла уже совсем другая армия. Это был показатель того, что СССР способен на многое. Оборона Одессы, Киева, Севастополя, Ленинграда, Можайская линия обороны - это все задержало немцев, измотало, сбilo темп их наступления до осенней распутицы. И дало возможность уже к декабрю организовать контрудар под Москвой.

- Немцы оказались не готовы к войне на истощение?

- Да, они выдохлись, дойдя до

Москвы. Притом, когда говорят о страшных морозах ноября 1941-го, надо понимать, настоящие морозы ударили в январе и феврале 1942-го. Но была и вторая причина, по которой Советский Союз переломил ход войны. Это тоже, несомненно, подвиг - за полгода было эвакуировано 2,6 тысячи предприятий на Урал, в Сибирь, Поволжье и Казахстан. От 30 до 40 процентов инженеров и техников вывезли! 15 миллионов человек переместили на восток. Этим Маленков, Микоян и Каганович занимались плотно - да весь Госкомитет обороны. Да, в Белоруссии и на Украине мы потеряли огромные склады с металлом, углем. Но, например, успели эвакуировать больше половины евреев из Прибалтики - и тем их спасли.



ЖИВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОВЕТСКОЙ ЭПОХИ

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



БОЛЕЕ 150 ГЛАВ
И 1000 ФОТОГРАФИЙ

УЗНАЙТЕ, КАК ОБЫЧНЫЕ
ВЕЩИ СТАНОВИЛИСЬ
КУЛЬТОВЫМИ

УВЕЛИЧЕННЫЙ ФОРМАТ,
ПРЕКРАСНАЯ
ПОЛИГРАФИЯ

ИДЕАЛЬНЫЙ
ПОДАРОК ДЛЯ ТЕХ,
КТО ПОМНИТ СССР

КУПИТЬ
ЗДЕСЬ





Учительница отсудила у ученика-матерщинника 30 тысяч рублей

«Я БУДУ СИДЕТЬ В ТЕЛЕФОНЕ, НЕ ТРОГАЙТЕ МЕНЯ!»

Сама Нина Ермакова (все имена участников этой истории изменены) с журналистами не общается.

- Публичной личностью она становиться не собиралась. Просто допекло! Только потому и пошла в суд, - рассказал «КП» один из коллег педагога.

Ермаковой 43 года. Она родом из Кабардино-Балкарии, по специальности «учитель химии» отучилась в Московском государственном педагогическом институте. Это было в 2017 году. А в 2018-м устроилась в ту самую школу - в закрытом военном городке в окрестностях города Чехова. К моменту инцидента Нина была не просто учителем химии, а еще и заместителем директора.

Все происходило еще в декабре. Урок химии в 8-м «А». Был в этом классе у Ермаковой «любимчик», 14-летний Алеша Логунов. Из тех, кто перебивается с двойки на тройку, регулярно пропускает занятия, да еще и отличается отвратительным поведением. Как потом объясняла в суде Нина Семеновна, перед тем, как начать урок, она у Логунова спросила:

- И как у нас пройдет урок?

Подросток хмыкнул:

- Я буду сидеть в телефоне и не буду вас трогать. И вы меня не трогайте.

Учительница возмутилась. Мол, зачем же ты тогда пришел? Если явился, будь добрым, занимайся, как все. Логунов на это психанул. На весь класс матом послал учительницу куда подальше и вышел, демонстративно хлопнув дверью.

Дети потом рассказывали, что химичка побледнела, едва сдерживаясь, чтобы не разрыдаться, и вышла из кабинета. Это уж потом узнали, что она написала директору докладную.

- У нас закрытый по всему пери-

метру поселок, все жители - семьи или действующих, или отставных военных. В основном все друг друга знают, - объяснил «КП» один из сотрудников школы. - Изначально директор просто вызвала в школу маму мальчика. Та один раз не явилась, второй, третий - под разными предлогами.

Алешу Логунова до поры до времени жалели. Мальчику было всего два года, когда его отец разбился в аварии. Мама вскоре вышла замуж во второй раз. Через пару лет после смерти папы у Алеши появилась первая сестра, через пять - вторая. В новой семье мальчику места не нашлось. Сестры жили с мамой и отчимом, а он - у бабушки.

В школе про мальчика рассказывают: приходит ко второму уроку, а примерно после четвертого обычно

отпрашивается, сказавшись больным. Бывало, что не отпускали, так он через окно первого этажа сбежал. Словом, бедовый пацан.

«300? БЕРИТЕ 10!»

После неудачных попыток поговорить с мамой учительница Нина Ермакова решила на крайние меры: подала в суд иск о защите чести и достоинства. Нанесенный моральный ущерб она оценила в 300 тысяч рублей.

Мама (вместе с сыном) явилась в школу, когда в суде уже начали разбирать заявление педагога. Заставила Артема извиниться перед Ниной Семеновной - в классе, чтобы все слышали. Но учительница эти извинения уже не приняла.

В суде опросили нескольких ребят. Все они слова педагога подтвердили.

Мама Логунова рассказывала, что не работает, доходы у семьи небольшие. Предлагала оскорбленному педагогу в качестве компенсации 10 тысяч... Но Ермакова пошла на принцип - пусть решает суд.

Из итогового решения: «Суд признает, что содержание высказываний школьника носит очевидно оскорбительный, грубый и уничижительный характер, подрывающий авторитет и научную (деловую) репутацию истца как педагога».

В марте текущего года судья Чеховского городского суда Шайдовская обязала семью Логуновых выплатить 30 тысяч рублей. Так как сам Алеша источников дохода не имеет и по понятным причинам не работает, деньги должны взыскать с его мамы.



Когда-то нам казалась верхом цинизма и жестокости по отношению к учителю история, рассказанная в фильме «Розыгрыш» (1976 год, 16+). Но со дна все стучат и стучат...

ВОПРОС - РЕБРОМ

Это станет прецедентом?

- У любого педагога, который отработал в школе больше десяти лет, найдутся такие истории, - рассказывает «КП» **учитель высшей квалификационной категории (11 лет работы в школе), кандидат исторических наук Александр Деманов**. - Это общая беда нашей системы образования - у учеников нет никакого уважения к педагогам. У меня такие случаи тоже были: ученики вели себя по-хамски на уроке, могли себе позволить оскорбительные выражения в мой адрес.

- Какие в таком случае у учителя есть меры воздействия и насколько они эффективны?

- Все зависит от ситуации и конкретного ученика. Некоторые боятся двоек. У кого-то можно вызвать родителей - если папа и мама представляют для ребенка авторитет. А в отношении самых отвязных, кому все по барабану, приходится применять меры вплоть до постановки на учет в комиссии по делам несовершеннолетних. Но тут еще есть нюанс: как к случившемуся отнесутся родители, классный руководитель, администрация школы? Бывает, что коллеги принимают позицию ребенка.

- На ваш взгляд, учительница поступила правильно?

- Конечно, правильно! Нигде нет четких правовых мер, которые тебя, педагога, защищают. С одной стороны, на тебе лежит огромная ответственность за детей, ты за них отвечаешь головой, с другой - этот твой статус не имеет никакого значения, если идет речь о защите твоих прав. Поэтому, считаю, педагогу и пришлось подавать гражданский иск. Конечно, школы стараются сор из избы не выносить и примирить всех. Бывает, что ребенок искренне сожалеет: дал волю эмоциям, родители адекватные. Но если ситуация никак не разрешается, тут уже учитель может пойти на крайние меры. Правда, я раньше не слышал об историях, когда педагог шел в суд. Очень надеюсь, что это станет прецедентом и другие мои коллеги будут также защищать свои права. Но этого бы никогда не произошло, если бы ученики четко знали, что за оскорбление учителя им грозит мгновенное исключение из школы.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

«Он меня душил и бил! Вызывайте скорую»

А что бывает, если в ответ на хамство ученика педагог срывается? В 2021 году учителя физики Алексея Черникова уволили из столичной школы № 1557 после конфликта с восьмиклассником. Парнишка заявился на урок, опоздав на 25 минут, швырнул на парту рюкзак, а когда педагог сделал ему замечание, нагло заявил: «Я тебе что, сучка какая-то, чтобы твои приказы выполнять?» Мальчик уже не в первый раз общался с учителем в таком тоне, поэтому Черников (физически крепкий мужчина ростом под два метра) схватил его за шиворот и вынес

из класса. Восьмиклассник побежал к директору и заявил, будто педагог душил его и бил кулаком в солнечное сплетение. Вызвали скорую, полицию.

Врачи не нашли следов физического насилия. Однако у Алексея Черникова начались проблемы. По слухам, бабушка мальчика-мажора оказалась высокопоставленной чиновницей. Черников уволили из школы, подали на него в суд. При этом больше тысячи родителей и учеников подписали петицию в его поддержку, требуя вернуть педагога. Ребята, ставшие свидетелями инцидента,

заявляли, что физик никого не душил и не бил.

Тем не менее по итогам полицейского расследования на Черникова составили протокол об административном нарушении.

За «причинение физической боли несовершеннолетнему» ему грозил арест на 15 суток или штраф до 30 тысяч рублей. Однако суд приговорил учителя к выплате в 7 тысяч рублей.

Маму подростка оштрафовали на 500 рублей за ненадлежащее воспитание, а самого оболтуса родным пришлось перевести в другую школу.



Вместе с психологом и юристом разбираем самые частые сценарии школьных конфликтов и варианты их решения



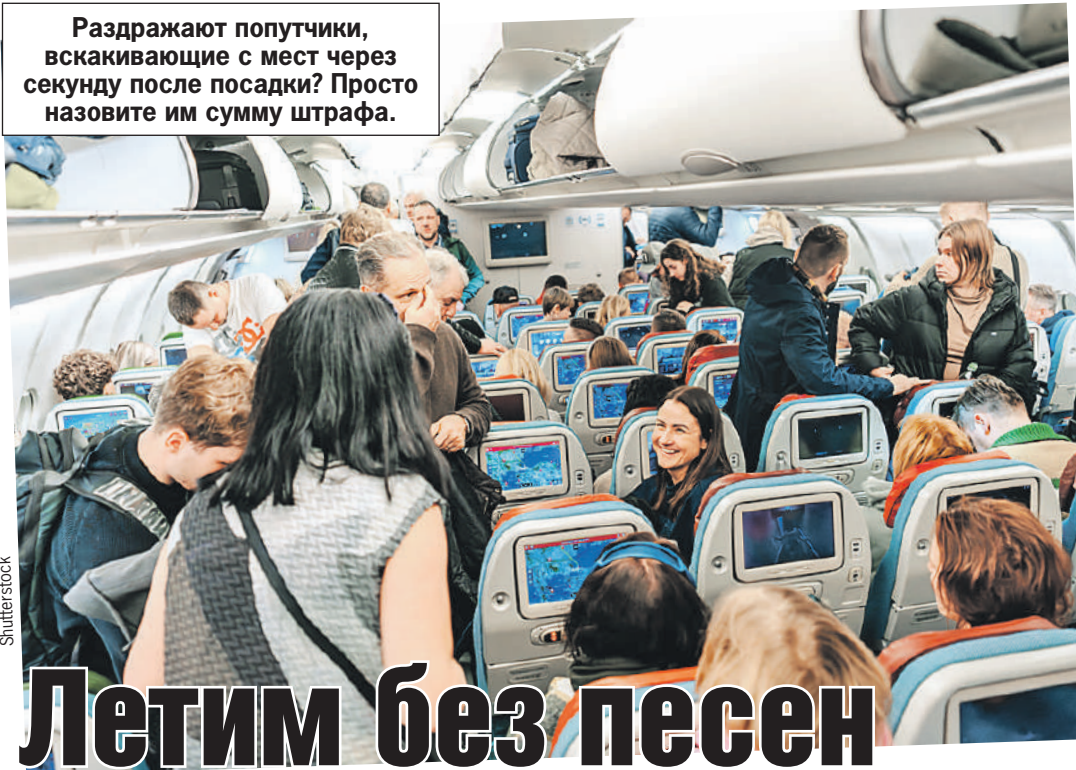
Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Что изменилось для авиапассажиров этим летом, а что осталось на уровне слухов.

В начале сезона от-
пущено что ни день - то
новая идея о том, как бы
улучшить (или ослож-
нить) жизнь авиапас-
сажиром. Из свежих: в
Госдуме предложили за-
претить авиакомпаниям
самим определять разме-
ры ручной клади (видимо,
габариты рюкзаков тре-
буют особого федераль-
ного закона, по мнению
депутатов). А еще - от-
менить невозвратные би-
леты на самолеты. Впро-
чем, и то и другое вряд ли
станет былью.

Разбираемся в самых на-
шумевших и небанальных
идеях и реальных новше-
ствах для пассажиров.

Раздражают попутчики,
вскакивающие с мест через
секунду после посадки? Просто
назовите им сумму штрафа.



Летим без песен и на трезвую голову

Алкотестеры на входе в самолет

В чем идея:

Представьте: выход на посадку в аэропорту, паспорт, посадочный... И в трубочку дыхните, пожалуйста.

Тесты на алкоголь, как для водителей на дорогах, могут ввести для пассажиров в российских аэро-
портах. А то и вовсе запретить любой алкоголь на
борту. Такие предложения прозвучали на недавнем
XIII Петербургском международном юридическом
форуме - причем одновременно от представите-
лей Минюста и Госдумы. Зачем? Слишком много
авиадебоширов стало. И буянят граждане чаще
всего после посиделок в баре аэропорта или по-
купок в дьюти-фри. Что ж, это факт. Но есть и
другая сторона бокала (зачеркнуто) медали.

- Многие пассажиры употребляют алкоголь
ровно для того, чтобы снять свой страх перед
полетом, - напомнила директор юридического
департамента «Аэрофлота» Анна Хомякова.

Тут у сторонников трезвых рейсов есть другое
предложение: пусть лучше в бортовой системе
развлечений звучит расслабляющая музыка и
показывают медитативные видео.

Что в реальности:

Поголовно пассажиров на алкоголь никто не проверя-
ет. Но откровенно пьяных - с неровной походкой, запле-
тающимся языком и уж тем более агрессивным стилем
общения - в самолет и сейчас не пустят. Отказы в посадке
на рейс по этой причине - обычная практика. В правилах
одного из российских перевозчиков перечислены крите-
рии: «Пассажирам запрещается находиться в состоянии
алкогольного и наркотического опьянения, оскорбляющем
человеческое достоинство и общественную нравствен-
ность, критериями которого являются: запах алкоголя изо
рта; неустойчивость позы и шаткость походки; нарушение
речи; резкое изменение окраски кожных покровов лица,
расширенные либо суженные зрачки».

Сотрудники авиакомпании передают нетрезвого пер-
сонажа службе безопасности аэропорта. Деньги за билет
не вернут. Наоборот - могут выписать штраф по статье
20.21 «появление в общественных местах в состоянии
опьянения» Кодекса об административных правонару-
шениях. Небольшой, до 1,5 тысячи рублей.

Но если разгул случился в полете и дело дошло до
ругани с бортпроводниками - грозит уже более серьезная
административка («хулиганство», например) и внесение
в черный список авиакомпании, то есть больше на ее
рейсы не попасть.

Сейчас стоп-лист у каждого перевозчика свой. Но все
активнее говорят о создании единого реестра авиаде-
боширов. И общедоступного - по типу того, как сейчас
сделали с должниками по алиментам.



Вьетнам, Китай и Африка:
в АТОР назвали страны,
резко набравшие
популярность этим летом,
подробности - на сайте



Вскочил после посадки? Штраф!

В чем идея:

Хорошо знакомая картинка:
самолет только-только призем-
лился, а самые нетерпеливые тут
же вскакивают с мест - и давай
вытаскивать свои баулы с ба-
гажных полок. Говорят, теперь
за это будут штрафовать?

Что в реальности:

Да, так и есть, но речь только о
пассажирах турецких авиакомпаний.
А среди них много российских путе-
шественников, поскольку рейсы в
нашу страну есть и у национального
перевозчика Турции Turkish Airlines,
и у Pegasus Airlines, и у AnadoluJet, и
еще у нескольких более мелких авиа-
компаний. И для транзитных переле-
тов в Европу и другие страны, куда

сейчас нет прямых рейсов, именно
турецкими «крыльями» часто летают
наши отпускники.

Главное управление гражданской
авиации Турции предписало им всем
часто и доходчиво оповещать пасса-
жиров о необходимости оставаться
прислегнутыми в кресле до полной
остановки самолета и выключения
сигнала «Прислегните ремни». И от-
дельно напоминать, что за наруше-
ние предусмотрен штраф. Причина,
как утверждают чиновники, - в мно-
жестве жалоб на небезопасное и не-
удобное поведение пассажиров при
посадке: встают, начинают вынимать
ручную кладь с полок, мешая другим
и создавая «пробки» в салоне.

Собственно, сами штрафы и рань-
ше были (во всяком случае на бума-

ге), но теперь есть распоряжение
усилить и информирование, и кон-
троль. За непреодолимое желание
вскочить с места раньше времени
могут выписать порядка 20 тысяч
турецких лир, а это 40 тысяч рублей!

Пока сообщений о применении
столь суровых финансовых мер в
отношении российских пассажиров
не было. И авиаэксперты уверены,
что применять их будут только в са-
мых крайних случаях.

В России же не намерены сле-
довать примеру Турции и вводить
подобные наказания, уверен глава
Росавиации Дмитрий Ядров:

- Точно нет. Мы не одобряем прак-
тику введения штрафных санкций от-
дельными авиакомпаниями вне рамок
действующего законодательства.

Летать будем стоя?

В чем идея:

В самолетах появятся стоячие места,
причем уже совсем скоро, в 2026 году.
Новость одного популярного западного
издания разлетелась по всем туристиче-
ским чатам. Неужели если не в этот от-
пуск, так в следующий полетим стоя, как
в автобусе в час пик? Вот уже и картинка
«стоячих» кресел есть.

Что в реальности:

Да, существует концепт таких сидений: пас-
сажир не то чтобы стоит полностью верти-
кально, скорее полусидит, как в седле или
на велотренажере. Называются они SkyRider,
то есть «небесный всадник». Разработке уже
несколько лет, ее показывают на тематиче-
ских выставках: мол, экономит место, весит
легче обычных кресел, пассажиров влезает
больше - профит!

Но ни одна авиакомпания пока не спешит «радовать»
своих клиентов. Вопросов много - в первую очередь к
безопасности. Надежно пристегнуть ремнями полустоя-



Кресла «Небесный всадник» не то чтобы
совсем стоячие, но и удобными не выглядят.

щего человека сложнее, чем в обычном кресле, если
вообще возможно. И к удобству тоже. Где тут столики
для чая-кофе? И спинку кресла точно не откинешь. А
если на Камчатку летишь - 9 часов спать стоя?



Занятия спортом оказывают положительное воздействие не только на тело, но и на внутренний мир человека.

Сколько и как нужно двигаться, чтобы быть здоровым.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

В Краснодарском крае прошла Неделя информирования о важности физической активности. Чем грозит здоровью малоподвижный образ жизни и почему важно регулярно делать зарядку, рассказали эксперты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики министерства здравоохранения Кубани.

ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА

Главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения края, и. о. главного врача Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Андрей Сахаров сформулировал базовые понятия относительно важности физической активности для здоровья человека.

Занятия спортом помогают держать тело в форме, то есть сжигать лишние килограммы и увеличивать мышечную массу. И это не про подготовку к пляжному сезону. Важно понимать, что избыточный вес негативно влияет на работу всего организма.

Регулярная физическая активность нормализует кровоток и лимфоток, снимает вялость, ускоряет внутриклеточный метаболизм, активизирует работу мозга и концентрацию внимания, тренирует выносливость и вестибулярный аппарат, улучшает подвижность суставов, положительно влияет на опорно-двигательную и сердечно-сосудистую системы, способствует закаливанию организма.

- Так что физкультура и спорт, как ни крути, очень нужны и важны. Однако не стоит забывать, что определенные

Спорт делает жизнь лучше

занятия, например футбол, подходят далеко не каждому. Чтобы спорт приносил пользу не только физическую, но и моральную, следует выбирать его вид в соответствии со своими желаниями и способностями, а также с особенностями организма, - посоветовал врач.

Андрей Сахаров сделал акцент на том, что определиться с какой-то конкретной дисциплиной поможет медицинское обследование. Врач изучит анализы, выявит имеющиеся противопоказания и даст конкретные советы.

- Занятия спортом оказывают положительное воздействие на внутренний мир человека - формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость. А еще во время выполнения физических упражнений организм выделяет эндорфин - гормон счастья, - добавил эксперт.

СИМПТОМЫ ГИПОДИНАМИИ

Отсутствие физической активности таит в себе множество негативных последствий для организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркты и инсульты, деменция, атеросклероз, облитерирующий эндартериит, туннельный синдром, заболевания опорно-двигательной системы, позвоночные грыжи, тартриты и артрозы, опущение органов малого таза, геморрой, половая дисфункция, нарушения обмена веществ, сахарный диабет, ожирение, депрессия и так далее. Как уточнил Андрей Сахаров, этот список далеко не полный.

На базовые потребности организма необходимо порядка 60% ккал, потребляемых за день. 10% ккал - это затраты на переваривание пищи, а остальные 30% остаются на повседневную активность. Но современный человек из 24 часов в лучшем случае активен только три. И чаще всего эта активность минимальна.

Сидя человек расходует от 3 до 10 ккал в час. Вставая, тратит уже до 30 ккал. А при спокойной ходьбе потребляет 100-300 ккал в час.

Андрей Сахаров также привел несколько симптомов, которые говорят о нехватке движения.

✓ **Плохой сон.** Это самый главный признак того, что человеку не хватает активности. Даже если он много времени уделяет умственной работе.

✓ **Постоянное ощущение слабости и нехватки сил.** Очень важный сигнал. Обусловлено это не только угнетенным психологическим состоянием, которое наблюдается у большинства людей, не занимающихся спортом, но и тем, что при отсутствии нагрузок страдает мышечная система и опорно-двигательный аппарат.

✓ **Бледность кожных покровов.** Кожа приобретает такой оттенок из-за того, что организм страдает от кислородного голодания. Этого можно избежать, если заниматься физкультурой на улице.

✓ **Плохой аппетит.**

✓ **Лишний вес.** При этом ожирение не только будет мешать двигаться, но и в разы повысит риск появления болезней сердца и сосудов, а также сахарного диабета.

НАГЛЯДНО

10 приятных бонусов



Они идут вместе с занятиями зарядкой.

Физическая активность поможет продлить молодость.

Какие же плюсы ждут того, кто регулярно занимается спортом? Кроме подтянутого тела и готовности к выходу на пляж в любое время года.

1 **Устойчивость к вирусам.** Эксперты Центра общественного здоровья отмечают, что спорт действительно делает человека более устойчивым к различным простудным заболеваниям. Дело в том, что у организма усиливается иммунный ответ.

2 **Тренировки и физические упражнения помогают поддерживать в норме артериальное давление, а также сохраняют эластичность сосудов.** Нагрузка позволяет увеличить наполнение сосудов кровью, что улучшает их адаптивную способность, и запустить процессы ремоделирования стенок.

3 **Повышение настроения.** Тут все просто. Занятия спортом - лучший способ эмоциональной разрядки. Особенно командные игры. Кроме того, вырабатывается гормон счастья - эндорфин.

4 **Улучшается состав крови.** Эксперты центра отмечают, что во время физических нагрузок клетки организма требуют больше кислорода. Следовательно, увеличивается кровоток и повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы, которая как раз решает задачу увеличения питания.

5 **Продление жизни.** Старение организма в том числе приводит к деградации и уменьшению объема сердечной мускулатуры. Регуляр-

ные занятия спортом, и в пожилом возрасте в том числе, способствуют укреплению сердечных мышц и, как следствие, продлевают жизнь.

6 **Повышение работоспособности.** Физическая активность делает человека более выносливым, что напрямую отражается на рабочем процессе.

7 **Стрессоустойчивость.** Люди, регулярно занимающиеся спортом, могут без зрения совести внести этот пункт в свое резюме, поскольку они действительно более эффективно справляются с факторами, вызывающими стресс.

8 **Хороший сон.** Ухудшение сна говорит о недостатке движения в жизни. Как только человек возвращает в свою жизнь спорт, качество сна улучшается. А значит, он чувствует себя отдохнувшим и полным сил.

9 **Более упругая кожа.** Да, регулярные физические нагрузки помогают человеку выглядеть моложе своих лет. Это объясняется притоком крови к коже. В результате чего она получает достаточное питание. Таким образом, структура кожи улучшается, что делает ее более упругой.

10 **Прокачиваются не только мышцы, но и головной мозг.** Регулярные занятия спортом помогают улучшить и сохранять мыслительные способности, так как происходят структурные и функциональные изменения. Кроме того, физические упражнения защищают от ухудшения умственных способностей.

От первого шага до финишной прямой

С чего можно начать занятия физкультурой.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Первое, что надо взять за правило, - делать утреннюю зарядку и как можно больше ходить пешком. Важно при этом, отметили эксперты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики краевого минздрава, пересмотреть распорядок дня и найти время для нового активного хобби, которым, например, можно заниматься всей семьей.

Таким хобби, помимо всего прочего, может стать, например, бег. Это, пожалуй, самый доступный и естественный вид физической активности. Но почему тогда у многих первая попытка заканчивается одышкой, болью в боку и разочарованием? Секрет успеха - не в скорости, а в грамотном подходе.

С чего же стоит начинать? Вливаться в ритм надо постепенно. Сразу тяжелые нагрузки могут не просто отпугнуть от занятий спортом, но и привести к травмам. Например, к растяжениям, проблемам с суставами и прочим.

Как превратить ходьбу в уверенный бег, выбрать идеальную экипировку, освоить технику и оставаться мотивированным - инструкция для начинающих с нуля.

ОТ ХОДЬБЫ К БЕГУ

Главная ошибка начинающих - пытаться сразу про-

бежать много и быстро. Тело нуждается в адаптации. Лучший стартовый инструмент - метод чередования бега и ходьбы.

✓ **Старт.** Начните с коротких интервалов бега трусцой, около минуты, и более длительных интервалов активной ходьбы, две-три минуты. Цель - провести в движении 20-30 минут.

✓ **Закон постепенности.** Оптимальный уровень увеличения объема бега - не более чем на 10% в неделю. Постепенно сокращайте время ходьбы и увеличивайте время бега.



Алексей БУЛАТОВ

✓ **Непрерывный километр.** Спустя примерно месяц поставьте себе первую значимую цель - пробежать один километр без остановки. Спешить не стоит, темп должен быть комфортным для разговора.

✓ **Плавное увеличение дистанции.** После уверенного километра начинайте понемногу добавлять рас-



Александр ШПАКОВСКИЙ

Начинать заниматься надо постепенно, чередуя ходьбу с бегом.

стояние. И помните о правиле 10%.

Три тренировки в неделю - оптимальный старт для большинства. Это позволяет телу восстанавливаться между занятиями. Начинать можно с 20-30 минут общего времени тренировки. По мере роста выносливости время будет увеличиваться.

Пропустили тренировку? Не нужно себя винить за это. Главное - вернуться к графику. Пусть не всегда идеальные, но регулярные занятия дают гораздо больше, чем редкие подвиги.

ТЕХНИКА

Правильная техника делает бег эффективнее, экономичнее и безопаснее. Спина должна быть прямой, но не напряженной. Грудь следует слегка подать вперед. Это придаст движению инерции. Плечи нужно опустить и расслабить. В противном случае может начать болеть голова и возникнет общее ощущение усталости.

Еще одно важное правило - пятка-носок. Многие новички приземляются на прямую ногу с вынесенной далеко вперед пяткой, что создает ударную нагрузку и эффект «торможения». Это неэффективно и травмоопасно.

Следует стараться приземляться на широкую часть стопы под центром тяжести тела, то есть под тазом, а не перед ним. Нога слегка согнута в колене. Это обеспечивает естественную амортизацию и плавный перекал.

Кисти слегка сжаты, как будто держите яйцо, не сжимая его. Локти согнуты примерно под 90 градусов. Движение рук происходит вдоль корпуса вперед-назад, от плеча. Они задают ритм ногам. Чем быстрее работают руки, тем быстрее будут двигаться ноги.

РАЗМИНКА, ЗАМИНКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Игнорирование этих элементов - прямой путь к травмам и застою. Перед тем как выйти на пробежку, следует поднять пульс, разогреть мышцы и суставы, подгото-

вить сердечно-сосудистую систему к нагрузке.

Несколько минут легкой ходьбы или очень медленно-го бега подойдут. Затем динамическая растяжка: махи ногами вперед-назад и в стороны, выпады с поворотом корпуса, вращения руками и тазом, подъемы коленей, захлесты голени.

После бега эксперты советуют не останавливаться сразу, что предотвратит резкий отток крови от мышц и позволит начать процесс восстановления. Тоже подойдет несколько минут медленной ходьбы.

МОТИВАЦИЯ

Начальный энтузиазм может угаснуть. Чтобы этого не случилось, желательно найти единомышленника. Совместные пробежки проходят веселее, а договоренность снижает вероятность отмены тренировки.

Если все-таки приходится бегать самому, то лучше это делать под энергичную музыку. Она действительно творит чудеса и гонит вперед.

Важно отслеживать прогресс. Он сделает усилия наглядными, а это существенный мотивационный фактор.

КОНКРЕТНО

Запомните:

- 1 **Будьте терпеливы к себе.** Прогресс придет с регулярностью.
- 2 **Слушайте свое тело.** Боль - сигнал к отдыху, а не к героизму.

3 **Отмечайте маленькие радости:** свежий воздух, приятная усталость, чувство выполненного плана.

4 **Не бойтесь шагать назад.** Если стало тяжело - вернитесь к интервалам ходьбы/бега. Это нормально!

ВАЖНО!

Как заниматься летом и не навредить себе.

Лето в самом разгаре. Это значит, что занятия спортом будут сопровождаться высокой температурой воздуха. Эксперты Центра общественного здоровья рассказали, как в таких условиях не навредить себе.

Тренироваться желательно в светлой легкой одежде из натуральных материалов. На голову

Не перегрейтесь

рекомендуют надеть кепку или панаму, чтобы не напекло солнце. Но лучше заниматься спортом или утром, до 10 часов, или же вечером - после 19 часов, когда температура воздуха не слишком высока, а солнце уже или еще не так активно.

Необходимо пить больше воды, чтобы избежать обезвоживания. Есть лучше легкую пищу, например, овощные или фрук-

товые салаты. От горячих и жирных мясных блюд желательно отказаться. А газировку, особенно сладкую, мучные изделия, алкоголь необходимо исключить совсем.

И еще одно простое правило - не надо ставить рекордов. Нагрузки должны быть контролируемые. При первых ухудшения самочувствия занятия лучше прекратить.



Андрей АБРАМОВ

Бегать лучше в компании друзей, так как вместе легче преодолевать трудности.



Наши бабушки томаты выращивали в расстил - кусты у них лежали на земле, разрастались как хотели, их никто не подвязывал и не пасынковал. И вроде бы даже урожай неплохой собирали. Но не всегда - часто растения болели фитофторой, поражались вершинной гнилью, плоды трескались и гнили. Хотя если на участке растет 200 помидорных кустов - это не страшно, на зиму всегда наберется.

Такая технология выращивания была популярна в деревнях, где зачастую земли было чуть ли не полгектара. А на 6 сотках не разгуляешься. Поэтому главная задача дачника - получить максимальный урожай с минимальной площади. Именно поэтому томаты надо подвязывать к опорам - так они занимают меньше места и не болеют. И обязательно грамотно формировать, чтобы они наращивали не зелень, а плоды.

Кроме того, правильно сформированные томаты меньше болеют и дают более сладкие и ароматные плоды, поскольку растение тратит силы и питательные элементы не на побеги и листья, а на урожай.

Вариантов формирования томатов несколько, зависят они от типа роста и места выращивания.

Томаты - сок!

Как обрезать помидоры, чтобы они дали большой урожай.



В теплице придется повозиться. Но зато и отдача будет хорошей!

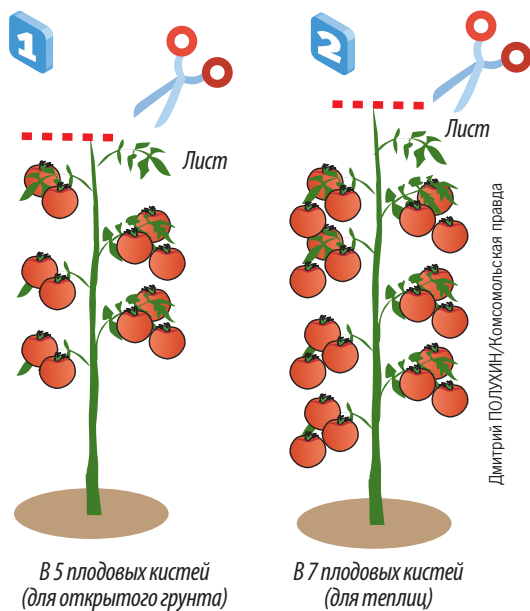
НА ЗАМЕТКУ Как узнать, к какой группе принадлежат помидоры

Отечественные производители обычно указывают это на упаковке. А если не указано?

Так бывает с импортными сортами. В этом случае формируйте томаты в 1 стебель с 6 цветочными кистями (даже в теплице) - не ошибетесь.

Индетерминантные сорта...

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДЕТЕРМИНАНТНЫХ ТОМАТОВ



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Именно они способны давать самые большие урожаи. У этих томатов рост неограничен - было бы лето круглый год, они бы так и росли до бесконечности. Первая плодовая кисть у них закладывается высоко - над 10 - 12-м листом. То есть нужно много времени, прежде чем куст наберет необходимую высоту. И только потом он зацветет. Соцветия расположены редко, через 3 листа. А еще они образуют огромное количество пасынков, которые так же бесконечно растут и цветут.

Эти томаты формируют в основном в один стебель (рис. 1). Боковые побеги оставлять нет смысла - пока они отрастут, пока зацветут (а цветочные кисти они закладывают очень высоко), лето уже закончится. Плодов от них все равно не дожدهшься, а сил у растения они отнимут очень много. Так что все пасынки надо удалять. А главное отличие в формировании таких сортов заключается в количестве плодовых кистей, в зависимости от того, где они растут.

В 5 кистей (рис. 1.1). Вариант для открытого грунта. Здесь, как мы уже выяснили, лето короче и прохладнее, поэтому оставляем только 5 соцветий. Над последним - 1 лист, затем обрезаем верхушку.

В 7 кистей (рис. 1.2). Это тепличный вариант, при котором на главном побеге оставляют 7 соцветий. Больше нет смысла - они не успеют созреть. И еще одна важная деталь: над седьмым соцветием надо оставить 1 лист, выше которого обрезать верхушку, чтобы куст прекратил расти и направил все силы на созревание урожая.

...и детерминантные

Сюда относятся, как правило, ранние и средне-спелые томаты. Рост у них ограничен - растения достигают высоты 80 - 120 см, но не растут бесконечно - после закладки 3 - 6 соцветий не идут ввысь. Первую цветочную кисть они закладывают над 8 - 9-м листом. Плодовые кисти расположены через 1 - 2 листа.

Такие сорта и гибриды стали появляться в 80-е годы прошлого столетия, и в настоящий момент это самая многочисленная группа.

Растения в этой группе формируют, как правило, двумя способами (рис. 2).

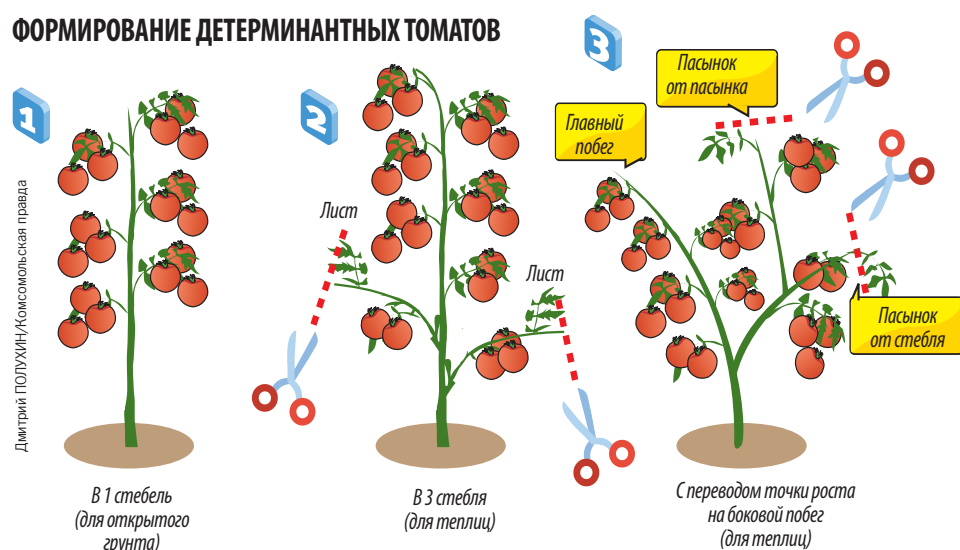
В 1 стебель (рис. 2.1). Вариант для открытого грунта. Опять тот же смысл - лето короткое, прохладное, плоды на боковых побегах созревать не успевают, поэтому пасынки удаляем. Оставляем только главный стебель. Верхушку не обрезаем, поскольку рост у таких томатов ограничен. Плодовые кисти не удаляем, оставляем все - их больше 6 все равно не бывает, и они все успевают поспеть.

В 3 стебля (рис. 2.2). Вариант для теплиц. Для среднепоздних сортов. Сначала все так же, как в первом способе: оставляем главный стебель и 2 самых нижних пасынка. Но вот боковые побеги надо укоротить, оставив на каждом по 1 цветочной кисти плюс 1 листик над ней. В итоге мы получим 8 соцветий вместо 6 (максимум, который дает один побег) - теплица позволяет им вызреть. Но больше плодовых кистей оставлять не стоит - помидорки на них все равно не поспеют.

С переводом точки роста на боковой побег (рис. 2.3). Этот вариант тоже предназначен для теплиц, но для среднеранних сортов и гибридов. Суть его такова: оставляем главный побег, один самый нижний пасынок, а затем оставляем еще один пасынок, но не на главном стебле, а на боковом. Почему так? Да потому что рост у детерминантных томатов ограничен - 6 кистей и все. А особенности среднеранних сортов позволяют получить больше урожая. Поэтому мы идем на хитрость - боковой побег даст нам еще пару кистей (выше обрежем, оставляя лист над соцветием), и побег от него - еще две (тоже обрезаем, как и первый). Итого вместо 6 имеем 10.

И тут может возникнуть вопрос: а зачем нам второй пасынок от первого? Нельзя, что ли, оставить один боковой побег - на нем ведь тоже будет 6 кистей? И тогда вообще получится 12! Но не все так просто. Третья кисть на пасынках дает плоды низкого качества. Поэтому и оставляем только 2. А чтобы получить еще 2 качественных соцветия, нужен как раз-таки пасынок. от пасынка.

ФОРМИРОВАНИЕ ДЕТЕРМИНАНТНЫХ ТОМАТОВ



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Алексей ВОЛОДИХИН/«КП» - Москва

ВАЖНО ЗНАТЬ

Правильно удаляем пасынки

Пасынки удалять лучше всего сразу, как только они появились - достаточно просто выщипнуть молодой росток. Если они перерастут, их придется вырезать секатором, в итоге останется довольно большая рана, которая долго не заживает. А это открытые ворота для инфекций. Пасынковать лучше утром, чтобы на солнце срез подветрился - так он быстрее затянется. При этом важно, чтобы остался небольшой пенек - тогда новый побег на этом месте уже не вырастет. А если выломать его полностью, в пазухе листа проснутся спящие почки и опять появятся пасынки.



После пасынкования остается небольшой пенек. А узел, которым подвязываем стебель, не должен быть тугим.



«Мой урожай» - телеграм-канал «Комсомолки» для увлеченных дачников, заядлых садоводов, азартных огородников и вдохновенных цветоводов



Подготовил
Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.

Странный букет надежды - кожаные цветы!

Личный архив Ольги Родиной

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

Светлана Бондарчук

Светлана собрала непринужденный образ с клетчатым костюмом актуального розового оттенка. Комплект Бондарчук скомбинировала с удобными кедами. Дополнила наряд солнцезащитными очками Prada (более 50 тыс. руб.) и винтажной сумкой с желтыми розами от этого же бренда. Цену сумки трудно назвать, так как в продаже ее нет, но предположу, что не менее 300 - 400 тыс. руб.

Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Собираем июньский образ вместе со звездами: ярко, смело, чуть-чуть экстравагантно.

Лето - прекрасная пора для модных экспериментов. По сути, в это время года можно носить и комбинировать вещи как угодно. Например, сочетать легкие платья с сапогами в духе бохо или накидывать поверх нарядов тренчи и косухи. И непременно дополнять образы эксцентричными аксессуарами. Напоминаем: мы не стремимся скопировать, а ловим тренды и подмечаем идеи - чтобы классно одеться, совсем необязательно тратить столько же, сколько тратят звезды.

Екатерина Варнава

Помимо экстравагантных перьев и лодочек на шпильках, Екатерина любит и вполне себе расслабленную негламурную одежду. Так, во время одной из поездок на экскурсии актриса выгуляла образ со скромной бежевой рубашкой в клетку и песочными брюками. Варнава дополнила наряд необычной обувью и поясной сумкой Hermes. Аксессуар не новый, но предположу, что стоит не меньше 400 тыс. руб.

Личная страница Екатерины Варнавы в социальной сети

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



Ксения Собчак

Ксения Анатольевна не перестает нас радовать необычными образами в духе тяжелого люкса. На одно из светских мероприятий Собчак вышла с сумкой и... букетом искусственных цветов. Этот лишенный функционала аксессуар от известного итальянского бренда Bottega Veneta стоит 664 тыс. руб. Он полностью, включая цветы и упаковочную бумагу, выполнен из премиальной кожи.

Букетиком Собчак дополнила образ с юбкой миди с необработанным краем, белой футболкой и алыми туфлями. Футболка оказалась с сюрпризом - разрезом на спине.



Личная страница Агаты Муцениеце в социальной сети

Марика Кравцова

Беспроектный образ! Черное платье с цветочным принтом блогер и ведущая обыгрывает эффектными алыми деталями.

Наряд Кравцова дополняет красными лодочками и такого же цвета сумкой от Gucci (примерно 400 тыс. руб.). И завершающий штрих - алая помада.

Все довольно просто, но хорошо смотрится.

Личная страница Марики Кравцовой в социальной сети



Агата Муцениеце

Актриса, которая в скором будущем станет мамой в третий раз, прячет округлившийся живот под объемными жакетами. Так, на одном светском мероприятии актриса появилась в образе total black (сплошной черный) от российского бренда Lesya Nebo. Кожаный жакет стоит около 140 тыс. руб., а платье-комбинация с пайетками - 52 тыс. руб. Но больше всего мне нравятся очки с коричневыми линзами. А вот украшений как будто не хватает.

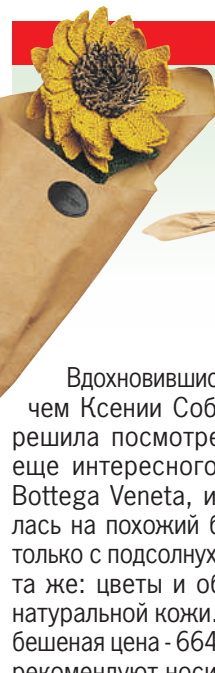
Татьяна Петросян

Как и Бондарчук, молодая супруга Петросяна выбирает розовый цвет. На днях Татьяна выгуляла полосатую пижаму пастельно-розового оттенка. Ее она сочетает с песочным тренчем и черными балетками Chanel (в районе 100 тыс. руб.). И завершающий штрих - бордовая сумка-багет с набившей оскомину игрушкой Лабубу. Стоит меховая Лабуба, то есть Лабуба с колой, примерно 10 тыс. руб. А вот в Китае оригинал можно купить по цене в 2 раза дешевле (а неотличимые копии на маркетплейсах - по 500 руб. - Ред.).

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



МОДА, СТОП!



Вдохновившись клатчем Ксении Собчак, я решила посмотреть, что еще интересного есть у Bottega Veneta, и наткнулась на похожий букет, но только с подсолнухами. Суть та же: цветы и обертка из натуральной кожи. И такая же бешеная цена - 664 тыс. руб. Дурацкий букетик рекомендуют носить в паре с сумкой.

bottegaveneta.com



КП

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



Константин ГЛЫБА

Мультипликационных персонажей публика любит просто за то, что они есть.

Любит как автономных героев - со своей внешностью, харизмой и голосом, конечно. Мало кто задумывается, кто же стоит за тем или иным любимым образом. Актеров озвучки, даже самых известных, почти никто не знает в лицо. А ведь если внимательно присмотреться, то можно разглядеть в любимом мультике знакомые все лица. И это неслучайно: аниматоры зачастую не особо заморачиваются, чтобы придумать совершенно новую внешность герою, а срисовывают с уже известных.

Знаменитости, ставшие прототипами известных мультфильмов.

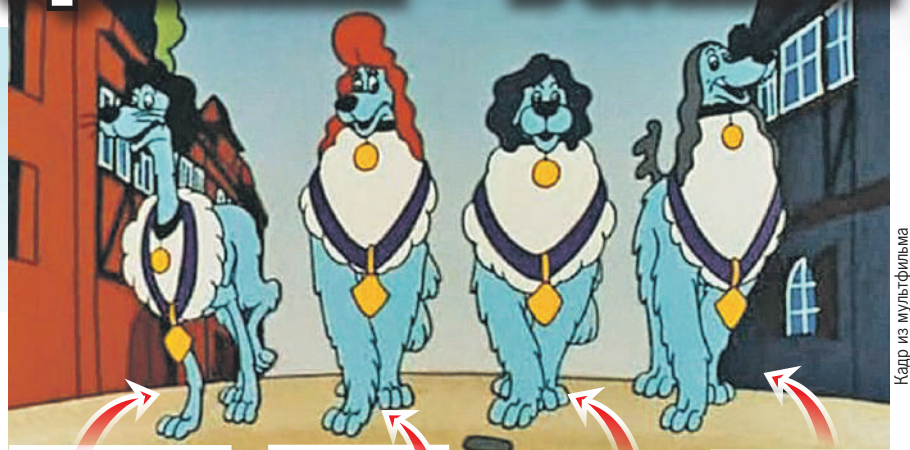
Боярский стал Псом, а Джигарханян - Волком

Пес, Красавчик, Толстяк и Благородный

Мультяш про зверушек - правда, не кукольный, а рисованный - в 1981 году выпустил **Ефим Гамбург**. «Пес в сапогах» отсылал к «Трем мушкетерам»: там гасконский пес прибил к троице из королевской псарни, чтобы отправиться в Англию за алмазными подвесками.

Все главные собаки этой работы крайне похожи на героев мюзикла **Георгия Юнгвальд-Хилькевича**: Атос (**Вениамин Смехов**) - это Благородный, Портос (**Валентин Смирнитский**) - Толстяк, Арамис (**Игорь Старыгин**) - Красавчик, д'Артаньян (**Михаил Боярский**) - собственно Пес.

В начале мультфильма без зазрения совести указано: это «своя киноверсия» экранизации романа Дюма. Получается, как будто фильм внутри анимации. В Голливуде подобный прием кроссовера, когда киногерои из разных «вселенных» пересекаются друг с другом, стал популярен только спустя 40 лет.



Михаил Боярский.



Игорь Старыгин.



Валентин Смирнитский.



Вениамин Смехов.

Екатерина Уфимцева - Мартышка



Ведущая некогда популярной театральной программы «Приют комедиантов»

Екатерина Уфимцева, дочь советского мультипликатора **Ивана Уфимцева**, не стесняется того, что стала еще в детстве прообразом всем известной Мартышки из «38 попугаев» (1976). Что такого? Образ весьма симпатичный и запоминающийся - уши, веснушки, широко открытые глаза. Посмотрите детские фото Екатерины - и все сомнения отпадут. Папа увековечил дочь в классном мультике.

- Папа был уникальный, прелестный человек, с невероятным чувством юмора, - вспоминала телеведущая. - Детство у меня действительно было необыкновенное. Кукольное отделение студии «Союзмультфильм» находилось совсем рядом с моей школой, и, если отменялся какой-то урок, а иногда просто после занятий, я со всеми своими одноклассниками приходила на студию, и нам показывали, как снимаются мультфильмы, как делают кукол. Это незабываемые впечатления.

А художник-постановщик **Леонид Шварцман** уверял, что Попугая для того же мультика он срисовал с вождя мирового пролетариата. Жестикуляция, интонация, манера расхаживать и стремительность мысли - вылитый Ленин!

Эдуард Назаров и Армен Джигарханян - Пес и Волк

Бессмертные фразы «Шо! Опять?», «Ну ты это. Заходи. Если что» и многие другие цитаты мультфильма «Жил-был пес» (1982) до сих пор повторяют и даже носят на футболках. В Томске даже есть памятник счастью «Щас спою» в виде обьевавшегося под столом волка.



Эдуард Назаров.

А ведь изначально аниматору **Эдуарду Назарову** предложили нарисовать мультяш про пионеров в космосе. Но он взял



Армен Джигарханян.

за основу украинскую народную сказку про собаку Сирко - и сделал другой сценарий. Пес получился очень похожим на самого мультипликатора: грустные глаза, свисающие усы, морщины на лбу, голос. Это подтверждает и художник **Игорь Олейников**, работавший в проекте ассистентом Назарова. Озвучил Пса **Георгий Бурков**.

В этом же мультфильме легко считывается образ еще одного советского артиста. Вечно больной и голодный Волк из леса и говорит голосом **Армена Джигарханяна**, и визуально напоминает актера. А точнее, его персонажа в детективе **Станислава Говорухина** «Место встречи изменить нельзя».

Интонация, горбатость, мрачность, пластика, взгляд. «Ты не бойся, мы тебя не больно зарежем. Чик - и ты уже на небесах».

А ведь Армена Борисовича в образе Волка могло и не быть: Назаров рассматривал на роль актера озвучания **Михаила Ульянова**, но тот не смог и отказался.



А ЕЩЕ

Шрек Игоревич Пригожин

Сходство Шрека и продюсера **Иосифа Пригожина** заметно невооруженным глазом. Сам продюсер это прекрасно понимает и ни капли не обижается, демонстрируя завидную для российского шоу-бизнеса самоиронию. Он любит фотографироваться с фигурками Шрека, наряжаться в маску или даже костюм персонажа.

- Я не обижаюсь, ведь Шрек - положительный герой, - считает продюсер. - Несмотря на внешность Шрека, я добрый и незапамятный человек. Чаще стараюсь отпустить ситуацию и не обижаться на людей. Что касается любимой женщины, то, если она захочет, могу в любой момент все бросить и куда-нибудь уехать, чтобы просто побыть вдвоем.



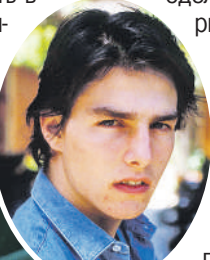
Сходство случайное, но почти стопроцентное!

Том Круз и Робин Уильямс - Аладдин и Джинн



Робин Уильямс.

В Голливуде тоже создают героев из известных актеров. Если присмотреться к внешности диснеевского Аладдина, то можно разглядеть в нем отчетливо срисованного **Тома Круза**. Брови,



Том Круз.

форма носа, фирменная голливудская улыбка - словно трюкача из франшизы «Миссия невыполнима» 18+ переодели в арабские одежды. Поначалу авторы «Аладдина» (1992) при создании образа обаятельного воришки отталкивались от внешности **Майкла Джея Фокса** (Марти Макфлай из «Назад в будущее»), но потом накинули персонажу солидности и сделали его спортивным красавчиком. Как

Круз. На такого Жасмин точно бы запала! Правда, на озвучание звезды не пригласили - голосом героя наградили **Скотт Уайнгер**.

В том же мультике есть и еще один узнаваемый персонаж. Сине-го Джинна и озвучил, и надел облик **Робин Уильямс**. Выдающуюся челюсть, брови и умение импровизировать, обращая любую сложную ситуацию в шутку, мультипликаторы взяли именно от него. Один из образов Джинна (кепка с Гуффи и гавая-ская рубашка) напрямую отсылает к короткометражке «Назад в Нетландию» с участием Уильямса.



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета, globallookpress, Анатолий МЕЛИХОВ/Экспресс газета, Антон ДЕНИСОВ/ТАСС, ZUMAPRESS/globallookpress, Александр ШПАКОВСКИЙ.

Как корреспондент «КП» боролась с синдромом откладывания дел на потом.

Александра ТИМОЩЕНКО

Оповещения в рабочих чатах в понедельник действуют лучше холодного душа. Да только в голове каша, в списке на день - миллион дел, но вместо этого я забываю в поисковую строку прогноз погоды на выходные, потом плавно перемещаюсь в паблики и телеграм-



Александра Тимощенко опробовала советы на себе.

каналы с мему-ми. Спустился час «важных дел» все же беру себя в руки и начинаю работать. Концентрации хватает минут на 15 - 20, потом снова хочется бездельничать. Чтобы побороть этот недуг, собрала советы от друзей, коллег и, конечно же, заглянула в интернет.

Операция «Прокрастинация»



Катерина МАРТИНОВИЧ / «КП» - Москва

МЕТОД № 3:

Мало, но часто

Подруга давно говорила о волшебном для нее методе продуктивности. Суть такая: делать много, но по чуть-чуть. Одну задачу нужно разбить на несколько мелких.

Чтобы четко следовать таймингу, установила ограничения по времени. Для этого использовала обычный таймер на телефоне. На каждое дело выделялось максимум 40 минут. Мне нужно было написать три текста, провести интервью, помыть посуду, пропылесосить, выйти на пробежку и сходить за продуктами. Утром вместо привычной часовой тренировки я пробежала только полчаса утром, остальное отложила на вечер (ведь в этом и соль метода). Затем приступила к работе. Начала первый текст, но как только написала треть, нужно было переключиться на следующий - я же сказала себе, что буду писать по чуть-чуть. Вернуться к нему можно было через пару часов, когда все дела пошли бы по второму кругу.

Ощущения:

В первой половине дня я чувствовала заряд продуктивности. Но после обеда в голове случилась каша. Как только я включалась и начинала одно дело, через 40 минут нужно было начинать другое. Как итог - успела только 30% от запланированного: написала один текст из трех, выполнила половину тренировки и помыла пять тарелок вместо 10. Было сложно сконцентрироваться, а к вечеру почувствовала себя уставшей и раздраженной, даже получасовую пробежку, оставленную на вечер, не осилила.

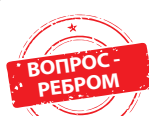
МЕТОД № 1:

Вам письмо!

Наученные опытом люди на форумах советовали писать сообщения самому себе в мессенджерах, ставя их на таймер, чтобы напомнить о делах. Такая функция есть в Телеграме. Придумала себе идеальный план с рабочими задачами и делами по дому, но позже поняла, что с количеством пунктов переборщила.

Ощущения:

После утренней планерки я залезла на маркетплейс - пикинуло сообщение, что в пункте выдачи можно забрать серьги, а там я зашла в похожие товары и зависла минут на 15. В 10 утра пришло сообщение - начни писать текст. Это меня взбудрило. Сказала себе: «Соберись!» - и начала действовать по плану. Уже в 11.00 всплыло уведомление, что пришло время поставить новости. А текст-то еще не готов. Тут уже нервишки начали шалить. Но договоренности надо соблюдать. Включился азарт: успею все или проиграю? Примерно к 4 вечера такой режим меня добил, я поняла, что график знатно съехал, и пришлось перенести вечернюю тренировку на другой день. Сделала вывод: метод работает, чтобы не забыть самое главное и вовремя остановить думскроллинг.



А ЕСЛИ ЭТО ВЫГОРАНИЕ?

Сравним

Прокрастинация:

- Вы все еще хотите что-то делать, просто находите оправдания.
- Если поджимают сроки или находится мотивация, вы включаетесь.
- После выполнения задачи чувствуете облегчение и радость.

Выгорание:

- Вы не можете заставить себя делать даже то, что раньше нравилось.
- Любая мелочь вызывает раздражение, усталость и грусть.
- Вы работаете на автомате, без удовлетворения и инициативы.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

МЕТОД № 2:

Четко по таймеру

Ощущения:

На второй день эксперимента я была уже менее замотивирована, но, на удивление, он дался мне легче. За день я даже ни разу не корректировала время, да и ни одно дело из списка не было упущено.

Я успела приготовить обед, ужин, написать два больших текста и перемыть гору посуды. В список я также вписала две рабочие встречи, а на вечер - прогулку с подругой и пробежку. Правда, вечные будильники, которые срабатывали чуть ли не каждый час, добавили тревожности. К вечеру час работы и всего 10 минут перерыва уже не мотивировали. Потому я чуть позэкспериментировала: поставила таймер на 30 минут, а потом отдыхала 5. Это мне больше понравилось.

С нерабочими задачами было проще, ведь прокрастинация попросту не включается, если нужно сделать что-то приятное. Например, погулять с подругой.

МЕТОД № 4:

Вместе с другом - веселее

Создаем чат друзей, утром кидаем туда планы на день, а вечером вместе подводим итоги - все ли запланированное получилось? Подбила на эксперимент двух подруг. Мы боролись с ленью с пятницы по воскресенье. Утром каждый сбрасывал планы. При чем не только рабочие. «Я сегодня, кроме всего прочего, разберу гардероб и выброшу ненужные вещи», - обещала Даша, а Эля твердо была уверена в том, что успеет на новую танцевальную тренировку, помимо закупки продуктов, подготовки ко дню рождения, работы и прогулки с собакой.

Ощущения:

В первый день все были замотивированы и исправно присылали планы, но вечером стало понятно, что выполнить получается примерно 70 - 80%. Да и наши переписки плавно перетекали в один большой поток прокрастинации. Подругам же всегда найдется, о чем поговорить! Еще дискомфорт был в том, что от невыполненных задач появилось чувство вины не только перед собой, но и перед другими. Пообещала же! И не все успела. Но справедливости ради скажу, что рабочие и обязательные задачи не провисли, откладывали только несрочное.

ПОДАРИТЕ РЕБЕНКУ СКАЗКУ! ЧИТАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Олеся МИРОНОВА



★★★★★ Лолита

«Интересная книжка для современных детей. Потрясающие рисунки. Адекватная цена за такое качество и объем. Можно брать на подарок».

Отсканируйте
QR-код
и закажите
книгу



ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ
ИСТОРИЯ С ВОЛШЕБНЫМИ
КАРТИНКАМИ

НЕВОЗМОЖНО ОТОРВАТЬСЯ:
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ

СКАЗКА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?
КАК ПОНИМАТЬ ЛЮДЕЙ
И НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда» - Москва, Россия 67

Анастасия ФРОЛОВА,
28 лет, Москва:
- По совету бабушки
я в 2019 году прислала
свое фото в «КП»
и выиграла конкурс
«Мисс стиль «КП»!
Стала ведущей
прогноза погоды.
А теперь вот
вышла замуж.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



**Виктория
АНДРЕЯНОВА,**
модельер:

- Потрясающе
красивая невеста!
Платье-корсет
и шлейф - как у
истинной принцессы!
Желаю большого
счастья!



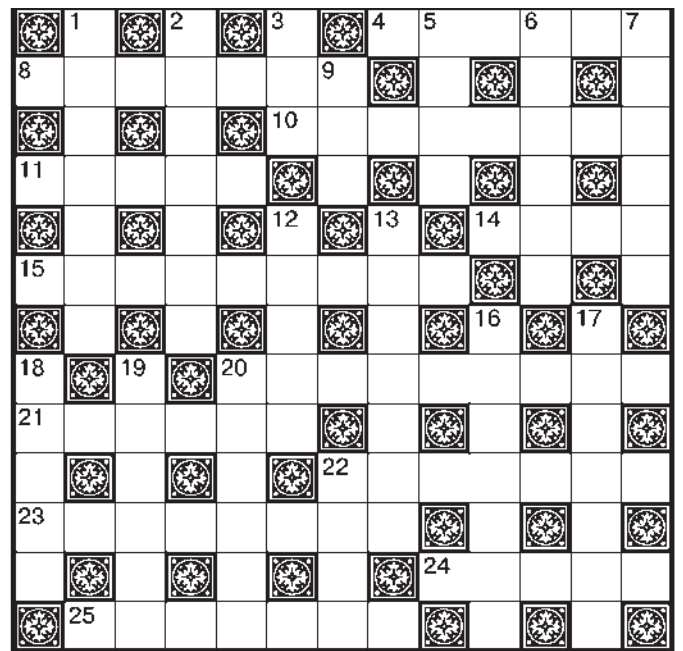
Фото присылайте
в «Комсомольскую
правду»,
e-mail: miss@kp.ru



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

Евгения АМЕЛИНА

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Какого русского поэта «в пух и прах» разносила Анна Ахматова? 8. Где проходит школьный урок? 10. Волшебный конь у Петра Ершова. 11. В чем воду толочь глупо? 14. Хрустальная амфора. 15. На каком коне разъезжала Екатерина II в день дворцового переворота? 20. Пьес писатель. 21. Забегаловка для торопыг. 22. Баран среди грибов. 23. Кто на столб карабкается «с рабочим визитом»? 24. Черновик в живописи. 25. Что уютном разглаживают?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Королевский сын от служанки. 2. Оболочка мистического звучания. 3. Этап пятиборья. 5. Трепет водной гла-

ди. 6. Восточное дерево, из которого получают масло, способное утихомирить сердечные боли. 7. Здание с залом ожидания. 9. Что берут с книжной полки? 12. «Влияние роскоши на нравы самое вредное» (французский мыслитель). 13. Воспоминания пациента при постановке диагноза. 16. Кому редко достаются роли со словами? 17. С каким заведением связана смерть от ножевого ранения булгаковского Клима Чугункина? 18. Что просят снять в прихожей? 19. Искрометный шутник. 20. Нимфа, до смерти перепугавшаяся при рождении своего сына - бога Пана. 22. Ориентир с ре-
внуном.

Трактир. 18. Обувь. 19. Острие. 20. Дриппа. 22. Маяк. Вокзал. 9. Том. 12. Дидро. 13. Аномия. 16. Статист. 17. 1. Бастард. 2. Биопол. 3. Бер. 5. Равь. 6. Санда. 7. 23. Верхолаз. 24. Эскиз. 25. Складка. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 20. Драматург. 21. Бистро. 22. Мейтаке. сов. 8. Кабинет. 10. Горбунк. 11. Ступа. 14. Ваза. 15. **ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. Брю-

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Иногда думаешь: не мешало бы похудеть.

Но, поразмыслив, приходишь к выводу: раз уж не мешало, то и впредь не будет мешать.

*** * ***
В Древней Спарте самые слабые и болезненные дети сбрасывались на дни рождения сильным.

*** * ***
Русская классическая литература - это зарубить старуху топором, отрезать

голову мужику трамваем, утопить собаку, прыгнуть под поезд, прыгнуть с обрыва и страдать, страдать, страдать.

*** * ***
- Как холостяк отличает чайную ложку от кофейной?

- По запаху.

*** * ***
- Девчонки! Кто делал увеличение гиюдиз галуронкой, поделитесь опытом.

- Я делала увеличение

эклерами с заварным кремом.

*** * ***
- Ну, как дела на любовном фронте?

- Плохи дела. Подруге по пьяни свою машину подарил. Теперь, как жадный человек, я объясан на ней жениться.

*** * ***
Спросила Рыбка Золотая: «Скажи мне, старче, ну на кой?»

А тот молчит и засыпает Мукой.

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

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



Погода на завтра, 26 июня

по данным
pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+26...+28 ☀️	+18...+20 ☁️
Майкоп	+27...+29 ☀️	+18...+20 ☁️
Ейск	+23...+25 ☁️	+19...+21 ☁️
Сочи	+24...+26 ☀️	+18...+20 ☁️
ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️
дождь ☔️	гроза ⚡️	снег ❄️

Давление - 755 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 34%
Ветер - 6 м/с, юго-западный
Восход - 04:38
Заход - 20:15
Растущая Луна



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
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

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

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

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

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

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

Тираж этого номера: 173 193 экз.

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



Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru

350020 г. Краснодар, ул.Одесская, 26/1.
Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.
Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № 1388.
Цена свободная.

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»