

Новые правила призыва на срочную службу

Читайте на стр. 8 ▶



Дмитрий ПОЛУЖИН

Гороскоп от Тамары Глобы на апрель

Читайте на стр. 14 ▶



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

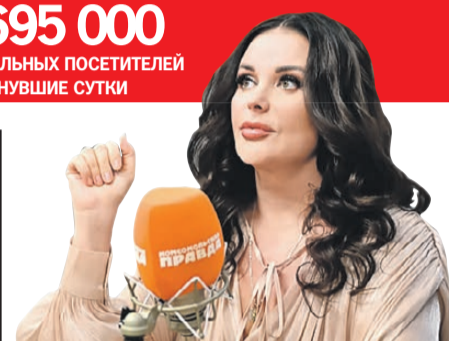


Основана в мае 1925 года

Вторник, 31 марта
№ 23 (27769)/2026 год

Газета нашего региона
Северный Кавказ

КР.RU | 1 695 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ



Эксперты снова спорят:

Переходить ли России на летнее время



45 лет назад Брежнев впервые перевел стрелки.

Читайте на стр. 4-5 ▶

Оксана Федорова раскрыла тайну переговоров с Трампом

Мария БЕРК

Имя **Оксаны Федоровой** в начале двухтысячных прогремело на весь мир. Она стала первой и единственной россиянкой, выигравшей конкурс «Мисс Вселенная», которым тогда владел **Дональд Трамп**. Но через несколько месяцев отказалась от короны.

К моделям из только что рухнувшего СССР на Западе относились своеобразно. Об этом можно судить по файлам американского преступника - финансиста **Джеффри Эпштейна**, который массово завлекал в свои сети мало что знавших о зарубежных реалиях девушек.

Продолжение на стр. 9 ▶

Не роскошь, а средство налогообложения

Николай МЫСИН

С каких машин возьмут повышенный сбор.

Богатые тоже платят транспортный налог. Причем в повышенном размере. Правда, не за все машины. А только за те, чья стоимость выше определенного порога.

Перечень моделей, за которые возьмут «налог на роскошь», ежегодно обновляет Минпромторг. В него входят два типа машин:

✓ дороже 10 млн рублей и не старше 10 лет;

✓ дороже 15 млн, но не старше 20 лет.

Список этот постоянно растет. И если три года назад таких моделей в общей сложности насчитывалось 449, то в новом перечне, который Минпромторг опубликовал в воскресенье, их уже 573.

По большей части список состоит из роскошных премиальных авто - дорогих моделей Audi, BMW и Mercedes, спорткаров



Ferrari, Lamborghini и т. д. Добавились некоторые модели Toyota и Ford (например, Toyota Land Cruiser 300).

Принцип начисления «налога на роскошь» остается прежним: для машин из списка Минпромторга стандартная ставка увеличивается в три раза. Сами тарифы данного налога привязаны к мощности двигателя, при этом каждый регион устанавливает их самостоятельно.

Житель Махачкалы спас пятилетнюю девочку во время небывалого потопа

Михаил ГОРЮНОВ

Женщина с дочкой вброд пытается перейти бурлящий поток, оступается, падает, и 5-летнюю девочку уже уносит сильнейшим течением...

Быть беде, если бы за ней в воду не бросился случайный свидетель - сотрудник придорожного кафе **Абдурахман Абдурахманов**. Он подхватил ребенка, вытянул из воды.



Личный архив

Кадры чудесного спасения в центре Махачкалы, которую накрыло крупнейшее за 100 лет наводнение, вызванное ливнями, облетели интернет.

- Там сильный поток ледяной воды с грязью мне по пояс. Метров через 50 - 60 она бы точно захлебнулась, - рассказал герой. - У себя в кафе мы переодели ее в сухую одежду, дали чая, вызвали скорую.

Абдурахману в тот день исполнилось 52.

Мощный паводок также ударил по Ингушетии и Чечне. Там продолжают бороться со стихией.

Торговый фронт России

Андрей ЗОБОВ

В понедельник Владимир Путин принял в Кремле главу Архангельской области Александра Цыбульского. Губернатор доложил президенту о своей федеральной работе - в Государственном совете он возглавляет комиссию по международной кооперации и экспорту.

Гость начал с прошедшей в прошлом году акции «Экспорт во имя Победы».

- Почему хочу об этом сказать? Даже в годы Великой Отечественной войны, несмотря на эвакуированную промышленность, советское правительство ставило задачу увеличивать экспорт и получать валютную выручку, которая выливалась в поддержку фронта, - рассказывал Цыбульский. В те годы, добавил он, один экспорт пшеницы принес деньги, эквивалентные стоимости 5 тысяч танков.

- И сегодня вопросы экспорта - это наш второй фронт, который мы держим, - заверил губернатор. И рассказал об успехах и сложностях.

■ Экспорт растет

Россия зарабатывает не только на нефти и газе, но и на готовой продукции. В 2025 году прибыль от несырьевого экспорта составила 149 млрд долларов - на 10% больше, чем годом ранее. По-

казателен рост экспорта промышленной продукции - на 18%.

■ География поставок изменилась

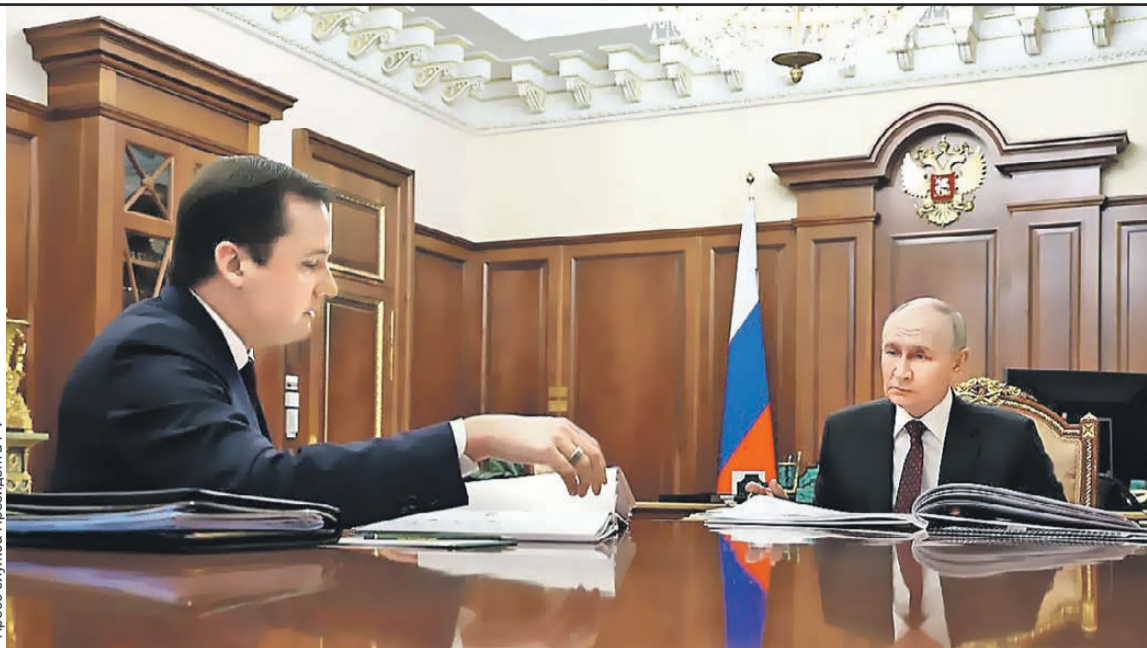
- 86 процентов продукции поставляется на дружественные рынки. Основные - Китай, Беларусь, Казахстан, Турция и Индия. Особо отмечу, что экспорт в Индию за прошлый год вырос почти на 28 процентов, почти на треть, - подчеркнул Цыбульский. И добавил, что российские промышленные парки и зоны строятся в Египте и Таджикистане.

■ Сельхозпродукция

Идет работа по возвращению на уровень 2021 года, до ужесточения санкций. Продукцию российского АПК покупают 160 стран, Россия на третьем месте по поставкам в мире. При этом по пшенице, ячменю, мороженой рыбе и подсолнечному маслу пальма первенства - наша.

■ Малый и средний бизнес

Кроме того, Россия экспортирует транспортные, телекоммуникационные и компьютерные услуги. Создает комфортные условия для работы бизнеса - 80 тысяч наших малых и средних компаний поставляют свои товары за границу.



Губернатор и глава комиссии Госсовета по экспорту Александр Цыбульский доложил Владимиру Путину, что в 2025 году без учета нефти и газа Россия получила на 10% больше выручки от продажи товаров, чем в 2024-м.

Их выручка - 50 миллиардов долларов.

Подытоживая, Цыбульский заметил, что есть и проблемы. Во-первых, бизнес очень просит государство увеличить транспортные субсидии - чтобы освоение новых, более отдаленных рынков шло быстрее. Во-вторых, зачастую российские товары облагаются большими пошлинами.

- Мы видим, что таможенная тарифная политика в отношении российских импортеров зачастую более строгая, чем к нашим основным конкурентам. Я попросил бы обратить внимание Минэкономразвития и других наших ведомств на обязательную работу по установлению преференциальных режимов на потенциально важных для нас рынках, - подытожил Цыбульский.

■ НА СТРАЖЕ РОДИНЫ

На переднем крае

Игорь ЯКУНИН

Владимир Путин поздравил Росгвардию с юбилеем.

10 ЛЕТ СЛАВЫ

Торжественный вечер прошел в Большом зале Государственного Кремлевского дворца. Владимир Путин поздравил с праздником и ветеранов, отдавших многие годы внутренним войскам МВД, и тех, кто служил в спецподразделениях, ОМОНе и СОБРе, в органах лицензионно-разрешительной системы, вневедомственной охраны.

- Эти и ряд других структур 10 лет назад вошли в состав новой мощной федеральной службы, стали основой Росгвардии, сохранив наработанный опыт и традиции, - сказал президент.

Он отметил особый вклад службы в борьбе с терроризмом, экстремизмом и наркобизнесом.

- Под вашей защитой объекты стратегической инфраструктуры, спецгрузы на ключевых маршрутах, то, что значимо для развития экономики, энергоснабжения предприятий, городов и поселков, - указал глава государства.

И подчеркнул, что сегодня нужны дополнительные усилия, чтобы без промедления реагировать на актуальные угрозы.

- Важно сделать все, чтобы минимизировать ущерб от любых преступных, диверсионных, враждебных действий против России. А главное - защитить жизни наших людей, - отметил российский лидер.

■ ГЕРОИ НАШИХ ДНЕЙ

Путин передал особую благодарность за верную службу Роди-

не бойцам и командирам - участникам СВО.

- За героизм и личное мужество награждены десятки тысяч росгвардейцев, а всего за 10 лет наград удостоены более 380 тысяч ваших коллег. Это говорит о личном составе Росгвардии, о том, какие сильные, надежные люди выбирают для себя такую службу - нелегкую, опасную, благородную и очень нужную стране и людям, - сказал президент.

■ ШТАНДАРТ ДЛЯ ГЛАВКОМА

Верховный главнокомандующий вручил личный штандарт главнокомандующему войсками нацгвардии Виктору Золотову. И сказал, что этот почетный знак отражает высочайший уровень ответственности военачальника и перед подчиненными, и перед страной.

- Штандарт - как флаг и эмблема Росгвардии - станет еще одним символом преемственности традиций в войсках правопорядка.

Путин напомнил, что батальоны внутренней стражи формировались накануне Отечественной войны 1812 года. А 210 лет назад, в 1816 году, их объединили в Отдельный корпус внутренней стражи.

- Росгвардия, уверен, будет достойна подвига многих поколений доблестных защитников великой России, - подытожил президент.

Виктор Золотов в ответном слове был краток:

- Я с особой гордостью принимаю личный штандарт - как символ верности служебному и воинскому долгу. Хочу заверить, что войска национальной гвардии твердо стоят на страже государства и общества.

■ ДОСЛОВНО

Дмитрий ПЕСКОВ - «Комсомольской правде»:

Наш танкер на Кубе. И мы продолжим...

Александр ГАМОВ

Пресс-секретарь президента ответил на вопрос политобозревателя «КП».

- Пришла информация, что США все-таки пропустили российский нефтяной танкер на Кубу. И еще, что Трамп уже не против поставок нефти на остров из России. Является ли это результатом переговоров между Россией и США, в том числе на высшем уровне, я имею в виду телефонный разговор между Путиным и Трампом?

- В условиях жесточайшей блокады наши кубинские друзья нуждаются в нефти - это необходимо для систем жизнеобеспечения в стране, для оказа-



ния медицинских услуг населению, - ответил Дмитрий Песков. - Конечно, Россия считает своим долгом не оставаться в стороне и оказать нужную помощь нашим кубинским друзьям. Мы рады, что эта партия нефтепродуктов прибывает на остров, точнее, уже прибыла. Что касается американской стороны, я лишь могу подтвердить, что действительно заблаговременно эта тема поднималась в ходе контактов с нашими американскими визави.

- Продолжит ли Россия поставлять нефть на Кубу после этого первого танкера? - спросили также журналисты кремлевского пула у пресс-секретаря президента.

- Мы продолжим, - сообщил Песков. - То отчаянное положение, в котором оказались кубинцы, не может оставлять нас безучастными. Поэтому мы продолжим работать над этим.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

http://www.kp.ru/

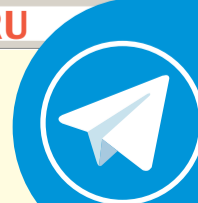
ВОКРУГ РУЛЯ

Три сравнительно честных способа дешево купить мощную машину за границей

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

СКОРО ОТПУСК

Как российских туристов обманывают в Стамбуле: популярные схемы



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



Евгений ОРЛОВ

После снижения ключевой ставки проценты по депозитам стали менее выгодными.

Ставки по вкладам зависят в основном от ключевой ставки Центробанка. Когда она опускается, то и проценты по депозитам в обычных банках идут вниз.

Почему так происходит? Дело в том, что ключевая ставка - это процент, под который ЦБ дает деньги в долг обычным банкам. Им эти деньги надо будет отдавать. Поэтому они и подгоняют свои проценты по вкладам под ключевую ставку. И держат их на пару процентов ниже «ключа». Чтобы и люди охотно несли свои деньги на депозиты, и сами банки не разорились на процентах.

И вот перед нами очередное подтверждение этого закона экономики. 20 марта ЦБ опустил ключевую ставку с 15,5% до 15% годовых. Прошло чуть больше недели - и постепенно попадали проценты по депозитам. Сервис Московской биржи «Финуслуги» отследил: после 20 марта ставки по вкладам на срок до года включительно в крупнейших банках России снизились на 0,27 - 0,38% (до 12,3 - 13,6% годовых).

Что интересно: средние ставки по «длинным» вкладам (больше года), наоборот, выросли на 0,04 - 0,28%. Но пусть коварная статистика не вводит нас в заблуждение. Ключевое слово здесь - «средние». Дело в том,

Да, были вклады в наше время!

что ставки по долгосрочным вкладам поднял лишь один из топ-20 банков. Причем поднял неслабо. Видимо, ему понадобилось очень много денег на долгий срок. Остальные банки повели себя логично - снизили ставки и по «длинным» вкладам тоже. И теперь по депозитам на полтора-два года дают чуть больше 11% годовых.

Что же будет с вкладами дальше? Да примерно то же самое, что и всегда. До следующего заседания совета директоров ЦБ, которое состоится 24 апреля, они останутся примерно на нынешнем уровне. А затем банки будут снова действовать по

ситуации. Если «ключ» снизят, то и ставки по вкладам станут еще менее щедрыми.

Но в любом случае тенденция налицо. В Центробанке обещали постепенно снижать ключевую ставку и слово свое держат. По прогнозу руководства ЦБ, к концу года она может опуститься до 12%. В этом случае ставки по вкладам упадут с нынешних 11,5 - 13,5 до 9 - 10%. Эх, а ведь всего год назад банки отстегивали клиентам больше 20% годовых...

Так что, граждане, храните деньги в сберегательной кассе, пока проценты по вкладам не упали еще сильнее!

ЗНАЙ! Условия в топ-10 российских банков по вкладам до года

Процентов годовых

Банк	На 3 месяца	На 6 месяцев	На год
• Альфа-Банк	14%	13,1%	13%
• ВТБ	12,9%	12,5%	10,9%
• Газпромбанк	13%	13%	12,5%
• Дом.рф	14,1%	14%	12,8%
• МКБ	13,8%	13,7%	13%
• Россельхозбанк	13,3%	12,4%	10,9%
• «Россия»	13%	13,1%	11,4%
• Сбербанк	12%	12,1%	9,5%
• Совкомбанк	13,5%	13%	12,4%
• Т-Банк	12,8%	13,61%	12%

Для таблицы взяты 10 крупнейших российских банков по размеру активов (в алфавитном порядке). Данные - с официальных сайтов банков на 29 марта. Приведены проценты по вкладам на 1 млн рублей без возможности пополнения, снятия, а также дополнительных условий и бонусов.

ЭТО ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

Юлия ХОЖАТЕЛЕВА

С 1 апреля начнет действовать госстандарт на чипсы.

Положа руку на сердце - чипсы полезным продуктом назвать трудно. Но многих россиян это не останавливает - согласитесь, как же бывает приятно похрустеть поджаристыми ломтиками в обеденный перерыв... Кроме того, чипсы чипсам все-таки рознь. **А теперь у производителей есть на что равняться - с 1 апреля 2026 года вступает в силу новый межгосударственный стандарт на чипсы - ГОСТ 35059-2024. Он регламентирует, например, сколько должно быть в чипсах соли и жира, кроме того, на пачках появится четкая маркировка, чтобы потребителям было понятно, какой на самом деле продукт они держат в руках.**

Перечислим главное, что нужно знать.

1 Теперь производитель обязан четко разде-

ГОСТ на хруст

лять продукт на «чипсы из натурального картофеля» и «чипсы картофельные». Второй вариант - это «реконструированный» продукт: смесь картофельной муки, крахмала и воды, которой придали форму. Спутать их на полке станет сложнее.

2 Борьба с крошками. Масса раскрошившихся чипсов в пачке не должна превышать 25% от общего веса. Если в пачке труха - это нарушение стандарта.

3 Воздух в пачке. Заполнение упаковки продуктом должно составлять не менее 60% от ее объема. «Воздушная подушка» в пачке быть должна - она защищает ломтики от повреждений. Но теперь ее объем четко ограничен, чтобы производитель не продавал полупустые пакеты.

4 По ГОСТу чипсы должны хрустеть («консистенция хрустящая, рассыпчатая» - зафиксировано в документе). Если они мягкие, значит, упа-

ковка была дырявая и продукт испорчен.

5 Соль и жир. Ужесточаются требования к их содержанию в чипсах. Соли должно быть не более 2,5% от веса. В перерасчете на обычную пачку в 150 граммов это примерно 4 грамма соли (при рекомендованных врачами 5 граммах в день). Жир в пачках с натуральным картофелем не должен превышать 45% (поскольку натуральный ломтик впитывает больше масла при жарке), а с «реконструированным» - не более 35%. Кроме того, чипсы не должны содержать более 20% визуально подгоревших (коричневых) ломтиков.

6 Разрешенная химия. ГОСТ не запрещает вкусоароматические добавки (те самые «сметана и лук» или «краб»).

Несмотря на опасения покупателей, само введение стандарта не должно ударить по кошельку. Как напомнил

председатель президиума Ассоциации компаний розничной торговли (АКОРТ) **Станислав Богданов**, новый ГОСТ - это скорее навигатор для рынка и производителей, а не жесткий приказ все немедленно переделать. - И большинство производителей уже работают в сопоставимых параметрах качества, - убежден председатель АКОРТ.

ЗВОНК СПЕЦИАЛИСТУ

Врач-диетолог **Елена СОЛОМАТИНА:**

- Наш мозг потребляет четверть всей энергии тела. Питаться его чипсами - это как возить кирпичи на «Феррари». Идет быстрый износ, а пользы ноль. Вы получили вспышку энергии, а через полчаса снова голодны. ГОСТ гарантирует безопасность, что вы не отравитесь здесь и сейчас испорченным маслом или плесенью, но он не делает продукт полезным.

О новых стандартах правильного питания > стр. 12.

ВОПРОС ДНЯ



45 лет назад в СССР перешли на летнее время, а 12 лет назад мы от него отказались (подробнее - стр. 4 - 5).

Надо ли переводить стрелки?

Геннадий ОНИЩЕНКО, академик РАН:

- Мы переходили на летнее время еще в 1917 году, потом об этом забыли. Все рассказы о том, что перевод стрелок дает экономии и улучшает показатели какие-то, они так и остались предположениями. Давайте завершать эксперименты - не всем эти переходы даются безболезненно. Давайте будем ближе к природе.

Андрей ЛАМАНОВ, летчик, Герой России:

- Если возвращаться, то нужно подходить с чисто экономической точки зрения, если это выгодно государству. Разговор ведь шел об экономии электроэнергии. Если переход приносит прибыль, тогда я за. Но для авиации это было неприемлемо.

Надежда ЧЕРНЫШЕВА, врач-терапевт:

- Я жила и так и этак и особой разницы не замечала. У сына в Ванкувере, в Британской Колумбии, переводят стрелки в последний раз. А вот дочь в Европе кормление годовалого ребенка при переводе на летнее время сдвигала каждый день на несколько минут и за неделю плавно перевела к новому графику кормления. С точки зрения врача, перевод - это лишний стресс для организма. Как врач я не вижу плюсов.

Натан ЭЙСМОНТ, ведущий научный сотрудник Института космических исследований РАН:

- Задайтесь вопросом: зачем нужен перевод? Считается, чтобы «соответствовать положению солнца». Так вот, нынешнее «зимнее» время вполне соответствует тому, что в наших широтах происходит. Да, в начале лета для некоторых слишком рано светает. И в Европе перевод стрелок есть до сих пор - экономят на освещении. Но это несет и негативные последствия, связанные с изменением режима. Например, в деятельности, которая связана с содержанием животных. Возврат назад, думаю, ненужный шаг.

Валентина САФРОНОВА, президент Ассоциации российских флористов:

- Это только лишний геморрой, а толку от этого никакого. Хотя у сына эта история сейчас есть в Швейцарии. На мою работу это не влияло никак, единственное, была «дырка в голове»: не забыть наутро, что сегодня не 6 часов, а уже 7. Были разговоры, что экономится электроэнергия, но я помню, как солнце уже светило вовсю, а фонари еще горели - по графику они через час должны выключаться.

Юрий ЛОЗА, музыкант:

- Вопрос этот сложный, есть аргументы за и против. Но давайте посмотрим: а кто сейчас стрелки переводит? Есть тенденция не трогать время, это чревато большими затруднениями. Помню, в день перехода все рейсы колом вставали. При этом «лишний» или «отнятый» час сна лично для меня никогда не являлся проблемой. Я всегда жил по собственным часам, у артистов свой распорядок.



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



45 лет назад
наша страна
перешла на
летнее время.

Брежнев перевел стрелки, СССР - прогрессивная

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

В ночь на 1 апреля 1981 года вся Страна Советов от Батуми до Мурманска и от Риги до Камчатки впервые перевела стрелки на час вперед. И зажили советские граждане по летнему времени.

Жили - не тужили? Или как раз тужили?

Зачем нужен был этот переход и как он отразился на государстве и его людях?

«КП» обратилась с вопросами к историку, медику и экономистам.

ВЗГЛЯД ИСТОРИКА

Погнались за европейской модой

- Ничто на заказе брежневского застоя не предвещало летнего времени?

- Предвещало, еще как, - ответил «КП» историк и писатель Александр Мясников.



Александр Мясников.

Правительство в конце 1980-го приняло постановление «О порядке исчисления времени на территории СССР». Там и было сказано, что с 1 апреля 1981 года вводится летнее время. А через полгода, 1 октября, - обратно зимнее.

- А зачем - объяснили?

- Написали так: «Для улучшения работы производственного механизма страны».

- Зачем это было нужно генсеку Брежневу?

- Ему объяснили, что это все - ради экономической целесообразности. Страна чудовищно растянутая, 11 часовых поясов. По радио в три часа дня в Москве диктор объявлял: «... в Петропавловске-Камчатском полночь!» И вот для этих пространств возникла некая экономия.

- Брежневу выгоду от перевода стрелок премьер Косыгин объяснял?

- Алексея Косыгина в октябре 1980-го уже сняли, а в декабре он умер. Он как-то без летнего времени обходился. К 1970 году закончилась его золотая «косыгинская» пятилетка. Страна тогда рванула вперед. Леонида Ильича такая резвость испугала - и темпы стали потихоньку «тушить». Но Брежневу надо было поддерживать иллюзию, что позитивные пе-

ремены все равно идут и страна живет полной жизнью. Создавалась единая энергосистема Советского Союза - и это была очень управляемая и логичная система. А в масштабах огромной страны, как подсказали специалисты, экономия электроэнергии при сдвиге на час даст огромные цифры.

- Но Брежнев вроде не был большим любителем резких телодвижений - и тут вдруг перевод времени?

- Этот перевод только со стороны выглядел неожиданно. Летнее время тогда уже было введено почти повсеместно в Европе. А Леонид Ильич за 1970-е годы стал признанным борцом за мир (хотя ввод войск в Афганистан этот имидж подпортил) и поборником прогресса. Поэтому Брежнев не мог не учитывать модные тенденции на Западе - с тем же летним временем.

- И это тоже стало аргументом за перевод стрелок?

- Да, Брежнев утверждал: «Мы такие же, как европейцы». Политически это был сигнал Западу, да и всему миру: посмотрите - СССР прогрессивная страна. В ней тоже есть переход на летнее и зимнее время. И мы, мол, хорошо понимаем мотивы европейцев - экономить...

- А что писали об этом советские газеты?

- Что то вроде: «Введение летнего времени позволит советским гражданам проводить больше времени на

свежем воздухе после рабочего дня». А также «это будет способствовать росту активности и качества жизни советских людей». Смех, да и только.

- Пропаганда работала?

- Она-то работала, но люди воспринимали перевод стрелок как чепуху полнейшую. Они, скорее, испытывали раздражение от более раннего подъема - и в большинстве своем ждали, когда вернется зимнее время. «Спокойное», к которому все привыкли.

- На транспорте были проблемы?

- Люди, которые 31 марта часы не перевели, 1 апреля массово опаздывали на электрички, на которых ехали из пригородов на работу.

- Граждане жаловались в Москву, в Кремль?

- Да. Но тогда, в 1981-м, на такие жалобы особого внимания наверху не обращали.

- И кто же слал возмущенные письма в ЦК и в Совмин?

- Например, работники сельского хозяйства. Писали, что им и так приходилось вставать ни свет ни заря, а сейчас еще на час раньше, так что все просто валится из рук. От перехода страдали не только животные в колхозах и совхозах, но и люди, которым с 1 апреля 1981-го пришлось раньше вставать. Кстати, позже писали, что рассчитанной большой экономической выгоды от этого перевода стрелок не получилось...



Переводить стрелки курантов на Спасской башне Кремля приходилось 33 года подряд - последний раз в 2014-м.

Владимир БЕЛЕГУРИН/«КП» - Москва

ВЗГЛЯД СОМНОЛОГА

Витамин D еще никто не отменял

- Влияет ли перевод стрелок на сон и самочувствие человека?

- На режим сна точно влияет, - ответила «КП» врач-сомнолог, глава сомнологической службы «Унисон» и секции «Стресс и сон» международного общества «Стресс под контролем» Елена Царева.



Елена Царева.

- Вопрос в степени влияния. Да, разница между временем вставания с постели и временем пробуждения дважды в год будет - потому что просыпание идет по привычке. Но подумайте: а как часто в нашей жизни происходит смещение на один час? В выходные, например, одним часом мало кто ограничивается. Многие жители большого города в субботу - воскресенье смещают время своего пробуждения от часа до двух. А некоторые до... шести часов!

- В чем может быть негатив?

- Могут быть небольшие проявления адаптации организма - в виде избыточной сонливости и сложности засыпания, повышенного потребления кофе, табака, алкоголя. Можем видеть рост депрессии. Чем больше время смещения сна - тем больше таких рисков. Но серьезные проявления адаптации начинаются, когда разница между временем подъема и просыпания организма - от двух часов и более.

- То есть перевод стрелок на час вперед и час назад не сильно бьет по организму?

- Нельзя исключать, что есть люди, более чувствительные к этому переводу стрелок, - у них будут более выраженные реакции организма. Можно рассчитать, как долго это может длиться. Есть наблюдения за людьми, которые много путешествуют, где схожая симптоматика со схожей скоростью адаптации. И если мы в среднем воз-

мем, то адаптация организма к переходу на летнее или зимнее время будет проходить в среднем в течение суток-двух.

- То есть изменения тревожащие - это ненадолго?

- Они проходят довольно быстро. И большая часть изменений психологическая - она связана с депрессией, с неудобством, с тревогой, что человек что-то перепутает из-за перевода стрелок.

- К вам прежде приходили люди, у которых переход на летнее время вызывал серьезные нарушения сна?

- Пациенты к сомнологам обращаются через три-четыре недели постоянных нарушений сна. А сутки-две адаптации - не причина для обращения к нам.

- Ну а плюсы-то есть организму от перевода стрелок?

- Если у человека в период его активности увеличивается световой день на большей части страны - это, несомненно, плюс. Организм получает больше витамина D, а значит, снизится количество связанных с этим депрессий и заболеваний.

Чтобы показать: страна

ВЗГЛЯД ЭКОНОМИСТОВ

Коров не «расстроили», но доярки жаловались

- Так в чем выгода перехода на летнее время?

- Выгода была в том, чтобы сдвинуть начало работы заводов и организаций на более светлое время суток, - пояснил «КП» зав. лабораторией сравнительного исследования социально-экономических систем экономфака МГУ, доктор экономических наук Андрей Колганов. - Это давало возможность экономить на освещении.

- А как быть, например, с коровами - они же 1 апреля требовали, чтобы их подоили в то же время, что и 31 марта, а не подоят - они расстроятся, молока не дадут?



Андрей Колганов.

- В коровниках все привязывалось к биологическому циклу, а не к тому, сколько сейчас времени на часах. Для коров и прочей колхозной живности, в отличие от доярок, переход на летнее-зимнее время значения не имел и никак на них не влиял.

А доярки да, просыпались на час раньше, чтобы не «расстраивать» коров.

- А кто-то считал тогда - меньше ли было из-за этого выходов на больничные или наоборот?

- Биологические часы человека и их возможный сбой во внимание руководством особо

не принимались. Исследования о влиянии перевода часов на работоспособность человека в 1980-е годы кто-то, возможно, и вел, но, полагаю, их результаты не были известны тем, кто принимал решение о переходе на летнее время.

- Во многих странах перевод часов ввели раньше нас, и многие так и живут до сих пор - почему же мы выпали из процесса?

- Не могу сказать, какие были мотивировки отказа от перехода в предыдущие годы. Сложно оценить баланс, связанный, с одной стороны, с экономикой и сдвигом времени начала работы, с другой - с нарушением самочувствия людей от перевода биологических часов.

СПРАВКА «КП»

- Четыре года, с 1981-го, летнее время действовало в СССР с 1 апреля по 30 сентября.
- В 1985-м «для удобства граждан» переход на летнее время сдвинули на последнее воскресенье марта, а обратно - на последнее воскресенье сентября.
- С 1996 года «по рекомендации ООН» переход на зимнее время во всем мире (и в России) отсрочили с конца сентября на конец октября.
- Осенью 2011-го в России отменили возвращение на зимнее время, и страна в течение трех лет прожила по летнему времени.
- Три года спустя отменили уже летнее время, и с 26 октября 2014 года россияне живут по зимнему времени.

Свет - всему голова

- Как экономист, вы согласны с отменой летнего времени?

- Считаю, что зря переход был отменен, - высказала «КП» свое мнение экономист и математик Татьяна Куликова.

- А в чем его целесообразность?

- Лучше используется световой день. Меньше тратится электроэнергии на освещение улиц, когда люди утром двигаются на работу. Лучше для здоровья граждан - читать при естественном освещении, чем при электрическом, более полезно для глаз. Когда большая часть активности работающего человека в течение рабочего дня проходит при естественном освещении, это лучше и для работника, и для работодателя. А значит, и для государства.

- Были ли расчеты математической модели перехода на летнее время?

- Мне неизвестно о таких расчетах, но, на мой взгляд, это и так понятно - интуитивно. Кроме того, такой переход принят в большинстве государств - как раз из-за экономической целесообразности плюс из-за здоровья граждан. То, что у многих стран такой переход есть, а у нас его нет, даже вызывает некие нестыковки, например, при перелетах - это неудобно. Это минус и для экономики, правда, не очень значительный.

- А нестыковки на транспорте внутри страны?

- Что касается сдвига дважды в год расписания самолетов, поездов и автобусов междугородних - это никогда не было проблемой и не несло видимых последствий. Это момент технический, который транспортные и муниципальные службы знали, как решать.



Татьяна Куликова.

КСТАТИ

Могли бы бесплатно освещать половину городов страны!

Один «летний переход», по подсчетам специалистов, должен был давать для Советского Союза экономию более 2 миллиардов киловатт-часов в год. Столько производила за месяц крупнейшая тогда в стране Братская ГЭС, работая на полную мощность.

Для сравнения, сегодня на освещение улиц всех городов России за год тратится около 4,5 миллиарда киловатт-часов. Лампы сейчас, в отличие от времен СССР, энергосберегающие. Эффективность перехода на них никто не отрицает. Но и переход на летнее время мог бы сэкономить энергию, которой хватило бы, чтобы почти полгода (!) освещать улицы всех городов страны. Однако эффективность перевода стрелок так и осталась чисто теоретической. Все понимают, что она должна быть, расчеты есть. Но весомых подтверждений этому так никто и не предоставил - ни во времена Брежнева, ни теперь.

Любимая газета страны

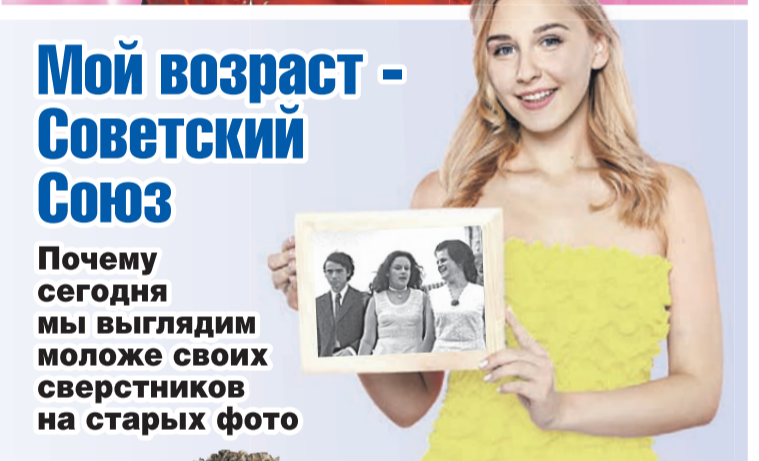
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!

Две детские для будущих наследников:

Как Ольга Бузова обставила квартиру за полмиллиарда рублей



Мой возраст - Советский Союз

Почему сегодня мы выглядим моложе своих сверстников на старых фото



Счастливого «шуты»!

Юмор меняется вместе с поколениями



Тайну перевала Дятлова попытались раскрыть при помощи искусственного интеллекта



Правительство-камикадзе: чего добился и где ошибся Егор Гайдар, строя Россию из СССР, читайте на нашем сайте



В ПРОДАЖЕ С 1 АПРЕЛЯ

ФСБ предотвратила теракт в Ставрополе



Стоп-кадр видео Антитеррористической комиссии Ставрополя

Вероника УШИНСКАЯ

Завербованного россиянина дистанционно подорвал украинский куратор.

В Ставрополе предотвратили теракт украинских спецслужб, готовящийся в отношении сотрудника правоохранительных органов. Сообщается, что его исполнителем должен был стать 30-летний россиянин.

Как выяснили сотрудники правоохранительных органов, диверсант связал-

ся с украинским куратором в мессенджере и получил от него задание. Ему приказали провести разведку в отношении одного из сотрудников правоохранительных органов, а также его семьи. Следующим шагом должен был стать теракт.

Сообщается, что для этого мужчина достал из схрона самодельное взрывное устройство. Террорист должен был подорвать личный автомобиль силовика, но не успел совершить задуманное.

- Преступник получил ранения, несовместимые

с жизнью. Сотрудники органов безопасности и гражданское население не пострадали, - говорится в сообщении ЦОС ФСБ России.

С места задержания изъяли второе СВУ и телефон мужчины. Через него он переписывался с сотрудником украинских спецслужб - история чата сохранилась.

Следственный отдел УФСБ России по Ставрополю завел уголовное дело по статьям «Приготовление к преступлению и покушение на преступление» и «Приготовление к террористическому акту».

■ СРЕДА ОБИТАНИЯ

В краевой столице создадут семь новых улиц

Татьяна КОЛИНА

Их названия будут добавляться на онлайн-карты по мере застройки территорий.

Как рассказали в городской администрации, глава Ставрополя **Иван Ульяновченко** подписал постановления о присвоении новым улицам города собственных наименований. Решение было подготовлено по итогам заседания Топонимической комиссии.

Шесть из них будут расположены в северо-западной части города. Новые

улицы назовут в честь героев Великой Отечественной войны, участников боевых действий в Афганистане и на Северном Кавказе. Среди новых названий - улицы Якова Асберга, Григория Горлова, Игоря Хоменко, Александры Решетовой, Василия Нужного и Владимира Чепракова.

В юго-западном районе появится улица Радио Ставрополя - ее назовут в честь столетия местного радиовещания. Также планируется продление улицы 45-я Параллель.

Названия будут добавляться на онлайн-карты по мере застройки территорий.

А В ЭТО ВРЕМЯ

В Промышленном районе на улице Павлова временно ограничили движение автомобилей до 30 апреля. На этом участке коммунальщики будут проводить реконструкцию газопровода низкого давления. Ограничения вводят для безопасности дорожного движения.

- Проехать будет нельзя с начала суток 30 марта до конца суток 30 апреля от дома № 2 до дома № 22 по улице Павлова. Объехать перекрытый участок водители смогут по проезду Павлова, проезду Опытному, улице Глинки, улице Шпаковской, - сообщили в администрации Ставрополя.

На месте рабочие установят дорожные знаки и информационные панно. Администрация города просит местных жителей заранее продумывать маршрут и быть внимательными.

Администрация Ставрополя



■ ВЕСТИ С ВОДОЕМОВ

В Минводах восстановят Комсомольский пруд

Ева ТКАЧЕНКО

Территорию планируют вернуть городу и благоустроить в несколько этапов.

Комсомольский пруд в Минеральных Водах приведут в порядок, сейчас территория находится в запущенном состоянии.

О планах по благоустройству стало известно после осмотра проблемных объектов в городе. Пруд долгое время не обслуживался прежним пользователем и фактически пришел в упадок.

- Надо возвращать его городу и приводить в порядок. Чтобы детям было где купаться, загорать, спортом заниматься, где мамы с колясками смогут гулять, - пояснил губернатор региона.

Территория вокруг пруда достаточно большая, поэтому работы планируют проводить поэтапно с привлечением разных программ.

В ходе поездки внимание уделили и другим объектам. В частности, мост через реку Куму на улице Мостовой, который считается одним из основных въездов в город, нуждается в ремонте, ему уже около 50 лет. Сейчас поручено рассчитать стоимость работ, чтобы включить объект в программу на 2027 год.

Также в планах - капитальный ремонт детского сада на улице Энгельса. Здание дореволюционное и требует серьезного обновления. Для этого подготовят проектную документацию, после чего рассмотрят включение объекта в план работ.

■ ОТДОХНИ

Курортный парк Кисловодска вошел в топ-3 самых посещаемых заповедников зимой

Татьяна ГУЩИНА

Его гостями стали 612 тысяч человек.

Прошедшей зимой российские заповедные территории и национальные парки посетили около 3,6 миллиона человек, что на 245 тысяч больше, чем годом ранее. Об этом сообщили в пресс-службе Росзаповедцентра Минприроды России.

По данным ведомства, в зимнем сезоне 2025-2026 годов количество гостей особо охраняемых природных территорий (ООПТ) достигло 3 миллионов 580 тысяч. Из них 3 миллиона 385 тысяч выбрали для отдыха национальные парки. Для сравне-



Национальный парк «Кисловодский»

ния, в предыдущем зимнем сезоне (2024-2025) на ООПТ побывали 3 миллиона 335 тысяч человек.

Распределение турпотока по месяцам

выглядит так: в декабре 2025 года заповедники и нацпарки приняли 942 тысячи посетителей, в январе 2026 года - 1 миллион 420 тысяч, а в феврале - 1 миллион 220 тысяч туристов.

Самым популярным стал национальный парк «Лосиный остров» в Подмосковье - за зиму здесь отдохнули более 1,2 миллиона человек. На втором месте - Сочинский национальный парк с 757 тысячами гостей, а третье место занял национальный парк «Кисловодский» (Ставропольский край), который посетили 612 тысяч туристов.

В десятку лучших вошли также национальные парки «Приэльбрусье» (Кабардино-Балкария) и «Тебердинский» (Карачаево-Черкесия).

■ ЭКОЛОГИЯ

Сброс стоков в реку Кизилую стал причиной гибели восьми тысяч рыб

Ева ТКАЧЕНКО

Прокуратура добивается компенсации шести млн рублей ущерба.

Гибель восьми тысяч рыб и многомиллионный ущерб - последствия сброса сточных вод в реку Кизилую на Ставрополе. Теперь краевая прокуратура добивается компенсации ущерба через суд.

Проверка исполнения водного законодательства показала, что ресурсоснабжа-

ющее предприятие сбросило неочищенные сточные воды в реку Кизилую на территории Грачевского округа. Инцидент произошел в апреле 2025 года и привел к серьезным экологическим последствиям.

По данным ведомства, в результате загрязнения погибло более восьми тысяч рыб различных видов. Ущерб, причиненный водным биоресурсам, оценили более чем в шесть млн рублей.

- В связи с этим прокуратура направила в суд иск с требованием о возмещении вреда, причиненного природе. Результаты

рассмотрения иска и фактическое устранение последствий сброса - на контроле надзорного ведомства, - сообщили в прокуратуре СК.

Подобные случаи могут иметь долгосрочные последствия для водных экосистем. Речь идет не только о финансовой компенсации, но и об устранении компаний выявленных нарушений и восстановлении природного баланса. Ситуация находится на контроле надзорного ведомства.

Произошедшему уже дается уголовно-правовая оценка. Проверку проводят при сопровождении прокуратуры Шпаковского округа. По итогам может быть принято решение о возбуждении уголовного дела.

Сто лет не было такого дождя

Евгения ТОКАРЕВА

Северный Кавказ приходит в себя после сокрушительного удара стихии.

Мощный циклон, сформировавшийся над Каспийским морем, обрушился на Северный Кавказ 27 марта. Атмосферные фронты принесли в республики сильнейшие ливни, каких не видели больше века. Стихия наворочила немало дел: в городах и селах улицы превратились в реки, бушующие потоки воды сносили припаркованные автомобили, как соломинки, сотни домов оказались затоплены, дороги - размыты. По состоянию на утро 30 марта 2026 года, разгул стихии прекратился, экстренные службы работают в круглосуточном режиме, спасатели эвакуируют людей, откачивают воду и восстанавливают разрушенную инфраструктуру.

ДАГЕСТАН: АНТИРЕКОРД ЗА 100 ЛЕТ

Больше всего от стихии пострадал Дагестан. За сутки в некоторых районах республики выпало до 60 мм осадков - это рекордный показатель за последние 100 лет. В Махачкале и других городах введен режим чрезвычайной ситуации.

- Сохраняются перебои с электроснабжением и газоснабжением, есть сложности в работе транспортной инфраструктуры. Пришлось эвакуировать даже пациентов одного из медучреждений, - сообщает глава республики **Сергей Меликов**.

Всего с начала непогоды спасатели эвакуировали более 3000 человек, в том числе сотни детей. Сложная обстановка остается в Хасавюртовском районе, где эвакуированы сразу четыре села: Адильотар, Кадыротар, Тутлар и Новый Цилитль. Сейчас в республике действуют семь пунктов временного размещения, в них находятся 118 человек, в том числе 34 ребенка. Людей обеспечили горячей пищей и всем необходимым.

Экстренные службы работают в круглосуточном режиме. Только за сутки от воды освободили 544 жилых дома, 698 приусадебных участков и 120 участков автомобильных дорог. В районах, где вода спала, уже работают оценочные комиссии.

- Затопленными остаются 235 жи-



ГУ МЧС по Дагестану

лых домов, 550 приусадебных участков и 10 участков дорог, - сообщили в республиканском управлении МЧС России.

На подстанции «Приморская» в Махачкале продолжается откачка воды - от этого зависит восстановление электроснабжения в тысячах домов.

Сложная ситуация остается и на дорогах Дагестана. Стихия парализовала движение в 21 районе, были закрыты 46 участков дорог. По данным на 30 марта, проезд открыт на 13 участках, 14 дорог все еще закрыты, на 15 участках движение ограничено.

ЧЕЧНЯ: ПОДТОПЛЕНЫ ПОЧТИ 2000 ДОМОВ

В Чеченской Республике режим ЧС введен на всей территории. Сильные дожди привели к повышению уровня воды в реках, селевым потокам и оползням.

Как рассказали в республиканском управлении МЧС, всего в регионе оказалось подтоплено 1817 домов в 18 населенных пунктах. Размыто 28 дорог, повреждено 17 мостов, 5 газопроводов, 6 трансформаторов, одна дамба. Также частично повреждено 48 домов.

Самая сложная обстановка в Гудермесском районе. Здесь из-за резкого



ГУ МЧС по Дагестану



ГУ МЧС по Дагестану

подъема уровня воды эвакуированы более 500 жителей сел Кундухово и Брагуны. Большинство предпочли разместиться у родственников.

Все профильные службы региона работают в усиленном режиме. К утру 30 марта от воды освобождено 557 домов. Все поврежденные газопроводы и трансформаторы восстановлены. Спасатели и коммунальные службы продолжают откачку воды и расчистку дорог.

- В целом ситуация остается сложной, но контролируемой. Главное - жертв среди населения нет, - сообщил глава республики **Рамзан Кадыров**.

СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ: ДОРОГИ РАЗМЫТЫ, МОСТЫ УКРЕПЛЯЮТ

В Северной Осетии основная проблема - транспортная. В Пригородном районе размыло дорогу между селами Октябрьское и Тарское. К утру 30 марта движение восстановлено, первые машины уже проехали, сообщил глава республики **Сергей Меняйло**.

В селении Зильги были повреждены опоры моста через реку Камбилеевку.

Специалисты комитета дорожного хозяйства завершили берегоукрепительные работы, уровень воды в реке снижается. Все экстренные и коммунальные службы переведены на усиленный режим работы.

ИНГУШЕТИЯ: ПОВАЛЕННЫЕ ДЕРЕВЬЯ И ОТКАЧКА ВОДЫ

Ингушетия также попала под удар стихии - в Назрани повалены деревья, подтоплены подвалы многоквартирных домов. Спасатели устраняют последствия стихии, к ликвидации последствий привлечены 12 сотрудников и 4 единицы техники.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Циклон постепенно теряет силу, однако ситуация остается напряженной. Хотя непогода затронула не все регионы, экстренные службы Карачаево-Черкесии, Кабардино-Балкарии и Ставропольского края продолжают работать в режиме повышенной готовности.

Согласно прогнозу Гидрометцентра, 31 марта на большей части Северо-Кавказского федерального округа ожидаются сильные дожди с грозами, в горах - с переходом в мокрый снег.

ПОРЯДОК

Лошадиный беспредел

Алевтина КРАСНОБАЕВА

В Ингушетии горожане добились штрафстоянки для бесхозного скота.

В Ингушетии по просьбам местных жителей строят штрафстоянку для бесхозного скота. Эту проблему в Сунже обсуждают давно: коровы и лошади свободно разгуливают по городу без присмотра и

контроля. Вскоре этому обещают положить конец.

Местные регулярно жалуются на хозяйничающий в городе скот. Жители улицы Менделеева рассказывают о частых утренних сюрпризах - повсюду видны следы ночных бесчинств лошадей. Особенно сильно копытных привлекают мусорные площадки: они разрывают пакеты и переворачивают баки.

- Мы каждый день собираем этот мусор со двора. Когда этот беспредел пре-



Светлана МАКОВЕЕВА

кратится? Кто хозяин этих лошадей? Уже который раз они разносят этот мусор по всему двору. Один раз их загнали, сейчас опять эти лошади бродят здесь, особенно ночью, - расска-

зал живущий там мужчина. А в октябре 2025 года на улицах города отловили 36 лошадей. Целый табун прогуливался по центру города - улице имени Богатырева - пугал горожан и

провоцировал ДТП.

По словам местных жителей, так происходит не первый год. Лошади и коровы пасутся прямо на улицах города, мешают автомобилям, оставляют следы и растаскивают мусор. Городу давно нужен был собственный пункт временного содержания. На днях правительство Ингушетии сообщило, что строительство штрафстоянки уже на последних этапах.

- Необходимость создания такого объекта связана с многочисленными обращениями жителей.

Безнадзорный скот создает неудобства, наносит ущерб имуществу и влияет на благоустройство городской среды. Завершить строительство планируется в течение 10 дней.

Ход работ проинспектировал мэр города **Аслан Умаров**. После открытия пункта временного содержания всех животных, свободно гуляющих по улицам города, будут отлавливать и отправлять на штрафстоянку на улице Висаитова. Сообщается, что ПВС можно будет найти за зданием ЖКХ.

Пресс-служба Минобороны



О них рассказал на брифинге замначальника Главного организационно-мобилизационного управления Генштаба ВС РФ вице-адмирал Владимир Цимлянский.

Виктор БАРАНЕЦ, полковник, военный обозреватель «КП»

В Генштабе напомнили, что призыв граждан на военную службу в РФ проводится в течение всего календарного года, с 1 января по 31 декабря. По словам Цимлянского, расширение периода проведения призыва до года равномерно распределит нагрузку на военкоматы и сократит время нахождения граждан в военных комиссариатах.

Если гражданин, призванный на военную службу, по каким-то причинам не направлен для ее прохождения в текущий период, его направят для ее прохождения в следующий период отправок. Если же у данного лица появились основания для предоставления отсрочки от призыва, то принятое решение подлежит отмене. При этом отправка в части граждан, призванных на военную службу, как и раньше, будет осуществляться два раза в год - с 1 апреля по 15 июля и с 15 октября по 31 декабря.

СВО НЕ ДЛЯ СРОЧНИКОВ!

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, не будут привлекаться для выполнения задач СВО. Их не направляют на территории Донецкой и Луганской Народных Республик, Запорожской и Херсонской областей.

КАК БУДУТ ПРИЗЫВАТЬ?

Призыв проводится с использованием Единого реестра воинского учета. Вручаются повестки следующими способами:

- ✓ лично - по месту учебы, работы и по адресу проживания;
- ✓ письменно - по «Почте России»;
- ✓ оповещением на «Госуслугах» и с помощью электронного реестра.

Повестка считается врученной в случаях, если поставлена подпись призывника, если она получена по почте, либо если прошла неделя с даты ее появления в реестре.

ЕСЛИ НЕ ПРИШЕЛ В ВОЕНКОМАТ?

За неявку в военкомат в течение 20 дней нерадивого призывника оштрафуют на сумму от 10 тысяч до 30 тысяч рублей.

Если попадающего под призыв сочтут уклонистом, то штраф вырастет уже до 200 тысяч рублей. Возможны даже арест до полугода или принудительные работы. В совсем тяжелых случаях можно лишиться свободы на два года.

Призывникам, не посетившим во-



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Эти принимавшие в прошлом году военную присягу бойцы спортивных рот ЦСКА в этом году уже вернутся домой, а им на смену придут новые 130 с лишним тысяч воинов.

енкомат в 20-дневный период, будут запрещены:

- ✓ оформление водительских прав и вождение автомобиля;
- ✓ регистрация права собственности на недвижимость;
- ✓ регистрация ИП и самозанятости;
- ✓ получение займа или кредита.

Ограничения снимут через сутки после того, как призывник посетит военкомат.

С момента появления повестки в электронном Реестре воинского учета военнообязанный гражданин не имеет права выезжать из страны.

ЗА ЧТО ДАДУТ ОТСРОЧКУ?

Если молодой человек имеет право на отсрочку, он **ДОЛЖЕН** поставить об этом в известность военкомат. Возможностью отсрочить армейскую службу наделены:

- ✓ временно негодные по здоровью - на период до года;
- ✓ отцы и опекуны двоих и более детей, одинокие отцы;
- ✓ отцы детей с инвалидностью не старше трех лет;
- ✓ обеспечивающие уход за родителем, супругой, сестрой или братом, дедом или бабушкой, либо усыновителем. Но только если нет иных лиц, обязанных взять близких на содержание, и они не состоят на полном государственном обеспечении;
- ✓ мужа беременных вторым ребенком на 22-недельном сроке и позже;
- ✓ служащие в Нацгвардии РФ со специальными званиями или получившие высшее образование - на срок службы;
- ✓ сотрудники МВД, противопожарной госслужбы, сотрудники уголовно-исполнительной системы и таможни России. Но после обучения в вузах перечисленных органов и структур, со специальными званиями и только на период службы;
- ✓ кандидаты на пост в структуре власти либо в местном самоуправлении - до оглашения итогов выборов;
- ✓ депутаты Госдумы, законодатель-

ной власти, органов муниципалитета, а также главы муниципалитетов - на период действия полномочий;

✓ студенты-очники или аспиранты-очники по программе, получившей аккредитацию в России, - на время учебы;

✓ прибывшие в страну люди, обратившиеся за статусом вынужденного переселенца, - с даты регистрации ходатайства и до рассмотрения. Вынужденные переселенцы - до трех месяцев с момента признания;

✓ беженцы - до полугода с даты получения гражданства РФ.

С 2022 года работа в сфере IT - тоже основание получить отсрочку, если компания аккредитована в России, нужно получить высшее образование по профилю и отработать в указанной организации от 11 месяцев.

КАТЕГОРИИ ГОДНОСТИ

Их несколько. К какой конкретно категории относится тот или иной новобранец, определяет медкомиссия в результате медосвидетельствования:

- А** полностью годен к службе во всех войсках, включая элитные;
- Б** есть легкие заболевания, но годен к службе;
- В** есть заболевания средней тяжести, призыву в армию не подлежит; временно не годен, отсрочка до 12 месяцев до излечения;
- Г** есть тяжелые заболевания, освобождение от службы и снятие с воинского учета.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ИТОГИ ПРОШЛОГО ПРИЗЫВА

Задание на осенний призыв было установлено указом президента. Оно выполнено в полном объеме - призваны 135 тысяч человек.

Наиболее организованно призыв прошел в 15 регионах РФ, в том числе в Москве.

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

radiokp.ru

Виктор Баранец и Аким Апахчев дают оценку происходящим событиям и отвечают на вопросы слушателей. Слушайте «Военное реву» с понедельника по пятницу в 16.00 (мск), а по выходным в 8.00 (мск). Звоните в прямой эфир 8-800-200-97-02.

КТО ОСВОБОЖДАЕТСЯ ОТ ПРИЗЫВА?

✓ Признанные негодными к службе по состоянию здоровья (либо ограниченно годными). С препятствующими призыву болезнями можно ознакомиться в приложении к правительственному постановлению № 565;

✓ доктора наук, а также кандидаты наук;

✓ прошедшие и поступившие на альтернативную службу;

✓ прошедшие и проходящие службу в ВС РФ;

✓ отслужившие в другом государстве в предусмотренных договорами РФ международного характера случаях;

✓ подследственные лица;

✓ отбывающие исправительные работы, арестованные, лишены свободы лица;

✓ судимые за тяжкие преступления;

✓ родственники военных, ушедших из жизни при исполнении.

А вот и новый момент: от призыва автоматически освобождаются молодые люди, которые стали добровольцами, уже прошли СВО и участвовали в боях не менее полугода. Это же касается и тех, кто прошел военную службу в подразделениях ДНР и ЛНР.

ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЗ ПРАВИЛ

Для ряда граждан действуют свои правила призыва на военную службу:

✓ учителя подлежат только весеннему призыву - с 1 мая до 15 июля;

✓ жители Крайнего Севера подлежат призыву позже - с 1 мая до 15 июля;

✓ жители сел, занятые в аграрной сфере, не призываются весной и подлежат призыву на службу только осенью - с 15 октября до 31 декабря;

✓ оканчивающие обучение студенты могут подлежать призыву после защиты диплома. Хотя получение повестки с целью уточнения данных возможно и в течение учебного года.

ТЕПЕРЬ С ЭТИМ СТРОГО

Ужесточается ответственность за несообщение военкомату различных сведений. Конкретно, об изменении:

- семейного положения;
- образования;
- места учебы;
- места работы;
- должности.

Такое нарушение карается штрафом в размере от 1000 до 5000 рублей. За несообщение сведений о смене места жительства штраф будет серьезнее - от 10 до 20 тысяч рублей.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

«Мисс Вселенная» с будущим президентом США в 2002 году. Корону россиянка пронесла всего четыре месяца.

Личный архив Оксаны Федоровой



Оксана Федорова раскрыла тайну переговоров с Трампом

Трамп - человек широких жестов, мы и наблюдаем это сейчас. Если что-то делает, то наотмашь, крупными мазками - у него это выразилось во всем. Но тогда никакого абьюза, нелюбимых моментов, на которых можно было бы обратить внимание, не было.

- Как же прошла решающая беседа с Трампом о вашем отказе от короны?

- Разговор был напряженный. Мне тогда было 23 года, а передо мной сидит такой мастодонт, глава конкурса!

Трамп сказал: «Мне очень жаль. Это титул, о котором многие мечтают. И я мало кому из победительниц так относился». Это был манипулятивный момент, были и приемы психологического давления - но ничего такого, что бы выходило за нормальные рамки.

Трамп предложил подумать, я согласилась. Но в органах внутренних дел нас учили: если ты принял решение, действуй до конца. Только тогда будешь цельным человеком.

«КОРОНА УЖЕ НА ГОЛОВЕ»

- У вас очень приятное меццо-сопрано. Как вы пришли к сцене и к музыке?

- Поначалу я занималась пением для себя. Для работы на телевидении нужна была поставленная речь, и педагоги говорили, что красивый человек должен иметь красивый голос.

Но как только открываешь в себе внутренние резервы, пространство вокруг начинает резонировать. Я внезапно стала получать заказы на

озвучивание мультфильмов и сказок, выступать на вечерах ромansa.

Участие в проекте «Маска» стало поворотным моментом. Тогда я училась на факультете искусств, на вокальном отделении в МГУ, давала небольшие концерты, а после «Маски» постепенно стала гастролировать.

Потом мне позвонила дирижер и концертмейстер из Мариинского театра и сказала, что видит меня в роли Лины Кавальери (итальянская оперная певица, выступавшая в Санкт-Петербурге и кружившая головы аристократам в последние годы царской империи. - Ред.). Это была моя первая постановка. А в этом году, в январе, состоялся мой дебют в роли Ольги в «Евгении Онегине», поставленном некоммерческой организацией «ПРОсвет», часть партий исполняют незрячие певцы.

- Вы признавались, что в консерватории были сложности с педагогами и однокурсниками, которые припоинили вам модельное прошлое. Как справились с этим?

- Зачем королеве красоты что-то доказывать, корона ведь уже на голове! Если серьезно, у меня была хорошая психологическая подготовка после службы в органах.

Когда я поступала в адъюнктуру, была еще просто старшим лейтенантом. Вспомнилось, как прихожу на собеседование, и меня спрашивают: «Вы правда хо-

тите защищать диссертацию? Девушка, вам не на подиум ли надо?» Я говорю: «Нет, я четко знаю, куда иду». У меня было на тот момент уже десять научных статей.

«ЛЮБОВЬ ДОЧКИ - БАЛЕТ»

- Вы много лет занимаетесь благотворительностью. Какой проект вам особенно дорог?

- Однажды на концерте в Псковской области мы знакомылись с незрячей девочкой Олей, исполнительницей русских народных напевов. Учительница из ее колледжа призналась: «У нас нет опыта, мы даже не знаем, как ее обучать». И мы отвезли девочку и ее двух педагогов в Курск, на мастер-классы в училище для незрячих музыкантов.

Потом мы пригласили ее к Диане Гурцкая, выступить на фестивале «Белая трость», Оля приезжала в Москву и участвовала в других наших концертах.

- Что помогло вам научиться совмещать карьеру и роль мамы двоих детей?

- Федору 14, Елизавете скоро будет 13. Первые десять лет я максимально вкладывалась в детей и их развитие. Если стоял выбор - мероприятие или помочь с уроками - шла домой.

После 2020 года я начала постепенно выходить из тени. Сейчас мне помогают бабушки и моя команда. И, конечно, муж - он человек непубличный, но его вера в меня дает мне огромную силу.

- Если Лиза придет и скажет: «Мама, я хочу стать моделью», что ответите?

- У нее потрясающие параметры, Лиза прекрасно сложена. Иногда я ей говорю: если бы я была фотографом или агентом, я бы точно тебя никуда не отпустила.

Но ее любовь - это балет, Лиза занимается с четырех лет, учится в Балетной академии, все свободное время она там. А Федя у нас в боксе.

- А вы, если бы могли вернуться на машине времени назад, изменили бы свое решение пойти в модельный бизнес?

- Думаю, я бы ничего не изменила. Все, что пришлось испытать, почувствовать, пройти, было для того, чтобы стать тем человеком, который сидит перед вами.

Королева красоты дала откровенное интервью «КП».

Окончание.

Начало < стр. 1.

Но в случае с Федоровой подобные грязные трюки были обречены на провал. Ведь к моменту участия в «Мисс Вселенная» она носила звание капитана милиции.

«РАЗУМ ГОВОРИЛ: ОСТАНЬСЯ, А ДУША ТЯНУЛА ДОМОЙ»

- Оксана, многие до сих пор удивляются вашему решению отказаться от титула «Мисс Вселенная». Какими были истинные причины?

- Я физически не могла совмещать обязанности «Мисс» с учебой. В университете мне дали отпуск всего на 30 дней, а потом начали постоянно звонить. Наша милиция не дремала! Мои коллеги были начеку, спрашивали: «Мы теперь долго тебя не увидим?»

Я понимала: если останусь в Америке и продолжу карьеру там, то вряд ли вернусь в Россию. В США я уже была зачислена в Школу кино и телевидения. Мне надо было бы уволиться из органов внутренних дел, из адъюнктуры (аналог аспирантуры. - Ред.), куда я только поступила.

Но то, что я видела за океаном, не соответствовало моим представлениям, ведь нас всегда учили чувству локтя, честности, мужеству. Это был внутренний диссонанс.

- Вы колебались?

- Разум говорил, что нужно остаться там. Это перспективно, открывается много возможностей. А голос души тянул домой. Когда у меня впервые закрались сомнения, директор конкурса Пола Шугарт подошла ко мне и сказала: «У тебя внутренняя борьба. Но человек должен идти за своим сердцем».

Куда бы мы ни приходили - на какие-то мероприятия, шоу, многое было невпопад.

- Вас пригласили в скандальную программу телеведущего Говарда Стерна, который стал «пытать» вас вопросами на сексуальную тему...

- И это было неприемлемо. Потом эту программу, кстати,

благополучно закрыли. Мне помогло то, что буфером стала переводчица - вектор моих переживаний был направлен именно на нее, потому что она не знала, как эти вопросы облечь в удобоваримую словесную русскую форму. Мне было ее жалко.

«ЧЕЛОВЕК ШИРОКИХ ЖЕСТОВ»

- Вы не раз общались с Дональдом Трампом. Какое впечатление он на вас произвел? Могли бы вы тогда подумать, что он станет президентом США?

- Нет, такие мысли меня не посещали. Меня поразило, что он очень семейный человек, рядом с ним всегда были дети.

Помню, он пригласил к себе в офис девушек, занявших первые три места. Мы сидели, беседовали, и ко мне подошла женщина в возрасте за семьдесят. Говорит: «35 лет я с ним уже работаю, я русская. Вы не представляете, Оксана, сколько у нас русских людей в компании!» И она с таким уважением отзывалась о Трампе.

Конечно, тесного каждодневного общения у меня с будущим президентом не было. Но были встречи перед важными событиями, когда нам озвучивались пожелания.

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Оксана ФЕДОРОВА родилась в Пскове. Окончила там с отличием школу милиции, затем Санкт-Петербургский университет МВД с красным дипломом. Работала следователем и дознавателем, преподавала гражданское право. Кандидат юридических наук. В 2007 году уволилась со службы в звании майора.

Во время учебы стала «Мисс Петербург», «Мисс Россия». Титул «Мисс Вселенная» завоевала в 2002 году.

Широкая аудитория знает Оксану как телеведущую («Субботний вечер», «Форт Боярд», «Спокойной ночи, малыши!»), актрису и оперную певицу - Федорова отучилась еще и на факультете искусств МГУ, стажировалась в Московской консерватории. В 2024 году удостоена звания заслуженной артистки России.

Замужем за госслужащим Андреем Бородиным (и по паспорту носит его фамилию), воспитывает сына и дочку.



Оксана уделяет воспитанию Лизы и Федю массу времени.

Мария БЕРК.

За помощью в построении современной системы здравоохранения к столице обращаются разные регионы - город отзывается.

Москва делится со страной медицинскими технологиями и опытом специалистов

Андрей АБРАМОВ

ПРИЕХАТЬ ЗА ОЗАРЕНИЕМ

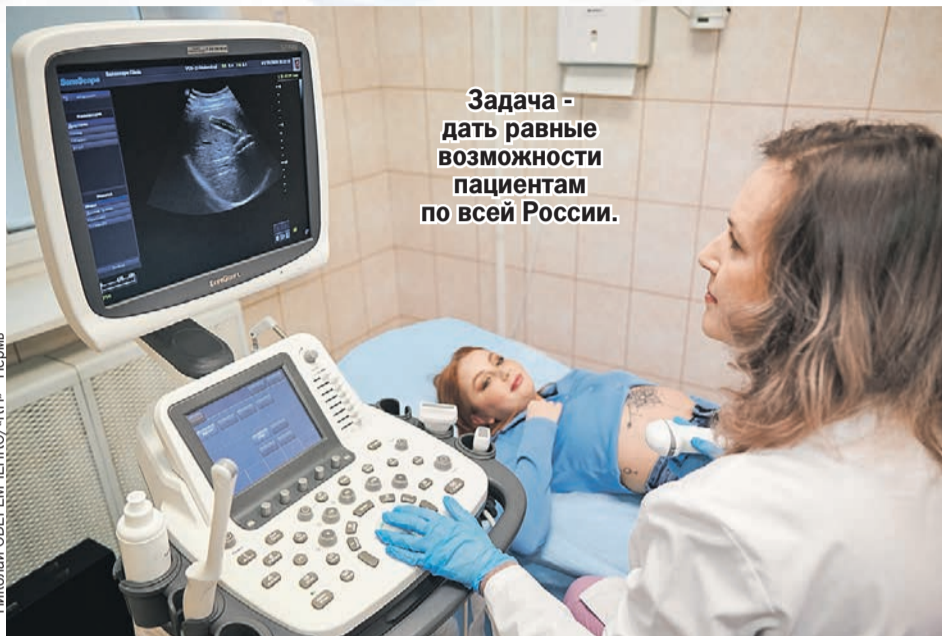
Для обмена опытом с московскими врачами специалисты из регионов приезжали всегда. В командировки направляли и направляются не только узкие специалисты, которым важно отслеживать современные методы лечения. Едет много руководителей клиник и врачей - организаторов здравоохранения.

Например, не так давно по стране началось объединение служб скорой и неотложной медицинской помощи. Москва первой прошла этот путь. Координация большого числа вызовов пациентов требует современных технологий. Столичная информационная система охватывает все этапы вызовов, в том числе автоматически выдает информацию о местонахождении ближайшей бригады. Чтобы больше узнать о принципах работы системы, региональные делегации регулярно посещают московских коллег.

Из командировок медперсонал возвращается, не просто перенимая структуру эффективной организации здравоохранения. Из Москвы уезжают с инсайтами - так в деловом общении сегодня называют «озарения», которые помогают решить какую-то задачу. О недавней командировке рассказывает **главврач Красноярской межрайонной клинической больницы № 4 Вероника Кожухова:**

- Мы посмотрели, как работают самые современные клиники нашей страны, и увидели, что такое пациентоцентричность в действии. Здесь все организовано в непривычной для нас системе не «пациент к врачу», а «врач к пациенту».

В то же время Москва регулярно направляет врачей для помощи в регионах. Во времена ковида опытные бригады ехали в командировки в республики, области и края с наиболее тяжелой эпидемиологической обстановкой. Сейчас для оказания



Задача - дать равные возможности пациентам по всей России.

медицинской помощи жителям в Донецкой и Луганской Народных Республиках постоянно работают мультидисциплинарные бригады из врачей ведущих стационаров столицы: хирурги, анестезиологи-реаниматологи, нейрохирурги, травматологи-ортопеды, сердечно-сосудистые и эндоваскулярные хирурги и другие специалисты.

Московские стандарты оказания экстренной медицинской помощи внедряются в Донбассе, регионах Новороссии, Севастополе, Брянске, Белгородской и Курской областях. На переднем крае поток экстренных пациентов интенсивнее, чем в обычном населенном пункте. Поэтому нужно задействовать самые современные подходы к здравоохранению.

ЦИФРОВОЙ КОНТУР

Не только обмен кадрами и опытом столица может предложить регионам. Один из главных, дорогих и ценных ресурсов мегаполиса в наши дни - технологии. В регионах сейчас активно идет внедрение электронных медкарт, больничных и рецептов на лекарства. Москва выступает экспериментальной площадкой, на которой апробируются нововведения, перед тем как происходит их масштабирование.

На недавнем совещании с правительством РФ президент Владимир

Путин отметил успехи Москвы в вопросах цифровизации системы здравоохранения. На совещании глава государства говорил о важности внедрения платформенных решений и о современных цифровых технологиях. Они позволяют снизить риск медицинских ошибок, увеличивают скорость и, что самое главное, точность постановки диагноза. Одновременно с этим повышают эффективность работы врачей и всей системы здравоохранения.

- Например, Москва, как один из регионов-лидеров в этой сфере, уже внедрила передовую цифровую платформу в здравоохранении - я, помню, знакомился с этим. И, что принципиально, ее сервисами пользуются медицинские организации в большинстве субъектов Федерации. Благодарю коллег из правительства Москвы за возможность подключения регионов к данной платформе. Повторю, что такие цифровые технологии требуют дальнейшего развития и более широкого применения, - сказал президент.

Первая платформа, которой столица стала активно делиться с регионами, стала ЕМИАС - Единая медицинская информационно-аналитическая система. В 2011-м к ней постепенно подключили все поликлиники и больницы города. Больше половины больниц уже перешли на новую платформу.

Для врачей и организаторов здравоохранения сделали свой набор функций. Условный фельдшер скорой помощи может просмотреть историю обращений пациента к врачам или вызвать коллегу из поликлиники к больному.

ЕМИАС интегрировали в единый цифровой контур медицины. Это позволяет тем же врачам скорой, например, выбрать стационар с подходящим набором оборудования и специалистов для госпитализации пациента.

В 2024 году к системе начали подключать федеральные больницы: в Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге. На уровне региона первым на эту информационную систему решил перевести свои городские медучреждения Санкт-Петербурга.

В петербургском Комитете по здравоохранению рассказали, что ЕМИАС внедряют во всех 164 поликлиниках и в 73 ведущих стационарах города. Больше половины больниц уже перешли на новую платформу. Губерна-

тор Александр Беглов заявил, что московская система является одной из лучших и позволяет объединить стационары и поликлиники в единый контур. А также отметил, что внедрение электронной медкарты и цифровых сервисов поможет сократить очереди и повысить качество медицинской помощи.

АЛГОРИТМЫ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ АНАЛИЗА

Еще одна обкатанная в Москве технология, которая широко пошла в регионы, - система искусственного интеллекта (ИИ) для анализа медицинских изображений. Алгоритмы помогают врачам находить признаки остеопороза, рака молочной железы, пневмонии и других заболеваний. Нейросети отмечают на снимках участки возможных патологий, проводят измерения для постановки диагноза и составляют описание исследований. При этом итоговое решение остается за врачом, а система выступает цифровым ассистентом, берет на себя первичный осмотр изображения.

Платформа называется «МосМедИИ». К ней регионы присматривались постепенно. Сначала ее стали использовать Воронежская область и Подмосковье. Затем подключились ЯНАО, Челябинская и Калининградская области. Сегодня ее применяют

уже 75 регионов - более 2000 больниц и поликлиник страны.

В регионе за сутки может потребоваться просмотр тысячи рентгеновских и КТ-снимков. ИИ стандартизирует первичный анализ, снижает зависимость качества диагностики от человеческого фактора.

«МосМедИИ» стал платформой по приему снимков практически со всей страны. Регионам не нужно разрабатывать собственные нейросетевые решения или закупать оборудование для их работы.

- Решение, которое мы предлагаем регионам, для них бесплатное. Сегодня мы уже вышли на прием более одного миллиона снимков в месяц. Поток из регионов больше, чем из Москвы. Снимки, которые нам присылают на исследование, обрабатываются моментально. Никакой очереди не возникает: мы готовы к нагрузкам и заранее согласовываем с регионами объемы, которые им требуются. У нас есть лимит: после того, как снимок пришел к нам и обработался, не более чем через 6,5 минуты он возвращается в регион. В конце прошлого года была итоговая конференция - у нас выступали коллеги из разных регионов. Делились опытом. Многие невероятно довольны, а если есть какие-то шероховатости, то мы их исправляем. Стараясь всегда в дискуссию, потому что без нее невозможно развитие, - рассказал директор Центра диагностики и телемедицины, главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения Москвы Юрий Васильев.



Электронная регистратура облегчает жизнь и врачам, и пациентам.

Ну, извините!

Анна ЛУКЬЯНОВА

Нужно ли родителям просить прощения у детей за срывы и как это делать.

Наорала, не разобравшись. Отчихвостила за ерунду. Обвинила в том, чего ребенок не делал. Обещала, но не сдержала слово. Включила игнор непонятно зачем... У каждого родителя, если уж начистоту, найдется грешок в воспитании. И не один. Потом становится стыдно, чувство вины захлестывает. Как выкруливаться? Об этом мы спросили **Наталию Цареву - психолога с более чем 25-летним опытом, автора книги «Танец привязанности», вышедшей в издательстве «Комсомольская правда».**

- Почему взрослым так трудно извиниться? После срыва дела-

ют вид, что ничего не случилось. Или пытаются загладить - что-то подарить, дать денег. Переваливают вину: сам меня довел!

- Мешает идея, что родитель выше по статусу, сильнее, мудрее. И когда извиняется, то как будто теряет свою силу, авторитет. Хотя, наоборот, мы его укрепляем, потому что, делая первыми шаг навстречу, показываем, что умеем признавать свои ошибки. Извиняемся не из слабости, а из силы зрелого человека, который берет на себя ответственность за свои действия.

- Что нужно сказать?

- Начните так: «Извини, пожалуйста. Я сорвалась, наговорила таких слов, которые на самом деле не хотела говорить». Но этого мало - нужно еще объяснить свое состояние, эмоции: я была уставшей, меня очень расстроила и встревожила эта ситуация, мне было страшно...

Важно также стабилизировать свое состояние перед разговором - сделать дыхательные упражнения, «заземлиться». Осознать, что сильные эмоции ушли. Установить контакт с ребенком: сядьте рядом, обнимите, постарайтесь увидеть и понять его состояние: тебе было страшно, обидно?



Светлана МАКУБЕВА/«КП» - Самара

- Прости меня, конечно! Но ты сама хороша!

- Неловко как-то. Только что накричала и тут обнимать. Нужно ли это ребенку?

- Он будет понимать, что каждый человек может поступить некрасиво, неправильно, но важно это осознавать и брать на себя ответственность. И что отношения - это важно и ценно. Да, будут конфликты и недопонимания, сложные эмоции друг к другу, но, когда мы извиняемся, восстанавливаем привязанность и близость. Ребенок от этого успокаивается и расслабляется, потому что возвращается чувство безопасности. За восстановление и укрепление связи с ребенком отвечает родитель. Не наоборот. Вообще я считаю, что в отношениях две самые важные фразы - «Я люблю тебя» и «Прости меня».

- Какие ошибки у родителей при попытке извиниться?

- Не нужно пускаться в объяснения, как ребенку следует себя вести в следующий раз - в стрессе дети не воспринимают требования, нотации, поучения. Также не следует «грузить» своими историями детства: мол, на меня часто кричали, мама была слишком строгой и т. д. Это не по-взрослому (получается, виноват не я, а те, кто меня воспитал?).

- А если ребенок не простил?

- Имеет право. Как и любой человек, он может затаить обиду и носить ее в себе какое-то время. Наша родительская обязанность и сила в том, чтобы продолжать показывать: я рядом, ты мне дорог, нужен, я жду, когда ты смягчишься.

КСТАТИ

- Как быть с чувством вины?

- Вина - это сигнал о том, что мы нарушили важные для себя ценности. Например, знаем, что кричать на детей плохо. Но вдруг возникает какой-то триггер, нас задевает, и мы поступаем неправильно - на уровне бессознательной первой реакции. Психика дает сигнал: обрати внимание, измени свое поведение или реакции. Важно, чтобы вина не превратилась в тяжелый мешок, который будешь нести постоянно. Придавленному грузом вины родителю сложно поступать правильно. И свое тягостное состояние он передает ребенку. Этот мешок нужно сразу сбросить - признать, что сделанное не изменить, принять урок, извиниться. А может, изменить какой-то свой стандарт, поняв, что он неверный. Например, «покупать ребенку игрушки, едва попросит, значит быть хорошим родителем». А насколько это правда? Поможет терапия, работа над собой. Отслеживаем, удалось ли справиться со старыми граблями. И ждем новых. Мы все живые люди, склонны ошибаться, так что всегда будет с чем работать.



Наталия Царева.



СОБЫТИЕ

Олег РУБАШОВ

Как «Жизненные ситуации» на «Госуслугах» упрощают решение бытовых и юридических вопросов.

Еще несколько лет назад, чтобы оформить звание «Ветеран труда», вернуть деньги за ошибочно уплаченные госпошлины и штрафы или подобрать ребенку лагерь, приходилось разбираться в процедурах самостоятельно и ходить по разным ведомствам. Сегодня вся нужная информация собрана в одном разделе портала госуслуг - каталоге «Жизненные ситуации».

Смысл этого раздела в том, чтобы помочь человеку решить конкретную задачу «под ключ», а не предоставить отдельную услугу. Пользователю предлагают пошаговый план действий. Можно онлайн подать соответствующее заявление, а затем отслеживать его статус в личном кабинете. Зачастую услуги можно получить полностью дистанционно.

ЗАЩИТА ОТ МОШЕННИКОВ - В ОДНОМ РАЗДЕЛЕ

Одна из важных в наше время тем - кибербезопасность. В блоке жизненной ситуации «Защита от мошенников в Сети» объясняют, каких схем обмана стоит опасаться, и дают инструменты для защиты своих финансов и личных данных. В частности, можно узнать, как проверить количество зарегистрированных на ваше имя сим-карт, расторгнуть неактуальные договоры связи и установить самозапрет на оформление новых. Можно также запретить выдачу кредитов и займов на свое имя.

Один сценарий, упрощающий жизнь



Иван МАКУБЕВА/«КП» - МОСКВА

На «Госуслугах» можно выбрать ребенку образовательный кружок. Система учитывает и возраст чада, и его интересы. Родители могут выбирать платные и бесплатные занятия.

ОТ ЗАЯВЛЕНИЯ ДО ЗВАНИЯ - БЕЗ ЛИШНИХ ШАГОВ

По принципу одного окна также работает жизненная ситуация «Ветеран труда». На одной странице собрана вся необходимая информация об условиях присвоения звания, требованиях к стажу и наградам, перечне документов и порядке оформления.

Человек может самостоятельно оценить, подходит ли он под критерии, а затем загрузить необходимые документы и сведения, перейти к подаче заявления в электронном виде. Статус обращения будет отображаться в личном кабинете. Такой формат позволяет пройти процедуру и эффективно решить вопрос без траты

лишнего времени. Остается только забрать документ в МФЦ.

ОБРАЩЕНИЕ К НОТАРИУСУ

Жизненная ситуация «Обращение к нотариусу» призвана помочь разобраться, когда требуется нотариальное действие, какие документы для этого подготовить, возможно ли дистанционное решение вопроса. Можно записаться на очный прием.

ДЕТСКИЙ ДОСУГ - ВЫБОР ИМЕННО ТОГО, ЧТО НУЖНО

В каталоге «Жизненные ситуации» предусмотрены сервисы и для родителей. Например, благодаря жизненной ситуации



«Детский досуг» легко подобрать ребенку кружок. Можно выбрать подходящую программу по региону, возрасту ребенка и по тематике занятий - от спортивных и языковых до научно-технических. На «Госуслугах» можно подать заявление как в платный, так и в бесплатный кружок или секцию.

ЕДИНОЕ ЦИФРОВОЕ ОКНО

Сегодня россиянам доступно 70 федеральных и более 425 региональных жизненных ситуаций. В среднем одна федеральная жизненная ситуация объединяет порядка 17 услуг и сервисов. Причем часть данных о пользователе автоматически подгружается из его профиля, что сокращает объем документов и ускоряет оформление.

Только за 2025 год на портале появилось 36 федеральных и более 340 региональных сценариев. Всего с момента запуска каталога «Жизненные ситуации» пользователи обратились к ним более 70 миллионов раз. Портал госуслуг развивается по национальному проекту «Экономика данных», одна из ключевых задач которого - сделать государственные услуги не набором разрозненных процедур, а понятной системой, позволяющей человеку решить свою жизненную задачу полностью - быстро, дистанционно и без лишних барьеров.

Разбираем новые сенсационные рекомендации по питанию.

Ярослав КОРОБАТОВ

«ПЕРЕВЕРНУЛИ СИСТЕМУ С НОГ НА ГОЛОВУ»

Минздрав США под девизом «Сделаем Америку снова здоровой!» опубликовал документ под названием «Рекомендации по питанию для американцев на 2025 - 2030 годы». Хотя они предназначены для жителей США, на эти указания обращают внимание врачи и в других странах. Это один из самых влиятельных документов в мировой науке о питании в силу того, что медицина интернациональна, а авторитет американской научной школы очень высок. Часто эти рекомендации служат ориентиром для стран со схожей моделью питания (западная городская диета с высоким содержанием переработанных продуктов). Но на этот раз новые советы произвели на медицинское сообщество впечатление, которое можно назвать шокирующим.

Вот только несколько цитат из ведущих мировых СМИ:

✓ «Новые рекомендации призваны почти вдвое увеличить количество употребляемого в пищу белка» («Гардиан»);

✓ «Новые рекомендации фактически перевернули привычную систему здорового питания с ног на голову» («Нью-Йорк таймс»).

СТЕЙК - ВСЕМУ ГОЛОВА?

В новой пирамиде питания (ее уже называют «пирамидой Кеннеди» в честь нынешнего главы минздрава США, который известен конспирологическими и антиваксерскими высказываниями) в приоритете теперь стейки, сыр, молоко, а также насыщенные жиры (сало, говяжий жир, сливочное масло).

Что думают наши ученые по поводу этой революции в области здорового питания? За комментарием «КП» обратилась к доктору медицинских наук, профессору, руководителю отдела вторичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России Мехману Мамедову.

- Действительно этот документ вызвал большой резонанс в мире, - разъяснил профессор Мамедов. - Рекомендации делают акцент на употреблении натуральной, а не переработанной пищи, и пересматривают взгляды на продукты, которые десятилетиями считались вредными. Многие эксперты в первую очередь обратили внимание, что в новых рекомендациях традиционная пищевая пирамида оказалась «перевернутой». Что такое пищевая пирамида? Она показывает, какие продукты следует принимать чаще, а какие реже. Внизу - в основании - те, что должны быть на столе каждый день, наверху - то, что следует ограничивать (см. схему внизу). Концепцию такого наглядного объяснения разработали шведские ученые в 70-х годах прошлого столетия, однако самую известную версию пирамиды в 1992 году опубликовало министерство сельского хозяйства США.

мендации делают акцент на употреблении натуральной, а не переработанной пищи, и пересматривают взгляды на продукты, которые десятилетиями считались вредными. Многие эксперты в первую очередь обратили внимание, что в новых рекомендациях традиционная пищевая пирамида оказалась «перевернутой». Что такое пищевая пирамида? Она показывает, какие продукты следует принимать чаще, а какие реже. Внизу - в основании - те, что должны быть на столе каждый день, наверху - то, что следует ограничивать (см. схему внизу). Концепцию такого наглядного объяснения разработали шведские ученые в 70-х годах прошлого столетия, однако самую известную версию пирамиды в 1992 году опубликовало министерство сельского хозяйства США.

ВДВОЕ БОЛЬШЕ БЕЛКА

- Что поменялось в этой пирамиде?

- Раньше акцент делался на обезжиренные и маложирные продукты. А красное мясо было рекомендовано есть не более 1 - 2 раз в неделю. Кстати, отечественные исследования свидетельствуют, что прием переработанного мяса именно 1 - 2 раза в неделю (не более) снижает общую смертность, в первую очередь среди женщин. Сейчас в приоритете находятся белковые продукты, включая красное мясо, птицу, рыбу, яйца, а также молочные продукты с есте-

ственной жирностью (сыр, цельное молоко). Они теперь должны составлять значительную часть рациона. Это несколько противоречит исследованиям, которые ранее демонстрировали, что растительные белки и рыба связаны с более благоприятными показателями здоровья, чем диеты с высоким содержанием красного мяса.

- А растительная пища?

- Основой рациона по-прежнему остаются овощи, зелень, фрукты, цельнозерновые продукты. Но при этом значительно увеличено количество рекомендуемого белка - именно это является одним из важных обновлений. Новые рекомендации по питанию предполагают, что взрослые должны потреблять от 1,2 до 1,6 грамма белка на килограмм массы тела в день. Это в 1,5 - 2 раза больше, чем рекомендовалось ранее. Такой подход вызывает некоторые вопросы, потому что употребление избыточного белка может превращаться в организме в жир и приводить к увеличению массы тела. Должен заметить, что ранее опубликованное исследование Гарвардской школы общественного здравоохранения не подтверждает некоторые положения новых рекомендаций. Это исследование (ученые в течение 30 лет

«Пирамида Кеннеди» против гарвардской тарелки

наблюдали за старением более 100 тысяч человек) продемонстрировало, что лучшие показатели здоровья получаются при потреблении преимущественно растительной пищи.

МИНУС САХАР

- Чем еще нынешние рекомендации отличаются от предыдущих?

- Они впервые выделяют широкую категорию «сильно переработанных продуктов», употребление которых рекомендуется ограничивать. (Хотя терминология несколько расплывчатая, так как обработка пищевых продуктов представляет собой широкий спектр технологий, видимо, имеются в виду в первую очередь фастфуд, сухие завтраки, газировка, чипсы, сухарики и другие продукты, которые в ходе интенсивной обработки теряют естественную структуру и лишаются полезных питательных веществ. - Ред.) Предлагается также сократить потребление рафинированных углеводов, таких как белый хлеб. Новые рекомендации по питанию занимают в целом более строгую позицию в отношении сладостей и добавленного сахара (он добавляется во многие продукты для улучшения вкуса, включая соусы и напитки. - Ред.).

НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ

- Сейчас у многих голова пойдет кругом. На что ориентироваться неискушенному человеку, чтобы питаться правильно?

- У диетологов популярен подход, который называется «гарвардская тарелка» (на схеме она изображена в виде пирамиды, чтобы было удобнее сравнивать прошлый подход и новый. - Ред.). На ней в каждом приеме пищи половину тарелки занимают овощи и фрукты, четверть - белки: рыба, птица, бобовые, а оставшуюся четверть - цельнозерновые продукты: бурый рис, гречка и т. д. Такой визуальный способ наглядно показывает, на какое соотношение белковых продуктов, углеводов, жиров и клетчатки надо ориентироваться при каждом приеме пищи.



Мехман Мамедов.



Как остановить пандемию ожирения и почему бессильны диеты - на сайте KP.RU

ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ

Употребление этих продуктов надо ограничивать

БЫЛО

- Жиры, растительное масло, сладости
- Мясо, птица, бобовые, яйца, рыба и орехи
- Молоко, йогурт, сыр
- Овощи
- Фрукты
- Злаки, каши, макароны, рис

Пирамида здорового питания
(привычная структура здорового питания)

СТАЛО

- Цельнозерновые продукты
- Мясо, молочные продукты, здоровые жиры
- Фрукты и овощи

«Пирамида Кеннеди»
(новые рекомендации по питанию)

- Врачи считают, что рацион, который предлагают американские рекомендации, рассчитан в первую очередь на борьбу с ожирением.

Для США это сейчас проблема № 1. Но такая структура питания подходит не всем людям.

Любовные трагедии, революция и неприличные клички

Евгения ТОКАРЕВА

Что скрывают названия городов и сел Ставрополья.

ЧАСТЬ 2

Ставропольский край - удивительная кладовая истории, где каждый населенный пункт хранит свою тайну. На карте региона можно найти имена святых и названия, связанные с важными историческими событиями. Мы продолжаем знакомить вас с историей происхождения топонимов.

Первую часть можно прочитать в номере «Комсомольской правды» за 27 марта и на сайте stav.kp.ru



СЕЛО АЧИКУЛАК (НЕФТЕКУМСКИЙ МО)

В переводе с ногайского означает «горькая балка». Топоним связан с балкой, где протекает одноименный ручей. Летом берега балки покрываются солью. Отсюда и второе название местности «Шалаш», где «шал» можно перевести как «седой», а «ашы» - «горькая балка».

СТАНИЦА ГАЛЮГАЕВСКАЯ (КУРСКИЙ МО)

Станица получила свое имя от природы, которая ее окружала. Первые казаки обосновались здесь рядом с пойменным озером, за которым шумел лес. В казачьих говорах «калюга» - это озеро или большая лужа, а «гай» - лес. Со временем начальная буква «к» в слове «калюга» перешла в «г», и так родилось название, которое звучит мягко и по-своему красиво - Галюгаевская.

СЕЛО ПОКОЙНОЕ (БУДЕННОВСКИЙ МО)

Было основано в 1776 году. О происхождении его названия ходят две версии, и каждая по-своему отражает суровую историю этих мест.

По одной из них, это место было пристанищем для усталых путников,

приютом для караванов, которые шли из Астрахани в Моздок. Здесь они отдыхали, набирались сил перед дальней дорогой.

Другая версия связана с трагедией: здесь от болотной лихорадки умерло много людей. Ее косвенно подтверждает и татарское название этих мест - Яман-Кой, что переводится как «худое место».

СТАНИЦА БЕКЕШЕВСКАЯ (ПРЕДГОРНЫЙ МО)

Название села родилось не на пустом месте, оно напрямую связано с казачьими постами, которые в старину называли бекетами. Само слово «бекет» - это искаженная форма французского «пикет», что означает



«пост». В 1825-1826 годах по распоряжению генерала Ермолова здесь обосновались 75 семей хоперских и волжских казаков. Так на карте появилось село, чье имя хранит память о тех, кто нес сторожевую службу на этих землях.

АУЛ КУЛИКОВЫ КОПАНИ (ТУРКМЕНСКИЙ МО)

По преданию, аул обязан своим названием человеку и его труду. Первым здесь поселился переселенец по фамилии Куликов. Именно он выкопал в этих местах первые колодцы-копани, которые дали жизнь новому аулу. Потому и назвали село в его честь - Куликовы Копани. Старожилы помнят и другое название - Яни Куп, что в переводе означает «новый колодец».



Дана ИВАНОВА

СЕЛО КАМБУЛАТ (ТУРКМЕНСКИЙ МО)

Слово «камбулат» можно расшифровать, если обратиться к языкам народов, веками живших на этих землях. В лезгинском «кам» - это овраг, балка или ложбина. А созвучные слова в тюркских и монгольских языках («булак», «буклаг») переводятся как ручей или источник. Получается, что Камбулат - это балка с ручьем, место, где вода и рельеф дали имя селу. Так природа сама подсказала первым жителям, как назвать свою землю.

СЕЛО НИКОЛИНА БАЛКА (ПЕТРОВСКИЙ МО)

Одна из версий происхождения названия этого села, которую приводит краевед Владимир Гниловской, связана с разбойником Николой. Говорят, этот лихой сорвиголова со своей шайкой когда-то прятался в соседней балке. По другой версии, название дали в честь святого Николы Чудотворца - покровителя путников и обездоленных.

Есть и третья, более человечная история. Якобы здесь жил крестьянин Никола, который прославился своей справедливостью: он выступал за честный раздел земли, не боялся конфликтовать с урядниками и всегда помогал людям. В его честь и назвали балку, а потом и все село.

АУЛ ЯМАНГОЙ (НЕФТЕКУМСКИЙ МО)

Аул получил свое название из-за... колодца. В переводе с тюркских языков «ямангой» означает «плохой колодец». И неспроста - вода здесь была, а вот подойти к ней толком не могли. Вокруг колодца постоянно скапливалась вода, образуя грязь, которая мешала людям подходить к скважине. Так простое житейское неудобство - плохо обу-

строенный источник - дало название целому аулу. Имя оказалось настолько метким, что закрепилось на карте и пережило века.

ПОСЕЛОК КОММАЯК (КИРОВСКИЙ МО)

Этот населенный пункт появился на карте в августе 1920 года. Его основали несколько энтузиастов, мечтавших о новой жизни. Название выбрали такое, какое было в ходу в то время: Коммаяк - «Коммунистический маяк». Строители нового строя видели себя примером для других, тем самым маяком, который указывает путь. Имя получилось говорящим, отражающим дух эпохи и надежды тех, кто закладывал этот поселок.

СЕЛО КАМЕННАЯ БАЛКА (АРЗГИРСКИЙ МО)

Село было основано благодаря указу Николая II. Император повелел местным туркменам-кочевникам перейти на оседлый образ жизни. А название связано с ландшафтными особенностями - здесь на поверхность выходили пласты песчаника. Камень, который буквально лежал под ногами, и дал название селу.

СЕЛО ГОФИЦКОЕ (ПЕТРОВСКИЙ МО)

Это название село получило в 1936 году. Назвали его в честь начальника Ставропольского ОГПУ Гофицкого, который погиб в этих местах во время схватки с вооруженной бандой «бело-зеленых» атамана Ключкана. Так трагический эпизод местной истории навсегда остался на карте.

По материалам книги «Город Ставрополь и его окрестности. Ставрополье в названиях» Василия Гаазова и Марины Лец.



Виктор ГУСЕИНОВ

ВНИМАНИЕ!

Не упусти свое:

какие льготы и выплаты от государства могут получить ставропольцы в 2026 году

Получить положенное по закону и не завязнуть в бюрократических лабиринтах - задача не из легких. Сколько семей в Ставропольском крае не досчитываются выплат, льгот и компенсаций только потому, что просто не знают о своих правах.

С 8 апреля «Комсомолка» запускает серию материалов, в которых расскажет, какие меры поддержки доступны жителям региона, кто имеет на них право и как оформить положенное без лишних хлопот.





Телеграм-канал Тамары Глобы.

Известный астролог опубликовала в соцсетях большой гороскоп на апрель. Вот что обещают нам звезды.

Тамара ГЛОБА:

Рыбы плывут к деньгам, а Раки найдут счастье в дороге

ОВЕН

Апрель - ваш месяц. Но поскольку Сатурн вошел в этот знак и останется там в ближайшие два года, то это время потребует от Овна терпения и выносливости, умения экономить и немало упорства, чтобы следовать по выбранному пути.

Для вас апрель - месяц двойственный. С одной стороны, это время успеха и подъема. Новые возможности придут в интеллектуальной деятельности. Но параллельно, особенно в первой половине месяца, Овну необходимо подготовиться к будущей работе. Деятельность может быть увлекательная и интересная, но отнимет немало сил. К счастью, придут на помощь любящие люди, они поддержат вас и сделают интересные предложения.

Решение финансовых вопросов в этот период тоже возможно. Начало третьей декады - это период, когда некоторые планы сорвутся и понадобится особенно беречь здоровье. Последующий период - это время перемен, дорог, внимания к родственникам, внезапных знакомств и интересных встреч.

ТЕЛЕЦ

В первую половину апреля вы прокладываете себе путь вместе с друзьями. В вашем окружении появятся новые люди. Вместе с ними вы планируете будущее, эти планы принесут вам новые возможности и хороший доход. Удачное время для спорта, путешествий, личных дел. В апреле вы не раз услышите комплименты вашему обаянию. Люди идут вам навстречу. Им импонируют ваш вкус, ваши творческие способности.

Будьте особенно внимательны к своему здоровью, личным делам и финансам в третьей декаде. Внезапное знакомство, интересная встреча могут выбить вас из привычного русла. Если сильно увлечетесь новым чувством, но не сбережете привычное, проблем не оберетесь. В конце месяца будут возможности заработка, которые приносит в вашу жизнь женщина.

БЛИЗНЕЦЫ

Апрель - время новых перспектив. Но в первой половине будьте начеку. Ваши идеи, планы и цели разворачиваются наилучшим образом - на волне успеха вы можете снизить контроль, что чревато большими переменами. Они могут коснуться не только финансовых вопросов, но также вопросов карьеры. Придут перемены в отношениях с друзьями. Привычные планы могут меняться. Какие-то состоятся и реализуются, но какие-то рухнут - это касается финансовых возможностей. Но в конце месяца в вашей жизни произойдет важный поворот. Он может быть болезненным, но в то же время принесет вам свободу, которая откроет перспективы и в личной жизни, и в творчестве, и во многих других делах.

РАК

В апреле произойдут долгожданные события. Они коснутся дальних дорог, важных путешествий, обучения, возможности работы с партнерами издалека. Это поддержка, которая касается и вашего авторитета, и вашей работы. Особенно важные события произойдут в первой половине месяца вдали от дома - будут новые знакомства, появятся интересные люди в вашем окружении. Друзья будут поддерживать весь месяц. Во второй половине месяца вероятны перемены в карьере, придут изменения в личных делах, в вопросах, связанных со здоровьем, отношениями. Намечаются новые перспективы.

ЛЕВ

Апрель - период, когда вы видите дальние перспективы, причем они открываются для вас в новом свете. Первая половина месяца принесет изменения, и вы не всегда понимаете текущие события. Они дают изменения в деловой сфере, отношениях с окружающими, вопросах здоровья. Необходимо позаботиться о себе, особенно в первую декаду апреля. Начиная со второй декады придет важный этап. У вас появятся грандиозные планы. Они могут принести хорошие заработки. Но в то же время давние планы могут резко измениться во второй половине апреля. Немного урежутся финансовые возможности, нужно немного подождать, чтобы денежный баланс восстановился. С третьей декады месяца возможна новая любовь или дружба. Период откроет деловые и личные перспективы. Воспользуйтесь этим.

ДЕВА

Возможна борьба с противниками и конкурентами в первую декаду месяца. Не вступайте в споры с теми, кто вам дорог, чтобы потом не пожалеть об этом. Женщины, которых вы уважаете, будут вас поддерживать. Вдали от дома есть шанс встретить любовь и успех, получить прибыль. Будьте очень экономны: вторая половина апреля может принести незапланированные расходы, непредвиденные потери - в этом заключаются перемены, которые касаются карьеры. Но Девам необходимо помнить, что помощь уже на пути к вам. Вас будут поддерживать те, от кого вы не ожидаете ничего подобного.

ВЕСЫ

Нужно обратить внимание на дела, которые касаются службы. В деловой сфере идет перестройка - это касается и борьбы за свое место, а также вопросов, связанных с конкурентами. Коллеги будут вам помогать. Могут смениться начальство, направление деятельности. Во второй половине месяца будет активная борьба с противниками и конкурентами, этот кризисный момент необходимо обдумать и переждать. В конце месяца появятся новые возможности, это касается личных и творческих перспектив, помощи любящих людей. События, которые происходят вдали от вас, расширят ваши горизонты на довольно долгий период. Но нужно успевать за изменяющимся миром вокруг, чтобы не оказаться за бортом времени. Весь месяц необходимо заниматься здоровьем, семьей. Поездки принесут важный поворот в судьбе.

СКОРПИОН

Важное время для ваших детей. Много времени будете уделять семье. Успех могут принести интересные партнеры, люди, которые с вами работают и живут. Финансовая поддержка придет издалека. Обращайте внимание на меняющиеся тенденции в деловой сфере, здесь могут быть как ограничения в работе, так и новые возможности. Вероятно, вы сами захотите поменять свою работу. Прагматичные друзья будут вас поддерживать - опирайтесь на тех, кому вы доверяете.

СТРЕЛЕЦ

В первой половине апреля наибольшее внимание уделите домашним - их делам, заботам, здоровью. Родители также потребуют вашего внимания. Это важный период, чтобы заняться ремонтом, решить вопросы, которые касаются дома, дачи. Вам во многом помогут любящие люди, коллеги. Если занимаетесь любимым делом, то будете получать удовольствие от этого. Но в конце месяца будьте внимательны к отношениям с окружающими - могут произойти перемены как в личных делах, так и в вопросах, которые касаются конкуренции. На службе перемены. Вы затеете грандиозные проекты, но в них могут быть провалы и изъяды: оцените их как следует. Возможна прибыль, но она будет целевая - эти деньги нужно вложить по назначению.

КОЗЕРОГ

Много важных дел, которые касаются встреч, переговоров. Большую роль в этом месяце сыграют родители. Могут возникнуть имущественные споры, будьте очень внимательны, чтобы избежать афер. В конце месяца придут перемены в вашей деятельности - они затронут отношения с сотрудниками, в работе будет много изменений, вам необходимо к ним подготовиться. Вас ждут любовь, внимание, творческий успех. Это период, когда раскроется ваш творческий потенциал. Увлечения могут принести изменения на личном фронте: будьте осторожны если не хотите перемен.

ВОДОЛЕЙ

Апрель - это время, когда вы можете заняться имуществом, сделать приобретения. Вы стремитесь активно заработать нужные вам средства. Первая половина месяца завершает для вас зимние события и события первой половины весны. Вы будете беспокоиться о здоровье, делах, финансах близких людей - будет необходима помощь от вас вашим родственникам, и от них - вам. В конце месяца - важный поворот, который касается детей, новостей о беременности. Успех касается проектов, связанных с интернетом.

РЫБЫ

Вы потратите много сил на новые дела. Период потребует от вас прорыва. Первая половина месяца - время предложений, интересных встреч, новых знакомств, интеллектуальной деятельности, физической активности. Родные будут поддерживать. Возможны встречи, поездки, новые знакомства, увлечения, любовь. Вторая половина месяца удачна для доходов, возможностей, которые касаются строительства, крупных вложений, переездов, вопросов, связанных с недвижимостью. Интересное время для завершения крупных проектов. Открываются новые перспективы.

«Малинин показал, кто в доме хозяин, но и наши ребята там бы не потерялись»

Итоги чемпионата мира по фигурному катанию в Праге, где не выступали российские спортсмены, прокомментировала заслуженный тренер Елена ЧАЙКОВСКАЯ.

Кирилл СЕРОВ

Наибольший интерес привлекли выступления американского фигуриста с русскими корнями **Ильи Малинина**, который провалился на Олимпиаде, но в третий раз подряд стал чемпионом мира.

- Елена Анатольевна, поделитесь своими впечатлениями.

- Я очень довольна Малининым... Илья как бы сам себя реабилитировал, он не показал роскошного максимума, но все равно показал, кто в доме хозяин, и я очень за него рада. Потому что он после Олимпиады так и мог остаться в транс. Нет, замечательная короткая и произвольная программы. Чуть-чуть был напряжен, контролировал себя больше, чем обычно. Он всегда внутри где-то шутит, есть общение с публикой, а тут все было так размеренно. Ну и слава богу, он произвел впечатление, все доказал. Дело даже не в прыжках, а в том, что его программа - показатель того, что на сегодняшний день он главный в мужском одиночном катании. Конечно, японец **Кагияма**, который на втором месте, творил чудеса. И второй японец - **Сато** тоже выступил очень достойно. Мне еще понравился канадский фигурист **Голеув**, понравился Рах-

маниновым, он один из всех решил нам возродить классику и был безумно хорош. Поэтому у сегодня в восторге от увиденного.

- А наши ребята в финальной разминке на этом чемпионате мира не потерялись бы?

- Нет, наши вообще не потерялись, почему мы должны теряться? Наши так же артистичны, наши с потрясающей техникой, с прекрасными программами. У нас вообще русское катание другое, оно ближе к японскому, или японцы ближе к нам. Это единственное музыкальное раскрытие, и когда спортсмен попадает в музыку своими сложнейшими элементами или какими-нибудь находками, то это пробивает всех до дрожи. Вот это наше катание. Конечно, мы бы там блистали, и говорить нечего. Но пока ждем, когда нас допустят, чтобы мы показали себя опять. Тут не может быть никаких вопросов: а где были бы мы? Где надо, там и были бы.

- Главное, у нас есть внутренняя конкуренция...

- А мы и не прекращали тренировки все эти годы, не прекращали работы, проводили соревнования так, как будто мы выступаем на крупнейших соревнованиях мира. Задача нашей федерации была сохранить

вот этот настрой, сохранить этот драйв, сохранить напор спортсменов, что нам и удалось. Никто не провалился, не ухнул вниз. Нет-нет, у нас тут все в порядке.

- А можно сравнивать набор баллов на международных стартах и в наших соревнованиях? Или это некорректно?

- Я свое мнение, свое видение и свои реальные оценки сегодняшнего дня рассказала, а зачем нам судьи? Там половина людей вообще плохо разбираются в том, что видят. И сами никогда не выступали, не катались и т. д. Это другое. Тренерский штаб и судейский состав - это противоположные вагоны. Тянут в разные стороны.

- В мировом фигурном катании грядут изменения. Говорят, что количество прыжков у ребят сокращают с 7 до 6. Что это означает?

- Это еще обсуждается... Летом состоится конгресс Союза конькобежцев, где, как всегда, после Олимпиады проходят какие-то изменения в правилах. Там очень много предложений, которые тянут фигурное катание назад. Надеюсь, они не пройдут. Но я хотела сказать, что под каждое изменение в правилах мы все равно быстро подстраивались и выигрывали. Понимали, в чем мы сильны в этих новых

правилах. Поэтому будем ждать, какое будет решение и что придумают. Мне не нравится сокращение программ до двух минут - одной и второй. И все, кстати, из-за телевидения.

- До двух минут даже произвольную хотят сократить?

- Да-да, все до двух минут как-то сжать, уплотнить, потому что телевизионщики жалуются, что уходят с кнопки. А для них это трагедия, у них там реклама идет.



Илья Малинин взял реванш за провал на Олимпиаде.

Tomas Tkacik/Keystone Press Agency/globallookpress.com

ШАЙ-БУ!

Овечкин разорвал «Мамонтов»

Сергей КИРИЛЛОВ

Российский форвард сделал очередной хет-трик и разменял вторую тысячу голов в НХЛ.

Александр Овечкин опять в погоне за очередным достижением. В конце прошлой недели Ови в матче регулярного чемпионата НХЛ с «Юта Мамонт» забросил три шайбы и принес победу «Вашингтону» - 7:4.



Финальную шайбу он уже привычно для себя положил в пустые ворота, когда соперники сняли вратаря. Эта шайба стала 1003-й в матчах НХЛ с учетом игр плей-офф, и теперь Александру Великому до рекорда Уэйна Гретцки, забившего всего 1016 голов, остается 13 точных бросков.

Но времени в этом сезоне остается катастрофически мало - всего восемь матчей регулярки, в плей-офф же «Вашингтон» может и не попасть. А летом у Овечкина заканчивается контракт, и непонятно, останется ли он в НХЛ...

Но не будем загадывать наперед, а лучше зафик-

сируем новые достижения Александра.

Вратарь «Юта Мамонт» стал 189-м голкипером, которого пробил Овечкин, это рекорд.

Александр теперь второй хоккеист НХЛ, сделавший за сезон два хет-трика в возрасте 40+ (такое удавалось только Джонни Бьюсику и Горди Хоу пятьдесят и более лет назад).

Хет-трик в матче с «Мамонтом» стал 34-м в карьере. Это четвертое место, но тут до Уэйна Гретцки далековато (50).

В этом сезоне Ови забросил 29 шайб, и ему не хватает всего одной до 20-го сезона с 30+. Здесь он и так лидирует с большим отрывом.

Биографию знаменитого хоккеиста «Звезда по имени Ови» и другие книги вы можете купить на shop.kp.ru,

а также на маркетплейсах и в книжных магазинах

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



Реклама 16+

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Константин ПИСАРЕВ

С 19 апреля Пятый канал возвращает в эфир сериал «Шальной отдел». В программе - первые 16 эпизодов, уже знакомых зрителям, а также новые, в которых расследования становятся жестче, а цена ошибки - выше.

В центре истории - майор Кирилл Шальной, оперативник с репутацией человека, который привык действовать на грани. Его дерзость и бескомпромиссность помогли сделать карьеру в поли-

Ударил начальника и оказался в «ссылке»: чем закончилась история Шального

ции, но именно эти качества привели и к резкому падению.

После громкого скандала с руководством Шального переводят в районный отдел - фактически в «ссылку». Здесь его никто не ждет: он занимает место, на которое рассчитывал другой. С первых дней Шальной сталкивается с недоверием и открытой неприязнью новых коллег. Внутренние конфликты в команде для майора становятся не менее серьезным испытанием, чем раскрытие преступлений.

Каждое дело, которым занимается отдел, - это не просто рассле-

дование, а история человеческих судеб, личные трагедии и сложные моральные выборы. Контрафактный алкоголь, подпольные производства, ложные обвинения - круг преступлений максимально разнообразен.

Особую напряженность добавляет то, что многие расследования затрагивают самого Шального. Его детдомовское прошлое неоднократно дает о себе знать и влияет на его решения в настоящем. Потому работа для опального опера не просто служба, а личная история.

В новых сериях зрителей ждут более сложные расследования, неожиданные сюжетные повороты, напряженные сцены и острые конфликты внутри команды. Здесь будут и напряженные погони, и ирония, и сильные эмоциональные моменты. Именно это делает проект близким поклонникам и позволяет удерживать внимание от серии к серии.

Не пропустите возвращение «Шального отдела» - с 19 апреля в эфире Пятого канала.



5

Пресс-служба Пятого канала

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Юлия КОНОНЕНКО, Севастополь:

- Солистка ансамбля песни и пляски Черноморского флота, модель и участница конкурсов красоты. Одежда для меня - не просто способ прикрыть тело, а холст, на котором можно нарисовать свой внутренний мир, подчеркнуть харизму и добавить новые краски в повседневность.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Платье построено как классическая статуя, со сложными драпировками, объемным плечом и каскадом легкой ткани. Осанка и ощущение внутреннего достоинства здесь обязательны, ведь в этих драпировках невозможно спрятаться от восхищенных взглядов.



Личный архив Юлии Кононенко



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

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

АНЕКДОТЫ

Ничто не вечно. Даже плохой день длится всего 24 часа.

*** * ***

Сейчас многие люди VPN включают чаще, чем поворотники на машине!

*** * ***

- Ах, как эффектно Толик бросил курить!
- Толик бросил курить?!
- Да! Он свою последнюю сигарету потушил о бензоколонку!

*** * ***

Обожаю кулинарные сайты. Главное - следовать рецепту: возьмите 300 граммов... Взял!.. Добавьте лимончик... Добавил!.. И всё! Через некоторое время я готов!!!

*** * ***

Какой совет вы бы дали подрастающему поколению? - Не подрастать.

*** * ***

Доктор, это вам...
- Это что?
- Моя маленькая благодарность: коньяк, конфеты...
- Послушайте, а кто вам дал право тратить мои деньги?!

*** * ***

Молчание не всегда означает бедный словарный запас. Очень часто оно означает богатый жизненный опыт...

*** * ***

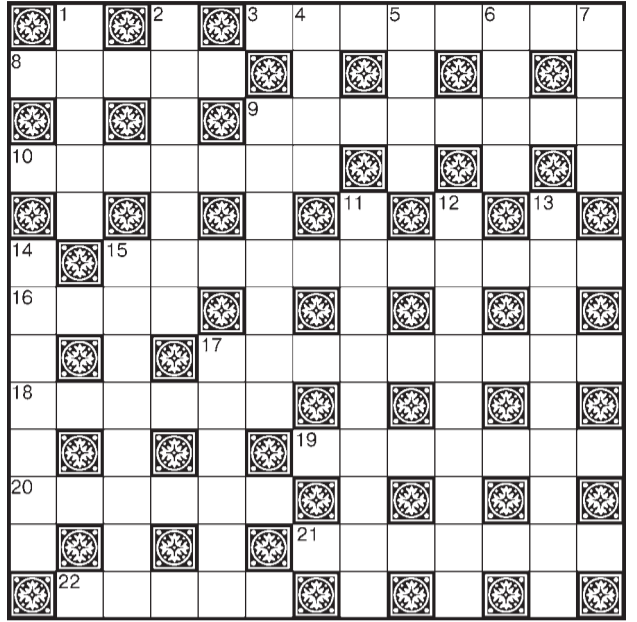
Выключу компьютер Твердую рукой. Ах, какая воля! Ах, какой покой!

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Хоть Чип, хоть Дейл. 8. Какую великую реку считают важнейшей в Западной Африке? 9. Какая деталь отверстия блокирует? 10. Что фигурально подогревают? 15. «Обнуление» капиталов. 16. Что прозевал сторож на парковке? 17. «Золотая страна». 18. Что садовник подстригает? 19. «Нам не хватает утреннего сна, и хмурится рассветная...». 20. Кто более тридцати лет руководил академическим ансамблем «Россия»? 21. Кто из американских классиков предпочитал носить дома турецкую одежду? 22. Основная масса буханки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ягодная начинка вареников. 2. Седовласый фронтовик в орденах. 4. Парализующий кошмар. 5. Писательница, вдова Эрнеста Хемингуэя. 6. Маяк, помогающий избегать подводных скал материализма и забвения. 7. От чего окрошка жидка? 9. Единственный предмет в витрине раздела современной одежды экспозиции Национального музея истории и декоративного искусства Ирландии. 11. Венецианский «извозчик». 12. Космический пилот. 13. «Понятой на свадьбе». 14. Что исповедуют в храме на уральской горе Качканар? 15. Звезда нашего кино Лиза ..., будучи школьницей, «подкупала учителей» автографами своего папы. 17. Северный народ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Бюрократ. 4. Звонки. 5. Звонки. 6. Душа. 7. Квас. 8. Душа. 9. Зеркало. 10. Лондонер. 11. Лондонер. 12. Астроном. 13. Свидетель. 14. Буддизм. 15. Уэлш. 16. Планета. 17. Звонки. 18. Деревя. 19. Планета. 20. Звонки. 21. Мелвилл. 22. Мякиш.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ягодная начинка вареников. 2. Седовласый фронтовик в орденах. 4. Парализующий кошмар. 5. Писательница, вдова Эрнеста Хемингуэя. 6. Маяк, помогающий избегать подводных скал материализма и забвения. 7. От чего окрошка жидка? 9. Единственный предмет в витрине раздела современной одежды экспозиции Национального музея истории и декоративного искусства Ирландии. 11. Венецианский «извозчик». 12. Космический пилот. 13. «Понятой на свадьбе». 14. Что исповедуют в храме на уральской горе Качканар? 15. Звезда нашего кино Лиза ..., будучи школьницей, «подкупала учителей» автографами своего папы. 17. Северный народ.

Прогноз погоды на завтра, 1 апреля

	ночь	день	
Ставрополь	+5 ... +7	+13 ... +15	В Ставрополе: Давление - 721 мм рт. ст. Ветер западный, 5 - 9 м/с Восход солнца - 05.53 Заход солнца - 18.39 Луна - растёт
Пятигорск	+7 ... +9	+14 ... +16	
Владикавказ	+6 ... +8	+13 ... +15	
Нальчик	+7 ... +9	+16 ... +18	
ясно	☀️	☁️	пасмурно ☁️
дождь	☔️	гроза ⚡️	снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку **Звоните нам! (495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 Ведущий редактор номера Е. ПОПОВА (ответственный секретарь).
 Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976

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-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
 Тираж этого номера: 167 368 экз.
 Цена свободная

АО ИД «Комсомольская правда», 2026. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Использована информация gismeteo.ru, stavrpolod.ru, moigorod.ru, meteo.ru

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН СТАВРОПОЛЬСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - А. Р. БГАТЦЕВА.
 Главный редактор - Е. Г. БЕРГ.
 E-mail: kp.stv@phkp.ru www.kp.ru

Радио «КП»: Ставрополь - 105,7 FM, Кавминводы - 88,8 FM
 vk.com/kpstav t.me/kpstav max.ru/stavkp
 dzen.ru/stav.kp.ru ok.ru/group/50534847021199

355000 г. Ставрополь, ул. Доваторцев, 30 Б, 3-й этаж.
 ТЕЛЕФОНЫ: приемная - (8652) 95-11-95,
 редакция - (8652) 95-11-99, отдел рекламы - (8652) 95-11-90,
 отдел распространения - (8652) 95-11-95.

Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс», 355000, г. Ставрополь, пр-д Трудовой, 14. Заказ № 123.