

## Физнагрузки помогают бороться с раком

Читайте на стр. 7 ▶



Алексей БУЛАТОВ/  
«КТ» - Санкт-Петербург

**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

## Говорит Новосибирск!

Обсуждаем главные новости родного города.  
Телефон прямого эфира (383) 289-99-33  
radiokp.ru 8.00



# 100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,  
27 - 28 августа  
№ 63-с (27711-с)/2025 ГОД

Газета нашего города

**KP.RU** 3 634 955  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ



Учимся  
противостоять  
телефонным  
мошенникам  
и защищать  
от них  
ПОЖИЛЫХ  
БЛИЗКИХ

## Старички и разбойники

Читайте на стр. 8 - 9 ▶



Евгения ГУСЕВА «КТ» - Москва

**Под гнетом  
огненного хейта:  
Ксению Собчак  
спасает юмор,  
а Полину  
Диброву -  
спокойствие**

Евгения РУДИНА

Как наши знаменитости  
справляются с травлей.

Порой им приходится несладко, но все звезды рано или поздно вырабатывают свои рецепты.

Продолжение на стр. 14 ▶

## Учителя в Новосибирске получают 75 тысяч

Елизавета ПАХОРУКОВА

А воспитатели - на 7 тысяч меньше.

Средняя зарплата учителей в Новосибирской области достигла 75 тысяч рублей в месяц, работников дошкольных учреждений - 68 тысяч рублей. Об этом заявил глава департамента образования мэрии Новосибирска Рамиль Ахметгареев.

- На протяжении последних 5 лет идет процесс повышения заработной платы. Этот год особенный, средняя зарплата педагогов повышается на 16,2%, - заявил он и отметил, что сейчас в регионе в учреждениях образования работают порядка 16 тысяч педагогов.



Педагогам предлагают достойную зарплату.

Кроме того, в Министерстве образования Новосибирской области рассказали, какие педагогические специальности наиболее востребованы в регионе. Так, требуются преподаватели математики, русского языка и литературы, иностранных языков и начальных классов.

## Беременным студенткам увеличили пособие

Екатерина СМОРОДОВА

Его размер будет зависеть от прожиточного минимума.

С 1 сентября текущего года в Новосибирской области пособие по беременности и родам для студенток очной формы обучения вырастет до 100% регионального прожиточного минимума. Об этом сообщили в пресс-службе Социального фонда.

Выплату смогут получить студентки вузов, коллед-

жей, училищ, техникумов, а также организаций дополнительного профессионального образования и научных учреждений. Ранее размер пособия зависел от стипендии, однако теперь оно будет рассчитываться на основе прожиточного минимума региона, который в Новосибирской области составляет 17 378 рублей.

Подать заявление на выплату можно в течение 6 месяцев после окончания декрета на портале «Госуслуги», в клиентской служ-



Выплата вырастет до 17 378 рублей.

бе СФР по Новосибирской области или в МФЦ. Для оформления понадобятся справка из медучреждения о периоде нетрудоспособности и справка из учебного заведения.

# Есть такая профессия -



**Дина КАРПИЦКАЯ,**  
специал по «КП»

Они не носят траур и не рыдают у могил - их «любовь» измеряется многими миллионами выплатами. «Черные вдовы», «мальвинки», «шкурки», «жены-однодневки» - у таких женщин много прозвищ, но цель одна: выскочить замуж за бойца, чтобы получать за него зарплату и льготы, а в случае его смерти - забрать все.

Эта тема, как открытая рана: болезненная, неудобная. Но и молчать о ней нельзя, ведь за каждым случаем - судьбы, горе, предательство. Женщины, которые идут на такое, не преступницы даже. Хуже. И наказание - реальное или кармическое, как теперь говорят, - найдет их.

А некоторых нашло. Например, риелтор из Томска Марина Орлова «дошутилась». 1 апреля 2025 года в Сети появилось видео, на котором она советует девушкам, где взять денег на покупку квартиры: «Все легко и просто. Находишь мужчину, который служит на СВО, он погибает, и ты получаешь 8 миллионов. Очень много женщин к нам приходят с этими 8 миллионами. Это бизнес-план», - смеялась на камеру риелтор.

Поняв, что совершила, она поспешила оправдаться, мол, это был черный юмор, провокация для привлечения внимания. И внимание Орлова с автором видео блогером Дарьей Черданцевой привлекли. Их уже осудили на 80 и 85 часов исправительных работ. Месяц успешная продавец квартир работала уборщицей в трамвайном депо. И это не все: видео заинтересовались в СК, лично Александр Бастрыкин.

## «А ПОТОМ ЕГО УБЬЮТ, И МЫ КУПИМ ДОМ...»

Еще одна шутница обнаружилась в Тюмени. В Сеть попало видео, на котором 27-летняя Анастасия рассуждает, что будет, когда ее муж пойдет на СВО.

«Я оформляю детей на него. Мы такая вся счастливая пара. Получаю единственную выплату в виде там 5 миллионов. И ежемесячно получаю выплату, короче, там 200 - 300 тысяч плюс, считайте, какой вообще выхлоп, да. Детский сад, блин, - льготы, блин. Мы вообще заживем, блин! Мы на моря поедem, ре-



**Сергей Хандожко**  
был «женат» с 16.45 до 12.00 следующего дня. Все!

бята... В Анапу поедem, блин! А потом его там убьют, и мы задумаемся о покупке дома».

Вся речь жирно приправлена матом и смешками. Видео тут же разлетелось по интернету. Журналисты нашли эту Анастасию. Девушка уверяет, что имела в виду совсем другое и на самом деле пересказывала слова хейтеров, которые из зависти пускают про нее такие слухи. И что вообще муж ее не на СВО.

Так это или нет - предстоит выяснить полиции. «Проводится проверка по установлению всех обстоятельств произошедшего», - сообщают

УМВД по Тюменской области.

## БРАК ДОШЕЛ ДО СУДА

Но нет-нет да мелькают истории «профессиональных вдов», которые перешли от слов к делу. Каждый подобный случай вызывает шквал негодования.

- Вот только доказывать в суде, что брак фиктивный, когда одного из супругов уже нет в живых, дело очень хлопотное, - рассказывает «КП» адвокат **Иван Пронин**. - Для начала трудно в принципе добиться рассмотрения таких историй в суде. Ведь по закону обратиться туда с заявлением о признании брака недействительным может только прокуратура.

Иван знает, о чем говорит: он только что выиграл в суде Брянской области подобный процесс. История такая: теперь уже экс-вдова Елена Соколова работала в администрации поселка и, помимо прочих обязанностей, была инспектором по воинскому учету. Так она и познакомилась с Сергеем Хандожко, готовившимся к подписанию контракта. Кроме двух братьев, один из которых тоже служит на СВО, у Сергея родни не было. Родители давно умерли, ни жены, ни детей. Чем не жених? - решила

хитроумная инспектор и быстрой уговорила Сергея жениться.

- Расписались они в 16.45, а уже на следующее утро Сергей был с вещами в военкомате. Вот и вся семейная жизнь, - разводит руками адвокат. - Никто из знакомых даже не знал, что Сергей уходит воевать женатым человеком. Уже будучи в зоне боевых действий, он пришел в себя, связался со старшим братом и рассказал про брак. Брат посоветовал срочно развестись. Но Елена на все просьбы подать на развод не реагировала и вообще заблокировала мужа.

Не навещала она его и в госпитале, когда Хандожко получил ранение. Зато 3 миллиона рублей выплат с карточки бойца испарились в неизвестном направлении. А когда Сергей погиб, Елена тут же подала заявление на положенные вдовам деньги.

- По нашим сведениям, она получила порядка 14 миллионов рублей. На похоронах была мельком, только на официальной части, где были чиновники и военные. Ни на поминках, ни после ее не видели. Зато вопреки православным традициям уже через пару месяцев (а не через год) на могиле поставила памятник. Тогда уже шел суд, так что понятно зачем.

Процесс длился больше года. Поселок Красная Гора совсем небольшой, все у всех на виду, и свидетелями фиктивности брака выступили многие жители.

- Никто никогда Елену и Сергея вместе не видел. Даже близкие друзья. Зато Соколову все видели с отцом ее же двоих детей. Они живут в соседних домах, и у них не только дети общие, но и

хозяйство: куры, гуси, огород. Также все видели, что ее «бывший муж» поменял старую машину на новую.

- А сама «вдова» что говорила?

- Чуть ли не слезу пускала, рассказывала, что у них с погибшим якобы была давняя любовь - еще со школы. И накануне его ухода на СВО чувства вспыхнули вновь. Одним словом, отбивалась и даже наняла двух адвокатов. Но ничего ей не удалось. Буквально в конце июля суд признал их брак фиктивным и предписал считать его расторгнутым со дня заключения. Но это только начало. Потому что непонятно, кто и как теперь будет забирать уже выплаченные этой «вдове» деньги. Брат погибшего намерен добиться возврата всей суммы, планирует отдать эти миллионы на помощь СВО, так как сам служит, а его жена - волонтер. Для семьи погибшего это вопрос чести.

## ФИКТИВНАЯ И БОГАТАЯ

Иван Пронин говорит, что уже получает подобные заявки от родни других военных. Например, к нему обратился 84-летний отец пропавшего без вести бойца Григория Чижикова из Москвы. Выяснилось, что еще задолго до СВО Григорий заключил фиктивный брак с гражданкой Украины (на тот момент) Оксаной Леоновой, чтобы та оформила российский паспорт. Женщина заплатила ему за это 300 тысяч рублей. Но с документами ничего не вышло, часть денег Григорий даже вернул и забыл про эту историю, так развод и не оформив. Он даже в карточке военного при поступлении на службу в графе «жена» никого не вписал, указав, что холост.

## МНЕНИЕ ЮРИСТА

### Право на исправление ошибки

Глава Комитета Госдумы по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства **Нина Останина** считает, что невозможно урегулировать вопросы безнравственности. Никакой закон не сможет заранее провести четкую границу между браками, заключенными ради выгоды, и теми, где женщина выходит замуж даже за смертельно раненого бойца из любви и сострадания.

- Да, отделить реальных жен от этих «черных» непросто, - говорит «КП» юрист, эксперт ряда комитетов Госдумы **Иван Мельников**. - Было предложение давать выплаты лишь тем, кто вышел замуж до 2022-го. Но это пагубная идея, дискредитирующая сам брак. Получается, из-за небольшого числа аферисток всех приличных женщин вымажут черной краской? У меня лично есть знакомые, служащие на СВО, которые, наоборот, сейчас решили узаконить отношения со своими девушками и гражданскими женами. Потому что они ждут, переживают, поддерживают. Они тоже, получается, вне закона? Это все равно что запретить банки, потому что телефонные мошенники воруют деньги со счетов. Тут нужен тонкий механизм. И то, что появились судебные прецеденты, - очень хорошо! Теперь по всей России смогут лишать льгот и денег жен-однодневок. Может, лучше ввести не только упрощенное вступление в брак для эсэзовщиков, но и упрощенный развод? Если парень в отпуске на эмоциях совершил необдуманное, ему не надо будет ждать следующего приезда домой, чтобы все исправить.



**Риелтор из Томска Марина дошутилась про выгоду браков с бойцами...**

# «ЧЕРНЫЕ ВДОВЫ»

Но теперь эта Оксана, а не родная семья Григория получает выплаты за пропавшего без вести бойца.

- А это около 200 тысяч рублей со столичными надбавками. При этом его несовершеннолетняя дочь, которая вообще теперь сирота (маму давным-давно лишили родительских прав), осталась ни с чем. Мы обращались в военную часть, там лишь подтвердили, что все уже оформлено на жену, разбирайтесь, мол, сами. Ходили на прием в прокуратуру, просили подать заявление в суд о признании брака фиктивным. Но пока безрезультатно, - разводит руками Иван.

## ЛЮБОВНЫЕ ЛОВУШКИ

Еще одна громкая история произошла в Рязани. Боец спецназа «Ахмат» с позывным «Варяг» Георгий Костенко попал, как выразились его друзья, в любовную ловушку. Он женился в августе 2024-го на 21-летней Ангелине Варюхиной. Влюбился и сделал предложение, устроил пышную свадьбу. Подарком молодой жене стал новенький автомобиль. Через 10 дней после свадьбы Георгий вернулся на службу. А его молодая супруга покатила отдыхать в Сочи. Там она познакомилась с другим и, никого не стесняясь, выкладывала свои новые любовные похождения в соцсети. Месяц с дня свадьбы не прошел!

Только через полгода Георгий смог подать на развод. И суд даже успел их брак расторгнуть, случилось это 25 февраля 2025 года. Но по закону решение вступает в силу лишь через месяц. Георгий до этого не дождался, погиб 9 марта в Курской области.

«Уже через два дня после гибели Ангелина пошла узнавать, какие документы требуются для получения положенных выплат, - рассказывал друг погибшего, адвокат Андраник Григорян. Он представлял интересы мамы бойца в суде. - Кроме выплат она претендовала на получение удостоверения вдовы погибшего, так как это дает пожизненные льготы».

В организации похорон Ангелина не участвовала, а сразу после них укатила с новым любовником в Египет.

Свой отдых она также подробно транслировала в соцсетях, в том числе интимные сцены. Все это видели друзья погибшего. Они поддержали решение мамы «Варяга» оспорить в суде право жены-трехнедельки на помощь от государства.

«Дело не столько в деньгах, сколько в чести и достоинстве. Такое поведение «вдовы» героя - насмешка и издевательство над всеми военными, отдавшими жизнь за Родину», - говорили друзья погибшего «Варяга».

Суд длился несколько месяцев, Варюхина наняла адвоката и доказывала, что она была примерной женой. Говорила, что даже помогала фронту, возила в зону СВО сумки с гуманитаркой. Но доказательств этому не нашлось. Суд ей не поверил и лишил всех прав на льготы и выплаты.

## КТО ОТКРЫЛ ЯЩИК ПАНДОРЫ

На самом деле судебные истории «вдов» Сергея Хандожко и Георгия Костенко - первые подобные ласточки. До этого никому из родственников не удавалось доказать в суде фиктивность брака с такими женами-аферистками.

Семья погибшего бойца Виталия Пшеничного из Тюменской области уже второй год судится с его «вдовой» Викторией, на которой он женился за 3 дня до своей смерти. Никто эту девушку в глаза не видел - ни друзья, ни родные. Но именно она, а не семья получила ордена погибшего мужа и выплаты. А теперь в судах пытается лишиться единственного сына Виталия, положенной ему половины всех денег.

Примерно в таком же положении семья бойца Ивана Новопашного из Свердловской области. Он приехал в отпуск и женился на некоей Оксане, с которой был знаком шапочно. У женщины четверо детей и теперь статус вдовы бойца СВО со всеми выплатами и льготами. При этом родная дочь Ивана ни с чем.



Жена-трехнеделька Ангелина Варюхина из Рязани.

Дело в том, что весной 2023 года законодатели приняли поправки к закону и разрешили участникам СВО жениться день в день, не ожидая месяц с дня подачи заявления. Из самых благих намерений, конечно. Но именно тогда вместе с этим открылся и ящик Пандоры для жен-однодневок.

## «НОРМАЛЬНЫЕ РУССКИЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ ТАКИЕ»

- Я впервые заговорила о таком явлении, как «черные вдовы», потому что мне стали идти письма от родителей и детей погибших с подобными историями, - рассказала «КП» журналистка и блогер Анастасия Кашеварова. - Эти «жены» подпаивают бойцов, обещают заботу, клянутся ждать, а у парней, приехавших в краткий отпуск с передовой, душа нараспашку. И получается: познакомились два дня - и в загс. Я знаю и вовсе шокирующие случаи, когда такая «жена» вышла замуж, будучи беременной от другого. Более того, выяснилось, что у нее уже был муж-штурмовик, за гибель которого она получила

все выплаты. Слава богу, сейчас в судах появилась практика, позволяющая признавать такие браки недействительными. Надеюсь, это поможет. И обязательно напишите - такие «черные вдовы» все-таки редкость. Пляски на костях и нажива на погибших бойцах - это не про нормальных русских женщин, народ таких осуждает. Им не будет хорошей жизни, пусть подумают об этом. У нас много верных, преданных женщин, которые ждут, ставят на ноги любимого даже после тяжелых ранений. Посмотрите на историю Регины Николиной, которая своей заботой и любовью сделала то, чего не смогли врачи - выходила мужа (после ранения Денис впал в кому, Регина больше года не отходила от него ни на шаг, и теперь супруг потихоньку начинает двигаться и говорить. - Ред.). Настоящая русская женщина защитит и пожалеет. Сейчас наоборот - надо бы уравнивать в правах гражданских жен и официальных. Многие уходят на СВО, не успев жениться на той, с которой давно вместе, с которой растут дети.

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

### Ноль романтики и тонна цинизма

Дошло до курьеза: по соцсетям кочует байка о некоей медсестре, которая якобы пять раз за год выходила замуж за раненых бойцов... Ни имени, ни лица - только слух, как снежный ком катящийся с горы народного возмущения.

История не знает новых грехов. Жадность, предательство, подлый расчет - все это старо как мир. Еще римские патриции кляли «золотоискательниц», выходивших за дряхлых сенаторов в ожидании скорого наследства. А средневековые рыцари, отправляясь в крестовые походы, оставляли завещания под надзором монахов - иначе «верные жены» успевали заложить их доспехи еще до по-

лучения похоронной весты. В XIX веке появился термин «альфонс». А теперь в XXI - «черные вдовы». Только вместо рыцарских завещаний - госвыплаты, а вместо монахов-хранителей - суды, где мать или брат погибшего пытаются доказать очевидное.

Но разница все же есть. Если прежде таких женщин называли авантюристками с налетом романтического цинизма, то сегодня их истории звучат как клеймо. Это уже не хитрость, а публичное поругание памяти. Не тайная афера - а надругательство при свете дня. Не сомневайтесь, народная молва - этот суд без апелляций и без сроков давности. Но и официальные приговоры теперь тоже пошли в ход.

## ГОРЬКАЯ ПРАВДА

### Украина скрывает 1,7 миллиона погибших

Александр ГРИШИН

#### Хакеры взломали базы данных генштаба ВСУ и ужаснулись.

За время СВО армия Украины потеряла 1 миллион 721 тысячу человек погибшими и пропавшими без вести. Эти сенсационные данные добыли и выложили в Сеть российские хакеры (из групп Killnet, Palach Pro, User Sec, Bereginii), взломав базу данных генштаба ВСУ.

Динамика потерь украинской армии впечатляет:

118,5 тысячи бойцов Украина потеряла в 2022 году,  
405,4 тысячи - в 2023-м,  
595 тысяч - в 2024-м,  
621 тысячу - за неполный пока 2025 год.

Хакеры скачали свыше 1,7 млн файлов со всеми личными данными и фото, описанием обстоятельств и местом гибели/пропажи и даже контактами близких родственников.

Кстати, в начале августа-2025 британский журналист Уоррен Торнтон уже заявлял, что Украина потеряла около 2 миллионов военных. А до него глава Центра поддержки аэрозразведки ВСУ Мария Берлинская рассказала, что в день погибают и пропадают без вести в среднем 1550 человек, в месяц - около 46 тысяч (если умножить эту цифру на время, что идет СВО, получается чуть меньше 2 млн человек).

Если же брать еще и «возвратные» потери, когда люди получают ранения, но остаются живыми (половина из них позже возвращается в строй, а инвалиды списываются на гражданку), то общее выбитие личного состава ВСУ точно превысит 3 миллиона.

Надо сказать и о дезертирах - количество «самоходов» с фронта растет. Их, по данным той же Берлинской, свыше 400 тысяч. Но ведь физически почти полмиллиона человек не могут спрятаться на территории Украины так, чтобы их никто не нашел? Гораздо правдоподобнее версия, что командиры ВСУ записывают в «дезертиры» погибших и тем более без вести пропавших. И тогда окончательные цифры потерь армии Украины должны быть еще больше.

От этого вся ложь Зеленского про потери ВСУ в «30 или 40 тысяч человек» становится еще более циничной. Что для него - уже окончательный приговор. И каждый месяц, на который Зеленский продлевает военный конфликт, чтобы удержаться у власти, увы, стоит Украине такую жуткую цену.

**Пока боец был на СВО, знакомые оставили его без денег и квартиры: еще одна вопиющая история - на сайте**



Григорий КУБАТЬЕВ,  
военкор «КП»

Журналист «КП»  
проехал  
на общественном  
транспорте  
по Горловке и выжил.

# Самый опасный автобусный маршрут в России

Этот маршрут выходит из жилмассива Солнечный и идет в поселок Бессарабка в 10 км от линии фронта. Для вражеских дронов и артиллерии это не расстояние, потому каждый рейс - игра в смертельную рулетку. За день нужно крутануть ее 3 - 4 раза.

Водитель Андрей Гарбуз прошлой осенью попал под дрон, получил тяжелое ранение. Поправившись... он вернулся на работу - на тот же опасный маршрут. А мы с коллегами из «Ридовки» Беллой Либерман и Дмитрием Григорьевым решили проехать по маршруту вместе с героическим водителем.

## 22 КИЛОМЕТРА ПОД ПРИЦЕЛОМ

Автобусное кольцо жилмассива Солнечный считается относительно безопасным. Но рядом с кольцом - котельная с высоченной трубой.

По трубе часто дроны лупят. Иногда по три раза в день, - кивает на нее диспетчер Вячеслав. - Думают, что там антенны установлены. А на днях в 9-этажку прилетало.

Большинство автобусов 2-го маршрута - львовские «ЛАЗы» на газовых баллонах, будто выехавшие из музея городского транспорта. Практически на каждом стоит РЭБ. Но автобус Андрея Гарбуза - старенький «ПАЗ». Вся защита - карманный дрон-детектор и реклама суши на борту, как магический оберег.

Путь в одну сторону - 22 км. Из них пять проходит рядом с зоной боев, где едва ли есть хоть один целый дом. Многие автобусы на маршруте тоже побиты. А вылетевшие стекла здесь не считают за повреждение. Последний раз дрон в пассажирский автобус прилетел месяц назад. Но что делать? Людей-то везти нужно!

Люди едут на работу и домой. По ним бьют беспилотниками и касетами. Бьют со стороны Дзержинска (Торца). От конечной до него всего 6 км! Сам Дзержинск уже освобожден, но вражеская артиллерия и дроны зверствуют. Даже до Константиновки, важнейшего опорного узла ВСУ, всего 20 км.

- Ну что, поехали? - машет рукой Андрей Гарбуз.

Страшно вато... Ну, поехали!

## «ВОДИТЕЛИ - ГЕРОИ»

Автобус рычит, трясется и быстро наполняется пассажирами. Я-то думал, будем ехать одни. Но мест нет, люди теснятся в проходе. За окном проплывают виды Горловки - разбитые дома, заводы и отделения банков, заваленные мешками с песком, будто блиндажи. Город выглядит оживленно - много людей, машин, магазинов.

Рядом со мной сидят пассажиры - Светлана Александровна и Василий Иванович. Они родились на Бессарабке, куда мы едем. Но сейчас там не бывают - страшно.

- Здесь водители - герои! - говорит женщина. - А мы, если куда-то едем, сначала читаем сводки. Начинаем с них день и заканчиваем. Безопасных мест в городе нет.

Что-то жужжит.

- Это не то. Обычная косилка, - со знанием дела поясняет ее муж. - Дроны иногда без звука летают, а есть такие, как мопед.

Выезжаем из центра. Многие выходят, оплачивая проезд - 30 рублей. Не будет автобуса - без своей машины не доберешься. В эти районы не всякий таксист поедет.

- Ну, удачи вам! - с некоторым сочувствием прощаются со мной пенсионеры. Я улыбаюсь, дескать, все будет хорошо, и не такое видали.

На обочине все чаще попадаются сгоревшие машины. Дорога становится хуже. Ее не восстанавливают - технику сразу сожгут дронами. А местные тут пешком не ходят

## ИЗ ДОСЬЕ «КП»

С начала СВО в Горловке уничтожено обстрелами дронов и артиллерии 89 автобусов, 7 троллейбусов, 6 трамваев и 4 машины скорой помощи.

За последний год только на маршруте № 2 в Горловке погибли 3 человека.

После своего ранения водитель Андрей Гарбуз получил от ДНР медаль «За храбрость».

даже одну остановку - ждуть автобус: хоть какая, а защита.

- Днем у нас спокойно, а после двух этот район практически вымирает, - говорит Андрей. - Видите рынок разбитый? Здесь наш товарищ погиб. Дрон попал в крышу над водителем. Много людей погибло на этой дороге, гражданских и военных.

## С «ЧЕМОДАНАМИ» НА КРЫШАХ

Андрей не просто шофер, а предприниматель, у него еще 5 своих автобусов с водителями. Но этот бизнес в Горловке - рискованный. Практически каждый из его шоферов попал под обстрел. В прошлом октябре дрон влетел в него.

- Погода была как сейчас - солнечная. Пассажиров всего трое. Едем, никого не трогаем, - вспоминает Андрей. - И вдруг прилет. Стекла потемнели, посыпались. Мотор заглох - влетело прямо под автобус. У пассажиров контузии, легкие ранения. Я не сразу обратил внимание, а мне разворотило всю ступ-

ню. Хорошо, сзади ехала полиция. Оказали медпомощь, отвезли всех в больницу.

В ноге Андрея до сих пор остались осколки. На правой ступне больше нет пальцев. Он с трудом ходит без обуви, думал, что уже никогда не будет работать. Но через полгода снова вышел на маршрут.

- Первые два дня вот так ездил, - сутулит плечи и нагибает голову водитель. - По сторонам смотрел, в форточку высовывался, слушал.

Если навстречу едет автобус «двойка», Андрей приветствует коллегу открытой ладонью. На крышах почти всех встречных автобусов «чемоданы» и полусферы с антеннами РЭБ, а у нас ничего. Дорого - на всех не хватает.

- Если детектор запищит, что будете делать? - спрашиваю. - Пристроитесь за машиной с РЭБ?

- Если за кем-то пристраиваться, лучше вообще в рейс не выходить, - ворчит он.

На каждой остановке маршрута стоит бетонный куб с надписью «Укрытие». Это успокаивает. Но не сильно.

У Андрея уже есть тяжелое ранение - попал под дрон прямо на своем автобусе. Он поправился и... вернулся на маршрут.

но. Хорошо, сзади ехала полиция. Оказали медпомощь, отвезли всех в больницу.

В ноге Андрея до сих пор остались осколки. На правой ступне больше нет пальцев. Он с трудом ходит без обуви, думал, что уже никогда не будет работать. Но через полгода снова вышел на маршрут.

- Первые два дня вот так ездил, - сутулит плечи и нагибает голову водитель. - По сторонам смотрел, в форточку высовывался, слушал.

Если навстречу едет автобус «двойка», Андрей приветствует коллегу открытой ладонью. На крышах почти всех встречных автобусов «чемоданы» и полусферы с антеннами РЭБ, а у нас ничего. Дорого - на всех не хватает.

- Если детектор запищит, что будете делать? - спрашиваю. - Пристроитесь за машиной с РЭБ?

- Если за кем-то пристраиваться, лучше вообще в рейс не выходить, - ворчит он.

На каждой остановке маршрута стоит бетонный куб с надписью «Укрытие». Это успокаивает. Но не сильно.

## ПОБЕГ ОТ ДРОНА

Мы проезжаем жилмассив Комсомолец и Никитовский район. Это суровые места даже по меркам Горловки. Здесь украинские дроны-камикадзе гоняются за людьми прямо в жилых кварталах. Или летают возле окон, высматривая, кто там живет.

На обочине изувеченный сгоревший танк, он кажется вывернутым наизнанку.

На Горнопромышленной улице срабатывает детектор в руках коллеги.

- Два деления! Три! Снова два! - с тревогой следит он за покрасневшим экраном.

А детектор водителя молчит, так что он спокоен - вдруг столичные корреспонденты выдумывают, чтобы нагнать жути в репортажах.

Красный экран гаснет. Проезжаем остов сгоревшего «пазика», точно как наш. Сворачиваем на улицу Мира,

и детектор снова включается. - Три деления! - отмечает Дима, выглядывает в окно и вдруг кричит: - Дро-о-он!!! Я его вижу!

Пассажиры как по команде бросаются на пол. Автобус проезжает еще немного и останавливается у лесочка. Неожиданно открывшаяся дверь прищемляет ботинок Димы Григорьева, и он выскокивает босой. Люди прячутся под деревьями.

За листвой я дрон не вижу, но слышу, как он мягко жужжит рядом. Не похоже ни на косилку, ни на мопед. В листве над нами проплещина. Что если он заметит нас?

Тах-тах-тах! Слышны выстрелы. Оказывается, мы остановились рядом с блокпостом. Бойцы тоже заметили врага и пытаются его сбить. Успеют?! Куда полетят обломки?

## ОБРАТНЫЙ ПУТЬ. ЕСЛИ ПОВЕЗЕТ

Бах! Грохает поблизости. Сбили! А я все слышу жужжание. То ли где-то второй, то ли это фантом в голове.

- Поехали быстрее! - кричит водитель.

Пассажиры выскакивают из деревьев и мгновенно оказываются в автобусе. Детектор Димы больше ничего не показывает. Водитель растерянно смотрит на свой...

- Эх! Да я ж его забыл включить! Думал, это вы так, выдумываете... - сокрушается он. - В последнее время ездили спокойно. А тут как специально! Фух! Неприятно. Нам ведь обратно ехать. И потом еще два раза.

Подъезжаем к кольцу. Бессарабка. Пассажиры бесшумно и торопливо расходятся по домам. Отсюда до Торца можно дойти пешком за час. Если повезет.

Недалеко грохочут выстрелы. Ждем обратного рейса, прижавшись к бетонному кубу. На отдых у водителя пара минут - место слишком открытое.

- Давай в автобус! - машет Андрей, и мы запрыгиваем в обратный путь.



На плакатах  
здесь  
не какие-то  
мотивационные  
слоганы,  
а простые,  
но необходимые  
условия  
выживания.

# «Ты что тут снимаешь?»

**Дарья СИДОРЕНКО**

**Сироту избили в центре Новосибирска из-за видео в ее телефоне.**

Вечерняя прогулка по центру для 25-летней Анны, прилетевшей в Новосибирск из Петербурга, закончилась больницей:

- Я прилетела решать вопросы с квартирой, которую получила в Новосибирске как сирота. Договорилась встретиться с другом: мы вместе шли в сторону площади Ленина. По дороге я услышала крики: недалеко от нас девушки и парни избивали какого-то мальчишку.

Анна решила снять происходящее на камеру телефона, чтобы потом передать в полицию:

- Я встала на углу здания и стала снимать, не поворачиваясь. Вдруг какая-то светленькая девушка с короткой стрижкой побежала прямо на меня. Она заорала: «Ты что тут снимаешь?»

**«РАЗБИЛИ ОЧКИ, ПОРВАЛИ КОШЕЛЕК»**

Нападавшие, со слов девушки, стали требовать, чтобы Анна удалила видео драки.



**У девушки сейчас сильно болит голова и поврежден нос.**

- Я надеялась, что они меня отпустят, и согласилась стереть запись. Но у меня отобрали сумку, телефон, разбили очки, порвали кошелек, - говорит Анна.

По ее словам, компанию интересовало лишь то, чтобы записи с дракой не сохранились. Девушку заставили назвать пароль, нашли видео и стерли.

- Я забрала телефон и снова получила удар. Тут я уже не выдержала и ответила оскорблением. Та девушка с корот-

кой стрижкой снова ударила меня, - вспоминает пострадавшая.

Вещи Анне в итоге вернули, но в испорченном виде.

- Разбили очки, порвали кошелек. Парфюм тоже выпал. Слава богу, паспорт остался цел. Но все равно ущерб большой - думаю, около 10 тысяч рублей, - предполагает девушка.

**«ГОЛОВА БОЛИТ НЕИМОВЕРНО»**

Во время потасовки девушка получила серьезные травмы:

- У меня поврежден нос, отечность внутри. На ключице сильный синяк, из-за него тянет шею, тяжело крутить головой. Голова болит невыносимо.

Но в больницу после нападения девушка обращаться не стала:

- Я просто отлежалась 2 дня. У меня это не первое сотрясение, раньше тоже было. Симптомы - тошнота, головные боли, но сейчас состояние нормальное.

В пресс-службе ГУ МВД России по Новосибирской области сообщили, что по факту публикации истории в СМИ будет проведена проверка.

Предоставлено героиней публикации

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

# «Он не представляет, как выживать на улице»

**Ульяна НОВИКОВА**

**Хозяин ищет пса, пропавшего после аварии на трассе.**

Новосибирец Евгений больше месяца разыскивает своего 10-летнего пойнтера Барни: он пропал 12 июля после аварии на трассе в Кемеровской области. Несмотря на поиски в нескольких регионах Сибири, отыскать пса не удалось: об этом «КП» - Новосибирск» рассказал хозяин собаки.

**«БЕРЕГИ КАК ЗЕНИЦУ ОКА»**

Пойнтер Барни родился в марте 2015 года и больше 10 лет жил в семье Евгения.

- Когда я его забрал, ему был всего месяц. Он был таким крошечным, что умещался у меня на ладонке, - рассказал «КП» - Новосибирск» Евгений, владелец пса.

Изначально хозяин думал, что приобрел русского спаниеля, но судьба преподнесла сюрприз.

- Я случайно познакомился с бывшей заводчицей пойнтеров. Взглянув на Барни, она воскликнула: «Какой еще русский спаниель! Это же элитный пойнтер!» По ее словам, собак с таким окрасом всего пять-шесть на всю Россию, - говорит владелец.

У Барни действительно необычная внешность: белые отметины вокруг носа, на нижней челюсти, животе и лапах.

- Заводчица тогда предупредила: «Береги свою собаку как зеницу ока». И вот больше 10 лет я с него глаз не спускал, - вздыхает мужчина.

Характер у пса тоже необычный: он совершенно не боится высоты - этому его научил домашний кот. А еще он ловко хватает мячик лапой.

**«БЕГИ, БАРНИ»**

12 июля Евгений вместе с Барни отправился в отпуск. Путь друзей лежал в Читу. В Кемеровской области мужчина на трассе наехал на камень. Машина вылетела с дороги и врезалась в ограждение.

- Когда меня увозили на скорой, я сказал ему: «Беги, Барни. Может, я тебя когда-нибудь найду». Он убежал и даже не оглянулся, - вспоминает Евгений.

После аварии мужчина лишился не только собаки, но и всех документов. Также пришли в негодность два телефона со всеми фотографиями и контактами. Две недели



Предоставлено героем публикации

**Пес больше 10 лет жил в семье Евгения.**

Евгений провел в больнице, после написал отказ от госпитализации и бросился на поиски питомца.

**«ЕГО НЕ ВИДЕЛИ НИ НА ТРАССЕ, НИ В ЛЕСУ»**

Едва выписавшись из больницы, Евгений развернул поисковую операцию.

- Мы обследовали каждый уголок Кемеровской области. Мне помогают друзья-собачники, волонтеры. Мы обзвонили все приюты, изучили объявления о найденных животных, опросили местных жителей - буквально прочесали весь регион, - описывает хозяин Барни.

Когда поиски в Кемеровской области не дали результатов, Евгений расширил географию: информацию о пропаже распространили в Томской области, Красноярском крае, Бурятии, Омской области и Новосибирске. Но пока безрезультатно.

- Никто не видел Барни ни возле трассы, ни в лесу. Мы предполагаем, что его, возможно, кто-то подобрал и увез, - рассуждает новосибирец.

Хозяина особенно тревожит то, что пес совершенно не приспособлен к жизни вне дома.

- Барни - комнатная собака, он не представляет, как выживать на улице. Он никогда не отходил далеко от меня. Его дрессировал профессиональный кинолог из МЧС, - добавил владелец.

Поиски продолжаются. Евгений не теряет надежды и продолжает распространять информацию о Барни, веря, что кто-то все-таки приютит его пса.

## ■ ЗАРАЗА

# В конце лета сибиряки стали чаще болеть ОРВИ

**Надежда РЫЖКИНА**

**Медики советуют сделать прививку в сентябре.**

Конец лета в Новосибирской области выдался на редкость прохладным. Большую часть августа было дождливо и холодно, многие жители были вынуждены достать из шкафов ветровки и задуматься о приближающейся осени. Одновременно с неуютной погодой новосибирцы столкнулись и с другой напастью - внезапной простудой, когда хотя бы один человек в семье ненадолго страдает от кашля и насморка.

- Я вдруг заболел ОРВИ, мои родители подхватили, мы все переболели в легкой форме. Было небольшое покашливание, температура 37,5, но больничный я не брал, - рассказал один из читателей «КП» - Новосибирск».

Является ли это следствием холодной погоды, или же регион уже столкнулся с ранней вспышкой сезонных инфекций? По мнению экспертов, это лишь косвенный фактор, который ослабляет местный иммунитет. Огромную роль играют и те, кто переносит болезнь бессимптомно или в легкой форме, продолжая активно общаться и заражать окружающих.

- Сложно ожидать, что из-за холодного августа начнется ранняя волна заболеваний. Как я говорил ранее, она может прийти позднее, к ноябрю-декабрю, потому что в последние годы сентябрь и октябрь стали значительно мягче, чем десятилетия назад, - пояснил «КП» - Новосибирск» **вирусолог**



Светлана МАКОВЕЕВА

**Многие горожане пожаловались на недомогание.**

**Александр Чепурнов.** - Важно различать природу циркулирующих вирусов. ОРВИ, включая грипп, действительно имеют выраженную осенне-зимнюю сезонность, связанную с похолоданием и скученностью людей в помещениях. А волны ковида не столь жестко привязаны к времени года и температуре за окном. Пики заболеваемости проходят каждые 4 - 5 месяцев, что связано с формированием коллективного иммунитета и появлением новых штаммов вируса.

В Роспотребнадзоре уже предупреждают, что с началом осени отмечается рост активности ОРВИ, среди которых особое место занимает грипп. Этот вирус опасен не столько самим течением, сколько высоким риском тяжелых осложнений, таких как пневмония, бронхит, обострение хронических заболеваний сердца и легких.

Медики советуют уже сейчас укреплять иммунитет, одеваться по погоде и чаще бывать на свежем воздухе. А в сентябре-октябре, до пика заболеваемости, успеть сделать прививку от гриппа.

Региональное управление Роспотребнадзора пока не опубликовало сводной статистики по заболеваемости респираторными инфекциями в августе. «КП» - Новосибирск» направила соответствующий запрос.

## ■ РЕКЛАМНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

**РАЗНОЕ**

Утерянный аттестат № 54 ББ 0032266, выданный в июне 2009 года ГСОШ № 1 на имя Карнюшина Романа Михайловича, прошу считать недействительным.

реклама

**Немецкий журналист - о конфликте на Украине, европейской пропаганде и шансах на восстановление отношений с Россией.**

Мария БЕРК

Журналист-расследователь и политолог из Германии Патрик Бааб побывал во всех горячих точках, начиная от Афганистана и Югославии, кончая Донбассом. Поездка на восток Украины в начале 2022 года вдохновила его на создание книги «По обе стороны фронта».

О свободе слова по-европейски Бааб знает не понаслышке. После того как он присутствовал в качестве наблюдателя на референдуме о вхождении в состав РФ новых территорий, его отстранили от должности преподавателя в Берлинском университете медиа, коммуникаций и бизнеса. Справедливость спустя много времени удалось восстановить только в суде.

«КП» обсудила с Патриком отношения России с Европой и будущее Евросоюза.

#### НА ЗАПАДЕ НЕ ЗНАЮТ ПРАВДЫ

**- Вы бывали на Украине, ездили по Донбассу. Расскажите о ваших впечатлениях.**

- У меня есть друзья по обе стороны конфликта. В конце 2021 года я побывал в Карпатах. Тогда я многое узнал об условиях жизни простых работяг. У многих людей в этом регионе нет иного выбора, кроме как уйти в теневую экономику, заниматься контрабандой или присоединиться к хорошо оплачиваемым ультранационалистическим формированиям в Галиции.

Затем мы с украинскими друзьями планировали поехать в Донбасс. Но с началом СВО я решил отправиться туда с российской стороны. Посетил новые регионы, побывал в Луганске, Донецке, Мариуполе, Мелитополе и Крыму.

Мое главное впечатление: подавляющее большинство жителей Украины и Донбасса хотят мира. Рвутся воевать лишь фашистские объединения - «Азов», «Днепр» и другие (запрещенные в РФ террористические организации. - Ред.).

Люди, с которыми я общался в Донбассе, говорили: мы находимся под обстрелом ВСУ более восьми лет. Немало жителей, включая детей, погибли, и единственный способ добиться мира - это наступление Российской армии. Это то, чего многие в Германии не могут понять. Там мало что знают о войне киевского режима против русского населения на востоке Украины, а ведь это был геноцид согласно критериям ООН. Немецкие



Личный архив Патрика Бааба

**В Мариуполе Патрик Бааб оказался вскоре после освобождения города. На улицах еще стояла разбитая украинская бронетехника.**

**Патрик БААБ:**

## Через десять лет мы увидим дымящиеся руины Евросоюза

политики игнорируют страдания людей в Донбассе, и я попытался дать возможность донбассовцам высказаться.

**- Почему европейцы не знают правды?**

- Во всех странах ЕС пропаганда и цензура носят массовый характер. Метод таков: ложь путем умолчания. СМИ упускают из виду предысторию конфликта: расширение НАТО, госпереворот на майдане, жестокое обращение с русскими. В телешоу звучат русофобские мотивы. Людей вводят в заблуждение, заставляя их верить, будто Украина может победить в этой войне, хотя уже понятно, что Киев и НАТО ее проиграли. Конечно, в каждой европейской стране есть те, кто понимает, что происходит, и выступает за мир. Но их мало, и эти диссиденты подвергаются сильному давлению со стороны работодателей или даже уголовному преследованию.

**- А зачем это надо Евросоюзу?**

- Еврокомиссия полностью следует интересам США. Бюрократы в Брюсселе превратили ЕС из мирного проекта в военную машину и пособника НАТО. В 2022 году произошла утечка секретного документа американского аналитического центра RAND Corporation, в котором была четко изложена стратегия Вашингтона: чтобы помочь возродиться американской экономике, необходимо

ударить по конкурентам. Например, прервать германороссийские энергетические отношения и втянуть Берлин в конфликт на Украине. Без недорогого газа и нефти из РФ экономика Германии потеряет конкурентоспособность, и крупные инвестиции будут переведены в США. План сработал.

#### ИСТОРИЧЕСКОЕ СЛАБОУМИЕ НЕМЦЕВ

**- Могут ли Украину принять в Евросоюз?**

- Думаю, в этом больше заинтересована Америка. Тогда европейским налогоплательщикам придется заплатить за поставки оружия и восстановление Украины. США спровоцировали эту войну и теперь хотят заставить европейцев раскошелиться. Это отвечает интересам Вашингтона и укрепляет брюссельскую бюрократию, но в конце концов приведет к тому, что такие государства-члены, как Венгрия, Словакия, Греция или Испания, откажутся платить и покинут ЕС. Я ожидаю, что ЕС развалится. Тогда Вашингтон сможет заключать отдельные сделки с ослабленными европейскими партнерами. Колонизация Европы США будет завершена.

**- Но все же Дональд Трамп пошел на переговоры с Владимиром Путиным. Может ли это изменить русофобский настрой европейских политиков?**

- Мне жаль, но я не вижу

никаких изменений в антироссийской пропаганде. Правительство Германии по-прежнему пытается выдавить всех журналистов российских СМИ из страны. И немецкий народ забыл обо всем, что русские сделали: они допустили объединение Германии, они отвели свои войска, они позволили Германии остаться в НАТО, они пролили 27 млн убитых в войне 1941 - 1945 гг. Я очень недоволен своей страной и историческим слабоумием моих соотечественников. Добром это не кончится.

#### В ТЕНИ США

**- Можно ли восстановить нормальные связи России с Европой?**

- Представитель Московской торговой палаты как-то сказал мне: «Тот поворот на Запад, который начался с основания Санкт-Петербурга Петром I, будет в течение ближайших лет меняться в противоположную сторону». Поворот России в сторону Азии связан с миллиардными инвестициями - в новые танкеры и атомные ледоколы для Северного морского пути, новые трубопроводы, железные дороги и автомагистрали. Потребуется много времени, чтобы вернуться к добрососедским отношениям России с Европой. С сегодняшними европейскими политиками это точно не получится. В большинстве своем они корумпированы и часто строят свои карьеры при поддержке трансатлантических организаций и фондов.

**- А какими вам видятся дальнейшие отношения Старого Света с Америкой?**

- Администрации Трампа удалось европеизировать войну на Украине. С нашими трансатлантическими политическими элитами освобождение Европы от интересов США невозможно. Германия сегодня снова является оккупированной страной. Америка фактически отдала приказ взорвать газопровод «Северный поток», и никто в ФРГ не посмел даже возмутиться. Это не просто подчинение, это закабаление страны.

**- У Европы сейчас есть лидер? Или все в руках брюссельских чиновников?**

- Сегодня мы наблюдаем конкуренцию между Францией, Германией и Польшей за лидерство в ЕС. В то же время Лондон пытается заключать отдельные соглашения с европейскими странами, чтобы оставаться в большой игре. Цель правительства Германии в том, чтобы, служа США, вести за собой остальную Европу. Но хотят ли партнеры в Париже, Варшаве и Лондоне, чтобы ими руководили? Вряд ли. Они будут пытаться помешать Берлину взять на себя ведущую роль. Вторая мировая война не забыта. Они не примут третью попытку Германии стать мировой державой, даже в тени США.

#### ЕВРОПА СТАНЕТ «МЫСОМ АЗИИ»

**- В Европе все чаще говорят о войне с Россией в 2030 году. Они и впрямь хотят воевать?**

- Европейские элиты стали заложницами собственной воинственности. В странах, где нет заметного движения за мир, где русофобия не просто насаждается, но уже принята в качестве официальной внешнеполитической доктрины, очень легко уверовать в то, что Россия готовится напасть. И незаметно самим переступить черту, за которой начинается реальная война. Увы, но вероятность такого конфликта очевидна.

**- Перенесемся еще через пять лет. Каким будет Евросоюз в 2035 году?**

- К этому времени мы увидим дымящиеся руины Евросоюза, проекта, который полностью провалился. Ряд обанкротившихся государств станут придатком Америки. Кое-кто из Восточной Европы, возможно, вновь сблизится с Россией. Экономическая мощь постепенно переместится в Азию. Я вижу зарождение нового биполярного мира, в котором Китай станет первой сверхдержавой, а Россия - его ближайшим союзником, с одной стороны, и слабейшими США и их сателлитами - с другой. Европа больше не будет играть важной роли из-за своих некомпетентных политиков. Как писал французский поэт Поль Валери, Европа - это не что иное, как мыс Азии.

РАДИО  
КОМСОМЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
radiokp.ru

**Особенности межнациональных отношений и менталитетов разных наций, конфликты и противоречия, которые мешают нам жить дружно. По воскресеньям в «Национальном вопросе» в 20.00 на Радио «КП»**

# Физические нагрузки помогают в борьбе с раком

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Как это работает, мы поговорили с заместителем директора по научной работе НИИ клинической онкологии в НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина, онкологом, д. м. н., профессором Алексеем Трякиным.

## КОГДА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ

- Движение и активность помогают и здоровым людям, и людям с диагнозами. Прежде всего за счет того, что физическая нагрузка доказанно снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, - говорит Алексей Трякин.

Для людей, уже живущих с диагнозом «рак», физическая активность - это вполне реальное продление жизни и улучшение ее качества. Например, при метастатическом раке поджелудочной железы, одном из самых коварных и агрессивных, у больных с регулярной физнагрузкой опухоли уменьшались в большей степени, чем в контрольной группе (при одинаковом лечении). Плюс снижались побочные эффекты от химиотерапии: было меньше усталости, боли.

На ранних стадиях рака, когда основную опухоль уже удалили хирургически, но есть риск, что в организме остались очень маленькие, не обнаруженные очаги болезни (микрометастазы), физиче-



Подвижный образ жизни - это всегда полезно!

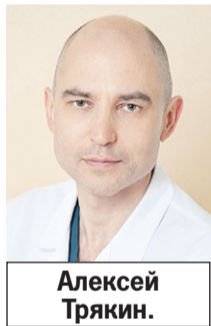
Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

ская активность буквально увеличивала продолжительность жизни.

- Причем было доказано: даже если человек не был особенно спортивным до болезни, та активность, которую он проявлял уже после операции по удалению опухоли, помогала ему жить дольше, - говорит Алексей Трякин. - То есть неверно думать, что это происходило просто потому, что такой пациент изначально был крепче и здоровее и поэтому и после операции легко вернулся к активности, «бегает и шустрит». Даже если человек был не очень активным до болезни, но после операции взялся за себя, у него увеличиваются шансы на долгую и активную жизнь без возврата рака.

Получается, что физическая активность работает на всех этапах лечения:

- ✓ до лечения укрепляет организм, придает выносливость;
- ✓ во время лечения снижает токсичность терапии, помо-



Алексей Трякин.

**КОНКРЕТНО**  
СКОЛЬКО ЗАНИМАТЬСЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



? Разумеется, как и во всяком деле, начинать надо с малого и постепенно, по мере роста тренированности увеличивать нагрузку.

На разных этапах лечения активность может меняться, но есть и относительно универсальное правило: полезна посильная нагрузка, не менее 2,5 часа в неделю умеренной или интенсивной активности. Во время химиотерапии важно не доводить себя до пиков усталости. Если есть осложнения (метастазы в кости, отеки) - консультируйтесь с врачом о допустимой нагрузке.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

гает переносить химию лучше, что, кстати, дает и больше шансов завершить курс полностью;

✓ после лечения снижает риск возврата рака.

На молекулярном уровне занятия посильной физической нагрузкой уменьшают хроническое воспаление, снижают висцеральный жир (тог, что в животе распределен вокруг органов и стимулирует рост опухолей), помогают организму «добить» микрометастазы.

## ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

- Физическая активность оказывается эффективной почти при любых формах рака, - продолжает доктор. - Особенно это относится к таким видам онкозаболеваний, как рак желудка, кишечника, предстательной железы, легкого, молочных желез и др. Правда, некото-

рые специфичные типы опухолей, например, детские онкологические патологии или гематологические заболевания (лейкемии, лимфомы), требуют отдельного изучения, поскольку их природа отличается от классических твердых опухолей, - говорит Алексей Трякин.

Оптимальной считается умеренная нагрузка, при которой слегка учащается пульс и немного усиливается дыхание.

- Для оздоровительного эффекта нужно, чтобы при прогулке сердечко забило чаще, легкие заработали интенсивнее - вот тогда включаются нужные процессы, меняется метаболизм, - объясняет наш эксперт. - Это когда идешь в таком темпе, что чуть-чуть запыхался. Или, например, поднялся на пятый этаж без лифта и запыхался. Вот это та самая полезная нагрузка.

## ТОЛЬКО ФАКТЫ

### Спорт «выключает» опасные гены

1 Исследование Университета Юты с участием людей с раком толстой кишки показало: если заниматься не менее 150 минут в неделю, в опухолях снижается активность генов, связанных с их ростом и развитием метастазов. Получается, что спорт «выключает» гены, которые помогают раку расти и распространяться. Тренировки после химиотерапии снизили риск рецидива на 28% и смертность на 37%.

2 Еще одна работа по раку молочной железы показала, что женщины на разных стадиях болезни (от первой до третьей), которые совме-

щали примерно 150 минут активности в неделю со здоровым питанием (больше овощей, фруктов, меньше сахара), вдвое чаще выходили на полное уничтожение раковых клеток в ответ на химиотерапию до операции. Особенно заметным был эффект при сложных и агрессивных типах рака.

3 Аэробные упражнения во время химиотерапии рака яичников существенно снижали риск развития онемения рук и ног (полинейропатии), что подтверждено несколькими исследованиями. Это не только улучшает качество жизни, но и помогает женщинам пройти полный курс лечения.

А В ЭТО ВРЕМЯ

## Новая онковакцина дарит надежду

Оксана НАРАЛЕНКОВА

В борьбе против рака поджелудочной железы и кишечника ученые, возможно, близки к прорыву.

В борьбе с одними из самых смертоносных видов рака - поджелудочной железы и колоректального - появилась новая надежда. В журнале Nature Medicine опубликованы результаты первой стадии (самое начало пути!) клинических испытаний вакцины ELI-002 2P. Участвовали 25 пациентов (20 - рак поджелудочной железы, 5 - колоректальный) после операции и химиотерапии и с высоким риском рецидива. После укола экспериментального препарата:

✓ у большинства пациентов зафиксирован очень мощный иммунный ответ;

✓ половина пациентов прожили без рецидива дольше 16 месяцев. Общая выживаемость составила почти 23 месяца. Это значительно выше, чем обычно ожидается при этих агрессивных типах рака;

✓ у 24% пациентов (6 человек) биомаркеры опухоли в крови полностью исчезли.

ELI-002 2P - создание компании Elicio Therapeutics (США). Это класс так называемых готовых вакцин - их не нужно создавать индивидуально для каждого пациента, что ускоряет лечение и удешевляет его. Мишень вакцины - специфические мутации в гене KRAS. Эти «поломки» как раз и есть своеобразный двигатель роста опухолей в 25% всех случаев рака.

Ключевой компонент вакцины (пептиды, имитирующие мутировавший белок KRAS) химически «приклеивается» к особой молекуле-носителю (амфилилу). После инъекции эта молекула-носитель с нужным зарядом связывается с белком крови (альбумином) и направляет вакцину прямо в лимфатические узлы - «штаб-квартиру» иммунной системы, где обучаются для борьбы с «агрессорами» Т-клетки-защитники.

В результате у 67% участников клинических испытаний иммунная система, «обученная» вакциной атаковать мутации KRAS, начала распознавать и другие опухолевые белки, которые не входят в состав вакцины. Это хорошо усилило противораковую защиту.

## В ТЕМУ

### Встречаться с внуками и ходить на работу!

Даже обычные бытовые дела могут служить поддержкой. - Представьте, приходит пожилая пациентка и говорит: «Доктор, наверное, мне с внуками теперь не контактировать?» Я всегда отвечаю: «Наоборот - обязательно играть и общаться с внуками!» Конечно, есть оговорка. Да, дети - главные переносчики инфекций, это факт. Если пациент крайне ослаблен, иммунитет практически отсутствует, особенно в сезон гриппа, тогда контакт может быть небезопасным. Но для большинства пациентов на обычной химиотерапии, без тяжелой иммуносупрессии (подавление работы иммунной системы) риск не так велик, а польза огромна! - говорит профессор Трякин. - Я часто напоминаю своим пациентам и о выходе на работу. Ну что сидеть дома в четырех стенах? Идите на работу, там и общение, и дело, которое отвлекает. Вам просто будет не до накручивания себя тяжелыми мыслями. К тому же это тоже физическая нагрузка: дойти до работы, походить по офису - это не то же, что пройти пять метров от дивана до холодильника.

# Старики и разбойники

Как защитить пожилых близких от телефонных мошенников.

ВОПРОС - РЕБРОМ

## Откуда деньги?

Это первый вопрос, который задает читатель, когда видит новость о том, что у какого-то пенсионера украли десятки или сотни миллионов рублей. Как можно скопить такие суммы при наших пенсиях? Ответ на самом деле лежит на поверхности.

- Далеко не у всех пенсионеров миллионные сбережения. И далеко не у всех их забирают полностью. В новости попадают лишь самые яркие случаи. Возможно, эти пенсионеры что-то недавно продали. Или хорошо зарабатывали до выхода на пенсию и сумели много сберечь, - объясняет **Максим Семов, председатель комитета по повышению финансовой грамотности Ассоциации российских банков.**

Именно поэтому у некоторых пенсионеров есть накопления, в десятки и сотни раз превышающие размер их ежемесячной пенсии.

А выйдя на пенсию, люди становятся очень экономными и живут максимально скромно. Даже если у них солидные сбережения. Потому что доход маленький. Здоровье слабое. Сколько денег понадобится на лекарства и врачей завтра или через полгода, никогда не знаешь. И если залезешь в сбережения, восполнить их не сможешь. Вот и приходится ужиматься в повседневной жизни. А все, что нужно, приходится делать в долг, продолжает лежать в банках или под матрасом.

Так что неплохие деньги могут быть отложены даже у стариков, которые на первый взгляд кажутся очень бедными. Мошенники прекрасно это понимают.

- Тем не менее в большинстве случаев сбережения невелики. И суммы, которые забирают мошенники, - тоже. В 90% случаев это меньше 100 тысяч рублей, - говорит Семов.

## ПЕЧАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ

### Самый большой улов преступников

**1** Бывшая чиновница из Самары: 430 млн рублей

Это пока рекордная сумма потерь. По крайней мере, из тех случаев, что стали широко известны. Женщина раньше работала помощницей губернатора и возглавляла корпорацию развития Самарской области, а ее муж и сын занимались бизнесом. Минувшей зимой она отдала аферистам 350 млн рублей и 800 тысяч долларов. Совсем без денег семья не осталась. По сообщениям СМИ, несколько лет назад женщина купила две квартиры в элитном ЖК в Москве.

**2** Хранитель золота из столицы: 148 млн рублей

Пенсионер из Москвы не доверял банкам. И все деньги держал в золотых слитках и монетах. Но это не спасло его от мошенников. Те убедили его, что сбережения надо срочно спасти и поместить в хранилище Центробанка. В итоге мужчина собрал около 700 коллекционных и инвестиционных золотых монет «Князь Александр Невский», «Юрий Долгорукий» и «Георгий Победоносец», а также несколько золотых слитков и отдал их курьеру.

**3** Пожилая пара из Москвы: 146 млн рублей

Липовые силовики убедили 80-летних москвичей в том, что им нужно срочно вывести деньги из банков. Сумму забрали тремя траншами. Пенсионеры снимали сбережения со счетов и передавали курьеру. Тот представлялся банкиром, называл пароль, отдавал «документы из банка» и забирал деньги.

**Стереотип:** пенсии в России маленькие, пожилые люди живут небогато. **Реальность:** новости о том, как мошенники украли у очередного пенсионера 50 (70, 100) миллионов рублей, уже никого не удивляют.

Нонсенс? Ничего подобного! И мошенники это знают. Для них пенсионеры - самый лакомый кусочек. Им проще запудрить мозги, и у них есть деньги.

Как же защитить своих пожилых родственников от аферистов? В этом давайте и разберемся.

### УКРАЛИ У ТЕСТЯ 2 МЛН РУБЛЕЙ

«Тестя на днях развели мошенники, - рассказал мой приятель. - Попался на уловку с курьером (подробнее об уловках и схемах - ниже). А потом начались звонки якобы из ФСБ и прочих силовых структур. Что мошенники «уже получили доступ ко всем деньгам и вот-вот переведут их на Украину, а за это грозит большой срок».

В итоге они с тещей несколько дней ходили по банкам и снимали оттуда все сбережения. В первом отделении поняли, что к чему, и выдавать им деньги отказались. Родственники пошли во второе. Там тоже догадались, отвели в отдельную комнату, вызвали службу безопасности, вручили брошюры про мошенников, дали два дня на подумать. В итоге теща и тестя все равно сняли деньги и положили на «безопасный счет».

Моя жена чудом узнала про это. Теща позвонила ей посоветоваться по поводу того, как взять кредит. А на вопрос «зачем?» стала странно уходить от ответа. Мы тут же сели в машину и понеслись к родителям из Москвы в Рязань... Сбережений на два миллиона рублей уже не вернуть. Но хотя бы они не успели оформить на себя кредиты и не лишились квартиры...»

Эту историю мне рассказал близкий друг. А еще через неделю такой же историей поделился другой товарищ. Его маму развели по сценарию с домофоном. Деньги она держала дома. Поэтому мошенникам было еще проще. Прислали курьера. Тот забрал 10 тысяч долларов, 5 тысяч евро и 200 тысяч рублей (в сумме около 1,5 млн рублей по курсу на сегодня). А мама так хотела быть независимой на пенсии...

Справедливости ради, у обеих этих историй если не счастливый, то терпимый финал. Оба друга живут в Москве, хорошо зарабатывают и могут финансово поддержать родителей. Но оба задаются одним и тем же вопросом: «Как мошенникам это уда-



Перевести  
мошенникам  
все сбережения



Заставить  
мошенников  
скинуть  
деньги тебе

ШУТКА  
ИЗ ИНТЕРНЕТА

лось?!» Ведь родители находятся в здравом уме и твердой памяти...

### УЛОВКИ ЖУЛИКОВ...

У мошенников множество уловок. Вот, пожалуй, три самые популярные наживки для пенсионеров сейчас:

✓ **Замена кода домофона.** Преступники убеждают, что с завтрашнего дня в доме устанавливаются новые домофоны. В связи с этим поменяется код. Он придет в СМС. И его нужно назвать оператору, чтобы зарегистрировать.

✓ **Доставка из магазина.** Звонит липовый курьер. Якобы у него много посылок. И чтобы ничего не перепутать, ему нужно назвать код, который придет в СМС.

✓ **Переоформление медицинской карты.** Звонит якобы сотрудник поликлиники, говорит, что всю бумажную документацию переводят на электронную. Для этого нужно либо подойти лично в поликлинику, либо можно сделать все удаленно (тут тоже понадобится код из СМС). К этому способу мошенники и склоняют.

Итог у всех этих манипуляций один. С помощью кода мошенники могут войти в личный кабинет жертвы на «Госуслугах» (а иногда просто пугают, что получили к нему доступ). И начинаются звонки от «следователей» и «сотрудников Центробанка»...

### ...И ЗАЩИТА ОТ НИХ

Методы, которые используют мошенники, называются социальной инженерией. Чистая психология. Ее суть в том, что сами аферисты ничего физически не делают - только дергают за психологические ниточки. И жертва сама передает деньги преступникам.

Тем не менее есть работающие способы уберечь пожилых род-

ственников от аферистов. Некоторые из них нам назвали в поисково-спасательном отряде «ЛизаАлерт».

✓ Установите родным самозапрет на выдачу кредитов. Это делается через «Госуслуги».

✓ Если у пожилого человека есть жилье в собственности, подайте заявление о запрете регистрации сделок без личного участия собственника. Это можно сделать в МФЦ: понадобится паспорт заявителя, ИНН и документы на недвижимость.

✓ Установите «сервис второй руки». Он есть в некоторых крупных банках. Его суть в том, что любые операции с крупными суммами должны подтверждаться кем-то из близких. При этом сам помощник не может распоряжаться деньгами.

✓ Установите на мобильном телефоне близких функцию определения геопозиции и «родительский контроль». В этом случае отключение геопозиции будет невозможно без ввода пароля. Такая опция пригодится, ведь мошенники часто заставляют жертв изолироваться от внешнего мира и уехать куда-нибудь подальше.

✓ По возможности храните у себя документы пожилых родственников (паспорт, документы на недвижимость, на машины и т. д.).

✓ Отключите стационарный телефон.

✓ И главное: чаще звоните близким родственникам. Так вы сможете почувствовать, если с ними происходит что-то неладное. Чем быстрее вы отреагируете, тем меньше будет нервов, слез и материальных потерь. А еще почаще рассказывайте родным об уловках мошенников. Ликбез - наше главное оружие.





Большинство пожилых людей знают о существовании телефонных мошенников. В курсе главных уловок и понимают, что лучше не отвечать на звонки с незнакомых номеров. Тем не менее мошенникам все равно удается подобрать ключики даже к умным и осторожным пенсионерам. Как? И что делать в этом случае? На эти и другие вопросы нам ответила **Ольга Медяник, кандидат психологических наук, доцент экономического факультета СПбГУ.**



# Мошенничество - это атака профессионалов

## ВАЖНО! Щит от аферистов

Психологи СПбГУ разработали простую методичку «Когнитивный щит для пожилых». Главное в ней - поговорить с пожилыми родными и предложить следующие практические шаги.

**1 ВИЗУАЛЬНЫЕ ПОМОЩНИКИ**  
Создайте дома специальную зону безопасности для своих пожилых родственников с яркими предупреждающими стикерами. Используйте огненно-красный и желтый цвета, крупный четкий шрифт с короткими посланиями: «СТОП! Никому не говори код, который тебе прислали!» или «Проверь, кто звонит! Позвони близким!» Важно: меняйте стикеры каждые 2 - 3 месяца.

**2 СИЛА СЕМЕЙНОЙ СВЯЗИ**  
Рядом с телефоном повесьте семейные фотографии с подписью «Берегу деньги для них». Фото детей и внуков станет эмоциональным якорем, который моментально возвращает человека к реальности и усиливает инстинкт защиты. Но эта тактика не для всех. Ситуации в семье бывают разные.

**3 СПИСОК НАДЕЖНЫХ КОНТАКТОВ**  
Составьте крупным шрифтом список безопасных телефонов - близких родственников, официальные номера банков и т. д. Разместите его на видном месте. Это будет личный навигатор безопасности.

**4 СЦЕНАРИЙ ЗАЩИТЫ**  
Отработайте простую защитную фразу со своими пожилыми родными: «Я подумаю и перезвоню завтра» или просто положите трубку. Ведь мошеннику важно втянуть жертву в разговор. Регулярно напоминайте родственнику об этом.

**5 УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ**  
Договоритесь, что любые финансовые предложения обсуждаются всей семьей. Регулярно проговаривайте действия в случае звонков от незнакомцев, обсуждайте уловки мошенников.



## ЗАГАДКИ МОЗГА

- Почему пенсионеры чаще других попадают на уловки мошенников?

- Это результат нескольких психологических и нейрофизиологических особенностей. Во-первых, когнитивная сфера пожилых людей претерпевает возрастные изменения, которые могут повышать их уязвимость перед мошенническими схемами. Ключевую роль играют изменения в префронтальной коре - области мозга, отвечающей за критическое мышление и контроль импульсов. С возрастом активность этой зоны снижается, что ослабляет способность распознавать «красные флажки» при подозрительных ситуациях. Пожилую человеку становится труднее быстро оценить потенциальную угрозу и принять правильное решение. Этот механизм объясняет, почему даже умные и образованные люди в пожилом возрасте могут попадаться на уловки мошенников, которые в молодости легко бы распознали как обман.

**Второй фактор** - социальная изоляция. Одиночество активирует в мозге те же центры, что и физическая боль. Мошенники интуитивно это чувствуют и предлагают «лекарство» - внимание, участие, заботу.

**В-третьих**, важную роль играет эффект «позитивного сдвига» - возрастная особенность памяти запоминать больше хороших событий, чем плохих. Это эволюционно полезно для психического здоровья, но делает пожилых людей более доверчивыми.

- Как защитить пожилых близких от мошенников? Можно постоянно рассказывать им об аферистах и их уловках, но будет ли от этого толк, если при разговоре с мошенниками рациональное мышление часто отключается... Может, какие-нибудь стикеры клеить им на телефон? Или в квартире плакаты повесить, за которые глаз бы цеплялся?

- Вы правы насчет стикеров и плакатов! Это работает благодаря эффекту прайминга - когда внешние стимулы активируют нужные нейронные цепочки. Стикеры и фото активируют подсознательные защитные реакции. Визуальные напоминания перепрограммируют мозг, делая его более устойчивым к манипуляциям (подробнее об этом - см. «Важно!»).

## НЕ КОНТРОЛЬ, А ПОДДЕРЖКА

- Но как помочь близким, при этом не обидев их и не заставив чувствовать себя беспомощными?

- Можно предложить несколько проверенных способов:

### Учитесь финансовой грамотности вместе.

Вместо категоричного «Мама, ты ничего не понимаешь в банках!» попробуйте мягкий подход: «Банки сейчас предлагают столько новых услуг, что даже я путаюсь. Можно я буду помогать разбираться?» Так вы не ставите под сомнение компетентность близкого человека, а предлагаете партнерство. Совместное обучение не унижает достоинство пожилого родственника, а наоборот - показывает, что его мнение важно.

### Правило «второй руки» - это не про недееспособность.

Объясните родственнику, что система «двойного контроля» - это современный стандарт безопасности. В крупных компаниях важные решения тоже принимают коллегиально. Скажите: «Это не потому, что ты не справляешься, а потому, что мошенники стали очень изобретательными. Даже банкиры консультируются с коллегами».

### Превратите проверку счетов в семейную традицию.

Сделайте регулярную проверку банковских балансов приятным ритуалом. Например, каждое воскресенье за чаем просматривайте выписки вместе. Это поможет вовремя

заметить подозрительные операции и превратит скучную процедуру в интересное общение.

### Планируйте, а не реагируйте.

Договоритесь о регулярных встречах для обсуждения финансовых вопросов - например, раз в месяц. Так ваш родственник будет чувствовать поддержку, но не контроль.

### Спрашивайте, не указывайте.

Вместо «Тебе не нужен этот кредит!» попробуйте: «А для чего тебе понадобились эти деньги? Может, есть другие варианты?» Выясняйте потребности, а не навязывайте готовые решения.

### Ведите финансовый дневник.

Предложите вместе записывать доходы и основные траты. Это поможет лучше понимать денежные потоки и вовремя замечать необычные операции. Многим пожилым людям (да и молодым вообще-то тоже. - Ред.) нравится такая «отчетность» - она дает ощущение контроля над ситуацией.

**Помните главное:** ваша цель - не взять финансы под полный контроль, а создать систему взаимной поддержки. Пожилой человек должен чувствовать себя участником процесса, а не объектом опеки. Только тогда он будет доверять вашим советам и не станет скрывать подозрительные звонки или предложения.

## РАЗБОР ПРОЛЕТОВ

## Что делать, если не смогли уберечь

- Как смириться с потерями? Ведь для пожилых людей это очень больно. А устроиться на работу и отбить их они уже не могут...

- Первое правило: забудьте фразу «Я же говорил!» Представьте: человек только что понял, что его обманули. Он чувствует себя глупым, незащищенным. И тут близкий человек добавляет еще порцию стыда фразами вроде «Ну как можно было поверить таким сказкам!». Это все равно что сыпать соль на рану.

Мошенничество - это не экзамен по сообразительности, который ваш родственник завалил. Это нападение профессиональных манипуляторов. Они знают, на какие кнопки нажать, чтобы отключить здравый смысл даже у осторожных людей. Их «дрессируют» психологи, технические специалисты.

- А что тогда делать? Просто перевести денег на карту пострадавшему родственнику?

- Сосредоточьтесь на том, что осталось, а не на том, что ушло. Вместо «Как ты мог отдать все накопления!» скажите: «Главное, что с тобой все в порядке - деньги найдем». Объясните обманутому близкому: то, что с ним произошло, случается с тысячами людей ежедневно.

- Что делать, если у детей или внуков нет возможности помочь деньгами?

- Часто пожилым людям нужна не столько материальная помощь, сколько ощущение, что они не остались один на один с проблемой. Предложите конкретные действия: «Я завтра отпущусь с работы, и мы вместе сходим в банк и в полицию»; «Буду привозить продукты раз в неделю, пока не разберемся с ситуацией». Такая помощь не унижает достоинство человека, а показывает, что семья - это команда, где друг друга поддерживают в трудную минуту.

А через некоторое время, когда острая боль от потери утихнет, предложите вместе проанализировать произошедшее. Не для поиска виноватых, а для выработки «антител» на будущее.

Противостоять мошенникам учился Евгений БЕЛЯКОВ.



Разоблачаем новые способы кражи личных данных и вытягивания денег у населения в специальном разделе на сайте KP.RU

## Унылая пора? Морей очарование!

Yellow/Shutterstock/Fotodom

Переходим на солнечную сторону осени!



## ТОП-10 В СЕНТЯБРЕ

Курорт

Минимальная цена

недельного тура на двоих\*

Комфортный отдых\*\*

Погода\*\*\*

Сколько лететь из Москвы

Виза

Сочи\*\*\*\*

50 тыс. руб. (гостевой дом без звезд или отель 2\* без питания)

125 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками)

Воздух +24, вода +22

3,5 часа

Нет



Абхазия

50 тыс. руб. (гостевой дом без звезд и без питания в Сухуме или Гагре)

90 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками в Гагре)

Воздух +23, вода +26

3,5 часа

Нет



Геленджик\*\*\*\*

55 тыс. руб. (гостевой дом без звезд и без питания)

135 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками)

Воздух +24, вода +22

3,5 часа

Нет



Грузия

90 тыс. руб. (отель 3\* в Батуми с завтраками)

115 тыс. руб. (отель 4\* в Кобулету с завтраками)

Воздух +25, вода +23

3,5 часа

Нет



Турция

85 тыс. руб. (отель 3\* в Аланье или Кемере, с завтраками)

150 тыс. руб. (отель 5\* All inclusive в Сиде или Бодруме)

Воздух +30, вода +24

5 часов

Нет



ОАЭ

80 тыс. руб. (отель 4\* без питания в Шардже)

100 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в Фуджейре)

Воздух +38, вода +27

5,5 часа

Нет



Египет

105 тыс. руб. (отель 3\* All inclusive в Наама Бэй или Хургаде)

155 тыс. руб. (отель 5\* All inclusive в Шарм-эль-Шейхе)

Воздух +32, вода +28

6 часов

По прилете в аэропорту, \$25



Китай, остров Хайнань

100 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками в Санье)

110 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в Санье или бухте Ялонг)

Воздух +31, вода +28

10 часов

Нет (только для Хайнаня и при перелете прямым рейсом)



Таиланд

125 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками на Пхукете)

135 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками на Пхукете)

Воздух +31, вода +28

9 часов

Нет



Вьетнам

125 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками в Нячанге или Муйне)

150 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в Нячанге)

Воздух +33, вода +28

10 часов

Нет

Юлия СМЕРНОВА

На каких пляжных курортах можно более-менее недорого отдохнуть осенью.

Лето в ближайшие полгода - только за деньги! - этот интернет-мем особенно актуален при нынешней погоде. Но про какие деньги идет речь? И где это лето догнать?

«КП» составила календарь для туристов, планирующих позагорать на море осенью. Критерии простые: чтобы было гарантированно тепло, солнечно и относительно бюджетно.

Идеальное соотношение погоды и цен в первые два осенних месяца заметно отличаются. В сентябре бархатный сезон на черноморских курортах. А в октябре есть смысл лететь за солнцем в более экзотические края. Мы выбрали по 10 маршрутов для каждого месяца.

\* **Стоимость путевки** в середине сентября или середине октября, соответственно с перелетом прямым рейсом из Москвы, указанным типом проживания и питания, трансфером и медстраховкой (по данным крупных туроператоров). Цены могут меняться, ближе к датам вылета возможны скидки. Также они зависят от курса рубля, туроператоры обновляют цены ежедневно в соответствии с курсом ЦБ.

\*\* **Комфортный отдых** - то, что чаще выбирают туристы. Категория отеля и тип питания зависят от курорта, указываем реалистичные и популярные варианты. Но это далеко не максимальные цены - скорее средние.

\*\*\* **По климатическим нормам.** Имейте в виду: в Таиланде и на Хайнане на сентябрь формально приходится сезон дождей, на Шри-Ланке - на октябрь. Но это не значит, они льют постоянно, пляжный отдых вполне возможен.

\*\*\*\* **Из черноморских курортов России** в списке только Сочи и Геленджик, так как там открыты аэропорты (цены даны с учетом перелета). В Крыму и на Азовском побережье бархатный сезон в сентябре тоже прекрасен.

## ТОП-10 В ОКТЯБРЕ

Турция

95 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками в Бодруме или Кемере)

120 тыс. руб. (отель 5\* Ultra All inclusive в Сиде или Конаклы)

Воздух +26, вода +24

5 часов

Нет

ОАЭ

95 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками в Шардже или Рас-эль-Хайме)

120 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в Фуджейре)

Воздух +35, вода +26

5,5 часа

Нет

Китай, остров Хайнань

105 тыс. руб. (отель 4\* в Санье с завтраками)

120 тыс. руб. (отель 5\* в бухте Дадунхай с завтраками)

Воздух +28, вода +28

10 часов

Нет (только для Хайнаня и при перелете прямым рейсом)

Таиланд

110 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками в Паттайе)

125 тыс. руб. (отель 4\* с завтраками в Паттайе)

Воздух +30, вода +28

10 часов

Нет

Вьетнам

110 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками в Нячанге)

140 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в Нячанге)

Воздух +33, вода +28

10 часов

Нет

Египет

115 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками в Хургаде)

145 тыс. руб. (отель 5\* All inclusive в Наама Бэй)

Воздух +30, вода +26

6 часов

По прилете в аэропорту, \$25

Шри-Ланка

115 тыс. руб. (отель 3\* без питания в Хиккадуве)

145 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в Унаватуне)

Воздух +29, вода +27

8,5 часа

Разрешение на въезд оформляется онлайн, бесплатно

Индия, Гоа

120 тыс. руб. (гестхаус или отель 2\* без питания в Арамболе)

175 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками у пляжа Кандолим)

Воздух +32, вода +27

7,5 часа

Виза онлайн за \$75 или в посольстве за 2600 - 7800 рублей в зависимости от срока действия

Тунис

130 тыс. руб. (отель 3\* с завтраками и ужинами в Суссе)

170 тыс. руб. (отель 5\* All inclusive в Хаммамете)

Воздух +26, вода +23

4 часа

Нет

Мальдивы

170 тыс. руб. (отель 1\* с завтраками в атолле Южный Мале)

260 тыс. руб. (отель 5\* с завтраками в атолле Северный Мале, Раа или Баа)

Воздух +30, вода +28

9 часов

Нет



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

**Как и когда можно оставлять ребенка в квартире без взрослых.**

# Один дома. Начало

Анна КУКАРЦЕВА

Вспомните себя, во сколько лет вы впервые остались одни дома - без бабушки, мамы-папы? Большинство тех, кто родился в СССР, и не смогут, потому что некоторые даже из детского сада самостоятельно добирались до дома, открывая дверь ключом, висящим на шнурке на шее.

Совсем другое дело сейчас, когда мы сами родители или даже бабушки. Кажется, что современные дети куда менее приспособлены к самостоятельной жизни. Их страшно отпустить одних на улицу, отправить в магазин или оставить одних дома.

А ведь уже меньше недели осталось до 1 сентября, и многим младшеклассникам придется самостоятельно хозяйничать после уроков дома. Ведь занятия в 1-м классе заканчиваются в полдень (а первые месяцы и раньше), продленка есть не везде, а многим родителям необходимо работать.

Как подготовить будущих учеников к вынужденному одиночеству?

- Оставаться дома одному - это не только практическая необходимость для родителей, но и важный этап в развитии ребенка, - говорит детский



Кадр из фильма «Один дома», 1990 год

**Некоторые дети, оставаясь без взрослых, получают бесценные навыки самообороны. Кевин из фильма «Один дома» не даст соврать.**

психолог Мария Серебрякова. - Это помогает развивать самостоятельность. Время, проведенное дома без взрослых, учит ребенка принимать решения, управлять своим временем и справляться с мелкими бытовыми задачами, способствует формированию ответственности. Ребенок учится следовать правилам, заботиться о себе и своем окружении, а также осознавать последствия своих действий. Также это укрепляет уверенность в себе: опыт самостоятельного пребывания дома по-

вышает самооценку и готовит ребенка к взрослой жизни.

Ну и еще немаловажный плюс: это практично. Часто оставить ребенка одного дома - единственный выход. Например, когда он заболел, и нужно срочно выйти в аптеку за лекарствами.

- Но важно понимать, что каждый ребенок уникален, и готовность к самостоятельности зависит не только от возраста, но и от характера, уровня зрелости и подготовки, - говорит Мария Серебрякова.

## Четыре важные рекомендации

- Универсального возраста, подходящего для всех детей, когда уже точно можно оставить ребенка одного, нет, - говорит Мария Серебрякова. - Законодательство в России, вопреки стереотипам, не устанавливает четких возрастных ограничений для пребывания ребенка дома без присмотра.

Законодатели оставили этот вопрос на усмотрение родителей (и правильно) - им лучше знать, когда они могут отпустить поводок, а их дети готовы к самостоятельности. Правда, если с оставленным ребенком что-то случится, с родителя спросят за оставление без надзора. Поэтому взвесьте готовность собственного чада очень серьезно. Психологи и педагоги дают следующие рекомендации:

**1 Подошел возраст самостоятельности**  
Обычно дети начинают быть готовыми оставаться одни дома не к первому классу, а с 10 - 12 лет. В этом возрасте они, как правило, обладают достаточной зрелостью, чтобы следовать инструкциям и справляться с базовыми задачами.

**2 Эмоциональная зрелость**  
Ребенок должен быть способен сохранять спокойствие в одиночестве, не испытывать сильного страха и уметь реагировать на неожиданные ситуации, например, звонок в дверь или отключение света.

**3 Навыки безопасности**  
Ребенок должен знать, как пользоваться бытовыми приборами, что делать в случае пожара, как связаться с родителями или экстренными службами.

**4 Готовность родителей**  
Удивительно, но факт: родители также должны быть уверены в том, что ребенок справится, и сами быть готовыми к этому шагу, чтобы не передавать ребенку свои страхи и тревоги.

## Почему нужна детальная проработка

- Когда я была маленькой, меня оставили дома одну, не предупреждая об этом, в 3,5 года. Я проснулась днем, а дома никого не было. Старшая сестра уехала к подруге, надеялась вернуться, когда я проснусь. Это был травматичный опыт для меня. Я боялась оставаться дома одна еще многие годы. Так что бережный подход очень важен, чтобы ребенок любил и не боялся оставаться один, - говорит психолог Мария Серебрякова. - Начинайте с небольших шагов, создавайте четкие правила и поддерживайте открытый диалог. Тогда этот опыт станет для ребенка не стрессом, а важным этапом взросления, а для родителей - поводом гордиться своим чадом.

## Возможные риски и как их минимизировать

**Оставляя ребенка одного, важно учитывать потенциальные риски:**  
**Эмоциональный дискомфорт**  
Некоторые дети могут чувствовать страх или одиночество. Обсудите их чувства заранее и дайте понять, что вы всегда рядом, даже на расстоянии.

**Неправильное использование времени**  
Чтобы ребенок не проводил время за гаджетами без контроля, договоритесь о расписании или предложите интересные альтернативы, такие как чтение или творчество.

**Чрезвычайные ситуации**  
Убедитесь, что ребенок знает, как действовать в случае пожара, отключения электричества или появления посторонних у двери.

**Чрезвычайные ситуации**  
Убедитесь, что ребенок знает, как действовать в случае пожара, отключения электричества или появления посторонних у двери.

## КАК НАТРЕНИРОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ



Вот несколько шагов, которые помогут набраться опыта:

**Начните с малого**  
Попробуйте оставить ребенка одного на 15 - 30 минут, например, во время похода в магазин неподалеку. Постепенно увеличивайте время, чтобы ребенок привык.

**Обсудите правила**  
Четко объясните, что можно и нельзя делать: не открывать дверь незнакомцам, не пользоваться плитой, не выходить из дома без разрешения. Список правил лучше заучить!

**Обеспечьте связь**  
Убедитесь, что ребенок знает, как связаться с вами или другими доверенными взрослыми. Запишите номера телефонов родителей, соседей, родственников и экстренных служб (112).

**Научите основам безопасности**  
Расскажите, что делать в случае пожара, утечки газа или других чрезвычайных ситуаций. Проведите «тренировку» по эвакуации или звонку в экстренные службы. Создайте комфортную обстановку. Убедитесь, что дома достаточно еды, воды и ребенок знает, где найти все необходимое.

**Проверьте дом**  
Уберите опасные предметы (спички, острые ножи, лекарства, перекройте газ, если ребенок не умеет пользоваться плитой), проверьте исправность электроприборов и закройте окна, если это необходимо.

**Оставьте ему занятия, чтобы он не скучал**  
Это могут быть книги, игры, задания и т. д.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда



Как заинтересовать ребенка чтением - смотрите на нашем сайте

## Доверяйте, но проверяйте

Особенно это касается ваших первых «тренировочных» отлучек из дома на короткое время. Наблюдайте, как ребенок справляется с одиночеством. Задавайте вопросы о том, как он провел время, что делал, как себя чувствовал. Слушайте ребенка. Если он говорит, что не готов оставаться один, не настаивайте. Возможно, ему нужно больше времени или дополнительная подготовка. Будьте на связи. Регулярно звоните или пишите, чтобы ребенок знал, что вы рядом.

**P.S. Хвалите за успехи**

Поддерживайте ребенка, отмечая его самостоятельность и ответственность.

# Привезли мы цветочек аленький...

Есть ли смысл высаживать в нашей полосе красивые растения с южных курортов.

На Черноморском побережье для любителя растений - настоящий рай! Огромное разнообразие видов, и один другого экзотичнее. Так и тянет увезти отросточек из пансионата домой, на родную дачу, и развести там такую красоту. Есть ли смысл везти экзотические саженцы?

## Это можно попробовать

В принципе на юге можно встретить растения, которые неплохо себя чувствуют в садах средней полосы. Некоторые приходится укрывать на зиму, но с розами мы поступаем так же - и не жужжим. А иные экзоты могут расти и без укрытия.

### Камписис укореняющийся

Эта лиана сразу привлекает к себе внимание - у нее ажурные листья и крупные цветки-колокольчики оранжевого (иногда красного или желтого) цвета, собранные в соцветия по несколько штук.

**Где раздобыть.** Саженцы камписиса в продаже бывают редко, но не зря ботаники назвали его камписис укореняющийся - эта лиана легко размножается черенками. Их нужно нарезать из центральной части побега длиной 15 - 20 см. Нижние листья удалить, оставив только 2 - 3 самых верхних. Укоренить черенки можно в воде.



**Особенности.** Морозостойкость у камписиса не очень высокая, он выдерживает морозы до -25 °С, но она выше, чем у роз, которые могут вынести не более -15 °С. В Подмосковье лиана прекрасно зимует без укрытия. Но при условии, что посажена в удачном месте. А место для камписиса нужно выбирать солнечное - в этом случае побеги хорошо вызревают и без проблем зимуют. И еще важно, чтобы участок был защищен от холодных северных ветров, то есть высаживать растение нужно с южной стороны строений.

### Гибискус сирийский

Этот кустарник привлекает крупными цветками, похожими на мальву. Цветет обильно, очень неприхотлив.

**Как размножить.** Легко размножается черенками - их нужно нарезать длиной 10 см, удалить нижние листья и поставить в воду. Укореняются они чуть дольше, чем олеандр - около 2 недель.

**Особенности.** Этот кустарник выдерживает морозы до -30 °С, так что он без проблем зимует в средней полосе. Но для надежности его корни полезно замульчировать перегноем или компостом слоем 10 см. Если морозы будут сильнее, побеги подмерзнут, но это не страшно - весной из прикорневых почек отрастут новые и зацветут тем же летом. Высаживать гибискус сирийский лучше на солнечном участке, защищенном от холодных северных ветров.



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



## Скорее для дома

Большинство растений, которые встречаются на южных курортах, очень теплолюбивы, и их можно выращивать только в квартирах в горшках.

### Олеандр

Кусты олеандра поражают воображение роскошными и довольно крупными цветками ярких цветов, напротив, очень нежных оттенков.

**Где раздобыть.** Даже не стоит искать саженцы - олеандр прекрасно размножается черенками. Достаточно отрезать верхушку побега длиной около 10 см, оборвать нижние листья и поставить в стаканчик с водой. Корни появятся буквально через неделю, так что домой вы привезете уже укорененный черенок. Останется его посадить в горшок.

**Особенности.** Олеандр - ядовитое растение, его не стоит заводить дома, если там есть маленькие дети и кошки, которые любят грызть листья. Он очень светолюбив, хорошо расти будет только на южном окне. И растет невероятно быстро, так что места ему понадобится много.

А еще олеандр часто поражается вредителями, особенно его любят паутинный клещ и щитовки.

### Лавр

Лавр благородный, а именно так его называют ботаники, встречается на юге повсеместно. Это небольшое деревце с ароматными листьями, очень декоративное, а главное, полезное - под рукой всегда будет ароматная специя, причем свежая.

**Где раздобыть.** Небольшие деревца лавра часто продают на рынках, возле домов в частном секторе - они уже в горшочках или стаканчиках. Саженцы без проблем доедут до любого региона. Минусы - цена, порой

завышенная, и масса - молодые лавры сажают в местную почву, а это глина, и она тяжелая.

Можно выкопать лаврушку и самостоятельно - часто самосев можно обнаружить на обочинах дорог и вдоль заборов.

**Особенности.** Лавр любит обилие солнца, поэтому выращивать его лучше на южном или восточном окне. При хорошем уходе он растет довольно быстро, но в один ствол. Чтобы деревце ветвилось и было пушистым, надо обрезать у него верхушку.

Если предполагается использовать домашнюю лаврушку как специю, растения нельзя обрабатывать от вредителей химическими препаратами.

### Китайская веерная пальма



На Черноморском побережье они растут повсеместно: растения с коренастыми прямыми стволами и шапкой круглых резных листьев. Родина китайской веерной пальмы - Китай и Япония, но она прекрасно прижилась в субтропическом морском климате в России.

**Где раздобыть.** Китайская веерная пальма не менее популярна, чем лавр, ее саженцы продают повсеместно, разных размеров, так что выбор всегда большой.

Молодые растения можно надергать самостоятельно - во многих местах эта пальма превращается в сорняк, поскольку дает обильный самосев. И дергается она легко, так как корневая система у нее небольшая.

**Особенности.** Это очень светолюбивое растение, хорошо будет расти только на южных окнах. Очень влаголюбивая, поливать ее придется-

**ВАЖНО!**



Через государственную границу тащить саженцы и отростки в чемоданах не стоит: таможенные правила на этот счет довольно строгие, и по незнанию можно огрести немалые проблемы.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

ся часто. А еще она растет с невероятной скоростью и в домашних условиях может запросто вымахать до 1,5, а то и 2 м, так что учитывайте габариты своей квартиры.

Но! Эта пальма довольно холодостойкое растение, зимой она без проблем выдерживает морозы до -10 °С и кратковременное понижение температуры до -18 °С! Так что ее можно держать на застекленном балконе.

### Мимоза

Растение, ветками которого заполняются все рынки к 8 Марта, давно стало символом Черноморского побережья. И уже мало кто помнит, что оно не местное - его родина Австралия. Да и не мимоза это, а акация серебристая.

**Где раздобыть.** Нечасто, но на южных рынках встречаются саженцы этого деревца.

Можете обнаружить поросль акации серебристой под деревом на улице, но даже не пытайтесь выкопать отростки - это бесполезное занятие. У молодняка обычно своих корней еще нет, а у более крупных «деток» они настолько мощные, что выдернуть растение из земли практически нереально.

**Особенности.** Если вам попался саженец в горшке, трижды подумайте, прежде чем платить за него. Акация серебристая считается засухоустойчивым растением, но в домашних условиях она очень требовательна к поливам: чуть переусушит - гибнет.

И цветения от нее добиться не просто - для этого зимой растение нужно держать в прохладном помещении с температурой не выше 10 °С, а в городских квартирах такое место отыскать проблематично.

Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.

# Кружево нас связало

**Топ пляжных образов от знаменитостей, чтобы продлить летнее настроение.**

До наступления календарной осени остается чуть больше недели, но хочется верить, что хорошая погода нас еще порадует. Впрочем, можно продлить отпускной настрой и оправиться куда-нибудь к морю, что и сделали многие звезды.

## Анастасия Решетова

Анастасия Решетова, которая осознала, что она больше не главная разлучница страны, улыбается и демонстрирует роскошное вязаное платье трендового лимонного оттенка российского бренда Try On Dress. Цена наряда, который Настя выгуливала в Сен-Тропе, почти 35 тыс. руб. Эффектное платье Решетова дополнила массивными украшениями в этническом стиле. Получилось красиво. Кстати, желтый идеально подходит жгучим и смуглым брюнеткам.

Личная страница Анастасии Решетовой в социальной сети

## Светлана Бондарчук

Во время отдыха в Баку Светлана загорала в леопардовом бикини российского бренда Lavarice (7700 руб.). Образ с купальником Бондарчук дополняла льняной накидкой оливкового цвета и вязаной сумкой с цветами. Безусловно, «вязанки» - это пляжный маст-хэв 2025 года. В руки журналистка взяла разноцветный веер. Плюс добавила многочисленные браслеты и солнцезащитные очки.

Личная страница Стефании Маликовой в социальной сети

## Стефания Маликова

Дочь Дмитрия Маликова сама придумывает одежду для своего бренда и сама же ее рекламирует. Так, Стефания, будучи поклонницей Италии, назвала кружевной комбинезон Portofino (цена примерно 20 тыс. руб.), а потом выгуляла его... правильно, в Портофино! Комбинезон дизайнер сочетала с сандалиями Hermes и полосатой круизной сумкой Chanel. Аксессуар не из новой коллекции, потому цену назвать сложно.

## Татьяна Брухунова

Татьяна отдыхает вместе с мужем Евгением Петросяном в дорогом отеле в турецком Бодруме. Молодая супруга юмориста каждый день демонстрирует новые пляжные образы. Особенно эффектен черный купальник на одно плечо в стиле ретро. Очень удачная модель, учитывая, что у Татьяны фигура «песочные часы». При этом у блогера довольно пышные бедра. Но правильно подобранный купальник правильно расставил акценты и скрыл все, что нужно.

Также жена Петросяна показала одну из самых популярных сумок этого лета - вязаную, от Prada. Цена «вязанки» от 200 тыс. рублей. Разумеется, многие бренды уже наклепали подделок, которые продают за 1200 руб. на маркетплейсах.



**Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте KP.RU/WOMAN/MODA**

## МОДА, СТОП!

Если мы пытаемся поймать последние летние деньки, то у бренда Balenciaga к осени все уже готово. Вы только посмотрите на эти «хищные» ботфорты из кожи наппа

(со специальной обработкой. - Ред.) с заостренными носами! Видимо, дизайнеры вдохновлялись пуленами - мужской обувью с длинными мысами, которую носили в Средние века. Цена ботфорт - почти 2 тыс. долларов, или чуть больше 160 тыс. руб. Но учитывая, что это Balenciaga, то еще побожески.



Личный архив Ольги Родниковой

Образы комментирует журналист «КП», стилист Ольга РОДИНА.

## Ксения Собчак

Во время поездки в Форте-дей-Марми (Италия) Ксения продемонстрировала эффектный пляжный образ, который идеально подойдет всем обладательницам чувствительной белой кожи. Полупрозрачный льняной костюмчик ажурной вязки аккуратно скроет несовершенства фигуры. Комплект российского бренда Monochrome стоит чуть больше 60 тыс. руб. (кейп - 33 тыс. руб., брюки - 29,5 тыс. руб.). Собчак дополнила образ плетеной шляпой с широкими полями и вязаной сумкой.



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

## Полина Диброва

Полина Диброва, которая недавно заявила, что тает на глазах (видимо, на фоне развода), показала сексуальный образ в красном. Алый купальник пышногрудая Полина сочетала с парео такого же оттенка, которое эффектно подчеркнуло длинные ноги создательницы женского клуба. Лук Диброва дополнила солнцезащитными очками и соломенной шляпой Gucci. Головной убор из старой коллекции, чуть ли не 2015 года, но предположу, что цена начиналась от 100 тыс. руб.



Личная страница Полины Дибровой в социальной сети

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети

balenciaga.com



Личная страница Полины Дибровой в социальной сети

## Полина Диброва

Полина и Дмитрий Дибровы состояли в браке 16 лет. Полина вышла замуж за известного ведущего, который на 30 лет старше, когда ей было всего 20. В браке родились трое сыновей. Долгое время Дибровы производили впечатление благополучной семьи.

Но у молодой жены ведущего появился любовник. Избранником Дибровой оказался друг семьи, миллиардер и отец шестерых детей Роман Товстик. Около года Полина и Роман скрывали свои отношения. А в этом июле правда всплыла наружу. На Диброву, которая увела мужа у подруги, обрушилась лавина хейта. Жену ведущего окрестили разлучницей и предательницей, и это, пожалуй, самые безобидные слова в адрес Полины. Сперва она чистила соцсети, а потом перестала. Сейчас личный блог Дибровой переполнен злыми комментариями. Впрочем, она старается делать вид, что ничего не происходит, продолжает рекламировать свой женский клуб. И говорит, что главное - это любовь, явно намекая на причину ухода к Товстику.

Как наши знаменитости справляются с травлей и не сходят с ума.

Окончание.  
Начало < стр. 1.

## Под гнетом огненного хейта: Ксению Собчак спасает юмор, а Полину Диброву - спокойствие

Евгения РУДИНА

Если ты публичная личность, за тобой следят сотни, а то и миллионы интернет-пользователей. Один невер-

ный шаг может привести к печальным последствиям, и из любимца публики ты быстро превратишься в персону нон грата. Непросто выжить под перекрестным огнем. Но они смогли.

### Ксения Бородина

Телеведущей достается за бойкий характер, простоватые манеры, отсутствие вкуса (хотя тут можно поспорить) и т. д. Но под самым тяжелым ударом всегда оказывается личная жизнь. Многие подписчики (а у Бородиной в соцсетях их 20 млн) считают, что третий супруг Ксении, 38-летний блогер Николай Сердюков, не подходит звезде.

Однажды у Сердюкова спросили, что у него есть за душой. Оказалось, что у Николая в собственности только автомобиль. А вот у Бородиной и роскошный загородный дом, и квартира в одном из лучших районов Москвы. Вот злопыхатели и пишут, что обычный Коля звездной Ксюше не пара.



Личная страница Ксении Бородиной в социальной сети

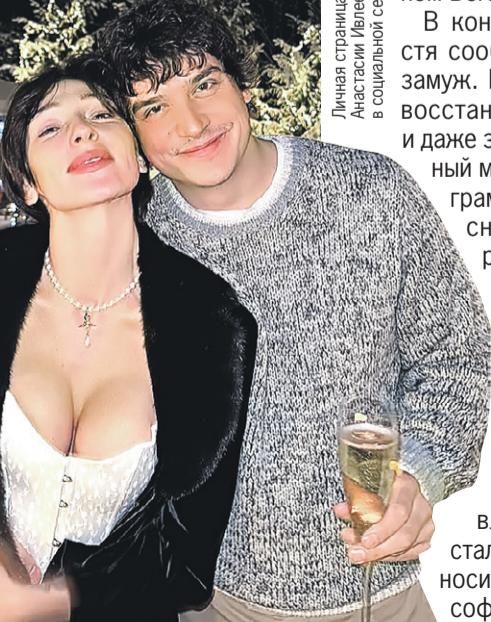
Ксения предпочитает не обращать внимания на высказывания хейтеров и делится в своем блоге картинками и роликами идиллической жизни с Николаем. Пара, которая в июне сыграла шикарную

свадьбу, часто путешествует. А Сердюков прекрасно ладит не только с двумя дочками Бородиной от предыдущего брака, но и с ее мамой. И главное - Ксюша рядом с новым мужем выглядит счастливой.

### Анастасия Ивлеева

Печально известную «голую вечеринку» с участием звезд блогерша провела еще 20 декабря 2023 года. Тогда многих артистов - участников вакханалии «повырезали» из передач. Правда, через какое-то время после публичных извинений звезд простили. А вот Настя Ивлеева, от которой отреклись даже некоторые друзья, ушла в забвение.

В 2024 году Ивлеева дала большое интервью блогеру, в котором призналась, что ей было очень тяжело потерять работу, славу, рекламные контракты. У нее началась депрессия. Но, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Настя встретила свою любовь. Она познакомилась с телеведущим и дальним родственником Никиты Михалкова Филиппом Бегаком.



Личная страница Анастасии Ивлеевой в социальной сети

В конце 2024 года Настя сообщила, что вышла замуж. Постепенно начала восстанавливать соцсети и даже запустила собственный медиаресурс в Телеграме. Вместе с мужем снимает шоу «Чегеря» про сельскую жизнь - оказалось, что Филипп владеет фермой в Брянской области. Бегак - из семьи потомственных московских интеллигентов, под его влиянием Ивлеева стала много читать и относиться к жизни философски.



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

### Ксения Собчак

Порой известная журналистка, что называется, сама напрашивается - обращает на себя внимание дерзким поведением, едкими высказываниями (однажды, еще до материнства, Собчак назвала детей «гаденьшами»). Но разве это оправдывает градус ненависти в ее адрес? Особенно часто хейтеры проезжают по ее внешности. По словам Собчак, мама Людмила Нарусова ей с детства говорила, что Ксюше надо брать умом, так как красотой не получится.

Как 43-летняя Собчак борется с хейтом? С помощью юмора и самоиронии: «Да, я не первая красавица, но я беру другим». Ксения не боится посмеяться над собой или выглядеть нелепо. Чего только стоили ее недавние танцы под песню Пугачевой, которые стали мемом. Также Ксения Анатольевна не боится экспериментов с нарядами. Журналистка выходила в свет в сапогах-пакетах, носила на шее галстук из волос, надевала кандибобер из перьев...

### Виктория Боня

Виктория, которая родилась в маленьком городке в Читинской области, долгое время демонстрировала нарочито «богатый образ жизни»: жила в роскошной квартире в Монако, фотографировалась с голливудскими звездами, ходила на свидания только с олигархами.

Блогер рассуждала о том, что богатство можно притянуть силой мысли, продавала курсы по духовному росту и медитациям. Немудрено, что в какой-то момент Боня стала раздражать народ. Все поменялось этим летом, когда Боня, которая недавно увлеклась альпинизмом, вернулась с Эвереста. Возвращение Виктории совпало с каникулами ее 13-летней дочки Анджелины.

Неожиданно Боня начала снимать несвойственный ей «мамский» контент - забавные видео без монтажа с участием Анджелины. За лето на Вику подписалось около миллиона новых пользователей, а ролики с девочкой назвали главным сериалом лета. Многие пользователи признались, что раньше «не переваривали» Боню, а теперь она стала их любимым блогером.



Личная страница Виктории Бони в социальной сети



Четыре месяца на воле: как сейчас живет Михаил Ефремов - на сайте KP.RU



# «Знаю здесь каждую балку и кирпичик»

**Татьяна Реховских пришла в РЖД в 1999 году. Шла, по ее словам, за стабильностью, а нашла призвание - профессию, ставшую любовью и делом всей жизни.**

**Ольга ПАВЛОВА**

Вот уже 13 лет Татьяна - начальник железнодорожного вокзала города Бердска - крупного транспортного узла Новосибирской области. Татьяна убеждена: вокзал - лицо города и значимое место в его жизни. Вместе с отцом, почетным железнодорожником, она высадила у здания станции ореховую аллею, выращивает для города саженцы деревьев, собственноручно создает для вокзала интерьерные украшения, проводит здесь экскурсии для школьников и мероприятия для всех горожан.

## ОТ ПРИЗВАНИЯ НЕ УЙДЕШЬ

Железнодорожная династия Татьяны Петровны впечатляет: общий стаж насчитывает больше 320 лет. Здесь трудились дедушка, бабушка, дяди и по сей день трудятся многочисленные родственники.

Почти 40 лет отдал железной дороге и ее отец, **Петр Николаевич Жестков**, прошедший путь от составителя поездов до руководителя подразделения в региональном управлении РЖД, здесь же трудятся и все три брата.

Казалось бы, в такой ситуации особого выбора, куда пойти работать, у нее и не было. Тем не менее поначалу юная Таня мечтала совсем о другой профессии. Ее влекло к творчеству, она занималась в кружке «Умелые ручки», шила мягкие игрушки, а мама привила любовь к кулинарии.

- Как единственная девочка в семье, я мечтала стать поваром, отучилась в училище и даже пару лет проработала по этой специальности, - улыбается Татьяна.

Однако лихие девяностые с задержками зарплат и отсутствием социальных гарантий круто изменили ее судьбу.

- Я поняла, что нужно что-то менять, и железная дорога привлекла меня именно своей стабильностью. В то время это была, пожалуй, чуть ли не единственная организация, которая выполняла все свои обязательства перед сотрудниками, включая своевременную оплату труда, отпуска, медицинское обслуживание, - говорит Татьяна.

Она окончила железнодорожный техникум, затем Сибирский государственный университет путей сообщения.

## ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

Несмотря на вековую династическую историю, карьеру в РЖД Татьяна начала с самых низов.

- В нашей семье существует принцип: дома мы делимся опытом, поддерживаем друг друга, но на работе каждый должен всего добиться сам, - продолжает она и, смеясь, вспоминает свой первый рабочий день: - Я работала развозным билетным кассиром. Подошла к мужчине, вежливо спросила билет. А он мне нагрубил. Я не была к такому готова, вышла в тамбур, из глаз полились слезы. Такой стресс был! Помогла опытная напарница, сказала: «Татьяна, привыкай!» Так что первое время морально было очень тяжело.

Но сдаваться - не в характере Татьяны. Поддерживали коллеги, семья. Кроме того, в компании «Экспресс-пригород» был психолог, который помогал справляться со стрессовыми ситуациями.

Через полтора года Татьяне предложили должность бригадира проводников в электропоезде повышенной комфортности «Ласточка».

В пригородной компании Татьяна проработала 9 лет. Какое-то время исполняла обязанности начальника вокзала. И влюбилась в эту работу, которая привлекала общением с людьми и раз-



**Татьяна проводит на станции экскурсии для школьников и мероприятия для всех горожан.**

нообразием задач. И, когда освободилось место начальника вокзала в Мошково, сама попросилась на эту должность, несмотря на то, что только на дорогу до работы и обратно ежедневно уходило 6 часов.

А в 2012 году ей предложили должность начальника вокзала в родном Бердске.

## СТРОИТЕЛЬСТВО НОВОГО ВОКЗАЛА

Когда Татьяна возглавила бердский вокзал, зданию было почти 100 лет. Сразу же принялась и за благоустройство, принесла из дома несколько десятков комнатных цветов.

С 2019 по 2023 год шли реставрация старого и строительство нового вокзала. Татьяна с увлечением вникала во все строительные нюансы.



**Фигурки стали местной достопримечательностью.**



**Вот уже 13 лет Татьяна Реховских - начальник железнодорожного вокзала города Бердска - крупного транспортного узла Новосибирской области.**

Сейчас общая площадь вокзала почти 1,8 тысячи квадратных метров. В здании созданы условия для тех, кто путешествует с детьми, маломобильных и слабовидящих пассажиров, есть кафетерий и автокассy, удобные санитарно-бытовые помещения. Вместимость терминала выросла в несколько раз. А ежедневный пассажиропоток - более 3500 человек.

## СЕРДЦЕ РЖД

У здания вокзала уже появились достопримечательности, рядом с которыми любят фотографироваться не только местные жители, но и туристы: фигурки «Я сердце РЖД», новогодние елочки и олени, панно с уменьшенной копией вокзала. Их делала Татьяна - должность руководителя открыла новые возможности для ее творческой натуры.

Все началось с регионального конкурса РЖД «Вторая жизнь вещам», в котором нужно было создать что-то интересное из уже использованных предметов. Татьяна придумала панно из пенопласта с копией вокзала и заняла первое место. Так и увлеклась.

Начальник вокзала работает в режиме 24/7. Рабочий день может начаться и в 5 часов утра, а закончиться - глубоко за полночь. Татьяна, по ее словам, просто не может оставить проблему без решения, когда бы она ни возникла.

- Приросла и душой, и телом здесь. Обойду утром территорию, зайду в кабинет - тишина! Или в конце рабочего дня спрашиваю себя: что я сделала полезного сегодня? Даже если просто бабушке помогла поднять на мост сумку, для меня это

уже удовольствие, момент счастья, душевной радости. Значит, день прожит не зря.

Активная жизненная позиция передается Татьяне от отца, который всегда был в семье непререкаемым авторитетом. Выйдя на заслуженный отдых, он увлекся выращиванием саженцев деревьев. Вместе с Татьяной высадил у вокзала памятную аллею из маньчжурского ореха в честь 80-летия Победы, безвозмездно передал Бердску более 500 саженцев пихты, маньчжурского ореха, березы, рябины, которые украсили город.

## СЕМЬЯ

Семья всегда была главной поддержкой для Татьяны. Муж до выхода на пенсию работал в МЧС, в пожарной части города Искитима. Поэтому что такое повышенная ответственность, оперативность и дисциплина, знает не понаслышке. Татьяна надеется, что династия железнодорожников в ее семье не прервется: подрастают внук, который уже начал интересоваться железной дорогой, и девять племянников и племянниц.

## МОЩЬ РЖД ПРОБИРАЕТ ДО МУРАШЕК

Труд начальника бердского вокзала отмечен множеством наград, в числе которых - почетные грамоты от полпреда Президента РФ в СФО, губернатора, почетный знак «За безупречный труд на железнодорожном транспорте». Но есть у Татьяны и заветная мечта - стать почетным железнодорожником, как папа:

- Когда понимаешь, что ты часть этой машины - РЖД, сердце переполняет гордость. Идет поезд - стоишь на перроне, и мурашки по коже, когда видишь, осознаешь этот масштаб, силу, мощь.

Из личного архива

Из личного архива

**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»**

**Анастасия КАЛИНИНА, Самара:**

- Считаю, что главное в жизни - умение ею наслаждаться и саморазвитие. Модель, участвую в различных фотосессиях и модных показах. Увлекаюсь вокалом и танцами. Обожаю путешествовать.



Самые красивые девушки России не пропускают ни одного номера «Комсомолки». Покупай и читай с удовольствием!



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

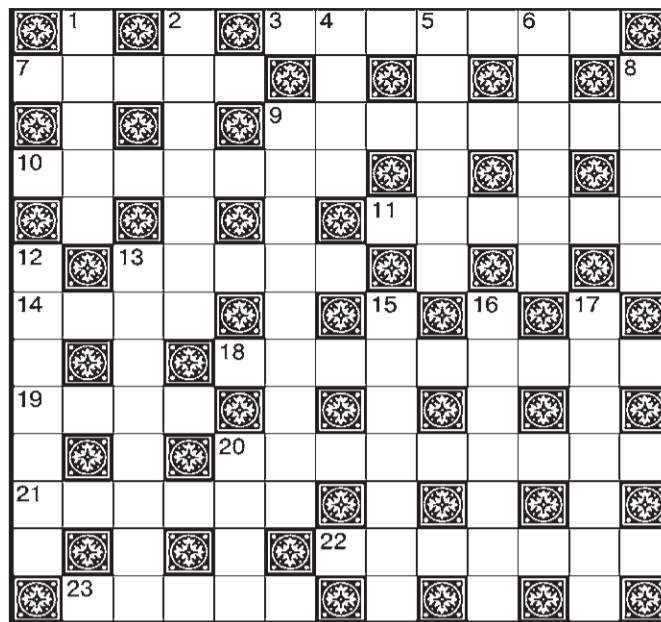


**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- В коралловом бикини Анастасия выглядит свежо и дерзко, да и взгляд светится спокойной уверенностью. Газета в руках - тот самый акцент, образ девушки, которая всегда в курсе событий. Коралловый оттенок красиво подчеркивает загар, а золотые аксессуары усиливают эффект.

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

**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Случайная, но не связь. 7. Показной образ. 9. Что в петровские времена называли «романовским полушубком»? 10. Желание проникнуть в суть. 11. «Подиум» для пассажира на вокзале. 13. Королевство с Гренландией. 14. Ударник по ушам. 18. Кто из героев романа «Золотой теленок» был бортмехаником и уполномоченным по копытам? 19. Кто никогда не прыгает на жертву с дерева, но нападает четырехметровым прыжком? 20. «Священный зверь» французского кино. 21. Что стоит у географа на столе? 22. Чехол для ноги. 23. Под каким прозвищем все знают сказочного Сванте Свантесона?

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. ... времен года. 2. Законный получатель корреспонденции. 4. Что дополняет крудо? 5. Мышечный ... у бодибилдера. 6. Дерево на морском берегу из стихотворения «Листок» Михаила Лермонтова. 8. Шарф к парадной форме офицера. 9. Так вкусно, что язык проглотить. 12. Какой фильм свел на одной съемочной площадке Янину Жеймо и Зою Федорову? 13. Клан соотечественников. 15. В каком театре «чудил» Воланд? 16. Волжская плоскодонка. 17. Чем декорируют сварные швы на корпусе автомобиля? 20. Какое украшение присутствует на большинстве портретов Анны Ахматовой?

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Встреча. 7. Имидж. 9. Дубленка. 10. Интерес. 11. Перрон. 13. Дания. 14. Охот. 18. Батаганов. 19. Рысь. 20. Бельмондо. 21. Любис. 22. Штанина. 23. Малыш. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Смена. 2. Адресат. 4. Соус. 5. Рельеф. 6. Чинара. 8. Кашне. 9. Делкатес. 12. Под-рули. 13. Диаспора. 15. «Варега». 16. Завозня. 17. Молдин. 20. Бусы.

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

Услышал фразу: «Чем выше интеллект человека, тем сильнее у него влечение к алкоголю». Вышел во двор - а там совместное заседание президиума Академии наук и лауреатов Нобелевской премии.

\* \* \*  
- Ты кто?  
- Человек-невидимка.  
- Так тебя же видно.  
- Я болею.

\* \* \*  
Отправил своей девушке на мобильник сообщение:  
- Спокойной ночи!

Приходит ответная эсэмэска:

- А почему таким тоном?

\* \* \*  
**Кто рано встает, тому арбуз спать не дает.**

\* \* \*

Август - это воскресенье среди месяцев. Сидишь, отдыхаешь, но лицо уже грустнее в предчувствии.

\* \* \*  
- Люся, а можно, я завтра на рыбалку пойду?  
- С кем?  
- С Сергеем, с соседом.

- Только не с ним!  
- А почему?  
- Так мне дома совсем скучно будет.

\* \* \*  
Девушка весь вечер закусывала водку мороженым. Простыла в стельку!

\* \* \*  
*Я автослесарь, я не знаю  
Про перелетных птиц, сынок.  
Но с этим звуком, что ты слышишь,  
Летит коробка передач.*

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

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



**Прогноз погоды на завтра, 28 августа**

	ночью	днем	давление*	влажность**	
Новосибирск	+11... +13	+22... +24	749	55	ясно ☀️
Татарск	+16... +18	+29... +31	749	52	облачно ☁️
Карасук	+15... +17	+29... +31	751	48	пасмурно ☁️
Сузун	+8... +10	+23... +25	751	56	небольшой дождь 🌧️
Томск	+10... +12	+21... +23	752	62	дождь 🌧️
Омск	+17... +19	+29... +31	749	48	дождь 🌧️
Кемерово	+10... +12	+21... +23	752	64	дождь 🌧️

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

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

Звоните нам!

**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.  
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.  
Центральные 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  
■ Дата выхода в свет 27.08.2025  
■ Время подписания в печать по графику - 21.00, фактически - 20.30  
■ ISSN 0233-433X

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

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

Тираж этого номера: 171 627 экз.

Цена договорная



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