

**Ключевая ставка снижена!**  
Что будет с ценами, кредитами и вкладами

Читайте на стр. 3 ▶

**РАДИО  
комсомольская  
ПРАВДА**

**В эфире - Николай  
Цискаридзе**

Про работу ректором Академии русского  
балета им. Вагановой, юридическое образование  
[radiokp.ru](http://radiokp.ru) и драматические роли - 21:00



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года  
Свободная цена

Вторник, 10 июня  
№ 42 (27690)/2025 год

Газета нашего города • Киров - Сыктывкар

KP.RU | 3 945 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУЩИЕ СУТКИ

## Украина предала своих бойцов дважды: послала их на убой и отказалась забирать погибших



Киев  
целенаправленно срывает  
обмен и телами,  
и тяжелоранеными  
пленными.

Читайте на стр. 4 ▶

На российско-украинской границе  
в Брянской области десятки рефрижераторов  
ждут, когда Украина заберет своих солдат.



## Вторая молодость Надежды Кадышевой

Ирина ВИКТОРОВА

Почему гонорары звезды  
взлетели до 50 миллионов  
рублей за концерт.

Надежда Кадышева со своим ансамблем «Золотое кольцо» плотно гастролирует уже не одно десятилетие. Все эти годы у нее стабильная популярность, она без труда собирает полные залы во дворцах культуры.

Продолжение на стр. 11 ▶

## Байкерам выделят выделенку

Николай МЫСИН

Байкеров в стране с каждым годом становится все больше, при этом особых преференций у них на дороге нет. Мотоциклисты делят дорогу на равных с автовладельцами и должны соблюдать те же правила. Единственное - они имеют право использовать междурядье, что позволяет «прощивать» пробки.

Но именно по этой причине часто случаются ДТП. То сам байкер не рассчита-



ет боковой интервал до соседних машин, то водитель авто не посмотрит в зеркало заднего вида, перестраиваясь в другой ряд, и заденет мотоциклиста... Чтобы снизить количество подобных аварий, Национальный автомобильный союз (НАС) обратился в МВД с предложением разрешить передвижение на двухколесной технике по полосам общественного транспорта - так называемым выделенкам.

В НАС надеются, что разрешение ездить по выделенным байкеры могут получить уже в этом сезоне.

## Папа у Маска силен в дипломатии

Эдвард ЧЕСНОКОВ

79-летний Эррол впервые прилетел в Москву - на «Форум будущего 2050».

Со сцены **Маск-старший** говорил о космосе: «Когда в 1957 году полетел советский спутник - это было невероятно. Я наблюдал за небом всю ночь!» Он заметил: освоение дальнего космоса будет невозможным до тех пор, пока ученые досконально не изучат «механизмы

гравитации. Теперь ясно, с чего началась одержимость сына: «У нас была семья технарей, мы вечно обсуждали создание электромобилей и все подобное».

Насчет конфликта Илона с Трампом Эррол ответил: «Перепалка преувеличена, они оба хотят одного: сокращения бюджетного дефицита».

Гораздо охотнее бывший инженер и бизнесмен делится впечатлениями от нашей страны (ранее он сравнивал Москву с Древним Римом):



«Когда моя дочь хотела прилететь в Россию, ее пытались отговорить: «Тебя тут убьют». По мне, так это абсолютно неправильно!»

А президента Владимира Путина Эррол характеризовал как «впечатляющего человека», у которого стоит поучиться лидерским качествам.

**Владимир ПУТИН:**

# У моей семьи не было денег, чтобы платить за каждый шаг начинающего спортсмена!

В понедельник глава государства встретился с министром спорта Михаилом Дегтяревым. Вместо привычного доклада российский лидер попросил доложить по четырем главным темам.

**Андрей ЗОБОВ**

## ПОБОРОВ НЕ БУДЕТ

Первая - детский спорт. Министр отчитался: в России к спорту приобщены 22 миллиона детей. Все становится доступнее: для участия в соревнованиях 1 мая отменены все стартовые взносы.

- Проблема поборов в детско-юношеских школах до сих пор есть, будем откровенны, - признал Дегтярев. - Восстановление социальной справедливости, по нашему мнению, потребует внесения изменений в законодательство.

- На себя примеряем, - ответил глава государства Путин. - Сегодня я, наверное, если бы занимался спортом, вряд ли смог бы выполнить мастера спорта по самбо и мастера спорта по дзюдо. У моей семьи не было денег для того, чтобы платить за каждый шаг начинающего спортсмена!

Дегтярев пообещал, что проблема будет решена - совместно с правоохранительными органами.

## ВЕТЕРАН БУДЕТ ЧЕМПИОНОМ!

Вторая большая тема - спорт как реабилитация для раненых ветеранов.

## ■ ПЕРЕМЕНЫ

Владимир Путин утвердил итоговую редакцию Стратегии развития Военно-морского флота России на период до 2050 года.



Виктор БАРАНЕЦ,  
полковник,  
военный  
обозреватель «КП»

## В ПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ

Это первый подобный документ в истории страны. Он был подписан еще 30 мая, рассказал помощник Президента РФ, председатель Морской коллегии России Николай Патрушев, и вот президент его утвердил. Так что же такое «Стратегия развития военно-морского флота»? Почему она принята именно сейчас? Разбираемся.

Если говорить кратко, то Стратегия развития ВМФ - это взгляд в будущее нашего флота. Глубина этого будущего - аж 25 лет. Планов на такую перспективу еще не было. Обычно подобные программы рассчитаны на 5-7 лет.

Необходимость в разработке Стратегии развития вызвана тем, что многие державы (включая и так называемые недружественные) активно развиваются свои военно-морские флоты и демонстрируют агрессивное «поведение» у



Пресс-служба Президента РФ

На встрече с министром спорта Михаилом Дегтяревым Владимир Путин заметил, что, если бы в СССР нужно было платить взносы за участие в соревнованиях, он не стал бы мастером спорта. И поручил искоренить поборы.

Министр доложил, что для них проводятся соревнования, оказывается вся необходимая помощь.

- Мы работаем вместе с фондом «Зашитники Отечества», Паралимпийским комитетом, ФМБА (Федеральное медико-биологическое агентство).

- Ред.). Там у нас четыре партнера. Подробно не буду на всех соревнованиях останавливаться. По вашему поручению мы увеличили их число в разы, - заверил Дегтярев.

## БУКМЕКЕРЫ ТОЖЕ ПЛАТЯТ

Третий вопрос - как тратятся деньги? И тут проблемы должны решить создание Российского спортивного фонда. Средства оттуда пойдут и де-

тям, и ветеранам, и олимпийцам. А деньгами его наполнят букмекеры.

- Фонд будет наполняться за счет отчислений от букмекерских ставок на зарубежные спортивные события. Отечественные мы не трогаем, что-

## Большой глаз министерства

Владимир Путин поручал, чтобы в этом году как минимум 55 процентов россиян занимались спортом. Дегтярев отрапортовал - перевыполнено. Правда точную цифру не назвал - пока сложно подсчитать всех, кто занимается пробежками по утрам, катается на велосипеде, или подтягивается на турниках во дворе. Впрочем, скоро министерство будет знать, что вы упражнялись наверняка.

- Мы приобрели практически готовую систему «Мой спорт», цифровизация идет. Скоро мы увидим все - помогут машинное зрение, камеры, плюс приложение, - отчитался Дегтярев. - Тогда статистика будет полной.

# ВМФ пойдет по плану

## СКАЗАНО

«Смысл стратегии - в развитии Военно-морского флота. И в развитии таким образом, чтобы этот процесс отвечал современным реалиям. Технологии развиваются, вы видите, характер боевых действий существенно меняется. Конечно, флот должен идти в ногу со временем. А растянутость по времени... Наверное, строительство новых кораблей - это очень трудоемкий процесс, растянутый по времени. И везде так, во всем мире. Поэтому, конечно, это очень такой, рассчитанный на долгую перспективу, план».

(Пресс-секретарь Президента России Дмитрий ПЕСКОВ.)

морских и океанских берегов России, угрожают нашей безопасности. Решение о подготовке Стратегии было принято еще в июле прошлого года на совещании в Кремле. По поручению президента Минобороны подготовило ее проект, доработанный затем Морской коллегией РФ с учетом предложений федеральных ведомств и организаций.

## СУТЬ ДОКУМЕНТА

► В Стратегии содержится анализ развития военно-политической обстановки в мире, вариантов вероятного возникновения и характера вооруженных конфликтов, потенциала ведущих военно-морских держав.

► Дана оценка текущего состояния и возможностей ВМФ с учетом опыта специальной военной операции.

► Сформулированы основные требования к будущему боевому составу флота, его основные задачи в мирное и военное время, а также механизмы, направленные на формирование перспективного облика ВМФ.

► Определен будущий боевой состав флота, его основные задачи в мирное и военное время.

## СПРАВКА «КП»

Морская коллегия при правительстве Российской Федерации является постоянно действующим координационным органом, обеспечивающим согласованные действия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и организаций в области морской деятельности, судостроения и создания морской техники, а также в области изучения и освоения Мирового океана, Арктики и исследования Антарктики.

## ЧТО ИЗМЕНИТСЯ ВО ФЛОТЕ

В соответствии со Стратегией будет определен новый количественный и качественный состав надводных и подводных кораблей ВМФ России на всех морских и океанских направлениях, уровень вооружений, укрепление системы базирования всех флотов, их береговой обороны и оснащения самыми современными средствами разведки и спасения, а также подготовки высокопрофессиональных кадров.

## ■ ЦИТАТА

**Николай ПАТРУШЕВ, помощник Президента РФ, председатель Морской коллегии России**

- Это еще раз подчеркивает, что развитие мощного и современного флота для Российского государства находится в числе приоритетных задач. Не вдаваясь в детали, скажу, что позиции России как одной из величайших морских держав мира постепенно восстанавливаются. Проводить такую работу невозможно без долгосрочного видения сценариев развития обстановки в Мировом океане, эволюции вызовов и угроз и, разумеется, без определения целей и задач, стоящих перед российским ВМФ.

Как это  
повлияет  
на экономику.

# Ключевая ставка потеряла процент

Евгений БЕЛЯКОВ

Итак, началось. На прошлой неделе Центробанк все же снизил ключевую ставку - с 21 до 20% годовых. Этого ждали очень долго. В последний раз ЦБ понижал ключевую ставку почти три года назад, в сентябре 2022-го (с 8% до 7,5%). С тех пор ее значение шло только вверх. Все дело в высокой инфляции, которую ЦБ в последние годы и пытался обуздать.

Напомним, что ключевая ставка - один из главных инструментов регулирования роста цен. По этой ставке Банк России кредитует коммерческие банки. А значит, от ее значения напрямую зависят ставки и по депозитам (вкладам), и по кредитам в этих банках. И чем они выше, тем выгоднее сберегать деньги на вкладах и получать с них хороший процент. И тем менее выгодно залезать в кредиты по баснословным ставкам. В итоге спрос в экономике растет не так быстро, что в конечном итоге замедляет инфляцию. На это и делают расчет в Центробанке. Но есть и обратная сторона - при высокой ставке предприятиям все труднее получать кредиты на развитие бизнеса, производство товаров и услуг замедляется, деловая активность, а вслед за ней экономика падает.

## НАГЛЯДНО

### КАКИЕ СЕЙЧАС СТАВКИ В БАНКАХ

- По депозитам 19 - 20
  - По ипотеке 25 - 26
  - По кредитам наличными 33 - 35
  - По кредитным картам 39 - 40
- По данным ЦБ РФ, сервиса «Финуслуги» и ДОМ.РФ на конец мая 2025 г.

Дмитрий ПОЛУХИН/  
«Комсомольская правда»

## ЗАМЕДЛЕНИЕ ИНФЛЯЦИИ

Главный вопрос - удалось ли ЦБ сбить инфляцию? По данным Центробанка - да. В годовом выражении она составляет сейчас 9,8%. В ЦБ считают, что по итогам года темпы роста цен могут упасть даже до 7% или 6%.

- Высокая ключевая ставка привела к существенному замедлению инфляции. Рост цен по-прежнему сильно различается по группам товаров и услуг, но все же у нас стало больше уверенности в устойчивости дезинфляционных процессов, - заявила председатель ЦБ Эльвира Набиуллина. - При этом мы будем сохранять жесткие денежно-кредитные условия в течение длительного

времени. Это требуется для устойчивого возвращения инфляции к цели.

## МОЖЕТ, ОПУСТИТЬ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ?

Есть факторы, которые смущают ЦБ и экспертов. И не позволяют снижать ставку сильнее и быстрее. Главный из них - инфляционные ожидания населения. Вот они пока не хотят устойчиво снижаться. По последним данным опросов, они составляют 13,4%. То есть, по ощущениям опрошенных, в ближайший год цены могут вырасти именно на эту величину. И исходя из этих ощущений, люди обычно принимают финансовые решения. Поэтому, по мнению ЦБ, ключевая ставка должна быть не только выше реальной инфляции, но и выше инфляционных ожиданий. Только тогда она будет работать.

- Инфляционные ожидания формируются в зависимости от того, как меняются фактические цены на товары, которые люди чаще покупают, - объяснила Эльвира Набиуллина. - Они не покупают каждый день телевизоры или смартфоны, которые сейчас дешевеют. Люди каждый день покупают продовольственные товары, а они дорожают более высокими темпами. При этом люди с небольшими доходами сильнее страдают от высокой инфляции. Потому что у них доля расходов на продовольствие больше. Единственный способ защитить наиболее уязвимых граждан от инфляции - это замедлить рост цен в стране. Кстати, нынешняя продуктовая инфляция была вызвана в том числе плохим урожаем прошлого года. В этом году ситуация чуть лучше. Это сдержит динамику цен.

Кроме инфляционных ожиданий на решения ЦБ влияет и геополитика. Санкции тоже прямо или косвенно влияют на стоимость товаров и услуг. Но если ничего кардинально не изменится, в 2026 году инфляция должна опуститься до 4%. Таков прогноз экспертов Центробанка. Следующее заседание ЦБ назначено на 25 июля.

## Что с вкладами и кредитами?

### ВОПРОС - РЕБРОМ

Банки уже научились предугадывать решения ЦБ - ставки по вкладам стали падать заранее. И эта тенденция, скорее всего, станет устойчивой. Так было в 2022 году, когда доходность депозитов с рекордных тогда 22 - 23% годовых за полгода упала до 6 - 8%. Сейчас скорость снижения будет не такой высокой, но вольготно жить на высокие проценты у обладателей сбережений уже не получится.

Поэтому стратегия выглядит следующей:

- Наибольшую долю свободных денег можно держать на вкладах. Ставки по ним пока хорошие.
- Часть средств можно потихоньку перекладывать на фондовый рынок. Снижение ключевой ставки - позитив для бизнеса. А это с большой вероятностью может привести к росту котировок (но это не точно).
- Присматриваться к новым кредитам пока рано - ставки еще высоки. Но при их снижении могут появиться возможности для рефинансирования уже существующих долгов - следите за предложениями банков.



http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

## ЗВЕЗДЫ

Лолита рассказала о заветном желании Жанны Фриске

## НАУКА

У кошек нашли «ген мурлыканья»



Вступайте в нашу группу  
VKontakte VK.COM/KPRU

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



## ■ ВОПРОС ДНЯ



Надежда Кадышева вдруг стала самой популярной исполнительницей у молодой аудитории, собирая стадионы (подробности - на стр. 1 и 11). И мы спросили: **О каких еще звездах прошлого стоит напомнить молодежи сегодня?**

**Елена ДРАПЕКО, 1-й зампред Комитета Госдумы по культуре:**

- Вечен Иосиф Кобзон. Его репертуар и мастерство достойны остаться в памяти. Работая в политике, он оставался большим артистом. Напоминать надо о Клавдии Шульженко. Я слышала ее последние концерты. Она говорила о главном - о любви. Каждая песня ее была как маленький спектакль.

**Лев ЛЕЩЕНКО, народный артист России:**

- Звездами являются конструкторы Королев, Челомей, Курчатов. Великие звезды - строители великих гидростанций в Сибири. Брежnev - суперзвезда. Но есть и звездные творцы песен, на которых выросли поколения, - Пахмутова, Тухманов, Островский, Френкель, Фрадкин. А исполнители от Утесова до Пьехи - это все люди, которые могли бы стать безусловными примерами для будущих поколений.

**Алексей ГЛЫЗИН, заслуженный артист России:**

- Надо напоминать о тех, кто остался верен себе, своим принципам. Когда есть такие люди, как Кадышева, - это здорово. Музыка у нее фольковая, и главное, что молодежь приходит на ее концерты. Вспомните еще про прекрасную группу «Веселые ребята» - это вам, возможно, поднимет настроение.

**Александр ГУРОВ, генерал-лейтенант милиции в отставке:**

- Клавдия Шульженко - ее песни за душу хватали. Марк Бернес - безусловно. Кобзона я слышал живьем - он пробирал до печенок. Лидию Русланову надо поднимать. И песни Булата Окуджавы и Высоцкого. А еще - Людмила Зыкина. Их песни имели смысл и мелодию.

**Михаил ГРУШЕВСКИЙ, шоумен:**

- Принято троллить звезд прошлого. Говорят - они сбитые летчики. Твердят - на свалку истории их! Но послушайте Сергея Трофима вместе с Сарухановым, «Скрипка-лиса». Включите Яака Йоалу «Я тебя рисую», ну прислушайтесь! Посмотрите, как стадионы собирали Сережа Крылов, его «Девочка моя». А Витя Салтыков? Ну и кто мог предположить, что так войдет новому поколению песни Надежды Кадышевой? Она молодец - у ее песен прекрасная народная основа, она цепляет.

**Екатерина СЕМЕНОВА, певица, композитор, телеведущая:**

- У кого силы есть работать, тем не надо «напоминать о себе». Завести толпу на стадионе или в клубе одного таланта мало - эту твою композицию надо раскрутить на популярных радиостанциях и в Сети.

Но это так недолговечно... Все на волне: взрыв - успех, откат, забвение. Давным-давно меня рвали на части, но всему свое время. Я не смогла это долго выдержать. А Надежда - молодец.



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



**Александр ГРИШИН**

**Сначала их послали на убой, а теперь отказались забирать их тела.**

**МЕДИНСКИЙ СТАВИТ НА ВИД**

Поначалу в это не хотелось верить: Украина целенаправленно срывает обмен телами погибших. Как заявил депутат Верховной рады Украины Артем Дмитрук, обмен сорвали по личному распоряжению Зеленского:

- Вы понимаете уровень гнили и извращения, до которого дошел режим? - возмутился украинский нардеп. - Они отказались забирать тела погибших украинских солдат!

Официальную точку зрения на ситуацию озвучил глава российской делегации на переговорах с Украиной **Владимир Мединский**:

- Российская сторона в точном соответствии с договоренностями 6 июня приступила к реализации гуманитарной акции по передаче Украине более 6 тысяч тел погибших военнослужащих ВСУ, а также по обмену ранеными и тяжелобольными военнопленными и военнопленными младше 25 лет. Первая партия замороженных тел солдат ВСУ в количестве 1212 прибыла в рефрижераторах в район обмена. Остальные - на подходе, - сообщил он. - Кроме того, Украине передан первый список из 640 военнопленных категорий «раненые, тяжелобольные и молодежь» с тем, чтобы начать обмен. Контактная группа Минобороны РФ находится на границе с Украиной.

- Украинская сторона не-

**Украина предала своих бойцов дважды**

**Рефрижераторы с телами погибших бойцов ВСУ в брянском приграничье смогли осмотреть журналисты наших и зарубежных СМИ. Вот только украинская сторона к останкам своих солдат интереса почему-то не проявила...**

ожиданно перенесла на неопределенный срок и приемку тел, и обмен военнопленными. Группа их переговорщиков почему-то даже не прибыла на место обмена. Причины называются разные и довольно странные, - недоумевает Мединский и обращается к украинской стороне. - Призываем Киев четко соблюдать график и все достигнутые договоренности, немедленно приступить к обмену.

**ДЕНЕЖНЫЙ ИНТЕРЕС**

Почему Киев совершает такие предательские действия по отношению к своим же? Многих из них заарканили

и заломали на улицах украинских городов, насильно мобилизовали, бросили на гибель, а сейчас еще и не хотят забирать их тела, чтобы семьи могли похоронить отцов, мужей и сыновей почеловечески.

Ведь Зеленский таким образом совершает по отношению к павшим соотечественникам двойное предательство.

Есть экзотическая причина: день обмена тел совпал с «праздником» в Киеве - главным на Украине гей-парадом (в России международное движение ЛГБТ решением суда признано экстремистским и запрещено). Возможно, Зеленский не захотел портить настроение украинским извращенцам автоколонной с трупами в фурах? Но если серьезно, плевать хотел украинский фюрер и на

трупы, и на геев, и на пока еще живых.

Деньги - вот в чем его интерес. Его жаба душит выплатить от 60 до 90 млрд гривен семьям погибших. И он скорее даст всем погибшим сгнить настолько, чтобы даже экспертиза ДНК уже не смогла ничего определить.

А еще, осуществляя обмен телами, Зеленский понимает, что вся его ложь про минимальные потери ВСУ и якобы гигантское количество погибших у российской группировки, которой он кормил Украину на протяжении последних лет, вскроется и лопнет, как гнойный пузырь. Ведь у Украины нет даже сравнимого количества погибших российских солдат, не то чтобы равного.

И это покажет украинцам, как все обстоит на самом деле.

**■ СКАЗАНО!**

«Украина не подтвердила проведение обмена сегодня (в воскресенье. - Ред.) и перенесла его на неопределенный срок... Мы готовы вернуть более шести тысяч тел партиями».

**(Начальник ГУ Генштаба ВС РФ генерал-лейтенант Александр ЗОРИН.)**

**Забирать запретили из НАТО?**

**ОФИЦИАЛЬНО**  
Официальный представитель МИД России **Мария Захарова** задалась вопросом о ситуации с обменом телами: «Это личное решение Зеленского - не забирать тела украинцев или кто-то из натовцев запретил?»

По словам дипломата, Киеву не нужны их сограждане:

- Нет такого народа или этноса в мире, чтобы отказывались предать земле своих воинов. Но есть киевский режим, который исповедует человеконенавистническую идеологию и совершает геноцид своего собственного народа.

Захарова также опубликовала заявление Героя России, генерала Александра Зорина, который сообщил: Россия ждет официального подтверждения от Украины, что передача тел военных состоится, а российские поезда с останками бойцов ВСУ начинают движение к границе.

**ВЗГЛЯД С 6-ГО ЭТАЖА****Пляски на гробах****Александр КОЦ**

**Зеленский отказался принимать тела сограждан из страха.**

Мы несколько дней гадали, как Киев будет пытаться отпетлять от выплат семьям погибших солдат и офицеров ВСУ, тела которых российская сторона привезла на пункт встречи. Приводили в пример украинское законодательство, в котором есть масса ограничений на компенсации. Ссылались даже на упоротого, который третьим глазом заглянул в Россию и узрел, что опознаны, по «его данным», только 15 - 20 процентов «двуухсотых».

Но все оказалось гораздо проще и примитивнее.

«Прибыла первая партия тел военнослужащих ВСУ, подлежащих обмену, - сообщает в точке встречи ответственный за обмен **генерал-лейтенант Зорин**. - Мы привезли 1212 тел. К отправке готовятся еще несколько эшелонов. К нашему сожалению, украинская сторона не явилась и перенесла срок обмена телами на неопределенный срок».

Зеленский тупо отказывается принимать тела своих сограждан. Кошка бросила котят, нехай любляться як хоту. Нет тела - нет дела. А значит, не надо разбираться в каждом конкретном случае - достойна ли семья погибшего выплат или нет.

Конечно, рано или поздно украинская сторона своих мертвых заберет. Не будут же вываливать трупы из рефрижераторов в серой зоне?

Но почему Киев тянет?

Говорят, морги незалежной переполнены и физически не могут принять новые тела.

Предполагают, на Банковой подсчитывают, в какую именно сумму украинскому бюджету обойдется выплата компенсаций семьям погибших. А также сколько этих средств можно по-быстро освоить.

Не исключено, что в Киеве готовят очередную провокацию, чтобы создать в медиапространстве шум, под который можно будет по-тихому обменяться телами.

Ну чтобы обыватель не задавал вопроса: а почему наших погибших так много?

## Оборотни в пуштунках\*



Александр КОЦ,  
военкор «КП»

Почему приезд  
бывшего воина-  
интернационалиста,  
40 лет назад  
сбежавшего  
в Афганистане  
к душманам, вызвал  
столько споров  
в обществе.

### «РОДИНА ОСТАЕТСЯ РОДИНОЙ»

В этом бородатом мужчине узнать когда-то 18-летнего курганского пацана сегодня может разве что мать. За 40 лет она его видела лишь однажды, когда в конце 80-х прилетела в Мазари-Шариф упрашивать вернуться домой. Но он наотрез отказался. Испугался, что в Союзе его посадят. Шутка ли, сбежал к моджахедам.

В 1983 году Сергея Красноперова отправили служить в Афганистан. Сначала попал в батальон материального обеспечения, затем перевелся в полк в районе Чагчарана. Его назначили на склад. Мечта, а не должность. Но что-то заставило его убежать к душманам...

Седовласый 60-летний старик в национальном афганском платье выходит из столичного аэропорта, с детским любопытством озирается вокруг. Ставший родным для него Афганистан изменился за 40 лет не сильно. А тут - как другая планета: небоскребы, развязки, супермаркеты... Девчонки все губастые. «Что за мода такая?» - сокрушается правоверный мусульманин, принявший имя Нуромад. В Афгане ему повезло: не бедствовал - отец привил любовь к труду. Работал и токарем, и слесарем, и специалистом по ремонту дизельных генераторов. Женился, построил дом, мельницу, пошли дети... Да вот в Россию потянуло.

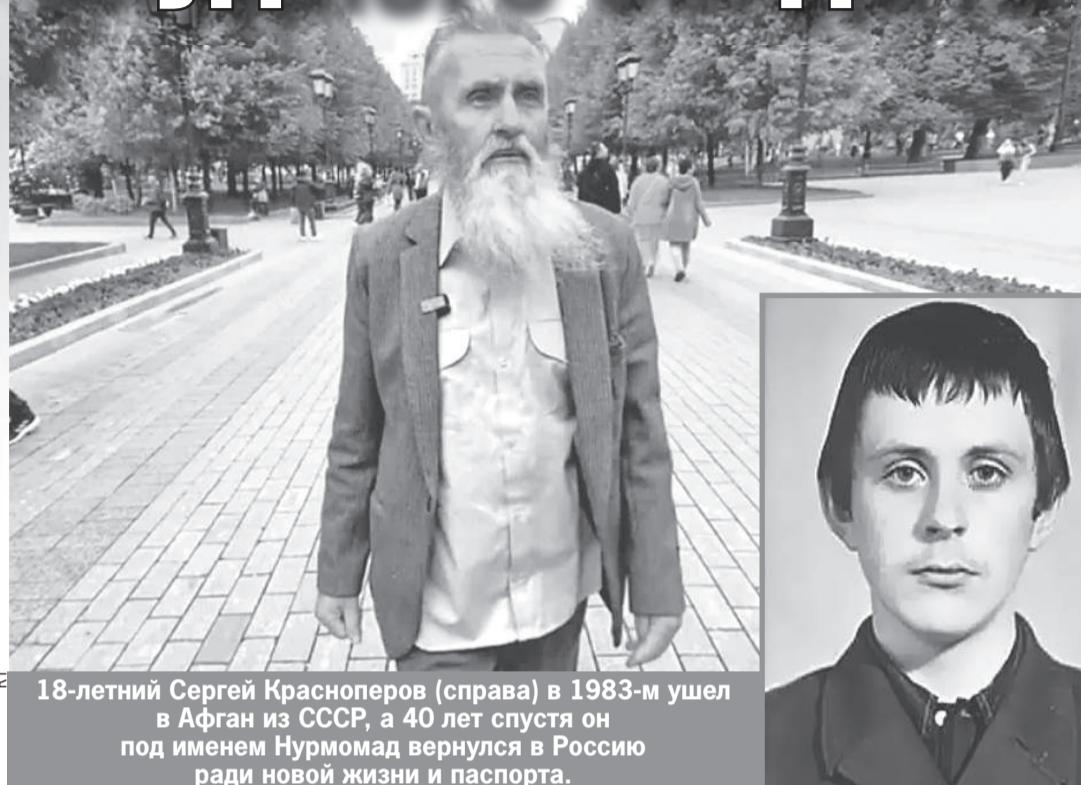
«Родина всегда остается Родиной», - объясняет он сейчас журналистам. И рассказывает, что талибы его документы афганские аннулировали. Вот и приехал хлопотать за российское гражданство для себя и семьи.

### ДВЕ ПРАВДЫ

В Москве Сергей-Нуромад рассказывает, что в далекие 80-е в Чагчаране сослуживцы заставляли его воровать припасы со склада, чтобы выменять на водку на базаре. Избивали, когда отказывал. Вот и не выдержал, убежал

\*Пуштунка - традиционный афганский головной убор.

# Возвращение блудного солдата



18-летний Сергей Красноперов (справа) в 1983-м ушел в Афган из СССР, а 40 лет спустя он под именем Нуромад вернулся в Россию ради новой жизни и паспорта.

к душманам. А те приютили, обогрели, через год женили.

Я общался в Афгане с такими «перебежчиками». Истории - как под копирку. Избивали, издевались - вот и перебежал к «духам». Против своих не воевал, автомат в руки не брал.

И Красноперов ретранслирует эту же историю.

Но это не первое его интервью. И детали расходятся. Особенно в общении с западными журналистами. В его истории всплывали иные эпизоды: и попытка побега была не первая, и причина побега другая... Вот что он рассказывал 15 лет назад журналисту The Times Джерому Старки:

«Молодой русский солдат второй раз за год попался на продаже армейского имущества афганцам и знал, что наказание будет суровым. «Если бы я не сбежал, меня бы посадили в тюрьму, - говорит Красноперов. - Я ушел в горы, нашел группу боевиков, они приняли меня гостеприимно, я вступил в их ряды».

Это случилось в 1984-м.

А далее Нуромад-Красноперов говорит, что воевал против экс-сослуживцев: «Танки и вертолеты нам очень досаждали. Я чинил пулеметы, ремонтировал орудия. Мы метко стреляли по вертолетам, напугали летчиков, они перестали прилетать».

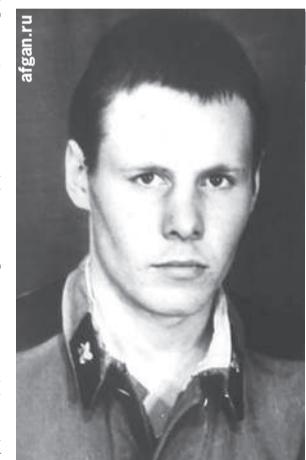
И история уже играет другими красками. Эти краски и стали поводом для жарких сетевых споров - жертва Красноперов или предатель? Понять и простить или арестовать и посадить.

### НЕ ОДИН ТАКОЙ

Но он ведь не первый такой. Один из самых известных возвращенцев - Николай Быстров с Кубани. Призвался на год раньше Красноперова, служил на аэродроме в Баграме. Как и многие, «путается в показаниях». Отличие от Красноперова - он не сдался добровольно. По версии для западных журналистов, «дембеля» отправили в кишлак за продуктами. Для журналистов российских -

офицер послал за коноплей. Для друзей - сам пошел в самоволку к знакомому торговцу. С двумя товарищами нарвался на «духов», принял бой, был ранен и попал в плен. Дальше поначалу стандартная история - принял ислам, стал Исламуддином. Попал в отряд к известному полевому командиру - Ахмаду Шаху Масуду. Стал его личным охранником. После выхода советских войск из Афганистана «Панджшерский лев» предлагал Исламуддину вернуться домой или уйти в Пакистан с другими пленными. Но он отказался и остался служить.

В Россию все-таки вернулся в середине 90-х - ради жены, которой нужна



Владимир Каширов  
за свои подвиги  
удостоен ордена  
Красной Звезды.

## Подвиг и предательство

### НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

Перебежчики любят рассказывать, что Советский Союз их просто бросил, его не интересовали пленные, их тут же записывали в изменники. Но это не так. Наших парней отбивали с боем, выкупали, обменивали на моджахедов. А многие пытались бежать сами.

Мужчина Володя Каширов попал в плен, потеряв в бою часть стопы и глаз. Через несколько месяцев он бежал, прошел несколько километров в сторону наших позиций, но нарвался на наемников арабов, которые парня казнили.

Мужчины из экипажа Ил-76, который талибы посадили в Кандагаре, вырвались из плена на своем же самолете.

### А ОН КТО?

С точки зрения закона к Сергею Красноперову сегодня претензий быть не может. В 1989 году

вышло Постановление Верховного совета СССР «Об амнистии совершивших преступления бывших военнослужащих». По ней бывшие воины-интернационалисты освобождались от ответственности за противоправные деяния. Почему же сегодня общество так остро реагирует на «возвращенца»?

Потому что времена сейчас другие. И дела давно минувших дней мы не можем не проецировать на СВО. Слишком высока сегодня планка Защитника Отечества и слишком очевиден его ежедневный будничный подвиг, чтобы представить, как кто-то из наших бойцов перебежит в «Азов»\*\*. Или в легион «Свобода России»\*\*. Ведь тут не будет никаких разнотений - это измена Родине.

- Поступок Левенца - это предательство? - спросил я по дороге из Кундуза в Кабул Виктора Рыкова.

- Естественно. Он шел в армию, принимал присягу. Ты мужчина, ты мог поступить иначе... - Рыков задумался, провожая тяжелым взглядом очередной ржавый каркас сгоревшего 30 лет назад бэтээра. И убежденно добавил: - Или ты просто не мужчина.

\*\*Запрещенные в России террористические организации.

была специализированная медицинская помощь. От Комитета по делам воинов-интернационалистов ему даже спровили квартиру. А взамен Быстров регулярно приезжал в Афганистан на поиски пропавших «афганцев». Но ни один из семи обнаруженных им бывших пленных на Родину возвращаться не захотел.

Многие из них чувствуют за собой вину перед страной. Как, например, Геннадий Цевма из Донецкой области, которого нашли в 1992 году в составе одной из банд с автоматом. Или как Николай Выродов, который добровольно перебежал к моджахедам и несколько лет воевал против советских войск.

### НЕ ВИНОВАТЫЙ Я

В 2013 году мы вместе с десантником Виктором Рыжовым, воевавшим в Афганистане, приехали в Кундуз к бывшему бойцу СА Александру Левенцу.

Левенца в 1991 году нашел британский журналист Питер Джувенал. С тех пор перебежчик дал не одно интервью западным СМИ. Не скрывал, что с оружием в руках воевал против бывших сослуживцев. Подчеркивая, правда, что славян не убивал.

Нам он, конечно, пел другую песню: про издевательства, дедовщину... Знакомо? Вот эпизод из нашего репортажа:

«Левенец забрасывает в рот порцию насвая, Виктор отворачивается, брезгливо морщась. Ахмад, сидя потурачки, долго и безразлично смотрит сквозь ветерана. Затем презрительно сплевывает дурь, вытирает рукавом рот и отвечает с вызовом:

- Я своей вины за то, что перешел на эту сторону, не чувствую. Виноваты офицеры, понял? Они виноваты».

# Как АО «Корпорация НПО «РИФ» добилось справедливости



Генеральный директор  
АО «Корпорация НПО «РИФ»  
Александр Иванов.



Борис Жидков

**Виталий ИВАНОВ**

*Предприятие выиграло судебную схватку с ООО «Сименс Мобильность». В удовлетворении иска «дочке» Siemens отказано. А том, кто «пророчил» компании банкротство, оказался не у дел.*

Напомним предысторию громкого судебного разбирательства: у АО «Корпорация НПО «РИФ» еще в 2018 – 2019 годах были заключены контракты на поставку ООО «Сименс Мобильность» («дочка» компании Siemens) блока вспомогательных трансформаторов для электровоза и башни охлаждения для грузового магистрального электровоза. В «железе» заказ был почти готов, однако в 2022 году Siemens решила покинуть нашу страну – и воронежское предприятие не смогло получить последние комплектующие блоки, чтобы выполнить заказ полностью (речь идет о программном обеспечении, то есть о «мозгах» для этого самого «железа»).

## ЭТИКЕ ТУТ НЕ МЕСТО?

Судебные тяжбы продолжались в течение нескольких лет. От АО «Корпорация НПО «РИФ» ответственным в судебном разбирательстве был Михаил Рябых, один из ведущих юристов холдинга. И интересно, что изначально служители Фемиды встали на сторону... Siemens. Мол, деньги немцы запла-

тили, оборудование они не получили, и теперь воронежцы должны выплатить причитающуюся компенсацию. Такую логику, наверное, понять можно. Но другой вопрос: а в чем виновато АО «Корпорация НПО «РИФ»? Это ведь не воронежское предприятие приняло решение о том, чтобы против нашей страны ввели санкции, из-за которых были сорваны поставки необходимых комплектующих из Германии!

Подливали масла в огонь публичные высказывания на тот момент уже бывшего юриста АО «Корпорация НПО «РИФ» Михаила Рябых. Его комментарий (в качестве управляющего партнера юридической компании «Рябых и партнеры») 18 апреля 2024 года процитировало бизнес-издание «Абирег»: «С правовой точки зрения позиция Siemens обоснована на 100%. Поэтому что они выдали предоплату и не получили никакого встречного предоставления. И не получили возврат. Форс-мажор освобождает от ответственности за нарушение, но не от самого обязательства. Позиция «РИФа» сводится к тому, что они не собираются предоставлять ни товар, ни деньги. Но это же не дарение».

Генеральный директор АО «Корпорация НПО «РИФ» Александр Иванов признался, что воспринял такие заявления с большим недоумением. Во-первых, это его бывший сотрудник, с которым он решал, казалось, одни и те же задачи. А-во вторых... Впрочем, теперь предоставим слово самому Иванову.

- Первые странные вещи стали происходить тогда, когда этот юрист еще числился за нами. Именно в то время - непонятно, по каким причинам, - в суд не были представлены бухгалтерские документы по фактическим затратам, - заявил руководитель компании. - Уже после своего увольнения Рябых и выступил в СМИ, заявив, что другого варианта, кроме как победы иностранной компании, быть не может.

Предприятие представило в апелляционный суд дополнительные документы фактических затрат и заключение Торгово-промышленной палаты о форс-мажоре. Но суд оставил решение первой инстанции в силе, не приняв дополнительно представленные документы. В компании в то время не стали вдаваться в подробности, лаконично заявив: «Такое ощущение, что процесс апелляции происходит не в России, а в Германии».

Между тем разобраться во всех нюансах дела без нового набора документов было сложно. Ведь эти бумаги подтверждают, что АО «Корпорация НПО «РИФ» израсходовало аванс на выполнение заказа, а не на что-то другое (более того – российская компания потратила на 50 миллионов рублей больше, чем было в авансе).

Почему суд не получил все необходимые документы вовремя? Нарочно это было сделано? Или пропаже бумаги просто забыли? Генеральный директор АО «Корпорация НПО «РИФ» никого не обвиняет. Предлагает просто догадываться и строить логические связи.

## НОВЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Сомнений в том, что справедливость рано или поздно восторжествует, у Александра Иванова не

было. Предприятие продолжало схватку с ООО «Сименс Мобильность» в суде и смогло добиться отмены предыдущих решений. Кассационные жалобы АО «Корпорация НПО «РИФ» были удовлетворены постановлениями Арбитражного суда Центрального округа. При новом разбирательстве выяснилось, что изначально суд не выяснил все обстоятельства, имеющие значение (речь о тех самых документах, которые суду не предоставили вовремя).

- Решения Арбитражного суда Калужской области и постановления Двадцатого арбитражного апелляционного суда отменены, два дела были направлены на новое рассмотрение в Арбитражный суд Калужской области, – рассказали о хронологии происходящего источники, которые хорошо знакомы с ситуацией.

После направления дел на новое рассмотрение АО «Корпорация НПО «РИФ» представило в суд первой инстанции дополнительные доказательства. В частности, было подтверждено, что перечисленные ООО «Сименс Мобильность» авансы отработаны (то есть предприятие не растратило деньги, а вложило их в создание заказанного Siemens оборудования).

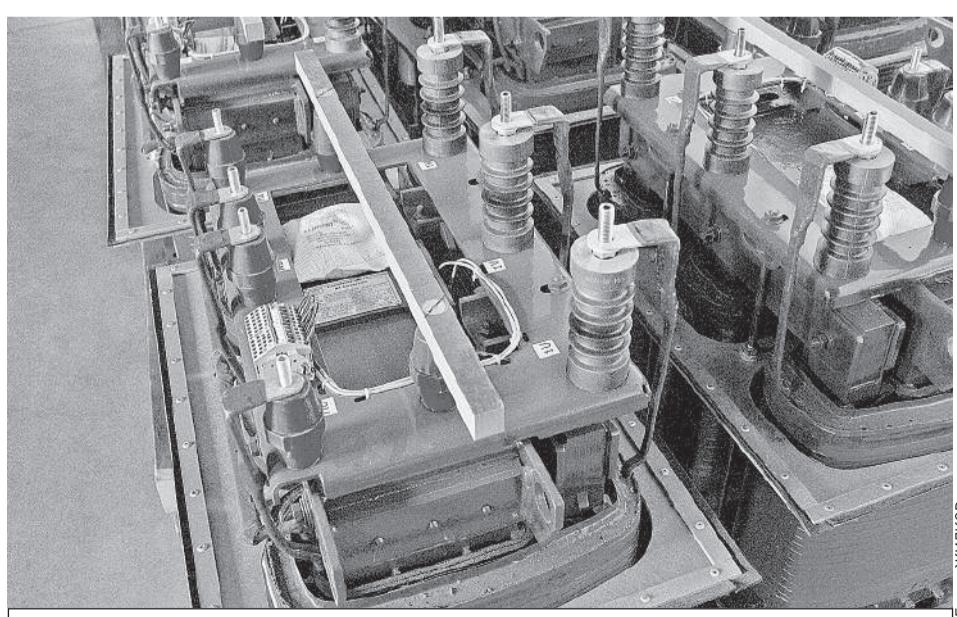
Кроме того, на суде были представлены доказательства, что на исполнение обязательств со стороны воронежцев повлияли санкции, принятые Европейским союзом и США (речь идет о поставке на территорию России комплектующих, необходимых для производства башен охлаждения и блоков трансформаторов). И именно из-за этого исполнение обязательств со стороны АО «Корпорация НПО «РИФ» стало невозможным.

## ЗА РОССИЮ

Есть и еще один немаловажный нюанс. Он связан с той непростой геополитической обстановкой, в которой оказалась наша страна. Поэтому при принятии решений АО «Корпорация НПО «РИФ» просило суд учесть, что ООО «Сименс Мобильность» подконтрольно иностранному юридическому лицу. И это лицо не просто зарегистрировано на территории другого государства, но и работает на страну, осуществляющую недружественные действия в отношении России. Одно это является самостоятельным основанием для отказа в удовлетворении исковых требований, пояснили юристы.

Очевидно, что окончательное и справедливое решение в нашей стране может вынести только суд. В АО «Корпорация НПО «РИФ» придерживаются такого же мнения. Воронежцы готовы продолжать свою защиту и в том случае, если возникнут новые попытки отсудить у них деньги.

- В случае подачи апелляционных и кассационных жалоб на решения суда первой инстанции АО «Корпорация НПО «РИФ» будет готовить отзывы на жалобы и возражать против их удовлетворения, просить суд апелляционной инстанции и кассационной инстанции оставить решения суда без изменения, а жалобы - без удовлетворения, – прокомментировали ситуацию новые, добившиеся успеха юристы воронежского предприятия.



Борис Жидков

Судебные тяжбы по поводу срыва поставок комплектующих продолжались несколько лет.



**Главный секрет блюда - мастерство поваров! Видимо, поэтому зарплаты у них за год выросли на четверть...**

## От сумы да шаурмы не зарекайся

Елена ОДИНЦОВА

Почему самая популярная уличная еда подорожала почти на 40% за год.

Как увидела эту новость, чуть шаурмой не подавилась: оказывается, за год она подорожала на 39%! Таковы результаты исследования компании Quick Resto. Если год назад донер-кебаб в среднем по стране стоил 269 рублей, то нынче - 374.

«Ничего подобного, в ларьке за моим домом Ашот во-о-от такую классную шаурму за 250 рублей продаёт!» - поспорит с этими цифрами читатель. И будет по-своему прав. Но аналитики тоже цифры брали не с потолка: они учитывали шаурму разного веса, с разными пропорциями ингредиентов, а еще в исследовании участвовали заведения

очень разного уровня - от уличных киосков до ресторанов.

Но все равно остается вопрос: с чего это такой рост цены? Тем более что изучали эксперты шаурму (а также шаверму - в зависимости от региона) самого простого и классического состава: курица, овощи и соус в лаваше.

- Цены в общепите больше зависят не от стоимости исходного сырья, а от других факторов. Например, от роста затрат на зарплаты сотрудников, на аренду помещения, - объяснил нам председатель правления Конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин.

А теперь считаем вместе с экспертами. Зар-

платы изготовителей этой самой шаурмы в зависимости от региона и конкретной точки за год выросли на 17 - 27%. Плюс логистика, плюс аренды, конечно. Да, отпускные цены на курицу для бизнеса за год даже снизились (-3,8%). Не слишком подорожал и соус (+4,6%). А вот все остальное серьезно подорожало. Круче всего - капуста (почти на 40%) и лаваш (на 36% с лишним). Тогда как в среднем цены в стране за год выросли примерно на 10%.

При этом, как утверждают аналитики, спрос на шаурму растет. За год ее продажи выросли на 28%. Потому продавцы и повышают цену, не стесняясь: все равно купят.



Индекс окрошки вырос на 14%: почему дорожает самое популярное летнее блюдо?



### ■ ДЕРЖИ КАРМАН ШИРЕ

Елена ОДИНЦОВА

Средняя зарплата в стране приблизилась к сотне тысяч рублей. Но большинство россиян считают, что их материальное положение почти не изменилось. Почему?

97 645 рублей в месяц - такой была средняя зарплата в стране в начале весны. Это свежие данные Росстата. И это абсолютный рекорд - таких высоких зарплат у нас еще никогда не было. Прирост за год - примерно на 11%, в прошлом марте было в среднем 87 740 рублей. Да и вообще, еще немного - и среднестатистический россиянин будет зарабатывать больше сотни.

Тут принято кричать

## Сто посеешь, сто и пожнешь

«Ура!». Что и сделают многие из нас. Но не все. Поэтому что, как показывают данные Фонда «Общественное мнение», в мае только 10% россиян отметили, что за последние месяцы их материальное положение улучшилось. А 22% заявили, что оно ухудшилось. Большинство же не замечает практически никаких изменений (см. «Только цифры»).

Как же это получается, что зарплаты растут семимильными шагами, а каждому пятому сейчас кажется, что он стал жить хуже?

- Заработная плата у нас растет неравномерно в различных отраслях. Есть отрасли, которые выступают в этом процессе

передовиками, а есть - где зарплата увеличивается более медленными темпами. И понятно, что там у работников ощущения совсем другие в плане их материального положения, - объясняет профессор Финансового университета Александр Сафонов.

Как известно, зарплаты сейчас быстро растут в доставке, оборонке, производстве. А кто же «в отстающих»?

- В бюджетной сфере нет возможности увеличивать зарплату такими темпами, как в некоторых других структурах, - говорит Сафонов. - Индексация там идет, как правило, на уровне инфляции или чуть выше.

Есть и еще один момент - на субъективные ощущения, улучшилось или ухудшилось материальное положение, влияет не инфляция «по Росстату», который оценивает ее по очень широкому кругу товаров и услуг. А подорожание того, без чего конкретная семья не может прожить.

- Для семьи с достатком чуть выше уровня бедности (те, у кого он ниже, вправе получать меры соцподдержки. - Ред.) подорожание любых продуктов, базовой одежды, услуг ЖКХ заметнее, чем для «среднестатистического россиянина», - объясняет эксперт. - Поскольку этим семьям сложно «оптимизировать» свою потребительскую корзину - она и так самая базовая и дешевая.

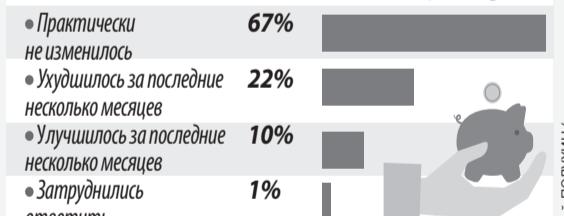
Потому и возникают такие расхождения между официальными цифрами и ощущениями конкретных людей.

### Так растет средняя зарплата в России



Данные: Росстат.

### А так россияне оценивают свое материальное положение



Данные ФОМ на 16 - 18 мая 2025 г.

Дмитрий ПОЛУХИН/  
Комсомольская правда

Титульный партнер



Титульный партнер



Официальный автомобиль Форума



Гигапартнер



Стратегический партнер



Официальный авиаперевозчик Форума

Генеральный спонсор



Генеральный партнер



Генеральный партнер

Генеральный партнер



Генеральный партнер



Генеральный партнер

Генеральный партнер



Генеральный партнер

Генеральный партнер



Генеральный партнер

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

**ПМЭФ'25**  
ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ

РОСКОНГРЕСС  
Пространство доверия

18–21  
июня  
2025

forumspb.com



РЕКЛАМА

**Краснодарский край добивается выдающихся результатов в промышленности России.**

**Иван ДЕМИДЧЕНКО**

Промышленность за последние 10 лет стала одной из самых динамично развивающихся отраслей в экономике Краснодарского края. Как удалось достичь подобных результатов в регионе, где традиционными сферами считаются сельское хозяйство и туризм?

#### СИСТЕМНАЯ ПОДДЕРЖКА

На Кубани 10 лет назад был принят закон «О промышленной политике» и запущена региональная государственная программа «Развитие промышленности Краснодарского края и повышение ее конкурентоспособности».

Созданный тогда департамент, а ныне - министерство промышленной политики, стал координатором масштабных преобразований. В 2016 году на развитие отрасли выделялось 14,4 млн рублей. Предприятия могли получить субсидирование лишь по двум направлениям.

За это время финансирование промышленного сектора выросло в разы. В прошлом году на его поддержку направили 3,7 млрд рублей, а количество направлений субсидирования увеличилось до девяти.

Помимо этого, в регионе с 2018 года работает мощный



На Кубани создается современная промышленная инфраструктура.

## Лидер по эффективности промполитики

механизм поддержки - Фонд развития промышленности. Первоначальный объем его капитализации составлял 500 млн рублей, а в портфеле было две программы льготных займов.

В этом году капитализация Фонда достигла 10 млрд рублей, перечень мер поддержки насчитывает 13 программ займов на сумму от пяти до 500 млн рублей с беспроцентными ставками от 0,1% годовых.

Суммарно на развитие предприятий с 2015 по 2024 год, включая докапитализацию

ФРП края, направили 13,8 млрд рублей.

С 2019 года Фонд развития промышленности края активно продвигает кубанских производителей на федеральных и международных выставках. Более 1100 предприятий воспользовались льготным участием в коллективных экспозициях, что позволило заключить контракты на сумму свыше 14 млрд рублей.

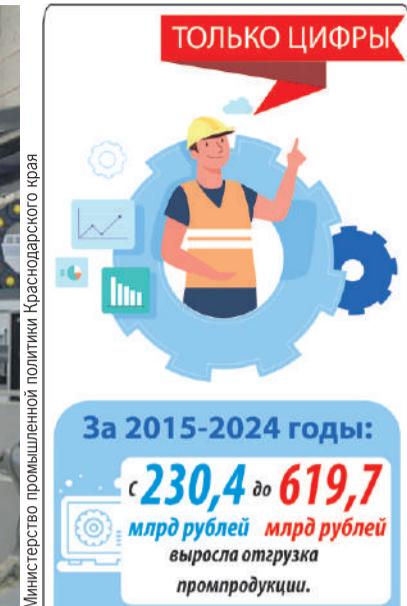
#### СОЗДАНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ

В Краснодарском крае создается современная промышленная инфраструктура. С 2017 года развиваются индустриальные парки и промтехнопарки. В реестр Минпромторга России внесено восемь индустриальных парков и два промтехнопарка.

До 2030 года планируется создать еще восемь индустриальных парков в Анапе, Армавире, Краснодаре, Новороссийске, Апшеронском, Крымском и Северском районах и три промтехнопарка в Краснодаре, Новороссийске и Сочи. На промышленное развитие выделят более 1300 гектаров.



Тяжелое станкостроение стало одним из драйверов развития промотрасли.



Министерство промышленной политики Краснодарского края

#### КЛАСТЕРНЫЙ РОСТ И ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

Активно развивается кооперация в рамках промышленных кластеров. В 2024 году аккредитованы четыре межрегиональных кластера с участием кубанских предприятий. Это «Межрегиональный мебельный кластер Е1», «Кластер алюминевой промышленности», «Кластер производителей упаковки и напитков» и кластер «Бештау».

В 2025 году планируется аккредитация машиностроительного кластера «Юг». Он объединяет четыре региональных производителя и одно предприятие Запорожской области. На их базе запустится серийное производство новой сельхозтехники и комплектующих, которые в том числе заменят зарубежные аналоги.

Импортозамещение стало ключевым драйвером развития промышленности. С 2022 по 2024 год с господдержкой реализовано 13 проектов, включая производство дженериков, композитных бассейнов, камер видеонаблюдения. До 2030 года запланировано еще 23 проекта, значимых для технологической независимости России, включая выпуск почвенных инъекторов, диоксида кремния, полимеров, медтехники.

- На сегодняшний день в Краснодарском крае развиты такие отрасли промышленного комплекса региона, как металлургия и металлообработка, производство строительных материалов, машиностроение, химическая промышленность, лесопромышленный комплекс, в составе которого деревообрабатывающая, целлюлозно-бумажная, мебельная отрасли, легкая промышленность, куда входят производство одежды, текстиля, обуви, кожи и изделий из кожи. Активно развиваются станкостроение, радиоэлектронная, фармацевтическая и медицинская промышленно-

сти, - прокомментировали в министерстве промышленной политики Кубани.

#### ОТРАСЛЕВЫЕ ПРОРЫВЫ

Особое достижение края - возрождение тяжелого станкостроения. Южный завод тяжелого станкостроения (ЮЗТС), созданный в 2016 году на базе завода имени Седина, стал флагманом отрасли.

С площадью свыше 90 тысяч квадратных метров и мощностью производства до 80 единиц станков в год, завод входит в тройку лидеров России. Вместе с предприятиями в Армавире и Кропоткине, производящими станки для нефтегазовой, железнодорожной, metallurgicеской, горнодобывающей отраслей, авиации и так далее, ЮЗТС обеспечил взрывной рост отрасли.

Объем отгрузки станков в 2024 году достиг 3,3 млрд рублей, что в два с половиной раза больше, чем в 2023 году. В целом машиностроение показало рост отгрузки на 16,2%, достигнув 77,8 млрд рублей.

#### ВАЖНО!

## Впечатляющие результаты

**Промышленный комплекс стал лидером инвестпортфеля Кубани.**

В этом году финансирование государственной программы, нацеленной на развитие промышленного комплекса, составит 3,2 млрд рублей.

- Решение о создании госпрограммы, ФРП края оказалось более чем эффективным. Возрождены

утраченные отрасли промышленности региона - тяжелое станкостроение, вагоностроение. Созданы новые для региона направления промышленного производства - радиоэлектронная, фармацевтическая и медицинская промышленность. Получают развитие новые для России отрасли - производство беспилотных авиационных систем. Выросли показатели объемов отгрузки промышленной продукции собственного

производства, налоговых поступлений от предприятий промышленного комплекса региона, инвестиций в отрасли производства промышленной продукции, - пояснили в министерстве промышленной политики Кубани.

Краснодарский край занимает третье место в рейтинге Минпромторга России по эффективности промполитики и лидирует в ЮФО по объемам обрабатывающих производств и развитию промышленной инфраструктуры.

Юлия СМИРНОВА

Главные тренды сезона летних отпусков - 2025.

Почти все туристы уже определились, где загорать и тратить свои отпускные. Пляжный сезон - 2025 отличается от прошлых, уверены эксперты. И у этого есть причины. Во-первых, закрытые пляжи Анапы. Во-вторых, укрепившийся рубль. «КП» анализирует тренды и особенности нашего отдыха этим летом.

**А ЧТО ЕСЛИ... НИКУДА?**

- Анапа принимала порядка 4 миллионов отдыхающих. В 2025 году поток сократится как минимум на половину, - рассказала «КП» Майя Ломидзе, исполнительный директор Ассоциации туроператоров России. - При этом в Калининграде будет аншлаг. В том числе и за счет тех, кто не поедет в Анапу. Еще часть отправляется в Дагестан. Кто-то на Волгу или курорты Кавказских Минеральных Вод (в первую очередь семьи с детьми, выбравшие Анапу с ее микроклиматом для оздоровления). Да, есть направления, которые от ситуации в Анапе выигрывают. Но в целом она приведет к снижению спроса - какая-то доля отпускников уйдет в состояние «не еду никуда».

Падение спроса на отдых в Анапе ощущимое, констатирует Сергей Ромашкин, вице-президент АТОР, гендиректор туроператора «Дельфин». На 50% по сравнению с прошлым годом. Из-за этого и продажи туров по России в целом просели на 10 - 15%.

- Доля Анапы чрезвычайно велика. Летом она составляла 30 - 35% от турпотока в Краснодарский край и 10% всего турпотока по РФ, - объясняет Ромашкин.

Однако все еще может измениться, уверен он. Если Роспотребнадзор откроет анапские пляжи даже в июле, многие приедут - отложенный спрос огромный.

**НЕ ЖДУТ РЕШЕНИЯ**

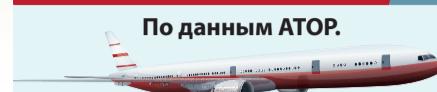
- Я думаю, открытие пляжей уже не сыграет большой роли,



Shutterstock



# Все включено, кроме Анапы

**На российских курортах...****По данным АТОР.**

Регион	Средний чек*
Санкт-Петербург	41 - 48 тыс. рублей
Москва	46 - 50 тыс. рублей
Крым	101 - 112 тыс. рублей
Краснодарский край	108 - 124 тыс. рублей
Подмосковье	110 - 112 тыс. рублей
Дагестан	115 - 119 тыс. рублей
Кавказские Минеральные Воды	119 - 151 тыс. рублей
Калининградская область	147 - 151 тыс. рублей



\*Средний чек за реально проданные туры на 2 - 3 человека на июнь - август 2025 года, без стоимости дороги на курорт. Учтены отели разных категорий и с разным питанием.

То есть это те суммы, которые отпускники готовы потратить на отдых в разных регионах.

**СКОЛЬКО ПОТРАТЯТ ТУРИСТЫ ЭТИМ ЛЕТОМ****Страна**

Страна	Средний чек за тур*
Абхазия	144 тыс. рублей
Египет	198 тыс. рублей
Таиланд	204 тыс. рублей
ОАЭ	215 тыс. рублей
Китай (Хайнань)	215 тыс. рублей
Вьетнам	226 тыс. рублей
Турция	252 тыс. рублей
Куба	259 тыс. рублей
Мальдивы	520 тыс. рублей

**...из границей**

Какой отдых чаще выбирают отпускники

9 ночных (завтраки)
10 ночных («все включено»)
11 ночных (завтраки)
8 ночных (завтраки или полупансион)
11 ночных (завтраки)

ДМИТРИЙ ПОЛУХИН/КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

\*Средний чек за реально проданные туры на июнь - август 2025 года на 2 - 3 человека, с перелетом. Учтены отели всех категорий с указанным для каждой страны типом питания.

сейчас входит в тройку популярных курортов Краснодарского края.

● **На первом месте Сочи** - 60% отдыхающих на Кубани выберут этот курорт.

● **На втором Геленджик** - он примет 19% гостей региона.

● **На третьем - Анапа**, где отдохнут 12%.

● **Четвертое место у Туапсе.**

● **Пятое - у Ейска** и в целом Азовского побережья.

**КРЫМ И КАСПИЙ**

Краснодарский край в любом случае останется самым популярным местом для отдыха. Но есть регионы, спрос на которые в 2025 году заметно

вырос:

✓ Крым - полуостров ждет на 40% больше гостей, чем прошлым летом.

✓ Дагестан демонстрирует впечатляющие цифры - рост на 70 - 80%. И дело не только в Анапе. В Дагестане появились новые гостиницы.

✓ Санкт-Петербург - на 40% больше визитеров отправятся в Северную столицу в сезон белых ночей.

✓ Речные круизы - красивые вояжи по Волге, Оке, Каме выберут на 10 - 15% больше отпускников.

**ЗА ЛЮБЫЕ ДЕНЬГИ?**

Отдых на отечественных курортах за год подорожал на 15 - 20%, не порадовал Сергей Ромашкин. Заметнее всего цены поднялись в Калининградской области, самый скромный рост - на курортах Кавминвод.

- Внутренний туризм натолкнулся на высокие цены, мы видим замед-

ление продаж, - констатирует вице-президент АТОР. - Надежда на то, что туристы поедут на наши курорты за любые деньги, оказалась необоснованной. Возможно, это отражает общий тренд в экономике - люди переходят к сберегательной модели.

**ВЬЕТНАМ - НОВАЯ ЛЮБОВЬ**

За границей летом побывают 6,4 миллиона россиян - а год назад за рубеж съездили 5,15 млн наших соотечественников. Эти цифры называют вице-президент АТОР, гендиректор туроператора Space Travel Артур Мурадян. Причины pragmaticкие: курс рубля стал выгоднее, авиарейсов - больше, а билеты по многим направлениям дешевле.

Новые звезды летнего сезона:

✓ Вьетнам - спрос вырос в 2,5 раза. А все потому, что «Аэрофлот» запустил рейсы в курортный Нячанг, «Вьетнамские авиалинии» вернулись в Россию после трехлетнего перерыва и летают в Хошимин, плюс чартеры из регионов добавились.

✓ Египет - Красное море станет одним из популярных пляжей именно летом (а не зимой, как обычно).

✓ Китай:

- Между Россией и Китаем летает 96 рейсов в неделю - больше только в Турцию, - сообщил «КП» Александр Мусихин, вице-президент АТОР, гендиректор туроператора «Интурист».

Среди стран, набирающих популярность, называют и Малайзию, Марокко, Южную Корею, Японию. Растет спрос и на поездки в Европу.

- Транзитные рейсы делают доступными места, которые раньше серьезно не рассматривались туристами: Малайзию, Филиппины, - объясняет Мурадян. - Восходящая звезда - Саудовская Аравия, где построен роскошный курорт на Красном море.

## Отменить all inclusive в Турции? Только с полицейским в каждом отеле

КСТАТИ

Турция летом 2025 года останется самым массовым зарубежным курортом. Две трети всех проданных туров за границу приходятся на Анталью и другие турецкие пляжи. Цены (если считать в рублях) за год выросли всего на 3 - 7%.

- Слухи об отмене all inclusive в Турции идут каждый год, но исходят они от недовольного ресторанным и иного бизнеса. Не от государства и не от отельеров, - подчеркнул Артур Мурадян. - Отменить «все включено» невозможно даже технически: отели просто назовут систему по-другому, и все. Она им выгодна. А поставить в каждом отеле полицейского для контроля раздачи еды невозможно.

Медведи проснулись и уже вовсю выходят к людям: какие советы реально помогут избежать нападения.

Медведи окончательно проснулись, окрепли, вступили в период размножения и потянулись к людям - причем не только в Сибири и на Дальнем Востоке, но и в Центральной России. Новости летят со всех сторон одна за другой. «Медведь ходит вокруг детского лагеря», «Каждый день приходит к реке на водопой»... - это Кузбасс. «У нас медведи следы на кладбище, будьте осторожнее!» - Ханты-Мансийск. «Некрупный молодой мишка, килограммов 50 - 70, был от нас метрах в четырех», - велосипедисты передают с окраины Пензы. «По всем бакам прошарил, пакеты с едой достал и ушел», - комментируют видео жители Межгорья в Башкирии. «Смотрите, это же медвежонок там идет, прямо по асфальту у нас в студенческом городке», - кадры из Перми. В Дагестане и вовсе развернули спа-

# Не бегите, отойдите: Как спасти от медведя. Вам не надо? А вдруг?

Shutterstock



сательную операцию: там огромный медведь упал в бетонный котлован и не мог выбраться, скользя лапами по стенам. Ему скинули лестницу - к счастью, с храбрыми спасателями все нормально, их хищник не тронул.

- В последнее время на медведей стали

меньше охотиться. Ни их мясо, ни шкура особо не ценятся, исчез спрос на лапы и желчь, поэтому численность хищников растет, - рассказывает главный научный сотрудник Лаборатории поведения и поведенческой экологии млекопитающих Леонид Баскин.

## Кричите, пойте, ругайтесь, но замерзть не падайте

Так как же защититься от хищника в лесу? Особенно если нет ружья, ведь часто жертвами таких столкновений становятся грибники, обычные туристы. В Сети разлетается миллион советов: упадите и притворитесь мертвым, нападайте первым, смотрите хищнику в глаза, громко ругайтесь и брызгайте в морду первым баллончиком. Что реально работает?

- Не сходить с туристической тропы, - говорит сотрудник научного отдела заповедника «Вишерский» Сергей Зимин. - Но если увидел зверя, спокойно отходиши в сторону - пусть он идет своей дорогой.

- Не трогай зверя, и он тебя не тронет, - соглашается охотник из Иркутской области Вячеслав Самсонов. - Если медведь уже на вас нападает, выход только один - валить его и желательно сразу. Ни баллончик, ни шокер не справятся с этой задачей: медведь в лесу - это не увалень на цепи на заправке, который с колесом играет, он в сто раз быстрее и сильнее человека. Шокером его только разозлите. Мертвым прикидываться тоже нет смысла, не слышал я ни одной такой истории - наверное, некому рассказывать.

Самый действенный

## КОНКРЕТНО

- Красноярский край
- Камчатка
- Хабаровский край
- Иркутская область
- Якутия
- Архангельская область
- Магаданская область

## Где больше всего медведей в России?

- |                  |
|------------------|
| 27,3 тыс. особей |
| 25 тыс. особей   |
| 24,6 тыс. особей |
| 22,4 тыс. особей |
| 20 тыс. особей   |
| 18 тыс. особей   |
| 17 565 особей    |

Данные Минприроды за 2024 год.



Дмитрий ПОЛУХИН/«Комсомольская правда

совет: идешь в лес, пой, кричи и будь громким. Хищники просто не захотят с вами встретиться.

- Мы как-то ходили толпой за орехами, и парень, который боялся медведя, все время орал песни. Не можете сами - возьмите колонку, пусть поет. Я много раз видел медведей издалека, но к источнику шума они не приближаются. Будут избегать встречи с человеком - мы им тоже опасны, - рассказывает охотник Базыр из Улан-Удэ. - И еще совет рыбакам: если медведь вышел к вам на берег, то ни в коем случае нельзя, чтобы он увидел, как рыба бьется на крючке. Лучше сразу режьте ле-

шать полиэтиленовыми пакетами, - делится Сергей Зимин. - Я как-то вышел на поляну, а там медведь туши лося рвал. Чтобы отвлечь зверя, я бросил в его сторону рюкзак, потом куртку. Он отвлекся на посторонние предметы, и я ушел.

## В лес возьмите свисток и ручной факел

Боятся мишки не только звука, но и огня. Поэтому специалисты советуют: во время ночевки надо оставлять возле палаток горящий костер, разумеется, под присмотром дежурного.

Если все же мишка оказался где-то поблизости, постарайтесь не подпустить его слишком близко. Лезть на дерево - не лучший вариант. Медведи это тоже умеют. А еще ни в коем случае не убегать.

- Замереть, сделать вид, что ты большой, раскинуть руки, если есть рюкзак, поднять его над головой. Так же нужно громко и уверенно что-нибудь сказать. Главное, дать понять медведю, что вы можете быть для него опасны. Зверь подслеповат, они заходят «под ветер», чтобы прочувствовать ваш запах. Как правило, эти подходы заканчиваются тем, что медведь быстро удаляется, поняв, что перед ним человек, - говорит генеральный директор центра «Амурский тигр» Сергей Арамилев.

## БДИ!

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ЛЕС, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МЕДВЕДЯ

- Все, что издает шум: трещотки, колонку, свисток, клаксоны,
  - ручной факел - фальшивей.
- Что не работает:
- газовые и перцовые баллончики,
  - электрошокер,
  - лазанье по деревьям,
  - советы притворяться мертвым.



Дмитрий ПОЛУХИН/«Комсомольская правда

ску, за добычей он пойдет даже к человеку.

- Чтобы заранее отпугнуть медведя, можно привязать сверху рюкзак или корзину котелок, эмалированную кружку или ложку. Эти штуки будут брякать во время ходьбы, издавая металлический звук, не характерный для леса. В крайнем случае - шур-

## А ВОТ ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ «Нелегал»

Бурый медведь переплыл реку Амур со стороны России в Китай. Кадры сняли рыбаки, затем в китайских новостных агентствах появились сообщения, что косолапый доплыл до заповедника Тайпингуо. Местных жителей попросили быть осторожными. Сергей Колчин, научный сотрудник из Института водных и экологических проблем ДВО РАН, объяснил, что хищники могут мигрировать на другие территории для поиска пары, в период размножения. Чаще всего потом взрослые особи возвращаются на свою территорию.

Ольга АФАНАСЬЕВА, Елена ТРЕТЬЯКОВА («КП» - Пермь), Полина КЛИМЕНКОВА («КП» - Красноярск), Екатерина МАКСИМОВА («КП» - Дальний Восток).

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

**БЛОКНОТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

От авторов бестселлера «Обман вещества»

Кто бы мог подумать, что в век цифровизации я возьму в руки карандаш и блокнот и буду каждый день вести дневник того, что я ем! Это реально работает, я перестала переедать.

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

**ОТРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 18+.**

# Все люди как люди... А Надежда Кадышева - суперзвезда!

Окончание.  
Начало < стр. 1

Добрую половину концерта зрители - а это люди старшего возраста - аплодируют стоя.

Так было до 2023 года, когда песни «Золотого кольца» открыли для себя молодые блогеры. Они стали массово выкладывать в соцсети, преимущественно в TikTok, ролики, где танцуют под «Плывет веночек» Кадышевой. Эти видео стали набирать миллионы просмотров.

Подобное происходило и раньше: тиктокеры то раскопают «Мой мармеладный» Кати Лель, то «На заре» группы «Альянс». Потом интерес шел на спад - гиперактивные меломаны находили что-то еще. Но не в этот раз.

## РОЖДЕНИЕ СВЕРХНОВОЙ

Влюбившись в «Плывет веночек», блогеры брались за другие песни Надежды Кадышевой. А потом... стали скупать билеты на ее концерты. Молодежь, скачущая под «Течет ручей», как будто на сцене группа «Битлз», - обычное дело. Дошло до того, что старые поклонники не успевают приобрести билеты.

На седьмом десятке Кадышева становится стадионной певицей. **На 20 июня следующего года анонсирован концерт в «Лужниках», вмещающих во время шоу 75 тыс. зрителей** (на события такого масштаба билеты поступают в продажу загодя). Хорошие места - по 15 тыс. руб. На самом верху трибуны - по 2 тыс. руб.

Это самая престижная площадка для российского музыканта. Собрать «Лужники» могут считанные единицы - например, Сергей Жуков, Баста, Леонид Агутин. Для сравнения: дико популярная Диана Арбенина выступила на днях на куда более скромной «ЛУКОЙЛ Арена» (44 тыс. зрителей), а Анна Asti спела на «ВТБ Арена» (26 тыс. зрителей).

## БИЗНЕС-МОДЕЛЬ МЕНЯЛИ НА ХОДУ

К взрывному интересу команда Кадышевой поначалу отнеслась скептически: мол, пошумят и забудут. А когда оказалось, что волна накрывает «Золотое кольцо» с новой силой (зимой и весной билеты на концерты разобрали за пару недель), решили действовать решительно. Руководят бизнес-процессом главные мужчины в жизни Кадышевой: создатель ансамбля «Зо-



Личный архив Надежды Кадышевой



Молоденькой певицей она выступала в русском народном стиле. А теперь Надежда Никитична - настоящая неофолк-дива.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

«Пусть ребята поют русские песни, вдохновляются ими. Это здорово, что не только я их исполняю. Значит, Россия возрождается! Значит, у нас всех хорошее будущее!»  
**(Надежда КАДЫШЕВА - о неожиданной популярности среди молодежи.)**

## ПЛЯШУТ ДАЖЕ ФИФЫ

Жена и директор народного артиста Евгения Петросяна обожает модные выставки, театральные постановки, демонстрируя рафинированный вкус. Но и Татьяну Брухунову захватила «кадышевомания». На днях она рванула с подружками в Нижний Новгород отмечать день рождения одной из них. Рестораны и прогулки совместили с походом на концерт Кадышевой - плясали все.

За концерт певица исполняет 19 - 20 песен. Плейлист выглядит обычно так: «Коробейники», «Я зову тебя Родина», «Ах, судьба моя, судьба», «Я встретил розу», «Виновата ли я», «Зачем это лето», «Варенька», «Без обратного билета», «Все уже когда-то было», «Течет ручей», «Балалайка», «Ворожи не ворожи», «Широка река», «Черное море»,

«Небо пополам», «Снег летит», «Сердце нельзя обмануть», «Плывет веночек».

**КСТАТИ**  
Как рассказали «КП» эксперты из индустрии развлечений, стандартный гонорар за стадионный концерт популярного артиста в Москве стартует от 50 млн руб.

Ксения Бородина рассказала, что хотела пригласить Кадышеву выступить на своей свадьбе с Николаем Сердюковым. Но это оказалось телеведущей... не по карману!

- Честно могу сказать, я очень хотела Кадышеву. Но она... вот ругаться нельзя: нет слов, какая дорогая! - пожаловалась невеста.

Провести досуг душевно захотелось и нам. Увы, на московские концерты Кадышевой осталось лишь несколько «мест с ограниченной видимостью».

**Ирина ВИКТОРОВА.**  
**Кто из певцов смог бы стать звездой для современной молодежи - в «Вопросе дня»**  
< стр. 3.



«Золотое кольцо» - семейное дело: муж Александр Костюк (фото справа) сочиняет хиты, играет барабанные партии. А сын Гриша стал сценическим партнером мамы.



## ВОПРОС - РЕБРОМ!

### Так в чем ее феномен?

Да кто ж его знает! В медиаэпоху тысячи факторов складываются определенным образом, рождая то мем, то информационный вирус, то повальнюю моду. Но есть одна догадка.

Классические «народники» преподносят фольклор как преданье старины глубокой, как музейную ценность. А мы ведь с вами за прялками вечерами не поем и хороводы на праздник не водим. Тогда как «Золотое кольцо» производит очень простую поп-музыку, которая опирается и на протяжные народные напевы, и на традицию советской интимной лирики («Огней так много золотых...» тоже есть в репертуаре Кадышевой).

Александр Костюк сочиняет то, что легко назвать и китчем, и новой народной песней. Он подбирает ключик к подсознанию, вскрывая потаенную коробочку русской души. И вот ты, серьезный человек, вдруг тоже затягиваешь: «Постучалась в дом боль незваная. Вот она, любовь окаянная!» И поэты-песенники, конечно, молодцы - конкретно эта строчка из хита «Широка река» на слова Евгения Муравьева.

Антонина ВЕТКИНА.

# Перековать сову в жаворонка

Анна ДОБРЮХА

«9 утра. Ощущается как 6», - шутят в интернете. Судя по опросам и обсуждениям в соцсетях, многие городские жители считают ранний подъем настоящей пыткой. При этом практически все мечтают: вот бы перестроиться так, чтобы вставать на заре без мучений! Ведь сколько всего успеть можно. И себе время уделить, и сделать то, на что вечером после работы сил не остается. Но воз и ныне там.

Помочь всем, у кого в который раз провалилась попытка вставать пораньше, решила врач-сонолог, кандидат медицинских наук София Черкасова. В эфире своего Дзен-канала доктор рассказала, как современному человеку изменить режим с наименьшим стрессом для организма. И что поможет удержать достигнутый успех.

## А СТОИТ ЛИ ПЫТАТЬСЯ?

- Среди людей есть представители разных хронотипов. Это не вымысел, а генетически заложенные особенности циркадных ритмов человека, - поясняет врач. - Существует ранний хронотип - жаворонки, поздний - совы. И промежуточный (таких людей часто называют голуби). - Ред.). Если вы никогда в жизни не были склонны к тому, чтобы рано просыпаться и рано ложиться, к ночи у вас всегда открывается второе дыхание, то, скорее всего, вы представитель позднего хронотипа. У таких людей может получиться сместить время пробуждения пораньше на час-два, но вряд ли больше.

Однако истинных сов не так много, около 5% населения, уточняет София Черкасова. Большинство жителей земли имеют промежуточный

## Как перестроиться на ранние подъемы по утрам.

хронотип. Им комфортно ложиться в 11, 12, час ночи, а вставать в 7 - 8 утра. Но в современной жизни такие люди часто мигрируют в сторону сов: ложатся позднее и при любой возможности подольше отсыпаются утром. В то же время при необходимости голуби могут без особого дискомфорта перейти на режим жаворонка, обнадеживает эксперт.

### «ВСЕ РАССВЕТЫ МОИ»

- Первый важный момент на пути к комфортным ранним пробуждениям - понять: зачем это вам? Что вы получите? Задумайтесь, сядьте и напишите, - советует София Черкасова.

Но это не должны быть общие слова: мол, рано вставать полезно, так делают самые успешные люди. Подобные стимулы работают слабо.

- У вас должно быть что-то свое, личное. Например, одна моя пациентка сказала: «Мне нравится вставать рано, потому что все рассветы мои». Есть времена сварить и неспешно выпить кофе, поразмышлять о чем-то, на что вечно не хватает времени в нашем бешеном ритме жизни. Другая пациентка, предприниматель, сказала, что благодаря ранним подъемам стала намного продуктивнее. По ее словам, за два месяца удалось сделать то, что не получалось предыдущие 4 года, - приводит примеры эксперт.

«Я лично перехожу на такой режим, когда бывает очень много работы, - поделилась Черкасова. - Или, скажем, нужно написать книгу - важно, чтобы никто не

дергал звонками, сообщениями, приходами-уходами. Поэтому здорово, что появляется 2 - 3 часа до официального начала рабочего дня».

### МЕНЬШЕ ТАЙНЫ, БОЛЬШЕ ДЕЛ

Второй важный момент - создание социальных обязательств, говорит врач и приводит пример:

«Если вы что-то решили сами для себя, втихую, об этом больше никто не знает, не контролирует, то легче сойти с рельсов». То есть вероятность очередного провала попытки ранних подъемов намного выше.

Для снижения риска нужно взять на себя какие-то обязательства, советует София Черкасова. Это может быть поиск единомышленника - например, члена семьи или друга, с которыми вы решите выйти на утреннюю пробежку. Либо стоит расписать себе задачи, которые вы хотите выполнить с утра, с дедлайнами (то есть лимитом времени).

Наконец, третий этап - выбор наиболее комфорtnого и эффективного темпа перехода на новый режим. По сути, это способ достижения вашей цели. И здесь есть два пути.

### ПРАВИЛО 15 МИНУТ

Первый способ достижения цели быстрый и радикальный. «Вы решили начать новую жизнь с понедельника и

Катерина МАРТИНОВИЧ  
«КП» - Москва

с размаху поставили будильник на 4 - 5 утра. А прежде вставали в 9.

Что из этого получится? Примерно 10% людей удастся удержать такой режим. Но это неизвестно трудно. Организму придется пройти «ломку», чтобы перестроились циркадные ритмы», - говорит София Черкасова. Такой способ не рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми, неврологическими заболеваниями и в целом с ослабленным здоровьем.

Второй способ - медленный, щадящий. Условно его можно назвать правилом 15 минут.

- Завтра вы встаете на 15 минут раньше, чем сегодня. Послезавтра - еще на четверть часа раньше, - описывает врач. - Такие крохотные смещения легко переносятся организмом. Этот путь более верный. И не такой уж медленный, как кажется на первый взгляд. Всего за четыре дня вы сместите время подъема на час назад. За неделю - почти на два часа. А до этого вы с собой могли годами воевать, пытаясь вставать раньше.

## ВОПРОС - РЕБРОМ Так какой режим лучше?

Ученые часто сравнивают здоровье сов и жаворонков. Выводы исследований противоречивы. Например, команда сотрудников Университета Гронингена (Нидерланды) проанализировала данные 10-летнего наблюдения за 23 798 участниками, которым на момент начала опросов было от 40 лет и больше. У добровольцев с помощью специальных тестов регулярно оценивали когнитивные функции - уровень концентрации внимания, скорость мыслительных реакций и проч. В итоге ученые пришли к выводу: у лиц с высшим образованием каждый час перехода в более поздний режим (совы) был связан со снижением результатов когнитивных тестов на 0,8 пункта за десятилетие.

В то же время в другой научной работе, где сравнивали остроту ума почти 26 тысяч сов и жаворонков, в тестах на память и мышление первые обошли вторых, набрав на 13,5% баллов больше.

О чем все это говорит? Как пишут сами ученые, главное для здоровья - полноценная продолжительность сна и стабильность, постоянство графика. То есть важнее всего ложиться и вставать в одно и то же время (допускается плюс 1,5 - 2 часа по выходным). И спать столько, сколько требуется организму, - кому-то 6 - 7, а кому-то и 9 - 10 часов. Но на практике, отправляясь в кровать поздно, люди зачастую не могут добрать свою индивидуальную норму сна. Поскольку приходится вставать слишком рано (с учетом времени отхода ко сну). И выходов тут два: либо раньше ложиться, либо искать варианты занятости, где рабочий день сдвинут на более позднее время.

## ЧТО ТЫ ЗА ПТИЦА?



Чтобы наиболее точно определить свой истинный хронотип, можно пройти тест Хорна-Остберга, подсказывает София Черкасова. Его легко найти в интернете. Эту методику разработали в 1976 году ученые Джеймс Хорн и Олав Остберг. Тест определяет индивидуальные предпочтения человека в отношении времени сна и бодрствования. Испытуемому рекомендуется представить, как бы он организовал свой день, если бы был полностью свободен в планировании.

За ответ на каждый вопрос начисляется определенное количество баллов. По общей сумме определяется хронотип. Например, у автора этого материала тест выдал результат «выраженный вечерний хронотип».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

### В ТЕМУ

Чтобы наиболее точно определить свой истинный хронотип, можно пройти тест Хорна-Остберга, подсказывает София Черкасова. Его легко найти в интернете. Эту методику разработали в 1976 году ученые Джеймс Хорн и Олав Остберг. Тест определяет индивидуальные предпочтения человека в отношении времени сна и бодрствования. Испытуемому рекомендуется представить, как бы он организовал свой день, если бы был полностью свободен в планировании.

По общей сумме определяется хронотип. Например, у автора этого материала тест выдал результат «выраженный вечерний хронотип».



Овцы, белый шум и секретная техника спецназа: как журналист «КП» испытывал самые популярные способы быстро заснуть



Покупайте на [shop.kp.ru!](#)  
А также в книжных магазинах и на маркет-плейсах

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



Автор «Фишера» Александр Рогоза, создатель докфильма по мотивам книги Андрей Минаев и глава издательства «КП» Наталья Щербаненко на презентации.

**Александр РОГОЗА:**

## Я стал фильтром, который не допустил к читателям все самое ужасное

С 4 по 7 июня у стен Кремля прошел фестиваль «Красная площадь».

**Николай ГЕРАСИМОВ**

Из всех книжных фестивалей, которые проводятся в Москве, «Красная площадь» - наверное, самый симпатичный. Хотя бы потому, что проводится не в закрытом помещении, а на свежем воздухе и на одной из самых красивых площадей мира. Да и время года - лето, и прямо во время фестиваля можно получить свою дозу витамина D из солнечных лучей. Да и вход на фестиваль бесплатный...

«Красная площадь», как обычно, привлекла тысячи москвичей. Рассказываем о самых интересных ее событиях.

### 95 «ТОМОВ АДА»

Одна из самых интересных книг фестиваля вышла в издательстве «Комсомольская правда», и мы по-настоящему ею гордимся. Это расследование Александра Рогозы «Фишер. По следу зверя» 18+, рассказывающее о безжалостном маньяке Сергея Головкине (1959 - 1996), Фишер - его прозвище.

Он стал героем одного из самых популярных российских сериалов последних лет, и читатели часто задают вопрос: чем отличается от этого сериала книга? Ответ - всем.

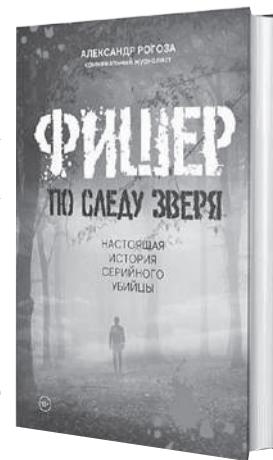
Сериал - художественное произведение, полное домыслов и фантазии, а книга на 100 процентов основана на документах.

Про Фишера писали и раньше, и книги выдавались за документальные, но подчас авторов можно было поймать на откровенной лжи. А Саша Рогоза отвечает буквально за каждое слово. Ему пришлось изучить 95 томов уголовного дела Сергея Головкина, которые называют «книгами ада», - и это не преувеличение.

- Еще два месяца - и меня пришлось бы отправлять в больницу, - рассказал на презентации Рогоза. - Я стал фильтром, который не допустил на страницы своей книги самое страшное, самое ужасное... Сергей Головкин - не единственный серийный убийца, о котором я писал. И по этим людям не было сходу видно, что они - чудовища. Бытовавшая в XIX веке теория, что у маньяков какая-то специфическая внешность, - это полный бред. Люди с опасными склонностями - среди нас, они выглядят, как мы, никто и никогда не скажет по внешности серийного убийцы, что он - убийца. Они были во все времена: даже когда Пушкин учился в Царскосельском лицее, один из его служителей, Константин Сазонов, погубил нескольких человек... Но определенные странности в их поведении есть. Один из посылов этой книги обращен к людям, которые замечают такие странности за своими близкими. Может быть, благодаря книге люди смогут обеспечить родным медицинскую помощь до

того, как они перейдут черту. У Сергея Головкина еще в детстве были «звоночки», и мы с психиатром Василием Бейнаровичем буквально по косточкам разобрали его историю, смотрели, что могли бы сделать родители, если бы уделяли сыну больше внимания и обладали нашими, сегодняшними знаниями... Но, с другой стороны, в 70-е специалистов, которые могли бы рассмотреть в Головкине подростке будущего монстра, было очень мало. Их и сейчас мало, а тогда речь шла буквально о единицах.

«Фишер. По следу зверя» - книга не только про маньяка, но и про тех, чья работа - ловить душегубов: про следователей, врачей-криминалистов, психиатров... А еще - про детей, которые стали жертвами Сергея Головкина, запрограммированного на убийства и получавшего от них удовольствие, подобно наркоману. Страшная история - и, несмотря ни на что, захватывающее чтение.



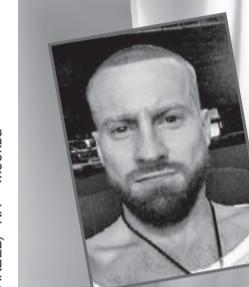
Покупайте на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)!  
А также в книжных магазинах и на маркет-плейсах

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

Любимая газета страны

# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК  
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



## Полина Гагарина бросила танцора ради новой любви

**МИСТИКА**

**Разлученные близнецы прожили «зеркальные» жизни**

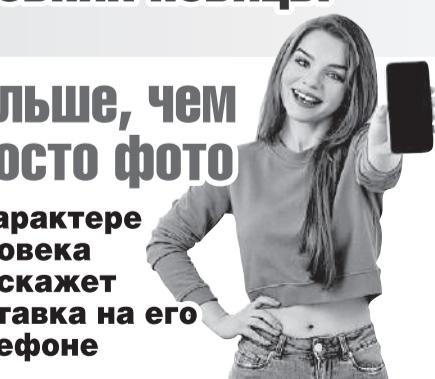


**Сына Жанны Фриске ждут квартира за 60 млн рублей и секретный дневник певицы**



**Больше, чем просто фото**

**О характере человека расскажет заставка на его телефоне**



**В продаже с 11 июня**

РЕКЛАМА 12+

# Киркоров «воскрес», а SHAMAN передал привет кошкам Куклачева

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва



**Мария РЕМИЗОВА,  
Кирилл МИШИН**

В этом году премия особенная, юбилейная. На протяжении 20 лет телеканал МУЗ-ТВ ведет музыкальную летопись страны. Именно поэтому организаторы дали юбилейной премии громкое название - «Легенда». Без легендарных артистов на звездной дорожке, как и на сцене, не обошлось.

## ФЕНИКС НАШЕЙ ЭСТРАДЫ

Одним из самых неожиданных было появление **Филиппа Киркорова**, который полтора месяца назад попал в нешуточный переплет на концерте в Петербурге. На одном из номеров горе-пиротехники не додели и у артиста загорелась куртка. Филипп получил серьезный ожог, но некоторое время лечился дома, спасаясь мазями. Однако рана не затягивалась, пришлось обратиться к врачам.

Так Киркоров угодил в больницу, телефон его был долгое время выключен, поклонники и коллеги, конечно

**Дочери Мари Краймбрери нет еще и месяца, а ее мама уже такие пируэты на сцене выкручивает!**

же, нервничали. Увидев на горизонте двухметровую фигуру Филиппа, репортеры и гости церемонии ахнули. Вот он, жив-здоров и по-прежнему сверкает.

- А вот и Феникс нашей эстрады, - объявил Киркорова ведущий церемонии **Николай Басков**.

Филипп в этот вечер получил награду «Лучшая cover-версия» за хит «Фиолетовая вата». И не просто прихватил заветную «тарелку», но еще и спел вместе с многочисленной ареной.

А Николай Басков стал победителем в специальной номинации - «За вклад в развитие российской музыки». Ну и, конечно, какая церемония без дружеской пикировки поп-короля и «золотого голоса».

- А что это за вялый цветок у тебя в руках? - хохмил Николай, разглядывая вязанный букет, который Филипп прижал к груди.

- Какой вялый цветок? Это Bottega Veneta (премиальный

бренд одежды. - Ред.)! - возмутился Киркоров. - Цветок мой с подиума, из Италии. Он стоит, как вся эта церемония (почти 634 тыс. руб. - Ред.). Это же арт-объект, - прихвастнул Киркоров.

Филипп поблагодарил за помощь своих друзей, которые, видя его мучения, способствовали его госпитализации.

- А вообще, да, я действительно Феникс, ребята. Спасибо всем за поддержку, за добрые слова. Я все читал. Так соскучился по вам, честно, - сказал он со сцены.

## ПЕСНЯ ДЛЯ «ИНТЕРВИДЕНИЯ»

Еще один центральный герой премии - **SHAMAN**. Артист представил песню «Прямо по сердцу», которую для Ярослава Дронова (настоящее имя певца. - Ред.) и для международного конкурса «Интервидение» написал **Максим Фадеев**.

Говоря об этой композиции, артист заявил, что подобное с ним происходит впервые.

Обычно он всегда сам делает номер от и до. А на конкурсе он выступит с номером, подготовленным специалистами.

- И вот здесь моя задача - просто хорошо представить песню, исполнить именно как артист. Поэтому это, наверное, первый случай, когда я просто как исполнитель. Это, конечно, непривычно, потому что 3 года подряд все-таки последнее слово за мной, а здесь приходится находить какие-то компромиссные варианты, - признался Дронов.

Ярослав не обошел стороной и недавние новости о его «пушистых поклонниках». Дрессировщик **Юрий Куклачев** признался, что SHAMAN произвел фурор среди его питомцев, кошки любят слушать его песни.

- Да, мы с Куклачевым очень хорошо знакомы. И, конечно, всегда его поддерживаю. Побывал на его шоу с удовольствием. Большой привет ему и его кискам, - улыбнулся артист.

Не меньше, чем новая песня, обсуждался и романтичный выход SHAMAN на звездную дорожку. Заслуженного артиста РФ сопровождала его дама сердца **Екатерина Мизулина** (глава «Лиги безопасного интернета». - Ред.). Ярослав так заботливо поправлял Екатерине сбившиеся локоны, что фанаты смахивали слезы умиления.



**Филипп появился на дорожке в наряде по цене однушки и в компании подруги, светской львицы Виктории Шеляновой.**

## ПИДЖАК, КАК У БАСКОВА

Красивый номер был у **Димы Билана** на его победный хит «Евровидения» Believe. Дима предстал в образе эмбриона, парящего в прозрачной сфере.

В этот вечер он забрал две награды - «Легендарный исполнитель» и «Лучшее видео» за совместный клип с **Мари Краймбрери** к треку It's My Life. Она же была названа «лучшей исполнительницей». Это был первый выход артистки после родов. Напомним, 19 мая у Мари и ее мужа, рэпера Давы, родилась дочь. Но певица, похоже, не настроена на продолжительный декрет. Мари уже в прекрасной форме и на премии выделялась такие акробатические номера с полетами, что у зрителей дух захватывало.

Не обошлось и без конфузов. Так, Николай Басков с грустью обнаружил, что фигурист **Макар Игнатов** вышел на сцену в точно таком же черном пиджаке со стразами, как у него.

- Ты в моем пиджаке? - опешил Басков, увидев наряд фигуриста.

- Эх, Коля, а ты говорил, что у тебя эксклюзив, - подколола приятеля ведущая **Лера Кудрявцева**.

Макара Игнатова на премии сопровождала его беременная жена, фигуристка **Александра Трусова**. По словам пары, в скором времени они ждут рождения сына.



**SHAMAN и Екатерина Мизулина оделись в одной цветовой гамме и на премии держались за руки.**

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва



**Больше фото  
и видео  
с церемонии  
смотрите на сайте**



Денис АКИНИН

Главный тренер армейцев после победы в Кубке России решил покинуть команду.

Болельщики красносиних в шоке. В конце прошлой недели сразу несколько источников сообщили, что триумфатор Кубка России Марко Николич готов покинуть ЦСКА ради работы в греческом АЕКе.

Сначала говорили, что греческий АЕК готов заплатить ЦСКА за сербского тренера компенсацию в 600 тысяч евро. А потом появилась новая версия: Николич планирует самостоятельно выкупить свой контракт у ЦСКА. Видимо, все для того, чтобы минимизировать риски при переводе денег из Европы в Россию.

#### КОНТРАКТ СОГЛАСОВАН?

Откуда в принципе у Николича появилось предложение от АЕКа? Тут все просто: в Афинах спортивным директором работает Хавьер Рибалта - бывший спортивный директор «Зенита». Рибалта и Николич давно и хорошо дружат. И вот инсайдеры уже пишут, что договор между сторонами будет подписан как минимум на два года.

И теперь этот трансфер сможет претендовать на звание самого неожиданного перехода года.

#### ПОЧЕМУ УЕЗЖАЕТ?

Одна из причин демарша - Марко тяжело работать вдали от семьи. Кроме того, серб хочет участвовать в еврокубках, а этого ЦСКА дать тренеру пока не может. Да и зарплата в Греции у Николича будет на 500 тысяч евро больше - 1,7 млн против 1,2 в ЦСКА.

При этом «СЭ» сообщил, что Марко был недоволен, как руководство клуба комплектует команду, и перед уходом поставил ультиматум - или я, или спортивный директор клуба Евгений Шевелев.

Эту тему раскрыл экс-президент «Спартака» Андрей Червиченко, пояснив, что команду Николича просто не допустили до трансферов, на которых можно дополнительно заработать. «Поэтому, видимо, и сказали: «Нет». Ну и, поняв, что тут, кроме как с



Марко Николич после победы в Кубке России обернулся в сербский флаг. И собрался в Грецию...

## Николич выкупит свой контракт у ЦСКА

зарплатой, особо ничего не придумаешь, наверное, решили уйти», - говорит Червиченко.

Но больше всего всех задело то, что тренер уходит сразу после победы в Кубке России. А ведь серб уже заговорил про чемпионство в следующем году.

- У меня в России две бронзы, серебро и два кубка. В следующем сезоне устраивает только чемпионство, и за это я сейчас пью, - говорил Николич своим подопечным в раздевалке.

#### УЖЕ ПОПРОЩАЛСЯ?

В ЦСКА тоже отреагировали на слухи об уходе Николича.

- Николич в АЕКе? В поведении и словах Николича ничего не намекало на его возможный уход из ЦСКА. Думаю, что он сам решит, где ему лучше будет. Не

#### КТО НА СМЕНУ?

Тем временем специалисты уже обсуждают кандидатуру нового наставника армейцев. И среди них есть фамилии экс-тренера «Динамо» Марцела Лички и бывшего наставника сборной России Станислава Черчесова. Но Станислав Саламович очень корректен на этих смотринках.

- Сам себя включил бы в этот список далеко не первым. Ведь есть коренные армейцы братья Березуцкие и Сергей Игнашевич, чьи карьеры неразрывно связаны с ЦСКА, - сказал Черчесов.

#### КСТАТИ

А тем временем стало известно, что самарские «Крылья Советов» после ухода Игоря Осинькина возглавил теперь бывший тренер бывших «Химок» Магомед Адиев. Магомед Мусаевич сумел сохранить подмосковную команду в Высшей лиге, но клуб обанкротился, и что будет с «Химками» дальше, пока непонятно. Сейчас в лиге решают, кто же займет их место в чемпионате. Скорее всего, им станет «Пари НН», не прошедший стыковых матчей.

Кстати, нижегородцы тоже уволили своего тренера Виктора Гончаренко, и его место, по слухам, может занять Игорь Осинькин. Вот такой круговорот тренеров в нашем футболе.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS

## СТОП-КАДР

Этот момент войдет в историю! Капитан сборной Португалии **Криштиану Роналду** (слева) получает из рук президента УЕФА **Александра Чеферина** кубок за победу в Лиге наций.

40-летний форвард в финале против сборной Испании вновь отличился - забил важнейший мяч и сравнял счет в матче (2:2). А потом его команда, правда, уже без получившего травму Криштиану, победила в серии пенальти и завоевала уже второй трофей этого турнира. Первый раз португальцы выиграли Лигу наций в 2019 году.

Кстати, для Роналду этот гол стал 938-м в его блестящей карьере. 800 из них он забил за клубы и 138 за сборную. «Криш, давай 1000!» - просят болельщики.

На вопрос о продолжении карьеры Криштиану напомнил, сколько ему лет, и сказал: «Но я должен наслаждаться каждым моментом. Если не получу серьезную травму, буду продолжать».



Vasile Mihai-Antonio/Getty Images

**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

18+

Вкуснее капкейков в жизни не пробовала!

Готовить легко!

Всем моим понравилось ❤️

**БИСКВИТ**  
со всех сторон

Татьяна Обухова  
tatyana.obukhova

Классика и необычные кондитерские решения

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

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

