

Так закалялся борщ

Спецкор «КП» поехала работать поваром на восстановлении родной для себя Авдеевки

Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Личный архив Юлии Андреевны

РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

Краснодар 91,0 FM
Анапа 89,5 FM

«Добрый вечер»

Надана Фридрихсон и Игорь Виттель подводят итоги дня - radiokp.ru 18:00, по будням





100 ЛЕТ

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 17 декабря
№ 95 (27645)/2024 год

Газета нашего региона ★ Кубань

KP.RU 4 102 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Эксперты рассказали правду о дженериках

Могут ли качественные лекарства быть дешевыми?



Более 50% препаратов в России - аналоги оригинальных разработок.

Читайте на стр. 8-9 ▶



Пятикратный чемпион мира в 18 лет!

Денис АКИНИН, Кирилл СЕРОВ

Мирон Лифинцев стал новой суперзвездой плавания.

Чемпионат мира по плаванию 2024 года стал сверхуспешным для сборной России, которая выступала на нем под нейтральным флагом. Шесть золотых медалей и четыре серебряные - это второй результат на всем ЧМ.

Вряд ли кто-то ожидал от россиян, которые несколько лет провели в международной изоляции, такого результата. Но это факт!

Продолжение на стр. 15 ▶

Елок и зрелищ

Елена ОДИНЦОВА

Расходы на празднование Нового года побьют все рекорды.

62 655 рублей - такую сумму собирается потратить среднестатистический россиянин на встречу Нового года. Таковы данные ВЦИОМа.

Это вообще-то 2/3 от средней российской зарплаты (по последним данным Росстата, она составляет 84 324 рубля). И на

16% больше, чем в прошлом году.

Вот как средний россиянин планирует распределить свои новогодние траты:

- ✓ 26 536 рублей (+30% к прошлому году) - на досуг и развлечения, то есть на турпоездки, походы по барам-музеям-театрам, детские елки и т. д.;
- ✓ 22 983 рубля (+5%) - на подарки;
- ✓ 13 136 рублей (+12%) - на новогодний стол.

Получается, на «зрелища» россияне готовы потратить вдвое больше, чем

на «хлеб». Как поясняют во ВЦИОМе, это достаточно новая тенденция. До 2022 года траты по трем главным новогодним статьям расходов (стол, подарки, развлечения) распределялись примерно поровну.

И еще один момент, который отмечают аналитики ВЦИОМа. Если лет десять назад на празднование Нового года уходила в среднем треть от зарплаты члена семьи, то теперь очень многие опрошенные заявляют, что готовы потратить больше, чем они получают.

ДЕКАБРЬ 2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ЯНВАРЬ 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Евгений ОРЛОВ

Перед уходом на зимние каникулы россияне ждут удлиненную трудовую неделю.

Следующая рабочая неделя будет самой длинной

Шесть дней пашем, 11 выходных в уме

в году - вкалывать будем аж шесть дней, с 23 по 28 декабря. При этом никакие поблажки трудящимся не положены. Как сообщили в Минтруде, суббота, 28 декабря, будет полноценным (не сокращенным) рабочим днем. И вот почему.

По российским законам рабочий день перед праздничными выходными должен быть сокращен на час. Праздничный выходной день - это, например, 23 Февраля или 8 Марта. А 29 декабря - просто вос-

кресенье, праздником этот день не является. Поэтому нет повода 28 декабря сокращать рабочий день.

Кстати, а почему мы вообще работаем в субботу, 28-го числа? А потому что правительство перенесло выходной с этого дня на понедельник, 30 декабря. Чтобы после заключительной рабочей недели года мы отдыхали 11 дней подряд без разрывов. Это и есть та самая награда, которая ждет нас после шестидневного рыжка.

Владимир Путин на расширенном заседании коллегии Минобороны подвел итоги года и рассказал о будущем нашей армии.

Андрей ЗОБОВ

УКРАИНА БЫЛА СЛОМЛЕНА

- Уходящий год стал знаковым в достижении целей СВО. Благодаря профессионализму и мужеству наших воинов, героическому труду работников оборонных предприятий и всенародной поддержке войска прочно владеют стратегической инициативой на всей линии боевого соприкосновения, - начал встречу глава государства.

Путин подчеркнул - в 2024 году армия России освободила 189 населенных пунктов, смогла сломить сопротивление врага. Все это благодаря отваге и мужеству солдат, сражающихся за Родину. В честь погибших воинов он объявил минуту молчания:

- Наш долг всегда помнить боевых товарищей, окружить постоянной заботой их семьи и детей. Я уже говорил много раз: их дети - это наши с вами дети. Никогда мы не должны об этом забывать.

ПУГАЮТ НАСЕЛЕНИЕ

Следом Путин заметил, что международная обстановка раскалилась до предела. Не желая смириться с поражением, Запад пытается спровоцировать эскалацию конфликта.

- Пугают свое население тем, что мы собираемся нападать. Эта тактика проста: доводят нас до красной чер-



Президент начал коллегию Минобороны с минуты молчания по погибшим. «Наш долг всегда помнить боевых товарищей, окружить постоянной заботой их семьи и детей», - заявил он.

Россия должна быть готова к нападению НАТО

ты, через которую мы отступить уже не можем, начинаем отвечать, тут же пугают свое население «российской угрозой», - объяснил президент.

При этом сами США наращивают свои силы в Европе.

- Мы подчеркивали, что не будем разворачивать ракеты средней и меньшей дальности до тех пор, пока американское оружие подобного рода не появится в каком-либо регионе мира. Но если США приступят к разворачиванию таких систем, все наши ограничения нами будут сняты, - сказал Путин.

НОВЫЕ ВОЙСКА

После президента слово взял министр обороны

Андрей Белоусов. Он отчитался об успехах Вооруженных сил в цифрах и заявил, что армия модернизируется не только ради победы на Украине.

- России необходимо быть готовой к любому развитию обстановки. Включая возможный военный конфликт с НАТО в Европе в ближайшее десятилетие. Об этом говорят решения, которые бы-

ли приняты на прошедшем в июле саммите Альянса.

Кроме того, министр предложил сформировать новый род войск.

- В соответствии с поручением Верховного главнокомандующего предлагается сформировать новый род войск - «войска беспилотных систем». Завершим их создание уже в III квартале следующего года, - сказал Белоусов.

ВАЖНО!

Владимир Путин: «Приоритетом в работе всех органов власти должно стать решение социальных вопросов участников специальной операции, забота о семьях погибших и получивших тяжелые травмы в ходе боевых действий. Это должно быть в центре нашего внимания. Необходимо вникать в проблемы каждого нашего боевого товарища, его семьи и реально помогать решать их проблемы».

ЦИФРЫ ОТ МИНИСТРА

560 тысяч - потери ВСУ за год.

1 млн - потери ВСУ за время СВО.

Более 40 тысяч - потери ВСУ под Курском.

58 тысяч - уничтожено техники ВСУ (18 тысяч - иностранной).

30 кв. км - в день освобождают наши войска.

3,5 тысячи - беспилотников применяется в сутки.

427 тысяч - военнослужащих пришли в ВС РФ в этом году (больше 1200 в день).

86 Storm Shadow и SCALP,

215 ATACMS,

1629 HIMARS,

27 тысяч БПЛА - сбито в этом году.

УГРОЗЫ РОССИИ

→ США проводят к 2030 году модернизацию всех компонентов ядерной триады. Обновляют номенклатуру ядерных боеприпасов, создают новые ядерные боеголовки и бомбы.

→ НАТО переходит на новую систему боевой готовности. Она предусматривает развертывание у западных границ России 100-тысячной группировки в течение 10 суток. За 30 суток - 300-тысячной, за 180 суток - 800-тысячной.

→ Вашингтон и Берлин объявили о размещении в 2026 году на территории Германии американских ракет средней дальности. А в дальнейшем - гиперзвуковых ракет с полетным временем до Москвы порядка 8 минут.



1. Ядерное сдерживание

Россия будет поддерживать потенциал ядерной триады. Так, уже обновлено до 95% всех ракетных комплексов.

«Мы будем и дальше поддерживать их потенциал и сбалансированное развитие, вести работу по созданию новых систем и комплексов сил сдерживания».



2. Реакция на выпады

«Мы будем реагировать на риски, связанные с развертыванием США ракет средней дальности в Европе и Азиатско-Тихоокеанском регионе. При этом важнейшая задача - обеспечить своевременное обнаружение старта таких ракет и их перехват. Одновременно нужно отладить все вопросы серийного производства и развертывания подобных ударных отечественных

ЧЕМ ОТВЕТИМ

систем, в том числе и гиперзвуковых. В том числе «Орешник».



3. Опыт СВО в подготовке солдат и офицеров

«Надо активнее внедрять опыт, полученный в ходе специальной военной операции, и в боевую подготовку войск, а также в программы высших военных учебных заведений. При этом следует совершенствовать способы ведения военных действий, повысить уровень владения оружием и техникой, а также эффективность управления войсками».



4. Новые технологии

«Опыт проведения специальной военной операции должен в полной мере учитываться и при определении приоритетных направлений развития отечественного оружия и техники, тактики их использования».



5. Единая система связи

«Для сокращения времени на принятие решений на поле боя создана и показала свою эффективность межвидовая система информационного обмена на базе мобильных устройств. В войска уже поставлено свыше 6,5 тысячи таких систем».



6. Развитие роботов

«Необходимо наращивать производство робототехнических комплексов и беспилотных систем различных классов и типов».



7. Работа с партнерами

«Нужно продолжать расширять военное и военно-техническое сотрудничество с союзниками и партнерами, с теми, кто готов и хочет работать с нами, а это большинство стран мира».

В контакте

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

ЭКОНОМИКА

Звонят из «деканата»: мошенники добрались до студентов

ЗДОРОВЬЕ

Признаки сниженного иммунитета: когда нужны иммуномодуляторы

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



Дела пошли на оклад

Отличная новость под елочку: в этом году зарплаты выросли абсолютно у всех профессий. Если брать в среднем, конечно.

Кто в передовиках...	Рост зарплаты с начала года, %	Средняя прибавка в деньгах, руб.
Шлифовщик по металлу	26,7	20 000
Водитель погрузчика	26,7	20 000
Товаровед	25	15 000
Промышленный альпинист	25	30 000
Маляр по металлу	23,4	18 000
Приемщик	23,1	15 000
Механик	21,1	20 000
Монтажник	20	20 000
Медсестра	20	10 000
Инженер по эксплуатации зданий	20	20 000
...а кто в отстающих		
Программист, пишущий на языке Kotlin	2,9	10 000
Врач общей практики	3	5000
Врач-оториноларинголог	3,4	5000
Product-менеджер	3,4	10 000
Финансовый контролер	3,7	5000
Разработчик Android	3,7	10 000
Врач-кардиолог	3,7	5000
Интернет-маркетолог	3,8	5000
Аналитик данных	3,8	10 000
Финансовый менеджер	4	5000

По данным Superjob.

Наталья ВАРСЕГОВА

Это выяснили аналитики сервиса по поиску работы Superjob.

Первые места по росту зарплат занимают высококвалифицированные рабочие, водители, маляры - за год они прибавили больше 20%.

Сейчас большой спрос на рабочие профессии: и в обрабатывающей промышленности, и в военном промышленном комплексе, - поясняет профессор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов.

По словам эксперта, есть три главные причины для такого роста зарплат в этих сферах.

1 Дефицит специалистов. Производство в стране растет, рабочих рук нужно все больше.

2 Готовность предпринимателей повысить зарплаты выше уровня инфляции. Для того чтобы в

условиях дефицита кадров переманить или удержать работников.

3 Изначально низкие доходы. Условно говоря, когда медсестре повышают зарплату на 10 тысяч, это аж 20% от ее первоначального дохода. А для программиста те же 10 тысяч - меньше 3%.

Кстати, о программистах. Именно они в этом году получили самую маленькую прибавку к зарплате - 2,9%. Что неудивительно: например, средняя зарплата программиста, пишущего на языке Kotlin, - 360 тысяч в месяц. И прибавка в 10 тысяч рублей выглядит чисто символической.

Но вот что бросается в глаза: следом за айтишниками в списке профессий с самыми низкими прибавками расположились врачи. У бюджетников зарплаты ограничены бюджетами регионов и установленной ранее (в прошлом году. - Ред.) индексацией, - объясняет Сафонов.

ВОПРОС ДНЯ



В этом номере «КП» психологи рассказывают, как правильно ставить цели на предстоящие 12 месяцев (стр. 12). Мы решили спросить:

А ваши загаданные на Новый год желания сбываются?

Максим ЧИБИНЕВ, машинист башенного крана, Ростовская область:

- Еще как! Мы с женой Натальей 10 лет назад на Новый год загадали, чтобы у нас родился сын. В 2019-м на свет появилась дочка. А в 2024-м - сразу тройня: Сёма, Дима и Максим!

Юнна МОРИЦ, поэтесса:

- У меня желание всегда одно - чтобы Господь Бог помог мне дать людям такие стихи, которые стали бы противоядием от всех отрав и антидепрессантом от всех кошмаров. Как пишут мне мои читатели, многим помогают, например, такие строки: «...Я тебя не оставлю в покое попивать смертолюбия мёд».

Леонид РОШАЛЬ, «Детский доктор мира», президент НИИ неотложной детской хирургии и травматологии:

- Всегда загадываю одно желание - чтобы наступающий год не был хуже уходящего. И, конечно же, всем - здоровья!

Валерий ТРАПЕЗНИКОВ, экс-депутат Госдумы, токарь с 49-летним стажем, Пермь:

- Мое желание было, чтобы в зоне СВО наступил перелом, и это происходит. В личном плане установил рекорд - на днях проплыл в бассейне на спине один километр за полчаса.

Лидия СКОБЛИКОВА, шестикратная олимпийская чемпионка по конькобежному спорту:

- Я всегда желаю, чтобы в нашей семье все было хорошо, все были здоровы - дети, внуки... Но одно желание пока не сбывается. Хочу, чтобы нашу конькобежную сборную допустили до международных стартов. На днях наши пловцы, пусть и в нейтральном статусе, прекрасно выступили на ЧМ в Будапеште, завоевав 10 медалей, из них шесть золотых, плюс установили еще и рекорд мира.

Виктория ШАФИГИНА, основательница Союза редких и обычных людей:

- В этом году мы решили поучаствовать во всероссийской акции «Ёлка желаний». У моего сына Льва редкое генетическое заболевание синдром Барта. Недавно он увлекся журналистикой, ему нравится брать интервью. На вопрос, что он хотел бы на Новый год, Лева ответил, что загадал желание записать интервью с Президентом России! Амбициозно? Очень! Но почему нет?

Любава ЯКОВЛЕВА, 6 лет, чемпионка по метанию ножей, попала в Книгу рекордов России в три года:

- В Новый год загадала попробовать ананас, и попробовала! Мечта сняться в кино тоже сбылась (в сериале «Цирк» Любава исполнила одну из ролей. - Ред.). Пока не удалось только на море побывать и покататься на велосипеде...

ЭТО ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

Любители выпить заплатят по полной

Андрей ЗАЙЦЕВ

Чиновники намерены запретить скидки на спиртное и обязать магазины убирать напитки с градусом с видных мест.

Сразу успокоим. До Нового года никаких изменений не будет. И алкоголь на полках останется, и скидки на него будут. И сухой закон никто вводить не планирует. Просто премьер-министр Михаил Мишустин выпустил распоряжение, в котором поручил профильным ведомствам согласовать план мероприятий по снижению алкогольной зависимости россиян.

В долгосрочном плане 29 направлений. Тут и мероприятия по вовлечению молодежи в занятия физкультурой, и борьба с контрафактом, и постепенное повышение минимальной стоимости, и профилактика алкогольной зависимости, и повышение культуры питья. С разными сроками исполнения.

В частности, до 15 апреля пяти профильным ведомствам (Минпромторг, Минздрав, Роспотребнадзор, Минфин, Минсельхоз) нужно оценить практику применения скидок на алкогольную продукцию и, возможно, запретить их. По словам экспертов, речь не столько о том, что такие скидки могут приводить к продажам алкоголя по ценам ниже минимально установленных законом. Главное - что скидки являются

маркетинговым шагом, который стимулирует повышенное потребление. Особенно если алкоголь находится в прикассовой зоне.

По сути, чиновники предлагают сделать продажу алкоголя по аналогии с табачной продукцией. Убрать бутылки и банки с видных мест. Чем реже клиент замечает алкогольную продукцию, тем меньше у него возникает соблазн ее купить.

Напомним, основная цель Концепции сокращения потребления алкоголя в России, утвержденной год назад, - снизить среднее потребление до 7,8 литра чистого спирта на человека в год. Примечательно, что и без нового плана власти почти достигли поставленной цели.

По данным Единой межведомственной информационно-статистической системы (ЕМИСС), сейчас в среднем россияне выпивают уже меньше



8 литров чистого спирта на человека в год. И с каждым годом цифра снижается (см. «Конкретно»). При этом есть регионы, где потребление стремится к нулю (на Кавказе). Но есть и те, где оно зашкаливает. Например, в Еврейской автономной области и Ненецком автономном округе пьют вдвое больше среднего (17 и 16 литров соответственно).

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«Скидки не увеличивают объемы продаж»

Вадим ДРОБИЗ, директор Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя:

- Согласно различным исследованиям потребительского рынка, минимум четверть объема алкогольной продукции у нас продается по скидкам. По пиву этот показатель даже больше. При этом никакого особого влияния на рост объемов продаж эти скидки не оказывали. Из-за них потребитель ни на один миллилитр больше не выпьет. Допустим, стоят на полке 20 видов водки или пива. В одну неделю по акции продается один бренд, в следующую - другой. То есть скидки не являются способом повышения объема продаж в целом, они лишь временно привлекают внимание потребителя к определенному бренду.



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



Зебра в клеточку?

В Краснодарском крае на сельской дороге появился первый необычный пешеходный переход.

Евгения ОСТРАЯ

Проекционные пешеходные переходы - ноу-хау для кубанских дорог. До нынешней зимы модные тенденции начали появляться только в краевой столице. Но световые зебры пошли вглубь региона. Первый проектор установили в райцентре Северского района. Правда, пока на месте, где до этого была уже изрядно полинявшая разметка, появилась почему-то клеточка.

- Это что у нас такое? - задались вопросами жители станции Северской. - Вроде в ПДД нет такой разметки. Но зебра в клеточку, как



Местные шутят, что вечерами здесь можно играть в крестики-нолики.

в тетради для математики, это пробный пуск проектора, объяснили в Госавтоинспекции.

- На перекрестке улиц 50 лет Октября и Советской в станице Северской случилась смертельная авария, - пояснила **руководитель отдела по пропаганде со-**

блюдения ПДД краевого ГИБДД Ирина Заватская.

- Здесь погибла женщина, потому что пешеходный переход был плохо освещен. Замеры люксметром показали, что света в этом месте недостаточно для нормальной видимости пешеходов. ПДД, как известно, напи-

саны кровью, поэтому стандартный перекресток был выбран для эксперимента с проекцией.

- 16 декабря местная администрация должна заменить линзу, и зебра будет выглядеть согласно правилам - в полосочку, - говорит Ирина Заватская.

КАК ПОГОДКА?

Неделя шторма

Наталья КОЖЕВНИКОВА

Регион будет лихорадить от ненастья.

На Краснодарский край обрушился целый букет непогоды. В горах идут снегопады, местами регион заливают дожди, а усугубляет ситуацию штормовой ветер, срывающий облицовку с домов и ломающий деревья. В свя-

зи с этим на Кубани действует целый ряд штормовых предупреждений из-за опасных метеорологических явлений. Узнали у синоптиков, чего ждать от погоды и когда же прекратятся осадки.

- Первая половина текущей недели будет не очень благосклонна в отношении погоды. В связи с ожидаемыми прохождениями фронтальных разделов прогнозируем различные атмосферные явления

и осадки вплоть до категории опасных. Также действует штормовое предупреждение по подъему уровня воды в реках, - рассказала **начальник отдела гидрометеобеспечения Краснодарского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Вилия Тукаева.**

До 18 декабря на Кубани ожидается сильный дождь, в том числе со снегом, в сочетании с грозой и штормовым ветром с порывами до 25 метров в секунду, а в

отдельных районах до 29 метров в секунду. На севере и востоке края возможны сильный гололед и налипание мокрого снега на проводах и деревьях.

Днем 17 декабря температура воздуха в регионе в среднем составит +5...+10 градусов. 18 и 19 декабря температура тоже сохранится в положительных значениях. 18 декабря в Краснодарском крае ожидается от 2 до 7 градусов тепла, а в юго-восточных предгорных районах +3...-2 градуса.

19 декабря за счет прояснений температура будет варьироваться от положительной до отрицательной. Ночью ожидается от +2 до -3 градусов, днем +3...+8.

- Начиная со второй половины недели погода станет более приятной. Интенсивность осадков снизится практически до нуля, - сообщает Тукаева.

В дневные часы температура воздуха сохранится в положительных значениях. А вот по ночам ожидается чуть ниже нуля.



ЗНАЙ НАШИХ

В Геленджике подросток спас ежа, упавшего в люк

Оксана КАДОЧНИКОВА

Приманил зверька косточками.

Целую операцию по спасению ежа развернул девятиклассник **Матвей Еременко** из Геленджика. От соседей он узнал о незавидном положении животного провалилось в канализационный люк рядом с домом, где живет мальчик. Почти сутки ежик просидел в заточении. Вернувшись из школы, подросток сразу приступил к сооружению подъемной конструкции. В МЧС звонить не стал, решил попробовать выволить ежа сам.

- Дома нашел коробку из-под обуви и декоративные ленточки, веревки не было. В коробку положил косточки, чтобы привлечь его, - рассказал мальчик. С этим спасательным

набором Матвей вышел во двор. И начал спускать вниз коробку с угощением. Еж долго думать не стал. Учув запах вкусняшек, быстро забрался внутрь. В этот момент Матвей начал действовать.

- Все произошло очень быстро. Я его через пять минут поднял наверх. Он забрал одну косточку и убежал на волю, - вспоминает Матвей.

Сам школьник считает, что ему помогла сноровка. Он ходит в цирковую студию, а там нужна ловкость, особенно в экстремальных ситуациях. Шутка ли, Матвей умеет ходить на ходулях и жонглировать. А еще в этом году после экзаменов собирается поступать в кулинарный колледж. Как будущий повар он точно знает, какое угощение подойдет в самых необычных случаях.



В парке «Краснодар» появился светящийся тоннель. Его установили в парке Облаков к Новому году. Начало и конец тоннеля выполнены в виде арки. И он встречает гостей волшебными огнями. Вечером тут особенно красиво.

«Комсомолка» рекомендует:



Обман веществ

Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт - вообще не мое»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости, - в нашей книге. А еще теперь можно купить и электронную версию!

Приобретайте на shop.kp.ru! А также в книжной сети «Читай-город», chitai-gorod.ru

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781, ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763

Мария БЕРК

- Хэй, привет! - встречает нас Джон Дуган в квартире на севере Москвы. Под ногами вертится пушистый кот Барсик. Хозяин котенком подбрал его в Мариуполе.

Обстановка спартанская, ничего лишнего, на стенах - фото из поездок в Донбасс.

- Недавно газета New York Times окрестила вас «самым опасным человеком в мире, владеющим информацией», а другие западные издания называют «кремлевским агентом», - замечаю, когда мы чисто по-русски устраиваемся на кухне.

- Мне лестно, что меня таким считают. Но я не агент Кремля. Я пытаюсь достучаться до людей из уважения к правде, - парирует американец.

О том, какой он видит правду, мы и поговорим.

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Дугану 48 лет, он экс-морпех и полицейский. В 2009 году его уволили из полиции Палм-Бич во Флориде по надуманным обвинениям. Ни одно не подтвердилось. Коллеги пытались очернить Джона за то, что он поймал их на расстреле молодого парня за неправильно припаркованную машину. И написал об этом рапорт.

Американец создал блог, стал публиковать доказательства полицейской коррупции. Любопы мог поделиться с Дуганом важной информацией. Так на сайте появился и компромат на американские спецслужбы.

В 2016 году усмирить разоблачителя взялись агенты ФБР, нагрянув к нему с обысками. Дугана обвинили в «работе на русских». После этого бывший коп, переодевшись в торговом центре и надев белокурые парик, сумел добраться до границы, арендовать за наличные самолет и улететь в Канаду. А оттуда через Стамбул добрался до Москвы. Попросил - и получил - политическое убежище.

Подписчики продолжают делиться с Джоном информацией. Например, на связь с ним выходил анонимный свидетель подрыва «Северных потоков» американскими водолазами. Прислал фото с учений НАТО в Балтийском море и ценные документы. По словам Джона, у него есть серьезные доказательства отмывания денег и контрабанды оружия на Украине.

ПОЖАТЬ РУКИ

- Джон, получится у Дональда Трампа урегулировать конфликт на Украине?

- Я полностью в этом уверен. Если у Украины не станет денег на войну, они не смогут воевать.

Трамп не хочет развязывать прокси-войны по всему миру.

Блог, который построил Джон

Американец Дуган переехал в Россию и предсказал «Комсомолке» исход конфликта на Украине.

Он не начал ни одной бойни. В США давно забыли, как важно проявлять уважение к соперникам. Там считают, что мы слишком хороши для того, чтобы пожимать руку Владимиру Путину или Си Цзиньпину и заключать с ними сделку: «Лучше мы будем пытаться их свергнуть и запугивать». А Трамп обладает таким деловым опытом.

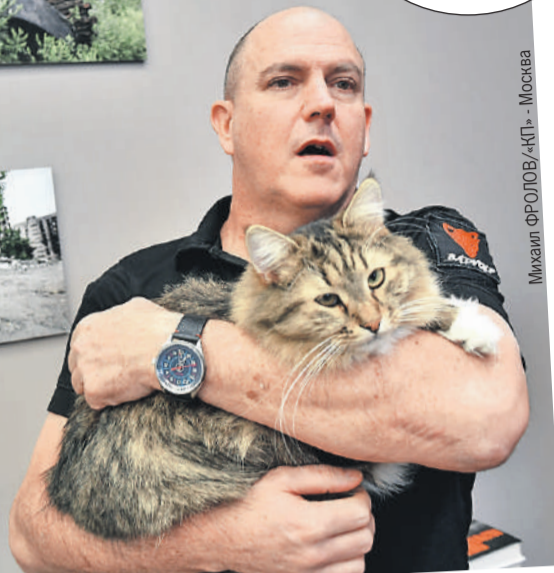
- Какую функцию выполняет Илон Маск в трамповской команде?

- Для Трампа он - это мозг. Трамп, конечно, умный человек, но Маск обладает особым видением, он видит всю картину происходящего целиком. Он гений и визионер в вопросах науки, образования, денежно-кредитной политики.

ВЫБОРЫ БЛИЗКО?

- Как избранный президент США относится к Зеленскому?

- Думаю, он считает, что Зеленский - настоящий кусок



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

отбросов. Трамп в отличие от Байдена не позволит Зеленскому собой манипулировать. Ведь тот не более чем марионетка ЦРУ, военно-промышленного комплекса США и команды Виктории Нуланд (экс-заместителя госсекретаря, раздававшей печеньки на майдане в Киеве. - Ред.).

- Когда завершится украинский конфликт?

- Сто процентов - в следующем году. После вступления Трампа в должность. Думаю, после инаугурации его риторика в отношении Украины ужесточится.

- И каким образом, на ваш взгляд, все закончится?

- Трамп будет добиваться проведения на Украине свободных и честных выборов, которые не будут контролироваться американское «глубинное государство» и такие, как Нуланд. По-моему, голо-

сование на Украине будет гораздо более пророссийским, потому что все проукраински настроенные сбежали в Европу и США и уже не вернуться.

Для украинской стороны компромиссом станет отказ от территорий, которые контролирует Россия. В конечном итоге Россия получит большую часть территории к востоку от реки Днепр. А Киев будет нейтральным городом - возможно, как Берлин после Второй мировой.

- Есть мнение, что Зеленский сбежит в Лондон. А почему не в США?

- Кажется, британцам будет проще его принять, потому что там его не так ненавидят, как в Америке. В США понимают, что он подонок и проныра, зарабатывающий на бойне. Через 20 лет его будут вспоминать как жадного маленького тирана, который украл кучу денег и отправил тысячи украинцев на смерть.

Но у меня есть еще одна версия: ЦРУ может ликвидировать Зеленского.

- Киев между тем продолжает просить о вступлении в НАТО.

- Никто туда Украину не допустит, и это гарантированно. Ведь именно из-за этого все и началось.

Всем очевидно, что Киев ведет боевые действия за счет денег западных налогоплательщиков, выданных в кредит. А когда конфликт закончится, выбивать кредиты придут американские компании, в том числе ВПК. Они лишат Украину всех ресурсов и превратят в окончательно обедневшую страну. А та часть, что перейдет России, будет развиваться, как это произошло с Крымом.

МЕСТО ДЛЯ МЕЧТЫ

- Когда вы в первый раз побывали в России?

- Где-то лет 11 назад. Сейчас столица сильно изменилась, стала лучше. Я побывал в 300 российских городах и вижу, как все берут пример с Москвы.

Многие думают, что здесь сложно адаптироваться, но это не так. Думаю, если бы большинство американцев приехали сюда, то поняли бы, что Россия - место, где может воплотиться самая американская мечта.

- Почему ваша семья не решилась на переезд?

- С женой мы в разводе, а мой сын Келтон, ему 15, приехал ко мне. Он хочет получить гражданство и поступить здесь в университет. Многие навещали меня в России, один мой друг, после того как раз побывал здесь, решил переехать. Жду его со дня на день. В Америке он был кем-то вроде полицейского.

- За восемь лет вы так и не выучили русский...

- Я честно пытался. Но всякий раз, когда перехожу на русский, люди начинают говорить со мной по-английски!

- Если бы появился шанс вернуться в США, вы бы им воспользовались?

- Нет, не хочу. У меня была возможность в 2018 году: ФБР через моих родных передало послание, что меня не посадят в тюрьму по возвращении. Взамен я должен был молчать обо всем, что знаю.

Да, у меня тут не так много денег, но мне нравится нынешняя жизнь. Единственное, я скучаю по возможности pilotировать маленький частный самолет, очень здорово летать из города в город. А в России с этим сложнее, чем в США.

«МЫ - РУССКИЕ»

- Сколько раз вы были в Донбассе?

- Четырнадцать раз. У меня небольшой блог о путешествиях по России, и, когда началась СВО, многие американцы спрашивали, что происходит в Донбассе. Первая поездка случилась на 19-й день спецоперации. Вторая была в Мариуполь. Местная бабушка рассказала мне, что их дом заняли боевики «Азова» (террористическая организация, запрещена в РФ. - Ред.). Жильцы прятались в подвале, а когда пришли «азовцы», десятилетний мальчишка испугался и решил убежать. Так его убили выстрелом в спину. Люди рыдали, спрашивали, за что так с ребенком - «азовцы» пригрозили закидать подвал гранатами, потому что мариупольцы для них предатели.

- Вы не так давно опять вернулись из Донбасса?

- Да, я ездил в Алчевск, в ЛНР, встречался там с детьми, привез гуманитарную помощь. И кое-что для парней на передовой.

Знаете, несмотря на прилеты и разруху, люди счастливы, что Россия пришла освободить их. Они говорят: «Мы - русские».



Дуган в Мариуполе. Апрель 2023 года. То, что там увидел американец, перевернуло его сознание.

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Тысячи тарелок и ведра котлет - спецкор «Комсомолки» поработала поваром в бригаде строителей, приехавших со всей России восстанавливать ее родной город - Авдеевку.

Как закалялся

**Юлия АНДРИЕНКО,
Москва - Донбасс.**

Гора посуды в раковине растет, и вскоре тарелки с грохотом начинают падать на пол. На плите сбегает каша. А в дверь уже колотят и требуют завтрак. А-а-а! Из кошмарного сна меня вырывает треньканье будильника, на часах - 5 утра, пора умыться из ковшика и готовить завтрак для строителей, восстанавливающих мою Авдеевку.

«ЗАПОИ БЫВАЮТ?»

В мае, приехав из Москвы в освобожденную Авдеевку и даже умудрившись вывезти из своей старой квартиры ящик с елочными игрушками и альбомом с фотографиями, я мечтала об одном - сделать хоть что-то для города, где прошла большая часть моей жизни.

И вдруг узнаю, что Русская православная церковь организует выезды в Авдеевку для желающих восстанавливать город. Нужны строители, сантехники, электрики, повара. Обещали научить всему, даже если вы не держали в руках молоток и половник. Я заполняю анкету, где, кроме прочего, вопросы - хожу ли в храм и имею ли вредные привычки.

Мне перезвонили - нужно еще и пройти собеседование у священника.

- Вам придется три раза в день готовить на 25 строителей. Готовы? Имейте в виду, вода там по часам и горячей нет. Не раздумали? Родные не будут против? - будто отговаривал меня батюшка.

- Я сама из Авдеевки. А с 2014 года жила в Донецке, к воде по часам привычная, - привела я железный, как мне казалось, аргумент.

На том конце трубки помолчали и поинтересовались:

- Запой бывают?

Наверное, этот вопрос

Завтрак, обед и ужин наш корреспондент готовила в условиях дефицита холодной воды и отсутствия горячей.



Личный архив Юлии Андриенко

после моих «аргументов» оказался батюшке самым уместным.

И вскоре ранним темным утром я стояла у московского храма Сергия Радонежского. Вместе со мной перетапывались десятка два суровых мужчин. Нам вручили какие-то соглашения, которые я подписала не глядя. Даже если бы там было про продажу в рабство, остановить меня было невозможно.

Кухня - не мой конек, а перспектива варить три раза в день на ораву мужиков, если честно, пугала. Но главное - я еду спасать свой город.

АЙТИШНИКИ И МОНАСТЫРСКИЕ ПЛОТНИКИ

Прыгаем «по матрешкам». У нас это - «Тойота Секвойя», за рулем - ее улыбчивый хозяин Юра. У него - трое детей и своя айтишная компания. Он уже ездил крыть крыши в

Мариуполе. На мой вопрос, зачем это ему, москвичу, пожимает плечами:

- Ну а как в стороне сидеть? Мы с коллегами, айтишниками, еще и шапку пустили по кругу. Собрали 600 тысяч рублей, купим людям в Авдеевке генераторы, бензопилы. У меня и родители ездили волонтерить, - отвечает он.

- Ты какой-то нетипичный айтишник, мне твои коллеги встречались - сплошь либералы, в Донбасс их не вытнешь, - замечает с заднего сиденья Денис.

Еще с нами Игорь, 63-летний плотник из Соловецкого монастыря, и бизнесмен из Москвы - Алексей.

Когда мои попутчики узнают, что я сама из Авдеевки, чувствую их восхищение.

К ночи добираемся до базы в одном из прифронтовых

городов, для меня не менее родного, чем Авдеевка. Тут я появилась на свет, тут жили дедушка с бабушкой, работал отец. Нас заселяют в бывший детсад. Звоню родным сообщить, что добралась, и узнаю, что это тот самый садик, куда ходила моя мама. Удивительно представлять, как она бежала по этим ступеням маленькой девочкой с косичками. У меня уже чувство, что я попала в свое прошлое, где должна успеть что-то важное.

Колоритный завхоз Виталий, как Дед Мороз, ведет меня с чемоданом на второй этаж. Вокруг - двухъярусные кровати, на которых спят мужчины. Мне отводят... закуток за шторкой.

- А я думала, девочки отдельно, - растерянно тяну я.

- Ну, тогда поселим в кабинет врача, - смилостивился Дед Мороз, и меня ведут в крошечный медпункт. Я так устала, что у меня уже нет сил удивляться еще одному привету из прошлого - ведь я 13 лет работала на скорой.

Все собираются на вечернюю молитву. Это часть распорядка. И все кажется необычным - рядки детских шкафчиков: «Зайка», «Мишка», «Лисенок», а рядом с ними кирзачи 45-го размера.

МОЛИТВА, КАША - И НА РАБОТУ

Утро начинается в 6.30. И тоже с молитвы. В 7.00 уже подача каши, которую еще нужно успеть сварить. Умывание холодной водой из ковшика, благо ряды баклажек с ней полны и донецкие навыки не утратились после года жизни в Москве.

- В Авдеевке на заборах написано «Мин нет», но никто не гарантирует, что уже после наших саперов не прилетел дрон ВСУ и не раскидал мины-«Лепестки». Поэтому нигде не шатаемся, дрона включения не ищем. Дроны

тут вообще не редкость, интересуйтесь, где ближайшее убежище. Военных не фотографируем, - проводит инструктаж 26-летний прораб Антон.

Музыкант, оставивший московскую филармонию и сытый столичный быт, он уже второй год строитель в Донбассе. Улыбается детскими ямочками и признается, что, даже когда кончается его вахта, не спешит в Москву, старые друзья его давно не понимают, а ему самому их проблемы уже кажутся «пластиковыми».

РПЦ, организовавшая нашу поездку, оплачивает работникам питание и дорогу, а власти Авдеевки дают стройматериалы, хотя нередко волонтеры докупают недостающее сами.

КУХОННАЯ ТРОИЦА

Зову из Донецка напарницей по кухне подружку Юльку. Она однажды на 23 Февраля напекла бойцам 43 кг пиццы. Ее не испугать готовкой в промышленных масштабах.

- Мужикам будем варить только свежее. Не хватало, чтобы отошали и ветром сдуло с крыши. Все делаем с любовью, - заявляет Юля, повязывая косынку. - Сегодня на обед - винегрет, борщ, котлеты с пюре, и я ставлю блины, - Юлька умеет быть убедительной, а я в ужасе думаю, сколько ж посуды доведется мыть. Мама дорогая!

К нам присоединяется и шебетуха Надя из Астрахани, она приехала сюда с мужем, услышав призыв о помощи Авдеевке.

ДРУГ ПОЗНАЕТСЯ В ВОДЕ

Вода у нас с 14.00 до 22.00, и то слабой струйкой. Ни о какой горячей из крана и речи нет - ее мы греем на плите в огромных выварках. Я бесконечно опустошаю баклажки, чтобы вечером набрать снега. Баклаги кругом - в коридоре, на кухне, и это настоящее богатство.

Не успеваю покончить с тарелками, как напарницы несут жирные сковородки и кастрюли из-под каши. Но я не позволяю себе ныть и напеваю: «Хорошие девочки, заветные подружки!» Помощницы мне достались что надо - ловкие, все шутят и подкалывают друг друга.

Днем приехал москвич - маркетолог Леша, на смену в Авдеевку он уже не успел, заглянул на кухню и спросил, чем помочь. Я обвела рукой



Юлия Андриенко/«КП» - Москва



Юлия Андриенко/«КП» - Москва

Приходилось учитывать, что некоторые наши строители держали строгий пост.

борщ!



Больше фото
смотрите
на нашем
сайте



свое баклажечное царство: можешь набрать? Леша кивнул. Вечером глянула на его помощь и ахнула - все баклажки были набраны не до горлышка, будто Леша не маркетолог, а с пивзавода. Пришлось успокаивать себя поговорками: не имей сто рублей, а имей сто баклаг, друг познается в воде и моя вода - мое богатство.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ТОСЯ ИЗ «ДЕВЧАТ»

Днем возьмем обед нашим кровельщикам. Во мне просыпается коллективная Тося Кислицына из фильма «Девчата». У нас даже коробка, как у нее! Наливаем в армейские бабьи борщ, отдельно - пюре с котлетами, в жестяной короб кладем хлеб, салфетки, чашки, ложки.

Делаем фото на память и на радостях... забываем короб на кухне.

Приезжаем в Авдеевку с горячим обедом, который некуда налить! Виновато смотрим на замерзших строителей. Выручает хозяйка, которой ребята ремонтируют крышу, выносит посуду и свежий кирпич хлеба. Мы спасены! Мужики дружно стучат ложками и просят добавки - лучшая музыка для «Тоси Кислицыной».

- Вы нас так вкусно кормите, что мы скоро как колобки покатаемся с крыш, - хохочут они.

Наши ребята работают сразу на пяти объектах. В приоритете дома, которые можно воскресить и где остались хозяева. Это определить легко по шуму генератора. В Авдеевке до сих пор нет воды, света, газа. Зато в старой части города есть колодцы.

- Дождались своих. Русских. А теперь они со всей России едут восстанавливать наши дома. И возвращенцев много! Даже из сытой Европы авдеевцы приезжают обратно, говорят: хоть в подвалах будем жить, лишь бы не в примаках, - местная житель Татьяна просит ее не фотографировать - полно родных на Украине, не дай бог, увидит кто в соцсетях, родне придется несладко.

Есть тут и свой домовенок Кузя. Преподаватель истории одного из московских вузов Кузьма взял отпуск за свой счет и рванул в Донбасс, студентам пока ничего не говорил, хотя вот тут бы, на руинах Авдеевки, и обучать историю.

- Мне здесь нравится. Мест-

ные нас принимают как родных. Сегодня даже варениками с картошкой накормили, обедение, - по-детски улыбается он, отряхивая опилки с шапки, а я думаю, как же повезло его студентам.

ЕСТЬ КРЫША - МОЖНО ЖЕНИТЬСЯ

Мы едем дальше развозить обед. Как вдруг наш водитель Дима резко тормозит «газельку» у одного дома.

- Обождите. Заскочу к хозяйке, мы ей крышу месяц назад делали, - просит он.

Что-то заставляет меня выскочить за ним и включить камеру на телефоне. Первой из ворот вырывается крупная овчарка - и я едва не падаю, а за ней спешит, распахнув объятия, Вера Васильевна. Обнимает нашего водителя.

когда не закончатся, как круговорот баклажек и кастрюль.

А волонтеры наши, будто семижильные, возвращаются, сходят в душ, поедят и еще концерты нам под гитару устраивают.

НЕ ЖАЛУЮТСЯ, НЕ МАТЕРЯТСЯ

Удивительно, я спрашивала многих, тяжело ли им, ведь до этого мало кто был кровельщиком. И ни один не пожаловался. Все пожимали плечами: «Нормально». Хотя в наши сырые ветреные донбасские зимы целый день работать на верхотуре - то еще удовольствие. Слушаю разговоры кровельщиков поздним вечером.

- А тут еще обещают - метеорит прилетит, - замечает один.

- Только не в нашу крышу! Мы ее уже сдаем, - реагирует второй.

Еще одно удивление - за всю вахту я ни разу не услышала матерного слова. Даже когда мой коллега Денис ударил себя молотком по пальцу.

Нагрузки и сквозняки дали себя знать, и в середине вахты я заболела, но работу не бросила, ползая с рулоном бумажных полотенец. Наши строители, чтобы поддержать меня, привезли из Авдеевки тронутые морозцем цветы. И красивее букета я не получила в жизни.

На финальной планерке Антон объявляет, что завершён ремонт еще одной крыши. Каждую такую новость здесь встречают аплодисментами.

- Мне так хочется обнять вас всех на прощание, да вирус мешает, - сказала я им, - но хочу поблагодарить за каждый гвоздь, каждый лист шифера. Это для меня Авдеевка - родной город, вы же и не слышали о ней до СВО, но бросили все и приехали на помощь из разных уголков России.

Возвращаюсь в Москву и не могу поверить: мне уже не нужно набирать сотни литров воды в баклажки, у меня горячая вода в любое время суток! Странно, что вместо радости я почему-то ощущаю тихую грусть.

Но я еще вернусь, Авдеевка, ты слышишь?

Восстанавливать русскую Авдеевку приезжает народ со всей России.



Юлия АНДРИЕНКО/«КП» - Москва

- Это золотые ребята! На таких Россия и держится. Они мне и крышу починили, и отопление, жизнь стала прекрасна! - женщина вытирает слезы радости.

Вера Васильевна признается, что и личная жизнь у нее наладилась. Общие хлопоты познакомили с земляком, который тоже не покинул Авдеевку. Нас обещают пригласить на свадьбу.

- Мне тут местные, считай, родными стали. Завтра привезем Вере Васильевне стиральную машинку, раз мужчина появился, то и стирки стало больше, - рассуждает Дима. И на следующий день выполняет обещание, деньги на машинку выделил айтишник Юрий из тех, что собрали его коллеги для Донбасса.

Приезжаем обратно в детсад, и я становлюсь на чистку рыбы. Кажется, тушки хека ни-

КАК СТАТЬ ОДНИМ ИЗ НИХ

Организаторы проекта будут рады добровольцам, решившим помочь людям в Авдеевке. Чтобы стать волонтером, нужно заполнить анкету <http://bit.ly/dobrieruki> или позвонить на горячую линию 8-800-70-70-222. Пожертвовать на церковную помощь пострадавшим в Донбассе можно на сайте помочьвбеде.рф.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ!

Нагиев
заработал
на рекламе
100 млн рублей

У кого из знаменитостей самые высокие гонорары

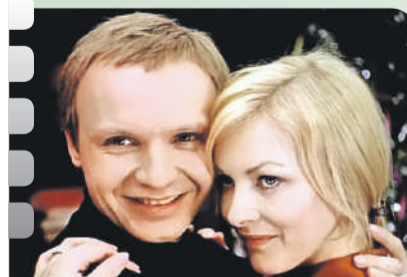
Псы полка и батальонные кисы

В зоне СВО люди помогают животным, а животные - людям



Все так и не так

Три истории о людях, оказавшихся в параллельной вселенной



А вас, Лукашин, я попрошу остаться!

Что думает искусственный интеллект о новогодних традициях

В ПРОДАЖЕ С 18 ДЕКАБРЯ

Могут ли качественные быть

Эксперты рассказали правду о препаратах-дженериках.

Анна ДОБРЮХА

Подводя итоги года на российском лекарственном рынке, эксперты отмечают: сейчас большинство препаратов в наших аптеках - дженерики (аналоги запатентованных препаратов под другим названием). Чем они отличаются от оригинальных лекарств? Как проверяются эффективность и безопасность дженериков? И главное: как выбрать качественные таблетки, доступные для кошелька? Эти важные вопросы, от которых будет зависеть наше здоровье в наступающем году, «Комсомолка» разобрала вместе с экспертами.



Цены в аптеках буквально толкают вести здоровый образ жизни.

МНЕНИЕ ВРАЧА

- Какие-либо серьезные отклонения в эффективности при использовании онкологических препаратов-дженериков мне не встречались, - рассказал «КП» врач-онколог, химиотерапевт, заведующий онкологическим отделением Дмитрий Олькин. - В некоторых случаях, возможно, было больше побочных эффектов. Это связано, скорее всего, не с самой молекулой действующего вещества, а с другими составляющими таблетки - стабилизаторами и прочими вспомогательными компонентами. Но главное, что в целом препараты-дженерики работают. Мы видим это и по результатам лечения пациентов, и по клиническим исследованиям, которые подтверждают эффективность.

1

Что такое дженерики и как их создают?

Первые изобретенное лекарство (оригинальный препарат) в течение 20 - 25 лет защищено патентом. Это означает, что другие производители не вправе скопировать действующее вещество и выпускать свои препараты без согласия обладателя патента. Когда срок его действия истекает, фармкомпания легально получают возможность приступить к созданию дженериков.

- Это серьезный научно-технологический процесс. Он включает 5 основных этапов, - рассказывает руководитель международного направления «Общая медицина» крупной международной фармацевтической компании Бенце Ковач. - Сначала нужно определить активный ингредиент, или действующее вещество, оригинального препарата. Затем - проанализировать его состав и технологию производства. Эта стадия называется «реверс-инжиниринг» (дословно - обратная разработка, исследование готового продукта. - Ред.). Далее создается биоэквивалентная формула для лекарства-дженерика. Она должна быть такой, чтобы препарат оказывал на организм то же действие, что и оригинал. На следующем этапе

проводятся клинические исследования (КИ).

Для дженериков они упрощенные, уточняет эксперт. Поскольку полный комплекс КИ (три фазы) в свое время прошел препарат-оригинал. Новым производителям нужно доказать, что их разработка соответствует оригинальному лекарству. Для этого проверяется биоэквивалентность.

- Приглашаются две группы здоровых добровольцев. Одной дают референсный препарат (оригинал), второй - дженерик. А потом наоборот - так, чтобы в итоге каждый участник получил оба препарата, - поясняет Бенце Ковач. - В ходе исследования отслеживается концентрация действующего вещества в крови добровольцев. Выстраиваются графики и сравниваются соответствующие показатели оригинала и дженерика. Если они одинаковые, либо отклонения минимальны, признается, что новый препарат прошел испытания.

А дальше все данные и документы передаются на экспертизу в регулирующие органы (в России - Минздрав). Только после этого дженерик получает регистрацию и допускается на лекарственный рынок страны.

2

Почему дженерики дешевле оригинального лекарства?

По оценкам экспертов, разработка и вывод на рынок одного оригинального лекарства обходится в среднем в 2,6 млрд долларов. И занимает около 10 лет. Это расходы на создание и тестирование лекарственных молекул, доклинические испытания на животных, 3 - 4 фазы клинических исследований с участием людей, траты на продвижение ранее неизвестного препарата. Разумеется, производитель стремится все это «отбить», плюс получить прибыль. А срок ограничен - 20, мак-

симум 25 лет действия патента. Поэтому цену на препарат необходимо держать довольно высокую.

Разработчики дженериков тоже несут немалые расходы (см. выше). Но затраты существенно ниже. Поэтому препараты могут стоить ощутимо дешевле.

- По сути, дженерики - это основной способ сделать лекарства доступными широкому кругу пациентов - как для самостоятельной покупки, так и при обеспечении за счет бюджета государства, - говорит

доктор медицинских наук, руководитель рабочей группы по организации ОМС (обязательного медицинского страхования) Всероссийского союза страховщиков Алексей Березников. - Здравоохранение любой страны основано на оптимальном соотношении расходов на лечение и его результатов. Дженерики за счет меньшей стоимости могут наиболее полноценно обеспечивать нужды пациентов. И потому в конечном счете показывают наибольшую эффективность в лечении населения.

3

Может ли эффект дженериков отличаться от оригинала и почему?

- У препаратов-дженериков есть четыре основные гарантии качества, - говорит эксперт в фармацевтической области Бенце Ковач. - Во-первых, клинические испытания биоэквивалентности лекарств, они подтверждают соответствие дженерика оригиналу (см. выше). Во-вторых, соблюдение фармкомпанией стандартов GMP и GxP (от англ. good manufacturing practice и good (x - различные области) practice, надлежащая производственная практика, это система строгих норм, обеспечивающих высокое качество продукта. - Ред.). В-третьих, экспертиза, которую проводят регулирующие органы перед регистрацией дженерика и его допуском на рынок. В-четвертых, контроль и надзор государственных ведомств за качеством и безопасностью лекарств, которые уже находятся в обращении в стране. При этом важную роль играет до-

бросовость фармкомпаний, отмечают эксперты. Как и в любой сфере, на лекарственном рынке возможны злоупотребления. Скажем, несоблюдение стандартов GMP. Или ситуация, когда при исследованиях биоэквивалентности производитель использует, кроме активного ингредиента, одни вспомогательные вещества, а потом что-то меняет в составе, приводит пример Николай Беспалов. В результате дженерик может оказаться менее эффективным или давать больше побочных. Но это уже прямое нарушение закона, за которое предусмотрена ответственность. «Абсолютное большинство компаний, которые работают в России, подобной ерундой не занимаются, - подчеркивает Беспалов. - Потому что потери могут быть колоссальные, в том числе репутационные. А выигрыш крайне сомнительный».

КСТАТИ

В интернете встречаются заявления, что качественный дженерик может быть дешевле оригинала в среднем на треть. Это большое заблуждение, рассказал «КП» аналитик фармрынка, директор по развитию RNC Pharma Николай Беспалов.

- Как правило, чем меньше времени прошло после истечения срока патента на оригинальное лекарство и начала выпуска дженериков, тем дороже такие препараты, - поясняет эксперт. - Например, сначала они могут уступать в цене оригиналу всего на 15 - 20%. Но дальше количество компаний, взявшихся за производство дженериков, растет. Конкуренция увеличивается, и цена снижается. Через 10 - 15 лет она может стать в разы меньше, чем у оригинала. И это никоим образом не означает ухудшения качества дженериков.

лекарства дешевыми

4 Если в стране преобладают дженерики, а не оригинальные препараты, - не свидетельствует ли это об отсталости науки и здравоохранения?

По оценкам экспертов, сегодня в нашей стране доля дженериков составляет более 50% от всех лекарств. На зарубежных рынках их доля еще выше (подробнее см. ниже в рубрике «Цифры и факты»).

- Представление о том, что распространенность дженериков - это показатель уровня развития науки, совершенно ошибочно, - говорит эксперт по ОМС Алексей Березников. - В большинстве стран мира, включая самые развитые, такие препараты используются очень широко. Это общепризнанная практика. В том же Израиле, который славится качеством своей медицины, активно производятся и применяются дженерики. Вообще в мире немало фармкомпаний, которые изначально специализируются именно на разработке и выпуске дженериков. Зачем платить за бренд, если можно лечить качественно, но дешевле?

При этом, безусловно, создавать новые оригинальные лекарства нужно для прорывов, прогресса в лечении заболеваний, отмечают специалисты. «Крупные российские фармкомпании тоже занимаются разработкой инновационных препаратов, в последние годы особенно активно. Есть серьезные успехи. Например, вакцина «Спутник», вышедшая на международный рынок, революционный препарат против болезни Бехтерева, - перечисляет Алексей Березников. - На подходе и другие значимые проекты».

В целом же после истечения срока патента у большинства оригинальных лекарств появляются «коллеги» - дженерики, добавляет Николай Беспалов. Это не только оправдано финансово, но и гуманно, поскольку повышается доступность лечения для пациентов.



Выпуск новых оригинальных лекарств обходится производителям примерно в 2,6 млрд долларов и может занять до 10 лет. Позволить себе полный цикл могут только фармацевтические гиганты.



Постковид стал тяжелее: почему сейчас многие чувствуют себя хуже и как восстановиться, читайте на сайте



5 Как выбрать качественный препарат, подъемный для кошелька?

- Если фармкомпания строго соблюдает стандарты GMP, требования к качеству препарата, то ее дженерики эффективны так же, как оригинальное лекарство, - говорит Бенце Ковач. «Основным ориентиром может служить

репутация производителя дженериков», - соглашается профессор-кардиолог, доктор медицинских наук Филипп Копылов.

Судить о добросовестности той или иной компании можно, например, по дан-

ном Росздравнадзора, подсказывает Николай Беспалов. На сайте ведомства регулярно появляются сообщения о проблемах с качеством, безопасностью отдельных препаратов и других выявленных нарушениях.

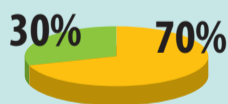
Доля и стоимость оригинальных лекарств и дженериков на лекарственных рынках разных стран*

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

■ дженерики,
■ оригинальные препараты
■ препараты смешанного типа**

Страны Евросоюза

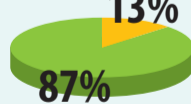
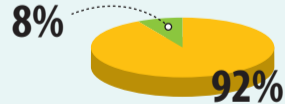
Доля на рынке



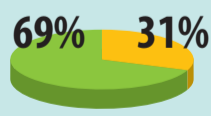
Объем расходов населения, страховых компаний и государства на лекарства



США



Россия



⚠ Доля дженериков на российском рынке растет. В 2019 году их количество составляло порядка 4000 наименований, а к середине 2024 года - около 5300.

⚠ Каждый пятый россиянин перед покупкой лекарства сравнивает цены на оригинальный препарат и (или) различные дженерики.

⚠ Каждый третий отказывается от того или иного препарата, назначенного врачом, из-за слишком высокой цены.

*По данным за 2023 год, предоставленным компанией «Гедон Рихтер».

**Например, лекарства, зарегистрированные по другому законодательству в советское время, - сегодня их нельзя однозначно отнести ни к дженерикам, ни к оригиналам.

хит продаж

Как быть многодетной мамой,
женой знаменитого музыканта СЕРГЕЯ ЖУКОВА
и не потерять себя!

ВПЕРВЫЕ!
ОТКРОВЕНИЯ Регины Бурд

Я успокаиваю себя, что в любой момент смогу отступить. И ничего страшного в этом не будет: всё возможно, попробовала, не получилось.

... Начался непростой период для нас с Сережей...



КУПИТЬ
ЗДЕСЬ



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

Андрей ЗОБОВ

Почему в России заблокировали один из самых популярных мессенджеров.

- Доступ к сервису ограничен в связи с нарушением требований российского законодательства, выполнение которых необходимо для предотвращения угроз использования мессенджера в террористических и экстремистских целях, вербовки граждан для их совершения, продажи наркотиков, а также в связи с размещением противоправной информации, - заявили в Роскомнадзоре.

Другими словами: мошенники разводили россиян (в основном пенсионеров) на деньги, а украинские спецслужбы вербовали для себя боевиков.

ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЕТ

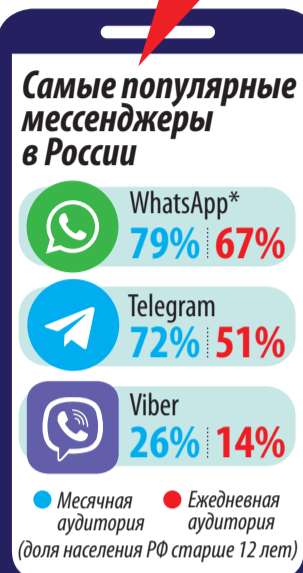
«Комсомолка» поговорила с экспертами и выяснила - ситуация была критической. Но это не значит, что наши службы очухались в последний момент: разработанный в Люксембурге Viber был несколько раз предупрежден - в 2023 году первый раз оштрафован на миллион рублей. Реакции не последовало. В 2024 году - еще на 800 тысяч. И снова российский закон для владельцев прило-

Viber преткновения

ЧТО НАРУШИЛ

- 1 Еще с 2017 года россияне начали жаловаться, что через Viber им присылают предложения о покупке наркотиков, а также инструкции, как их удобнее купить.
- 2 Летом 2022 года Viber так широко использовали для информационной войны и рассылки вредоносных программ, что властям ДНР и ЛНР даже пришлось ограничить его работу на своих территориях.
- 3 20 июня 2023 года Viber впервые оштрафован на 1 миллион рублей - мессенджер отказался удалить лживую информацию, касающуюся СВО.
- 4 13 марта 2024 года - второй штраф (800 тысяч рублей) за публикацию запрещенного контента.
- 5 Этим же летом мошенники научились подделывать с помощью мессенджера звонки из Сбербанка.
- 6 12 ноября 2024 года ГУР Украины запустило в Viber бот, который призвал сливать информацию в целях Киева.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ



жения оказался пустым звуком.

- Viber демонстрировал хроническую неспособность выполнять требования закона, что уже само по себе выглядит как стратегия конфликта, а не сотрудничества, - заявил в разговоре с «Комсомолкой» член Совета по правам человека Александр Малькевич. - Но основная проблема, что мессенджер не обеспечивает должного уровня контроля за безопасностью контента и пользователей. Отсутствие нормальной системы идентификации только подстегивает злоупотребления, включая распространение фейков, мо-

шенничество, и даже использование платформы в политических и военных целях.

Как итог: мессенджер стал излюбленным средством мошенников. Цифры говорят красноречивее слов:

- По некоторым оценкам, из-за мошенников в Viber россияне потеряли около 5 миллиардов рублей. Самое главное, что у Viber были удобные для этого функции - он позволял создавать фишинговые звонки и использовать свои ресурсы для звонков, которые выглядели для людей как звонки банков. И Viber никак не реагировал на обращение власти, не защищал пользо-

чаще пользуются люди старше 40 лет, среди пользователей много пенсионеров.

Этим с удовольствием пользовались не только аферисты, но и украинские силовики. Они рассылали впечатлительным старикам фейковые сообщения о ситуации в зоне СВО, угрозы, которые по настоящему пугали людей.

- Если мы в целом рассмотрим, какой именно запрещенной информации было больше всего в Viber, то на первом месте находится распространение фейков о Российской Федерации. На втором месте - информация, связанная с пропагандой и призывом к массовым беспорядкам. И на третьем - призывы к экстремистской деятельности, - объясняет Сидоренко.

Вот власти и решили ограничить мессенджер.

- Во-первых, считаю, что это будет не лишним знаком для других мессенджеров: если они работают в России, они должны соблюдать наши законы. Во-вторых, Россия далеко не первая пошла на такой шаг. Мы изучали позиции европейских стран в отношении других мессенджеров. Там блокировали гораздо за меньшее, - говорит эксперт.

И не только блокировали, но и начинали уголовное расследование в отношении основателей платформы, как это случилось с Павлом Дуровым.

О ЧЕМ ПИСАЛА «КОМСОМОЛКА» В ЭТОТ ДЕНЬ

17 декабря

Молодость моя - Белоруссия

В следующем году «Комсомольской правде» - 100 лет! Вспоминаем публикации «КР» в разные годы.



Газета выходит под шапкой «ГАРАЧАЕ ПРИВІТАНЬНЕ КОМСАМОЛУ СОВЕЦКАЙ БЕЛАРУСІ!»
 Горячий привет белорусскому комсомолу - в честь его пятнадцатилетия.
 Несмотря на обилие официоза, номер получился очень ярким.
 Чудесные девушки улыбаются читателям со второй полосы:
 «Комсомолка-ударница завода «Большевик» МАКСИМОВА».
 «Комсомолка Зося ВАРЕНЬНИК, лучшая свинарка колхоза «Коминтерн».
 Третья страница отдана творчеству белорусских поэтов и прозаиков.
 На главных фото - места, и сегодня знакомые всем, кто бывал в столице братской страны:
 «На фотографии - ДОМ ПРАВИТЕЛЬСТВА, построенный на месте целого квартала жалких деревянных домишек. Здесь расположены правительственные учрежде-



ния Белорусской республики, наркоматы и тресты».
 На другом снимке - памятник Ленину в Минске скульптора Матвея Манизера (того самого, чьи скульптуры мы видим в московском метро на станции «Площадь Революции»). Он был установлен 7 ноября 1933 года перед Домом правительства. Судьба монумента трагическая. В 1941 году фашисты, оккупировавшие советскую Белоруссию, бронзового Ленина распилили и отправили в Германию - на переплавку. Памятник восста-



новили в мае 1945-го. И он благополучно дожил до наших дней.
 Ну а слова приветственной телеграммы от секретаря ЦК ВЛКСМ Александра Косарева - «Крепите социалистическое хозяйство и оборону Советской Белоруссии, западного форпоста СССР - несокрушимой крепости социализма» - можно с небольшими изменениями повторить и сегодня. На западных рубежах неизменно - наш верный сосед по Союзному государству - Республика Беларусь.

Все выпуски рубрики «О чем писала «Комсомолка» в этот день» - на сайте KP.RU

Ведущие рубрики Татьяна АДАБАШ, Елена ПОПОВА.

Константин ГЛЫБА

Настоящие шедевры порой находятся в самых неожиданных местах.

Часто бывает так, что рисунок музыканта, или исходник фильма, или незавершенная скульптура, или первая версия трека были утрачены в ходе жизни автора и под гнетом времени легли на пыльную полку (или в архив). Так случилось, к примеру, с черновиком песни **Виктора Цоя**, который завалился за холодильник одного из его друзей. И только с течением времени потерянные раритеты обнаруживаются.

Мы собрали несколько свежих примеров, доказывающих, что рукописи не горят и не тухнут.

Кассеты неизданных песен Майкла Джексона нашли на складе



На заброшенном складе в калифорнийской долине Сан-Фернандо совсем недавно были внезапно обнаружены 12 аудиокассет. Нашедший их 56-летний Грегг Масгроув, бывший полицейский, заверил, что хранилище выкупил его знакомый и целый ящик кассет лежал в одном из помещений. Увиденное повергло американцев в шок - пластиковые коробочки были подписаны именем **Майкла Джексона**. На пленке песни артиста, которые никогда не были обнародованы. А еще некоторые живые диалоги, например, с продюсером и певцом **Брайаном Лореном**.

- Я слушаю это, и у меня мурашки по коже, потому что никто никогда этого не слышал, - признался Масгроув. - Услышать, как Майкл Джексон в действительности разговаривает и шутит, это было очень круто. Я посетил все фанатские сайты. Ходят слухи, что некоторые из этих песен просочились в Сеть. Пара из них даже увидела свет.

На кассетах записаны 15 треков (три из них не доделаны) - судя по подписям, Джексон работал над ними в период с 1989 по 1991 год. В композиции под названием Truth on Youth Майкл Джексон читает рэп! Темнокожий артист, который всю жизнь пытался «отбелиться», все же обратился однажды к



Поп-короля нет с нами уже 15 лет, но до сих пор можно найти его новые треки.

Getty Images

фирменной музыке черных, записав трек с хип-хоп-исполнителем LL Cool J.

Весь мир замер в ожидании оцифровки этих песен, но потомки Джексона, владеющие правами на все наследие артиста, повели себя странно: изучили записи, но покупать их отказались. На предложение Масгроува выпустить произведения ответили отказом и наемкнули на суды.

Поскольку новый владелец не может «активировать» записи, ему остается только одно - предложить их в качестве лотов коллекционеров или аукционных домов, которые выставляют кассеты на продажу. Богатые люди их купят за семизначную сумму, алчные наследники Джексона получат свои деньги за чужое творчество, и тогда новые владельцы смогут подарить людям счастье от прослушивания по сути новых композиций певца, который ушел из жизни 25 июня 2009 года.

А у нас в подвале Пикассо лежал...

Портрет работы Пабло...

1 октября 2024 года в Италии нашли неизвестную картину **Пикассо** - на ней в типичной для художника манере изображена французская художница **Дора Маар**, которая была любовницей и музой испанца (в левом верхнем углу стоит характерная подпись знаменитого старьевщика Луиджи Ло Россо, который обнаружил его, когда копался в хламе из подвала дома на Капри, жильцы которого попросили его разобрать старые вещи. Картину мужчина увез с собой в Помпеи и повесил в квартире. В истории искусства он подкован не был, потому не заметил ничего особенного, ну картина и картина, зато его сын Андреа Ло Россо сразу понял, какое богатство есть у его семьи.

«Мой отец собирал всякий хлам, чтобы продать его за бесценок, - рассказывал Андреа. - Он нашел картину еще до моего рождения и понятия не имел, кто такой Пикассо. Он был не очень культурным человеком. Читая о работах Пикассо в

энциклопедии, я смотрел на картину и сравнивал ее с его подписью. Я все время говорил отцу, что они похожи, но он не понимал».

Семья обратилась за экспертизой к известному «детективу по искусству» Маурицио Серачини. «Следствие» шло несколько лет, после чего графолог и член научного комитета фонда Arcadia Чинция Альтиери подтвердила, что подпись на картине, которая сегодня оценивается в 6 миллионов евро (634 миллиона рублей), принадлежит Пикассо. Эксперты фонда Пикассо в ближайшее время официально подтвердят находку и включат ее в реестр произведений художника, который написал около 14 тысяч картин. Предположительно, полотно было написано в 30-х годах XX века.



Andrea Lo Rosso

Интересно, что жена старьевщика посчитала произведение искусства «уродством» и даже пыталась избавиться от него.

Партитура Моцарта из заглавников библиотеки



Музыкальная библиотека Лейпцига

В сентябре текущего года в Лейпциге внезапно нашлась партитура ранее неизвестного двенадцатиминутного произведения. После идентификации в местной музыкальной библиотеке выяснилось, что это ранее не звучавшее произведение **Вольфганга Амадея Моцарта** - пьеса Serenate ex C из семи миниатюрных частей для струнного трио (двух скрипок и виолончели) из собрания **Карла Фердинанда Беккера**. Считается, что великий композитор написал это произведение в середине - конце 1760-х годов.

Библиотека Лейпцига подчеркнула, что это копия партитуры, сделанная около 1780 года, еще при жизни гения. Пьесу нашли, когда составляли новое издание справочника Кехеля - архива музыкальных произведений Моцарта под названием «Совсем маленькая ночная музыка». Впервые пьесу исполнили 21 сентября в Лейпцигской опере - бесплатно для местных жителей.

«Письмо...» Летова из архива

Одна из первых песен **Егора Летова**, написанная еще в 80-е, недавно была обнародована его вдовой Натальей Чумаковой, которая готовит издание ранних композиций лидера «Гражданской обороны». Речь идет о композиции «Письмо в далекий город Омск». Пластинка ориентировочно вышла в 1984 году, и утраченная песня долгое время хранилась в архиве Летова, перешедшем его жене. Из пяти альбомов два были утеряны, но некоторые композиции сохранились. Например, трек «Письмо...» - один из первых у Летова: *И вот ожидание, звонок у двери, а там Сидит на ступеньке...*

*Лежать на кровати хуже, чем лежать на полу
Лежать на полу хуже, чем лежать на земле
Лежать на земле хуже, чем...*

*Возьми кусок кирпича и напиши на стене: AC/DC!
Закрываешь дверь на ключ, вылезает в окно
Подходишь к двери снаружи и звонишь
Кто откроет?*



ПИСЬМА В ДАЛЕКИЙ ГОРОД ОМСК

До Нового
года осталось
14 дней

Психологи рассказали об эффективных техниках загадывания новогодних желаний.

Анна КУКАРЦЕВА

Уже скоро мы будем поднимать бокалы под обратный отсчет времени перед началом Нового года. Вспоминать год уходящий, подводить итоги - что из задуманного сбылось, что нет. И кто-то непременно попытается успеть под бой часов написать желание, сжечь записку и кинуть пепел в бокал. Что можно успеть за 12 ударов? На самом деле часто - просто удариться в панику и смазать себе все волшебство момента.

Ставить цели, мечтать и загадывать желания надо не наспех, а немного заранее. А как делать это правильно, чтобы загаданное сбылось, нам рассказали эксперты-психологи.

Пока часы 12 бьют:

Как ставить цели, чтобы все сбылось

Николай ОБЕРЕМЕНКО/«КП» - Пермь

Канун Нового года - самое время строить планы и подводить итоги.

ОПЯТЬ ГОД ПРОЖИТ ЗРЯ

Частенько бывает, что подводишь итоги под конец года. И понимаешь, что списки загаданного и исполненного как-то расходятся...

- Во-первых, мечты - это не цели, - объясняет мотивационный тренер **Олеся Валиуллова**. - Мечта - это вдохновляющий образ. Красивая, манящая, но не обязывающая. Она дает ощущение будущего счастья, но не имеет оформленной структуры. Именно поэтому мечты часто разбиваются о реальность.

Цель, напротив, имеет четкие контуры: она понятна, реалистична и подкреплена планом. Если мечта - это светлая звезда где-то на горизонте, то цель - это маршрут, который ведет к ней шаг за шагом.

Если мы говорим про нейробиологию и работу нашего мозга, то ему важно видеть путь. Кому-то важно увидеть весь путь целиком, все шаги. Кому-то важен и нужен только первый шаг. Но без пути мозг нас не пустит никуда. А значит, все наши мечты так и останутся мечтами. То же происходит, когда мы ставим себе нереалистичные мечты, то есть теряем связь с реальностью. Тогда опять же наш мозг понимает, что до конца я не дойду.

Так что же делать?

ЗАПИСАЛ? ПОДЕЛА СДЕЛАЛ

Желания нужно расписывать. То есть в прямом смысле слова - ручкой на бумаге. Прямо сейчас. Можно даже специально завести красивый дневник или блокнот.

Олеся Валиуллова рассказала о нескольких простых правил, как формулировать желания правильно. Не только на бумаге, но и в голове:

1 Должен быть параметр, по которому вы поймете, что это произошло. То есть что-то осязаемое, понятное. Не «хочу купаться в деньгах». А «купить сыну квартиру».

2 Желание должно быть максимально конкретным. Если это автомобиль - то какого цвета, марки, объема двигателя? В идеале писать желания так, чтобы даже трехлетний ребенок легко понял, что вы хотите.

3 Никаких злых мыслей - ваши желания должны давать положительные эмоции.

4 Ну и, конечно, наши желания должны касаться только нас. Люди не настолько всемогущи, чтобы менять (то есть делать другими) мужей, детей и всех остальных.

НАЧНИТЕ ЗАГАДЫВАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- Хорошо, когда абстрактные мечты становятся конкретными желаниями, - говорит психолог **Василис Аверьянова**. - Чтобы успешно воплотить свои планы в жизнь, предлагаю воспользоваться такой техникой.

1 Запишите по пунктам на листочке бумаги все свои мечты, которые вы хотели бы воплотить в жизнь в новом году. Любое количество, которое вас устраивает, хоть 50.

2 Теперь нарисуйте круг (его еще называют «колесо баланса») и разделите его на 8 секторов в соответствии с вашими основными сферами жизни. Для кого-то это будут отношения, спорт, самореализация, хобби, здоровье, деньги, самопознание, дети. Вы можете выбрать любые сферы, важные лично для вас.

3 А сейчас распределите цели по этим позициям. В идеале должно выйти по 3 - 4 цели на каждую из

сфер. Там, где получилось меньше трех пунктов, нужно будет добавить еще желаний, а если вышло больше пяти целей, подумать, может, стоит немного сократить список в этой сфере.

4 Покажите этот список друзьям и родным, которым вы доверяете сокровенное, и обсудите его с ними. Так вы продемонстрируете свою готовность приступить к исполнению этих задач. Плюс можно получить обратную связь от значимых для вас людей и, возможно, немного подкорректировать свои желания.

5 И, наконец, разбейте эти цели на более мелкие подцели на каждый месяц наступающего года. И тут вам поможет дневник (или блокнот) исполнения желаний.

Кстати, можно назначить себе награды и штрафы за неисполнение планов в конце года.

МЕЧТАЙТЕ, КАК ДЕТИ

- У кого больше всего исполняется желаний? Конечно же, у детей. Они в отличие от нас, взрослых, живут на своих «хочу», - говорит психолог **Елена Шлык**. - И сильно отличаются от нас своим состоянием. Для них, не зажатых еще программами и установками взросления, без вечных «надо и должен», пока всё легко и просто! Они ради своих желаний верят в Деда Мороза, пишут ему письма с детальным описанием подарков. Ждут, верят и радуются, когда получают. Какие эмоции и техники мы можем «позаимствовать» у детей, кроме искренней веры в чудо?

✓ Ясно и детально представить то, о чем мечтаете.
✓ Важно делиться своими мечтами с теми, кто вас вдохновляет и поддерживает (как наши дети с нами).
✓ Представить себя, когда мечта осуществится (визуализировать). Наполниться этими эмоциями, ощущениями, возможно, запахами, ассоциациями.

КСТАТИ

ЗАЧЕМ НУЖЕН ДНЕВНИК ЖЕЛАНИЙ



Психологи считают, что это очень важный момент - чтобы ваши желания были не просто записаны, но как можно более четко прописаны. Так что, по сути, блокнот желаний - это не просто запись хотелок, а настоящий стратегический план на будущее.

Итак, первое: нужен красивый дневник или блокнот.

Второе: писать нужно в настоящем времени: не «я хочу много зарабатывать», а «я много зарабатываю».

Третье: старайтесь избегать частицы «не» (например, правильно: «я встречаюсь с хоршим парнем», а не «не хочу быть одинокой»).

Четвертое: добавьте активатор желания, некий якорь, который вы точно сможете исполнить каждый день. Пусть даже это будет «каждое утро я пью вкусный кофе» или «каждый день учу 5 новых слов иностранного языка».

Пятое: дневник желаний - это не просто ежедневка. Записывать свои мечты, а самое главное, шаги к их реализации нужно каждый день. Можно составлять планчики еженедельно или ежемесячно, но отчитываться перед собой о шагах к достижению цели нужно каждый день.

Кажется, сложно?

На самом деле это очень мотивирующая, а главное - вносящая структуру и порядок в жизнь привычка. А еще, как говорят все врачи, - писать от руки очень полезно! Это помогает мозгу наращивать новые нейронные связи и успокаивающе действует на нервную систему.

tele
programma
.pro



Гороскопы
для всех знаков
зодиака -
на нашем сайте

Готовим блюда на застолье по любимым рецептам вождей и президентов.

Кремлевские - ели!

Виктория КУДАЕВА («КП» - Иркутск)

Пробую бутерброд, который приготовила бабушка, и удивляюсь: почему так вкусно? - Селедочное масло, - подсказывает она. - Говорят, сам Леонид Брежнев любил это блюдо...



А что если в этот Новый год удивить гостей и подать на стол любимые угощения генсеков? Решено! Чтобы искусно адаптировать их для наших дней, обратилась за советом к шеф-повару с 22-летним стажем, победителю шоу «Битва шефов» Андрею Малханову.



Одно из застолий с Леонидом Брежневым (на фото - с министром внутренних дел СССР Николаем Щёлоковым).

Намазка от Брежнева

«Стол надо накрывать так, чтобы ножки гнулись», - считал Леонид Брежнев.

Его фавориты - борщ с мясом, яичница с салом и курник. Все блюда готовились под личным контролем супруги генсека, она была отличной хозяйкой. А поскольку Леонид Ильич увлекался охотой и рыбалкой, нередко брал с собой на природу поваров, чтобы они готовили из свежего мяса.



Но со временем генсек начал беспокоиться о здоровье, и врачи разработали ему особое диетическое меню. Овощные похлебки и каши на пару. Дома, на даче, в Кремле у него стояли весы. Лидер КПСС, по воспоминаниям приближенных, приходил в ужас, если стрелка показывала больше на 500 г, чем в прошлый раз. А вот побаловать себя намазкой все же позволял...

Продукты: сельдь соленая (1 шт.), 200 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока.

Сельдь почистить, вынуть кости и порезать на куски. Сливочное масло слегка размять. Смешать в блендере до однородной массы. Можно намазывать на хлеб.

Совет шеф-повара: угощение калорийное, поэтому я бы рекомендовал есть с цельнозерновым хлебом. А если на бутерброд положить слайсы ростбифа, буженины или ветчины, яйцо пашот и свежую зелень, получится идеальная закуска для новогоднего стола.

«Царский» салат от Никиты Хрущева

Никита Хрущев любил поесть много и плотно. Уважал каши, оладьи, вареники, кровяную колбасу, блины и пироги. Считал, что на обеденном столе обязательно должен быть суп.

- В духовке запекали поросенка с начинкой из печени и гречневой каши. Любил рыбный салат под названием «Царский». В его составе красная икра, - вспоминала его личный повар.

Продукты: 500 г кальмаров, 10 куриных яиц, 100 г красной икры, 250 г крабового мяса,



петрушка и укроп (по 2 - 3 веточки), майонез. Кальмары помыть, бросить в кипящую воду и варить 2 - 3 минуты. Затем под холодной проточной водой очистить от внутренностей. Нашинковать соломкой. Отварить яйца, отделить белок и тонко его нашинковать. Нарезать крабовое мясо, зелень. Смешать и запра-

вить салат майонезом. Сложить его горкой на блюде и украсить красной икрой.

Совет шеф-повара: для разнообразия вкуса можно добавить 300 г свежего огурца, 100 г репчатого лука, смешать с майонезом. Крабовое мясо легко заменить на крабовые палочки. Получится интересно.



В еде Никита Сергеевич был непритязателен.

Пельмени от первого президента

Путь к сердцу мужчин лежит через желудок - об этом точно знала Наина Иосифовна, жена первого Президента России Бориса Ельцина. Она удивляла кремлевских поваров своими кулинарными изысками. Друзья семьи вспоминали, что особенно ей удавались пирожки, черемуховый пирог и выпечка.

«Борис к еде относился очень спокойно. Никогда не слышала от него: «Я это есть не буду». Ел все, что бы я ни приготовила. Но особенно любил пельмени и жареную картошку», - писала Наина Ельцина в своей книге.

Продукты: 1 стакан ледяной воды, 2 яйца, 4 стакана муки, 1 - 2 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. соли.

Смешать воду, яйцо, сметану, соль и постепенно добавлять муку. Готовое тесто накрыть пленкой или полотенцем на 30 минут. После этого можно приступать к лепке пельменей.

Совет шеф-повара: получится сочнее, если соединить два вида фарша, например говяжий и куриный (из филе бедра). И - приготовить пельмени на пару, а не отваривать, чтобы вкус не ушел в воду.



Борис Ельцин любил простую еду, к примеру жареную картошку или пельмени.



Десерт от Владимира Ленина

Некоторые историки утверждают, что любимым десертом Владимира Ленина был «Сен-Жермен». Он попробовал его в эмиграции 1908 - 1912 годов в Париже.

Продукты: 80 г глазированных каштанов, 1 ст. л. какао-порошка, 3 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. вишневой наливки, 150 мл жирных сливок, 2 яичных белка.

Каштаны выложить в миску и раздавить вилкой. Добавить какао и сахарную пудру, продолжить разминать еще 2 - 3 минуты. Влить наливку и взбить. Отдельно взбить сливки, а также белки - до



консистенции пены. В миску с каштанами ввести сливки, затем белки. Перелить в компотницу или вазу для фруктов и поставить в холодильник на два часа. По желанию украсить свежими ягодами и листиками мяты.



Владимир Ленин в детстве с аппетитом уплетал немецкое блюдо Armer Ritter - «Бедный рыцарь». Это поджаренный батон, залитый яйцом.

Совет шеф-повара: десерт «Сен-Жермен» интересный, но, думаю, не везде удастся раздобыть каштаны. Для новогоднего стола я бы порекомендовал приготовить десерт, который тоже у многих ассоциируется с детством. Например, орешки с вареной сгущенкой.

«Арагви» от Сталина

- Отойдите от стола. Сейчас я покажу, как готовится настоящий «Арагви», - приказывал Иосиф Сталин поварам, и, вооружившись ножом, лихо смешивал в глиняных горшочках ингредиенты.

Вождь обожал долгие застолия на даче. Начинались они поздним вечером и заканчивались глубокой ночью. При этом сам Иосиф Виссарионович попивал красное вино и наблюдал за гостями. Подмечал, кто что ест, спрашивал, вкусно ли. На столе всегда было ассорти из русской и грузинской кухни, фавориты - чахохбили, лобио, харчо, шашлык.

Продукты: 1 кг молодой баранины, 0,5 кг картофеля, 2 - 3 луковицы, 2 средних баклажана, 0,5 кг помидоров, соль, стручковый перец, свежая петрушка, кинза и укроп.

Баранину порубить на порционные куски и посыпать солью. Крупно нарезать очищенный картофель и кружочками - репчатый лук. Порезать на несколько частей баклажаны и помидоры. В порционные глиняные горшочки положить мясо, картофель, сверху уложить баклажаны, лук, помидоры, посыпать зеленью и добавить стручковый перец



Картина Малькова «Здоровый тост за русский народ» (1949). (К слову, сам Сталин предпочитал мясные блюда.)

и соль. Довести до готовности в духовом шкафу.

Совет шеф-повара: если не любите баранину, замените говядиной. Сначала обжарить мясо, а когда оно даст сок, добавить картофель и баклажаны. Чтобы помидоры были сочными, нужно очистить с них кожицу, для этого опустив в горячую воду. Из приправ подойдут хмели-сунели, кориандр, чеснок, лавровый лист и кинза.



Как в 2024 году худели знаменитые артисты.



О боже, какой мужчина! Стройнее нет гражданина!

Ирина ВИКТОРОВА

В уходящем году сразу несколько знаменитых мужчин заметно похудели. Рассказываем, как им это удалось. Прежде чем попытаться повторить их подвиг, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы выяснить,

нет ли у вас для этого противопоказаний. Кстати, все наши герои худели без медикаментов. Специфика телевидения такова, что экран визуально прибавляет человеку дополнительные 5 кг. Так что в жизни эти артисты еще стройнее, чем в телепрограммах.

Шарип Умханов



Личная страница в социальной сети Шарипа Умханова

43-летний певец стал известным после выступлений в шоу «Голос» в команде **Александра Градского**. Умханов и тогда отличался габаритами, а позже набрал еще. За год он потерял 100 кг. «Ровно год назад я поставил перед собой цель и сегодня могу точно сказать, что я ее достиг. Минус 100 кг за один год! - написал Шарип. - Опережая вопросы, сразу скажу, я не прибегал к кардинальным способам. Ни хирургические операции, ни модные сейчас инъекционные препараты, ни изнуряющие физические нагрузки не были моим путем к здоровому телу. Я снижал вес плавно, по разработанной специально для меня программе питания».

Схема самая правильная: поход к врачу, обследование и сдача анализов. А уже затем правильное питание с учетом состояния здоровья и умеренные физические нагрузки.

Игорь Саруханов

68-летний Игорь Саруханов худел ради молодой жены. Пока худел, успел развестись. Но новый вес обещает держать. Певец и композитор женился в седьмой раз на женщине младше на 30 лет. У музыканта есть две дочери от прошлых браков, и он планировал с молодой женой общих детей. Поэтому решил перейти на ЗОЖ и похудеть.

С лишним весом жилось тяжело: скачки давления, одышка, повышенный сахар. При росте 180 см он весил 115 кг. «После похудения все восстановилось - сахар, давление. Теперь ни одной таблетки не принимаю...», - радуется Саруханов.

Артист проконсультировался с врачом, сел на строгую диету, убрал из рациона жареное и жирное, сладкое и мучное, алкоголь. Первое время ел не больше 1200 ккал за день. Затем не более 2000 ккал. Также в программу удержания веса входят плавание в бассейне, умеренные физические нагрузки в тренажерном зале.



Личная страница в социальной сети Игоря Саруханова

Иван ВИСЛОВ

Александр Панайотов

40-летний певец при росте 190 см весит 80 кг. К этому результату певец шел несколько лет. Сначала похудел на 20 кг, а недавно сбросил еще 10 кг. Певец худеет на жестких диетах, повторяя которые опасно для здоровья. Помните: даже при диетах рацион должен быть сбалансирован. А рацион Панайотова в отдельные периоды состоял только из рыбы (сибас или лосось), йогуртов, отрубей и молока.



Личная страница в социальной сети Александра Панайотова

Михаил Галустян

45-летний комик худеть начал несколько лет назад. Вес артиста снижался постепенно: с 80 кг до 66 кг при росте 163 см. Сначала Михаил сходил к врачу, где ему поставили первую степень ожирения и прописали рекомендации. После этого в жизни артиста появилось такое понятие, как правильное питание: «Я даже не представлял, что здоровая еда может быть такой вкусной и разнообразной». Потом Михаил добавил ежедневные физические нагрузки. Новый образ жизни в длительной перспективе принес результат, который мы видим на новых фото артиста. И сейчас Михаил Галустян по приезду в родной Сочи по-прежнему жарит шашлык, но уже не закусывает его мучным.



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

Личная страница в социальной сети Михаила Галустяна

Стас Михайлов

55-летний артист за год похудел на 17 кг и теперь этот вес держит. Певец при росте 178 см выглядит подтянутым: «Я всю жизнь борюсь с весом, с самой молодости. С 6-го класса я занимался теннисом, потом баскетболом, я все время чем-то занимаюсь. Каждый день обязательно спортзал, дорожка или эллипс». Чтобы убрать лишний вес, Михайлов убрал из рациона мучное, продукты, содержащие сахар, алкоголь, сократил количество высококалорийной и жирной еды. Некоторые предположили, что Стас Михайлов «сделал новое лицо», но, по словам артиста, это все чудесные результаты похудения: эффект острых скулов появился сам, а не после инъекций филлеров.



Анатолий ЛОМОХОВ/globallookpress.com

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Окончание.
Начало < стр. 1.

Россияне выступили так, что теперь, кажется, все поняли, что без наших спортсменов любой чемпионат мира можно считать не настоящим.

- Уверена, что большинство западных спортивных федераций надеялись, что мы вернемся и ничего не сделаем, ничего не выиграем, потому что растеряем форму. А тут наши пловцы начали побеждать, выигрывать конкуренцию. Я же говорю - наши спортсмены все это время сидели в засаде. Теперь главное, чтобы не было обратного эффекта, когда другие федерации не захотят нас возвращать, - говорит олимпийская чемпионка, депутат Госдумы Светлана Журова.

БЛЕСК ЭСТАФЕТЫ

Под самый конец ЧМ россияне решили пошуметь. **Илья Бородин** выиграл золото на дистанции 400 метров комплексом, а **Кирилл Пригода** взял свое третье серебро, теперь в финале на 50 м брассом.

Но главная наша победа случилась в предпоследний день ЧМ в Будапеште. **Мирон Лифинцев**, **Кирилл Пригода**, **Арина Суркова** и **Дарья Клепикова** выиграли в комбинированной эстафете 4x100 метров комплексом!

18-летний Лифинцев на первом этапе сделал чемпионский задел, Пригода и Суркова проплыли близко к личным рекордам, а Дарья Клепикова выдала идеальный финиш.

- Фантастический успех российских пловцов никого не оставляет равнодушным. Финиш эстафеты и этот заплыв можно пересматривать бесконечно, - заявил комментатор **Дмитрий Губерниев** «Матч ТВ». - Лишний раз жаль, что потенциал команды мы не смогли увидеть на Олимпиаде в Париже. Видно, что это одна из лучших сборных.

НОВЫЕ ИМЕНА

Россиян стоило допускать до чемпионата мира по плаванию хотя бы ради 18-летнего Мирона Лифинцева. Наш пловец выдал идеальный турнир. Взял смешанную комбиниро-



David Balogh/Getty Images

Еще не вышедший из юниорского возраста Мирон Лифинцев после града побед превратился в «короля спины».



globallookpress.com

Лифинцев - пятикратный! Европа и США в шоке

ванную эстафету 4 по 50 метров с рекордом Европы, победил на дистанции 100 м и 50 м на спине. А в конце турнира случилась ярчайшая победа - золото в комбинированной эстафете 4x100 м.

- Лифинцев растет и показывает невероятный прогресс. Это успех не только для не-

А **World Aquatics**, хотя и допустила нашу команду без флага и гимна, отказалась брать финишные интервью у наших победителей. Но это молодого пловца совершенно не беспокоило.

- Он из-за этого не переживает, - рассказала мама Мирона и поведала, с чего начиналась карьера ее сына: - До поступления в первый класс он периодически бывал у бабушки в Черногории. Когда Мирону было три года, друг нашей семьи, тренер, начал обучать его плаванию в море. Он плавал почти каждый день. Так с детства у него и развилось «чувство воды», так что в дальнейшем выбор направления в спорте был очевиден.

ПРИЗНАНИЕ

К финишу, нарушив свое же правило, **European Aquatics** стал писать о победах Лифинцева. В общем, россияне заставили себя уважать. А заодно показали всему миру, что спорт без России не может существовать. - Барон де Кубертен был прав: спорт - это мир! 112 лет спустя появилась идеальная иллюстрация этих слов, - заявил глава **МИД Венгрии Петер Сийярто**.

Следующим крупным турниром, на котором планируют выступить российские спортсмены, станет ЧМ-2025 по

водным видам в Сингапуре. Ожидается, что там россияне будут соревноваться в плавании, прыжках в воду и синхронном плавании.

Денис АКИНИН,
Кирилл СЕРОВ.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Посвятил победы тренеру

Тренирует Мирона Лифинцева великолепный тренерский дуэт из знаменитого петербургского «Экрана» (где вырос **Владимир Сальников**) - **Елена Кузнецова (Дендеберова)** и **Ольга Байдалова**.

Елена Юрьевна рассказала «КП», что Мирон Лифинцев выстрелил еще на апрельском чемпионате России, где побил юниорский мировой рекорд **Климента Колесникова**, который на этот чемпионат не поехал.

- Конечно, рекорды мира Климента - это вообще было что-то заоблачное, - говорит серебряный призер Олимпиады-1988 **Елена Кузнецова**. - Мирон не то что настраивался на рекорд, он верил. Он осознает, что он залез высоко, а дальше будет еще выше...

в общем, надо работать. Хотелось бы сказать, что Мирона воспитал **Владимир Николаевич Сидоров**, который недавно ушел от нас, царствие ему небесное. Очень хороший тренер, прямо как отец был.

- Все победы на этом чемпионате мира посвящаю **Владимиру Николаевичу Сидорову**, это гениальный человек в моей истории. Он столько труда в меня вложил. А одну медаль, золотую, подарю **Ольге Николаевне Байдаловой**, она повесит ее на елку. Своим тренерам я очень благодарен, - сказал Мирон Лифинцев.

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ	Золото			Серебро			Бронза			Всего
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1. США	18	13	7	38						
2. Россия	6	4	0	10						
3. Канада	4	5	6	15						
4. Китай	3	1	1	5						
5. Швейцария	3	0	0	3						
6. Австралия	2	5	5	12						
7. Венгрия	2	2	0	4						
8. Италия	1	5	4	10						
9. Германия	1	1	0	2						
10. Тунис	1	1	0	2						

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ!

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ

★★★★★ (отзыв) **Инна**

Книга отличная, яркая, много интересных рецептов на лето и на зимний стол. Приятно держать в руках и готовить. Понятные рецепты с «нормальными» доступными продуктами.



Кристина ЗГИБНЕВА



ГАРМОНИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

БЛЮДА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ТОРЖЕСТВЕННЫХ СЛУЧАЕВ И ЗАКУСОК «НА СКОРУЮ РУКУ»

ДОМАШНИЕ МАРИНАДЫ И СОУСЫ ДЛЯ ВСЕХ: КЛАССИЧЕСКИЕ, СЫТНЫЕ, ВЕГАНСКИЕ

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

Отсканируйте QR-код и закажите книгу



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



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

Ирина ГУЛЯЕВА, Химки:

- Окончила Литературный институт имени А. М. Горького. Люблю читать, слушать аудиокниги и подкасты на самые разные темы. Активно и успешно играю в интеллектуальные игры.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Рождественский наряд в традициях голливудского гламура. Атласное изумрудное платье струится по фигуре, улавливая свет и играя текстурой. Одно плечо открыто - акцент на тонкой ключице и линии шеи. Высокий пучок и насыщенно-красные губы поддерживают праздничную эстетику.



Голосуйте

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



АНЕКДОТЫ

Прочитал наоборот слово «унитаз», теперь боюсь на него садиться!

* * *

- Милый, ты где?
- Я на охоте...
- А кто там так громко дышит?

* * *

- Это медведь...
- Дальше будет лучше!
- Хватит меня пугать!

* * *

На самом деле 2024 год был неплохим. Скоро увидите сами.

* * *

- Пап, что такое отсутствие логики?
- Глобус тебе в зад!
- Ну па-а-ап?
- Борщ.

* * *

Первый закон кота: случайно проснулся - поешь!

Второй закон кота: спит чутко!

* * *

- Мам, смотри, снегиры! У тебя хлеб есть?
- Без хлеба ешь!

* * *

Бог создал мир. Остальное сделано в Китае.

* * *

Инфляция - она как мороз с ветром. Росстат измеряет восемь процентов, а население ощущается как двадцать.

* * *

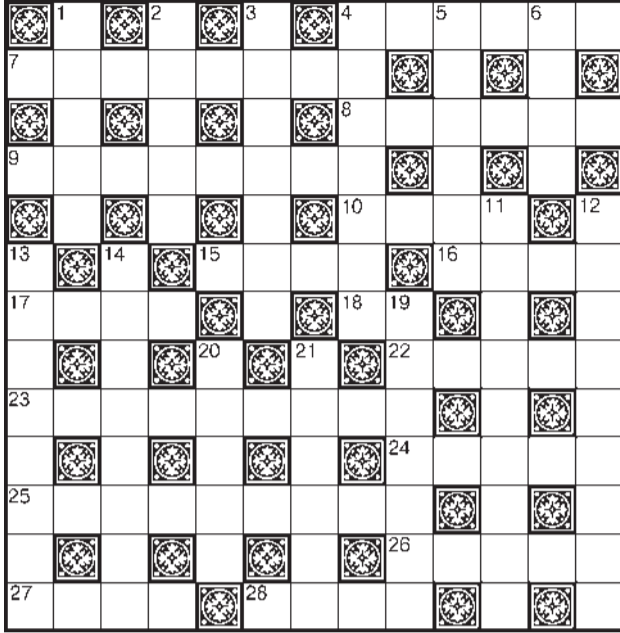
Маугли, скажи нам, где медведь Балу. И откуда новый коврик на полу?

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Какой металл «озолотил» Норильск? **7.** Что собой представляет индийская каста? **8.** Необходимые навыки. **9.** Из-за чего в дикторы не берут? **10.** Решето для правоты. **15.** Какой остров Зевс поручил охранять медному великану? **16.** Столица с Египетским музеем. **17.** Что получает фермер от буренки? **18.** Где вечные мучки обеспечены? **22.** Маска внешнего вида. **23.** Откуда родом Эдуард Успенский? **24.** Какой шкаф ростом не вышел? **25.** Газовая оболочка Земли. **26.** Недовольный надоеда. **27.** Что лишает спокойствия? **28.** Каким предметом в средневековой Японии имели право пользоваться только император и знать?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кому овощу посвящен фестиваль в испанском городе Буньоль? **2.** Совместный опус Сергея Рахманинова с Александром Пушкиным. **3.** Кто раскачивает колокола? **4.** Кого на свадьбе окольцовывают? **5.** Во что еж сворачивается? **6.** Что дешевым не бывает? **11.** Чем излучение измеряют? **12.** Жизнь невоенных. **13.** «Вовочка принес домой ... Так папа замучился его выбрасывать!» **14.** Психическое расстройство. **19.** «Зато писал я не ..., а сочинение без темы». **20.** Что труппа репетирует? **21.** С какого города началась Реконкиста, длившаяся более семи веков?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Нилюкс. **11.** Радиметр. **12.** Гражданка. **13.** Бумеранг. **6.** «Алеко». **3.** Звонарь. **4.** Невеста. **5.** Клубок. **2.** «Алеко». **3.** Звонарь. **4.** Невеста. **5.** Клубок. **6.** «Алеко». **7.** Гнев. **8.** Зонт. **9.** ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Томат. **2.** Егорьевск. **3.** Тумба. **4.** Атмосфера. **5.** Ныльке. **6.** Каир. **7.** Удой. **8.** Ад. **9.** Занкание. **10.** Спор. **11.** Сословие. **12.** Выжуха. **13.** Занкание. **14.** Нилюкс. **15.** Радиметр. **16.** Гражданка. **17.** Бумеранг. **18.** Диктант. **19.** Диктант. **20.** Пьеса. **21.** Овчаро.

Погода на завтра, 18 декабря

	день	ночь
Краснодар	+6...+8	+4...+6
Майкоп	+5...+7	+4...+6
Ейск	+4...+6	+2...+4
Сочи	+6...+8	+9...+11

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

Давление - 761 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 62%
Ветер - 7 м/с, юго-западный
Восход - 07:57
Заход - 16:43
Убывающая Луна

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Ведущий редактор номера А. ИВАНОВ.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 173 148 экз.

АО ИД «Комсомольская правда», 2024. 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



Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru
Служба рекламы:
reklama.krasnodar@phkp.ru

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

350000 г. Краснодар, ул. Октябрьская, 72.
Телефон многоканальный - 8 (861) 992-7-992.
WhatsApp, Viber, Telegram - 8 (961) 590-70-90.

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № 3331.
Цена свободная.