

Так закалялся борщ

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

Читайте на стр. 4 - 5 ▶



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru

Самара **98,2** Пермь **96,6**
Ижевск **107,6** Нижний Новгород **92,8**



100 ЛЕТ

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Основана в мае 1925 года

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

Приволжье

KP.RU 4 102 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Эксперты рассказали правду о дженериках

Могут ли качественные лекарства быть дешевыми?



Читайте на стр. 6 - 7 ▶

Более 50% препаратов в России - аналоги оригинальных разработок.



На деревню дедушке

Алена ОБЧИННИКОВА

Как написать письмо национальному Дедушке Морозу из Приволжья.

Каждый раз перед Новым годом начинается волшебный сезон, наполненный ожиданием чудес и праздников. Одна из популярных предновогодних традиций - писать письмо с пожеланиями Дедушке Морозу.

Отправить свое послание можно не только главному Деду Морозу из Великого Устюга, но и национальным Дедам Морозам из Приволжья. Эти персонажи новогодних праздников есть практически в каждой республике или регионе.

Рассказываем, куда послать письмо или лично приехать в гости к дедушке.

Продолжение на стр. 9 ▶

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) распределились 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 россиян ждет удлинённая трудовая неделя.

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



Вступайте в нашу группу ВКонтате
[VK.COM/KPRU](http://vk.com/kpru)

<http://www.kp.ru/>

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

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 работодателей повысить зарплаты выше уровня инфляции. Для того чтобы в

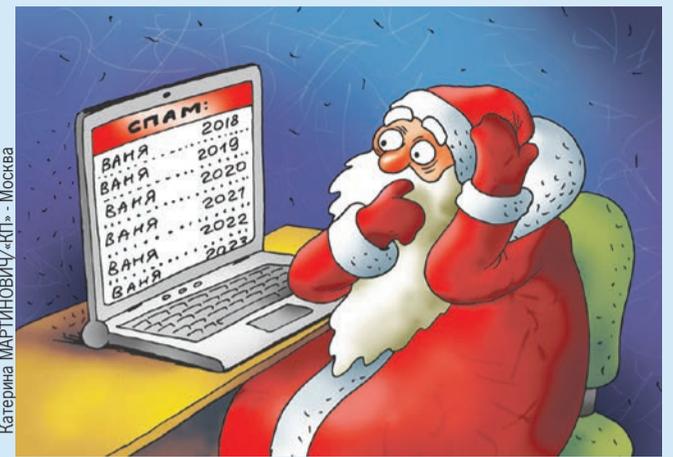
условиях дефицита кадров переманить или удержать работников.

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 попить 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»



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, приключения 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

Приходилось учитывать, что некоторые наши строители держали строгий пост.



Юлия АНДРИЕНКО/«КП» - Москва

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 короба, 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 жительница 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 получала 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.

Алексей ФОКИН/«КП» - Тула

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



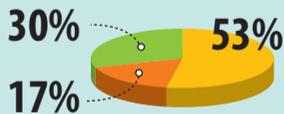
Объем расходов населения, страховых компаний и государства на лекарства



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 «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

На Приволжье обрушились снегопады

Александра ТАЙБАТРОВА,
Юлия ВАСИЛИШИНА,
Андрей МАТЛИН

Впереди - погодные горки.

- Истосковались по снегу? Получайте! - примерно так, видимо, отреагировали в небесной канцелярии на жалобы приволжцев на бесснежное начало зимы.

На южные регионы Приволжского округа обрушились мощные снегопады и метели. Синоптики прогнозируют даже не «погодные качели», а настоящие температурные горки! Когда буквально за день столбик термометра будет скатываться вниз, а потом так же быстро подниматься.

В понедельник Самару с утра сковали 10-балльные пробки: снежная метель заметала дороги, из-за гололеда на улицах буксовали и сталкивались легковушки и фуры. Городские власти призывали самарцев пересаживаться на общественный транспорт, но многие автобусные маршруты были попросту парализованы.

Непогода парализовала движение не только в городе: из-за сильной метели, которая разбу-



Наконец-то выпал снег и можно поиграть в снежного ангела.

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

шевчалась на границе с Оренбургской областью, пришлось ограничивать движение на федеральной трассе М-5.

В Оренбуржье также испытали натиск стихии: пробки из фур скопились на подъезде к Оренбургу и на трассе, ведущей в Казахстан.

В других регионах Приволжья подобных транспортных коллапсов не случилось. Но и там дорожникам пришлось объявлять желтый уровень готовности и выводить на дороги и тротуары всю уборочную технику.

Что же нам говорят си-

ноптики? Чем были вызваны погодные испытания?

- На этой неделе мы видим активную циклоническую деятельность, - объясняет доктор географических наук, профессор ПГНИУ Андрей Шихов. - Первая серия из двух циклонов вышла в понедельник с центра европейской части России, причем их траектории пролегли несколько южнее обычных. Но уже в четверг и пятницу ожидаются кратковременное арктическое вторжение и похолодание. Осадки почти прекратятся, днем

ожидаются прояснения, ветер стихнет.

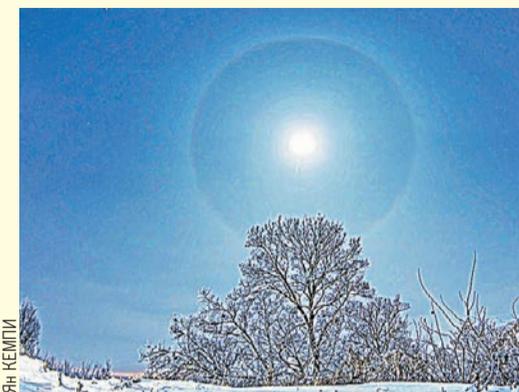
Но в выходные дни все снова изменится.

- Завершится неделя мощным выносом теплого и влажного воздуха из Средиземноморья. В субботу можно ожидать сильные снегопады и резкое потепление, вплоть до оттепели. Но уже в воскресенье станет на 2-4 градуса холоднее, при этом снегопады продолжатся.

И лишь на следующей неделе метеорологи прогнозируют прекращение осадков и несильные морозы.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Лунное гало и световые столбы



Ян КЕМПИ

Резкие морозы привели к образованию лунного гало - редкого природного явления.

Резкие колебания температуры вызывают живописные природные явления. Например, когда из-за быстрого похолодания в воздухе образуются мириады мельчайших кристалликов льда.

Так, например, в городе Городец Нижегородской области местный фотограф Ян Кемпи запечатлел невероятно красивые световые столбы.

- Световые столбы - это редкое природное явление, - объяснили метеорологи. - Оно возникает благодаря образованию в атмосфере ледяных кристаллов, которые преломляют свет. Такое явление возникает только при низких температурах. Как раз такая погода установилась в Нижегородской области: накануне столбики термометров опускались в ночные часы до -17 градусов.

Также этой ночью было замечено еще одно редкое природное явление - лунное гало. Причиной его появления тоже стали пришедшие в регион морозы.

- Гало вызвано тем, что преломленные лучи света проходят через ледяные кристаллы в атмосфере, - рассказали специалисты. - В результате образуется световой круг.

ЗНАЙ НАШИХ!

Пермь может стать молодежной столицей России

Алена ОВЧИННИКОВА

Соседей просят поддержать пермяков в голосовании.

20 декабря заканчивается голосование за молодежную столицу России в 2025 году. В финал вышли пять городов: Пермь, Новый Уренгой, Омск, Томск и Хабаровск. И сейчас вся страна выбирает, какой из этих городов России более достоин стать центром молодежного движения в наступающем году.

Победа в конкурсе будет давать массу преимуществ. Прежде всего, город-победитель может стать площадкой для проектов «Росмолодежи» и взаимодействовать с федеральными партнерами, а значит, все это будет способствовать развитию региона.

- Мы на финишной прямой в голосовании за молодежную столицу России - 2025,

- говорит министр культуры Пермского края Алла Платонова. - Пермь - в финале, мы конкурируем с Омском, и до первого места нам не хватает совсем немного голосов.

Но, увы, сами жители Пермского края проголосовать за свой регион не могут. А ведь у каждого пермяка есть масса знакомых, живущих в разных концах страны. Голоса этих друзей и родственников могут стать решающими и подарить Перми много значимых событий в следующем году!

В голосовании Пермь уже поддержало немало знаменитостей: Илья Аverbух, Николай Наумов, Илья Ильиных, Екатерина Шпица, Вячеслав Ольховский, Александр Смирнов, Эльмар Гасанов, Елизавета Фокина и другие известные деятели культуры и искусства.

В своем видеообращении

Осталось всего несколько дней поддержать пермяков.



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

известный пермяк Николай Наумов, ставший популярным благодаря роли Коляна в сериале «Реальные пацаны», поднялся в кабину подъемного крана, чтобы обратиться к россиянам: - Веселись, юноша, в

юности своей, но и о будущем не забывай! Пермь претендует на звание «Молодежная столица России». Ты тоже можешь оставить свой голос за город Пермь на портале «Госуслуги». Твой голос может сыграть

ключевую роль в победе Перми. Проголосуй за Пермь, мы реально крутые! Всегда ваш Колян.

А еще самого удачливого друга Пермского края может ждать приятный подарок: Пермский театр оперы

и балета вместе с краевым министерством культуры объявил розыгрыш билетов в Пермь на двоих на самый волшебный балет, ставший символом Рождества и Нового года, - «Щелкунчик» в авторской версии хореографа Алексея Мирошниченко.

Для того чтобы выиграть поездку в Пермь (5-6 января), включая проживание в гостинице и два билета на спектакль 5 января, нужно:

1 Проголосовать за Пермь по ссылке <https://vk.cc/cFxtQ0>.

2 Сделать скриншот, подтверждающий участие в голосовании.

3 Заполнить «Яндекс-форму» по ссылке <https://vk.cc/cFU8nP>.

Победителя выберут 20 декабря.

Наведите камеру мобильного телефона, чтобы отдать свой голос за Пермь



На деревню дедушке

КЫШ БАБАЙ

Резиденция Кыш Бабая - башкирского Деда Мороза - находится в геопарке «Торатау». Гостей, которые приезжают сюда лично, принимает не только сам Дед Мороз из Башкирии, но и его внучка Кархылыу. Вход на территорию деревни свободный, но за стоимость входного билета на представление нужно будет заплатить.

Для гостей в новогоднем городке всегда организуются различные активности: катание на снегоходах, на надувном «банане», прогулки на санях, запряженных лошадьми, а также стрельба из башкирского лука и мастер-классы. Развлечения тоже оплачиваются дополнительно. А подарок для ребенка, который будет вручен башкирским Дедом Морозом, можно принести заранее или купить на месте.

Адрес резиденции: 453239, Республика Башкортостан, Ишимбайский район, деревня Шихан, улица Центральная, 1, экокомплекс «Шишки». В зимние каникулы можно приехать, предварительно записавшись по телефону 8 (987) 254-20-24. Резиденция будет работать с 16 декабря по 7 января.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ДЕД МОРОЗ

Можно отправить письмо и в резиденцию Дедушки Мороза из Чувашии, которая находится в этнокомплексе «Ясна» в Кшаушском сельском поселении. Живут здесь новогодний волшебник Хель Мучи, его внучка Юр Пике, а также их волшебные помощники.

Чувашский Дед Мороз считается самым музыкальным в России. Когда к нему приезжают гости, он играет



Хель Мучи - самый музыкальный Дед Мороз России.

на древних чувашских музыкальных инструментах и дает помузицировать желающим. Гости Хель Мучи, приехавшие к нему в каникулы, смогут принять участие в праздничных гуляниях, зажечь огни на елке, потанцевать и получить незабываемые впечатления.

Адрес резиденции: 429520, Чувашская Республика, Чебоксарский р-н, Кшаушское сельское поселение, этнокомплекс «Ясна». За подробностями можно обратиться по телефону 89020191942.

ЯКШАМО АТЯ

Мордовского брата Деда Мороза зовут Якшамо Атя, что значит в переводе «Холодный дед». Когда дети начинают писать ему письмо, начинают со слов «Шумбрачи, Якшамо Атя», что значит «Здравствуй, Дедушка Мороз».

Мордовский Дед Мороз носит кафтан с национальным орнаментом и белую рубаху. Вместо шапки - красное очелье. В руке у него посох с рогатиной на конце, на которой висят бубенчики.

Резиденция Якшамо Атя всегда наполнена сказочным духом и очарованием.

В зимние каникулы здесь проводятся праздничные программы для взрослых и детей. Гостей всегда встречает и главная спутница мордовского Деда Мороза. Если у русского Дедушки Мороза есть внучка Снегурочка, то у мордовского Якшамо Атя есть Масторава, которая приходится ему сестрой.

В резиденции мордовского Деда Мороза гостей ждут захватывающие приключения, неожиданные препятствия, магические исчезновения и фокусы. Помощники Якшамо Атя будут загадывать гостям загадки, играть в игры и танцевать.

Адрес резиденции: 433791, Мордовия, Ульяновская область, Кузатовский район, село Кивать, этнографический комплекс «Эрзянь эрямо тарка» («Мордовская усадьба»). Вопросы можно задать по телефонам +7 (8342) 38-07-04 или +7 (8342) 38-07-03.

КЫШ БАБАЙ

Резиденция татарского Деда Мороза Кыш Бабая и его дочери Кар Кызы находится в еловом лесу на берегу реки Ия, в селе Новый Кырлай Арского района, в 100 километрах от Казани.

Кыш Бабай всегда приглашает своих гостей в свою опочивальню, где стоят сказочные дубы-шептунны. Говорят, что в них можно шепнуть заветное желание, которое непременно сбудется! Также у Кыш Бабая есть свой кукольный театр, и своим гостям он показывает спектакли и рассказывает легенды.

На территории резиденции есть горки, каток, организовано катание на лошадях. Неподалеку располагается гостинично-развлекательный комплекс, где можно отдохнуть, подкрепиться, покататься на лошадях, лыжах и коньках.

Адрес резиденции: 422035, Республика Татарстан, Арский район, село Новый Кырлай, ул. Центральная, д. 6. Вопросы можно задать по телефону +7 (843) 260 16 40.



КАМЕРА! МОТОР!

Нужны завуч, полицейский и оболтусы

Дарья СТРУЕВА

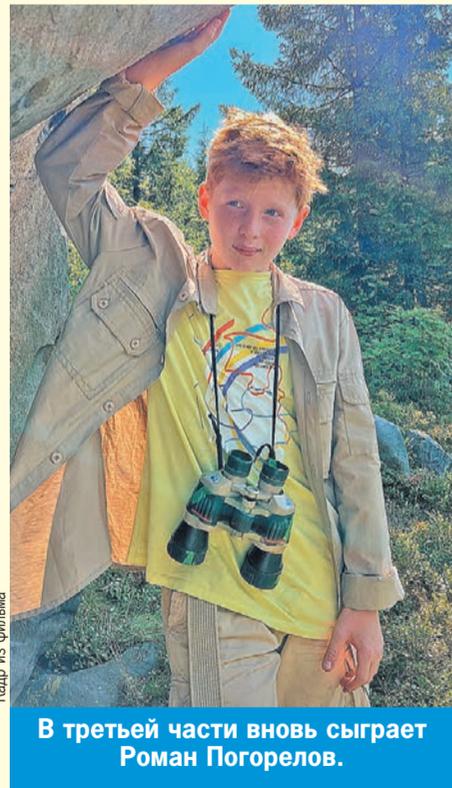
В январе в Перми начнутся съемки третьего фильма про пермского второгодника Ивана Семенова.

В январе - феврале в Перми пройдут съемки третьего фильма о приключениях Ивана Семенова под названием «Иван Семенов. Полный каяк!». Съёмочная группа уже начала отбор профессиональных актеров на множество ролей, включая завуча, полицейского, чиновника, смешных пацанов-оболтусов и других персонажей. О требованиях к претендентам Пермская кинокомиссия уже сообщила в своем телеграм-канале.

Главную роль в новом фильме вновь исполнит актер Роман Погорелов. Подростковому рыжеволосому парню из Подмоскovie исполнилось уже 14 лет.

Фильм «Иван Семенов. Полный каяк!» - это третья комедия про пермского второгодника, созданная под руководством режиссера Антона Богданова. Она станет завершающей в трилогии о веселых приключениях неугомонного подростка Ивана и его друзей.

Сюжет фильма будет сосредоточен на том, что Иван, несмотря на свой юный возраст, осознает важность борьбы за свои



В третьей части вновь сыграет Роман Погорелов.

идеалы и защиту интересов. Гребные соревнования на каяках станут ареной, на которой он сможет продемонстрировать свою силу и решимость.

А для пермяков, желающих сняться в кино в массовых сценах, съемки «Ивана Семенова», которые пройдут в начале 2025 года в Перми, - прекрасный шанс заявить о себе. В ближайшее время кинокомиссия будет объявлять кастинги актеров массовых сцен, так что следите за ее новостями!

СВО

Прямо в цель

Елизавета СЛИЗЬКО

- рассказал Вячеслав.

Старший сержант Вячеслав из Новой Майны с позывным Рысь находится в зоне СВО уже третий год и очень скучает по родному дому. Недавно бойцы получили весточки из тыла - в подразделение пришли посылки с полезностями, подарками и письмами-треугольничками.

Ребята часто получают письма со всей страны, с пометкой «Воину СВО».

Развернул свое письмо и чуть не присел, как говорится, от удивления! Представляете, оно пришло от моей маленькой соседки по дому в Новой Майне, девятилетней Киры. Это просто удивительно, ведь такие письма рассылаются рандомно, как и посылки от тех, кто поддерживает наших бойцов. А тут письмо с малой родины - и попало мне,

Боец хорошо знаком с семьей Киры, они много лет живут по соседству.

- Еще в начале октября дочка сказала, что они в классе готовят подарочки для наших военных, - рассказала мама Киры Наталья. - Мы с ней после школы зашли в магазин с рукоделием, выбрали ленточки и значки. Дочка начала мастерить и писать письмо. Спустя какое-то время со мной связалась жительница Новой Майны, которая рассказала, что наш подарок, как говорится, попал прямо в цель! То есть лично в руки нашему Славе!

Боец с позывным Рысь награжден орденом Святого Георгия IV степени: во время одного из боев Вячеслав



Вячеслав служит третий год и скучает по дому.

обнаружил повреждения связи с минометной батареей батальона. Под огнем противника он восстановил связь, благодаря чему были скорректированы цели и в результате открытого огня националисты понесли большие потери как личного состава, так и техники.

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

Самые популярные мессенджеры в России



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-

*Принадлежит Meta, деятельность которой запрещена в России как экстремистская. Данные Mediascope на октябрь 2024 года.

вателей, не хотел идти на сотрудничество, - рассказала директор некоммерческой организации «Белый Интернет», член СПЧ и профессор МГИМО Элина Сидоренко.

КТО ПОЛЬЗОВАЛСЯ

По данным Mindbox, в России платформа наиболее распространена в Восточной Сибири. В других регионах им

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 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.

1933



Газета выходит под шапкой «ГАРАЧАЕ ПРЫВІТАНЬНЕ 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.

Алиса ВЬЮШКИНА

Рафаиль Аюкаев с третьей попытки взял первое место.

Тольяттинец завоевал золото на всемирном турнире по тхэквондо Grand Slam, который прошел в Китае в начале декабря. Рафаиль Аюкаев стал лучшим в весовой категории свыше 80 кг. На пути к золоту спортсмен победил соперников из Поднебесной, Узбекистана и России. Кроме медали и 6000 долларов приза Рафаиль получил возможность принять участие в Grand Slam - 2026, где разыграют путевки на Олимпиаду.

«В ТХЭКВОНДО ПОПАЛ СЛУЧАЙНО»

Рафаилю Аюкаеву 28 лет. Заниматься спортом он начал в детстве. Начал с греко-римской борьбы.

- Я был очень маленьким, когда папа привел меня на борьбу. Родители хотели приучить меня к спорту, без них я бы просто у компьютера торчал, - с улыбкой вспоминает чемпион.

Прежде чем найти свой спорт, Рафаиль перепробовал разные виды.

- Чем я только не занимался: боксировал, потом переключился на командные виды спорта. В волейбол играл, в гандбол, даже легкой атлетикой лет пять жил. 13 лет назад, так сказать, остепенился.

В 15 лет отец познакомил сына со своим другом - тренером по тхэквондо.

- В тхэквондо я попал случайно.

Тольяттинец выиграл золото на всемирном турнире по тхэквондо в Китае

У папы друг тренировал неподалеку от нашего дома. Я попробовал заниматься, и пошло-поехало. Меня возили на соревнования, держали в тоне и тренировали. Вспоминаю это, и будто бы все пролетело за один миг. Первые результаты пошли через четыре месяца, я тогда выиграл соревнования области. Помню, удивился, что у меня уже что-то получается. Хотя, конечно, у меня была база благодаря спортивному прошлому.

ШЕЛ К ПОБЕДЕ ПЯТЬ ЛЕТ

Пять лет назад тольяттинец попал на свой первый всемирный турнир, который проходил в Китае.

- Впервые я приехал на всемирный турнир в 2019 году. Особых надежд не питал, но сумел занять третье место. Спустя четыре года попытался еще раз, и взял серебро.

В декабре 2024 года тольяттинец вновь отправился на соревнования в Поднебесную. Всемирный турнир

по тхэквондо Grand Slam собрал сильнейших спортсменов со всех уголков мира. Соревнования проходили в китайском городке Уси, это где-то полтора часа езды от Шанхая. Рафаиль признался, что в этом году у него был особый настрой.

- В этот раз я ехал побеждать. Я тренируюсь и готовлюсь к боям все время, поэтому прекрасно знаю, что нужно делать и как работает мой спорт. Когда объявили мою победу, я был очень рад, но, думаю, близкие обрадовались больше. Меня поздравила мама, даже соседи звонили. Не понимаю, правда, откуда они все это узнают, - смеется спортсмен.

На соревнованиях в Китае спортсмен выиграл солидный приз - шесть тысяч долларов. Деньги немалые, но тратить их Рафаиль пока не собирается.

- Честно говоря, не знаю, куда их потратить. Они просто копятся. Как-то привык доллары не трогать. Лежат и лежат. Вдруг когда-нибудь понадобятся в жизни.



Личный архив героя

Спортсмен получил шанс отобраться на следующие Олимпийские игры.

■ ЛЮДИ ДЕЛА

Тольяттинские автостроители по итогам 2024-го получают две премии

Анна ФЕДОРОВА

За последние два года зарплата производителей автомобилей LADA выросла в два раза.

Профсоюзная отчетно-выборная конференция, которая прошла на АВТОВАЗе в начале декабря, принесла работникам приятную новость - завод выплатит им две премии. Одну - в размере 10 тысяч рублей - вазовцы получают до конца нынешнего года за выпуск миллионного автомобиля в новейшей истории предприятия. Другая - 14 тысяч рублей - полагается по итогам второго полугодия, ее выплатят в январе 2025 года.

ДВУКРАТНЫЙ РОСТ

Но премии - явление нерегулярное, для заводчан значительно важнее размер ежемесячной зарплаты. И здесь жаловаться не на что: за 11 месяцев 2024 года средняя величина заработка на автогиганте превысила 94 тысячи рублей (без учета руко-

водителей высшего звена). По сравнению с прошлым годом цифра выросла на 34 процента, а зарплата основных рабочих - на 36%, «перешагнув» отметку в 99 тысяч рублей. Еще более внушительный рост этого показателя можно наблюдать, если копнуть совсем немного в прошлое - еще два года назад рабочие получали в среднем 47 тысяч, так что увеличение наблюдается более чем в два раза. И если раньше по уровню зарплаты завод входил в десятку лидеров среди крупных предприятий Самарской области, сейчас он утвердился в первой тройке.

ЧЕМУ ОБЯЗАНЫ?

Никакой мистики и «бесплатного сыра», все по закону - Трудовому кодексу РФ, который предписывает работодателям повышать тарифные ставки и оклады не реже, чем раз в год. Чаще можно: АВТОВАЗ за год с небольшим индексировал свои тарифные ставки и оклады уже трижды. Так, с 1 июля 2023 года завод их повысил на 9 процентов, с 1 февраля 2024 года (на пол-

года раньше, чем предусмотрено коллективным договором) - еще на 9%. И еще на 5 процентов - с 1 сентября. С начала нынешнего года базовые показатели оплаты труда вазовцев выросли почти на 14,5 процента. Одновременно в таких же размерах была увеличена и дополнительная премия за отсутствие абсентеизма.

Однако наибольший рост показателей средней зарплаты по основным рабочим был обусловлен его действующим производством. Обеспечение полной загрузки конвейерных линий и исключение простоев, помноженные на ситуацию на автомобильном рынке страны, привели к необходимости продления рабочих смен, сверхурочных работ, а также к организации дополнительных смен по субботам. Такой труд оплачивается на заводе в двойном размере, тогда как многие другие работодатели за переработку рассчитываются лишь отгулами. Автостроители же вольны выбирать между дополнительным отдыхом или деньгами и, как показывает практика, предпочитают заработок.



Юрий МИХАЙЛИН

Высокую зарплату заводчанам помогает экономить внушительный соцпакет.

ДОХОДЫ - БОЛЬШЕ, РАСХОДЫ - МЕНЬШЕ

Предприятие помогает работникам не только прилично зарабатывать, но и экономить семейный бюджет. Предусмотренные коллективным договором социальные обязательства, как правило, не отражаются в ежемесячных расчетах заводчан, но снижают их расходы. Так, работники платят за обеды в столовых предприятия немногим более 15 процентов их стоимости, остальное компенсирует автогигант. Работающие в ночную смену вазовцы питаются вообще бесплатно. Завод компенсирует заводчанам от 75 до 90 процентов стоимости санаторно-курортного лечения и отдыха. Программа добровольного медицинского страхования строится на финансировании завода и

его работников. Автомобили LADA продаются вазовцам по корпоративной программе со скидкой 7 - 10 процентов от рекомендуемой розничной цены. Вот далеко не полный перечень соцобязательств коллективного договора АВТОВАЗа, включающего около ста льгот и гарантий, которых нет в федеральном трудовом законодательстве. А с 1 января 2025 года на заводе вступают в действие новые положения колдоговора, предусматривающие солидные выплаты при рождении детей и многодетным семьям.

В первой половине нынешнего года автозавод трудоустроил рекордное за последние 15 лет число персонала, и прием новых сотрудников продолжается - всех, кто хочет работать и зарабатывать.

До Нового
года осталось
14 дней

Психологи рассказали об эффективных техниках загадывания новогодних желаний.

Пока часы 12 бьют:

Как ставить цели, чтобы все сбылось

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.

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». Таким образом, вы как бы переносите себя в свое счастливое будущее, делаете его оформившимся.

Третье: старайтесь избегать частицы «не» (например, правильно: «я встречаюсь с хорошим 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

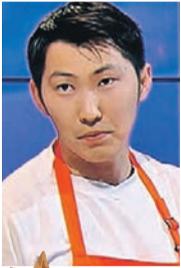
Готовим блюда на застолье по любимым рецептам вождей и президентов.

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.

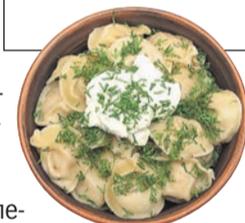
Продукты: 1 стакан ледяной воды, 2 яйца, 4 стакана муки, 1 - 2 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. соли.

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.



«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.

Десерт от Владимира Ленина

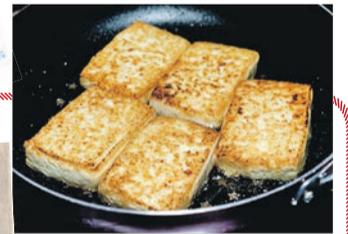
Некоторые историки утверждают, что любимым десертом Владимира Ленина был «Сен-Жермен». Он попробовал его в эмиграции 1908 - 1912 годов в Париже.

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.

Вероника РАНГУЛОВА

Недавно дочку пригласили на день рождения к подружке, той исполнилось восемь. Ее мама на вопрос о подарке прямо попросила придумать конвертиком. Мол, дочь большая, сама купит, что захочет.

Это было внезапно. А как же ожидание праздника, сурпризов, подарков? Неужели современным детям все это уже не важно? Вместе с психологами и опытными родителями пытались разобраться, что делать с такими недетскими желаниями и как при этом не испортить ребенку торжество.

Почему современные дети предпочитают подаркам деньги в конверте.

ЗАЧЕМ ПОКУПАТЬ ПИСТОЛЕТИК, ЕСЛИ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ПРИСТАВКУ

Мы, взрослые, уже давно привыкли дарить и получать в подарок деньги. Это практично и прагматично. Эпоха ненужных чайных сервизов, пледов и утюгов, которые годами пылятся в шкафу, давно ушла. Можно купить то, что действительно нужно, или отложить на крупную трату.

И такую тенденцию подхватили и современные дети.

- У моего 8-летнего сына Миши день рождения только в мае, а он уже активно выбирает себе подарки, - рассказывает многодетная мама Алла. - Недавно показал мне свою корзину на маркетплейсе. Там велик за 19 тысяч, наушники за 4 тысячи, какой-то крутой компьютерный стол, игровая консоль, трюковый самокат и... набор наклеек. Спросил: могу ли я что-то из этого ему подарить? Потом немного подумал и добавил, что наклейки можно не дарить. И я на самом деле поддерживаю такую тенденцию, когда дети сами выбирают себе подарки.

По словам Аллы, все трое ее детей - 11, 8 и 7 лет - ходят на праздники к друзьям с конвертами. И никаких обид!

- Уже прошли те времена, когда спрашивали, что подарить твоему

Деньги против подарков: Дорогая Леди Баг, вам уже никто не рад



А вот на Новый год деньги точно дарить не стоит!

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

- Здесь не может быть единого мнения, правильно ли дарить ребенку деньги, - считает семейный психолог Инна Телегина. - Для одних это действительно практичный подход, для других - эмоционально скучный вариант.

Да, подарок «конвертиком» в дальнейшем дает возможность ребенку выбрать самостоятельно желанную вещь или копить на свою «мечту». Главное объяснить имениннику, что подарок - это часть праздника, часть внимания от родных и друзей. Близкие люди приходят на праздник, чтобы поздравить и разделить радость, а эквивалент подарка может быть разным.

Поддерживаю идею применить к денежному конверту творческий подход: купить какую-нибудь игрушку от души или сделать сюрприз своими руками. Можно подарить сладость или воздушные шарик.

ребенку. Вопрос в том, какую сумму можно считать приемлемой для подарка. Я считаю, что тысяча рублей - самый оптимальный вариант. Дети копят деньги и покупают то, что им действительно хочется. Например, тот же Миша давно просил крутые ботсы, но я жалась, так как обувь для футбола у него и так есть. В итоге он насобирал с праздников и купил именно ту модель, которую хотел. И я считаю это разумным. Зачем покупать ребенку пистолетик, если он копил на приставку.

КОПИЛА НА САМОКАТ, СПУСТИЛА НА ВКУСНЯШКИ

Да, выбрать подарок чужому ребенку - очень непростая задача. И чем он старше, тем это сделать сложнее. Или с моделью не угадаешь, или с цветом, или вообще подаришь то, что у него уже есть.

Кажется, что деньги в такой ситуации действительно идеальный вариант, но есть дети, которые пока просто не умеют с ними обращаться.

- Так было с моей племянницей, которой очень хотелось накопить пять тысяч рублей на трюковой самокат, - рассказывает коллега Мария. - Я предложила: давай я просто подарю его тебе на день рождения? Но Таня отказалась, ей хотелось именно накопить, пойти в магазин и самой выбрать. В итоге большинство гостей пришли на праздник с деньгами, которые она очень быстро растратила на всякую мелочевку, чипсы и вкусняшки.

А как же самокат мечты? К тому времени, как собралась нужная сумма, Таня уже перехотела его покупать.

- Такое случается довольно часто, - продолжает Мария. - У моей дочери день рождения был в августе, но крестная смогла выбраться к нам только в октябре. Привезла в подарок дорогущую куклу Леди Баг, о которой Настя так мечтала летом. Но сейчас интересы сменились в сторону компьютерных игр, и дочь играла с ней ровно один вечер.

ЛИШНИЕ ИГРУШКИ

- Недавно тоже отмечали день рождения старшей дочери - 6 лет. Пригласили друзей из детского сада,

ВАЖНО!

Как правильно подарить деньги?

1. Согласуйте свое желание подарить деньги с родителями ребенка. Вы должны быть уверены, что именинника ваш презент не обидит.

2. Конверт нужно вручить именно тому, кому он предназначен. Вместе со словами поздравлений и хоть небольшим сюрпризом. Это могут быть сладости, воздушный шарик или цветы.

3. Дети в любом возрасте любят сюрпризы, поэтому можно придумать что-то оригинальное. Например, положить купюры в копилку или в прозрачные шары.

4. Постарайтесь подарить такую сумму, которой хватит на мечту ребенка. И обязательно скажите: купи себе то самое платье, которое хотела.

5. Старайтесь не дарить детям деньги до 5 лет, а лучше - до школы. Малыши в силу возраста оценить ваш подарок не смогут. Зато понять, что у вас не нашлось времени на подарок, - уже запросто.

и после праздника осталась целая гора больших и ярких коробок с подарками, большинство из которых так и лежат без дела. Химические опыты, набор для выжигания, набор для рисования на воде, где раствор надо выдерживать несколько часов в специальной банке. Еще мыловарение, сумка, которую надо сшивать огромной иглой, игрушки на батарейках - их еще нужно купить.

Понятно, что самостоятельно ребенок с этим не справится, да и не все ему будет интересным в этом ворохе подарков. А родителям еще надо найти время, чтобы сесть и разобраться, как что работает. И когда найдется это время, не очень ясно.

- Я, конечно, никогда не любила дарить деньги, это как-то бездушно, но после праздника дочери уже не считаю зазорным прийти в гости с конвертом. Так проще и дарителям, и имениннику.

ОБИДЕЛАСЬ НА ДЕНЬГИ

Но здесь надо наверняка знать, что ребенка ваш конверт не обидит. И этот момент нужно согласовать с родителями заранее. Иначе праздник может обернуться фиаско.

- На Новый год крестный моей 6-летней дочери передал ей в подарок пять тысяч рублей. Объяснил, что ничего не понимает в куклах и других девчочковых хотелках. Сумма для ребенка немаленькая, но Даша была страшно расстроена, - рассказывает мама девочки Елена. - Скачала, что ждала сюрприз, а деньги ей ни к чему. Тратить такую сумму она стесняется.

Возможно, ситуацию бы спасли цветы, шарик или сладости, которые можно было преподнести вместе с конвертом. И таким образом избежать детского разочарования.

Психологи объясняют: дети любят чудеса, которые, увы, нельзя купить. Сюрприз - вот он, его можно распаковать, рассмотреть, пощупать. А деньги для детей, особенно дошкольников, не ассоциируются с чем-то приятным.

МНЕНИЕ ЗА



Идеолог клуба финансовой грамотности Илья Муханов:

- В современном мире выбрать подарок стало целым квестом: столько вариантов, что легко ошибиться. Вместо гаджета мечты можно случайно вручить бесполезную вещь.

Давайте честно: как часто нам дарили не совсем то, что хотелось? Взрослые могут сами купить нужное, а у детей такой возможности нет. Поэтому они и просят деньги, чтобы выбрать подарок по душе.

Что можно сделать?

1. Подарить деньги и не переживать. Дети сами купят желаемое и заодно научатся управлять финансами. Интересно посмотреть, как они распорядятся средствами.

2. Уделить время и выяснить желания ребенка. Совместный поход в магазин сблизит вас и поможет лучше понять его интересы.

3. Научить составлять список желаний. Ребенок будет формулировать свои мечты и делать выбор.

И ПРОТИВ



Учитель года - 2023 из Пермского края Наталья Владимировна Агафонова:

- Деньги в подарок - равносильно тому, что и так сойдет! Важно, чтобы церемониал дарения подарка сопровождался и теплыми уникальными словами для именинника, и сам подарок вызывал не одноразовые эмоции, как это бывает при получении денег!

Такой подход, на мой взгляд, формирует и у детей, и у взрослых чувство сопричастности друг к другу, заботы, ценностного отношения.

А вот «деньги в подарок» - это формализм. И когда мы используем такую практику с самого детства - мы тем самым воспитываем «человека для галочки».

Если ребенок копил на гаджет - можно подарить ему уникальный сертификат на него (в стилистике ребенка) - сейчас масса возможностей для этого. Или дизайнерский шлем для катания на самокате, если это история про самокат.

Часы убитого доктора Боткина вернули его духовным потомкам во время съемок фильма «Верные».

Ему предлагали за них «Мерседес»

Елена ТРЕТЬЯКОВА

На экраны страны вышел фильм «Верные», посвященный людям, приближенным к царской семье и отправившимся вместе с ней в добровольное изгнание. Значительная часть съемок прошла в Пермском крае.

Режиссер фильма «Верные» Наталия Гугуева начала этот проект еще 10 лет назад. В 2014 году съемочная группа побывала в Прикамье, снимала в Белогорском и Успенском монастырях, в Пермской семинарии, на местах, связанных с убийством великого князя Михаила Александровича.

Накануне показа картины «Комсомолка» поговорила с режиссером.

- Наталия Михайловна, почему вы заинтересовались судьбами людей, последовавших за императорской семьей?

- В наше время такие важнейшие понятия для человека, как верность долгу, присяге, другому человеку, своим идеалам, как-то уходят из нашей жизни. Можно свободно врать в публичном пространстве, в соцсетях. И тебе за это ничего не будет. Понятие чести и честности размылись.

В свое время меня поразила история о верности подданных царской семье. Потому что о том, что случилось в последние трагические месяцы с царской семьей, снято очень много фильмов. Но они сняты именно с точки зрения царской семьи. Мне же захотелось взять другой ракурс. Потому что, на мой взгляд, для царской семьи после



Кадр из фильма - о тех, кто до конца оставался с царской семьей.

отрешения Николая II от престола особого выбора не было. А вот для тех подданных, которые добровольно последовали в ссылку, этот выбор был. Достаточно было покинуть царскую семью и продолжать жить дальше.

Среди тех, кто остался верен царской семье, были люди разных сословий и званий. Все они были аристократами не по крови, а по духу. Они и стали героями моего фильма.

- В анонсе рассказывается о передаче часов доктора Боткина в дар монастырю. Скажите, это ведь благодаря вам потомок одного из охранников царской семьи решил вернуть их?

- О часах доктора Боткина есть разные

версии. По одной он отдал их охраннику Ипатьевского дома в обмен на продукты для царской семьи, по другой, к которой склоняются некоторые историки, эти часы были сняты с тела доктора уже после убийства царской семьи, когда охранники делили между собой вещи жертв. Как все происходило с этими часами на самом деле, никто сейчас уже установить, наверное, не сможет.

И, конечно, наша съемочная группа повлияла на то, чтобы родственники охранника вернули эти часы духовным потомкам доктора Боткина - монахином Александром-Невским Ново-Тихвинского женского монастыря в Екате-



Те самые часы доктора Боткина, которые вернули его духовным потомкам в монастырь.

ринбурге. Сестры обители более 100 лет назад передавали в Ипатьевский дом продукты для царской семьи. А сейчас монахи собирают материалы по жизни доктора Боткина, и во многом, я считаю, благодаря этим материалам в свое время доктор Боткин был канонизирован.

- И вы встречались с потомком охранника и убедили его отдать эти часы?

- Мы с ним долгое время взаимодействовали, снимали его. Наша группа впервые привезла его на Ганину яму, куда сразу после зверского убийства в Ипатьевском доме были привезены тела царской семьи и их подданных. И процесс принятия им решения о передаче часов происходит на глазах зрителей.

Через несколько месяцев нашего общения он решил передать Ново-Тихвинскому монастырю эти очень дорогие старинные часы, за которые ему в свое время предлагали и «Мерседес», и большие деньги. Но он безвозмездно передал их в дар. На это событие собрались многие родственники, потомки охранника Ипатьевского дома. Они приехали с разных городов России. И мне кажется, что для них это был некий акт очищения их рода.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

После Победы задержался в Германии на семь лет

Юлия ДУБЕНКО

В Оренбуржье УФСБ рассекретило уникальные архивные документы.

Толстая синяя папка с крупными буквами - «Личное дело». Фамилия «Левин» - печатной машинкой. Внутри черно-белое фото: открытый взгляд вдаль, на кителе - награды. Это лишь один том большой служебной биографии полковника службы безопасности Николая Яковлевича Левина.

СЕМЬ ЛЕТ СЛУЖИЛ В ГЕРМАНИИ

Из всей папки обнародовать, даже сегодня, спустя 80 лет после Победы, можно лишь несколько страниц - такого уровня секретности Николай Левин выполнял задачи. Родился ветеран в 1923 году, в простой крестьянской семье в селе Малая Ремизенка в Оренбуржье. Когда призвали в армию, шел 1942-й. Попал в оперативный отдел НКВД Московского военного

округа. Служил в артиллерийском полку на Сталинградском, Донском, Южном и 4-м Украинском фронтах.

Получил медали «За отвагу», «За оборону Сталинграда», «За победу над Германией», орден Красной Звезды и орден Отечественной войны II степени. Прощел все крымские сражения. Форсировал Сиваш, освобождал Симферополь, ликвидировал группу немцев в Херсоне. Николай Левин участвовал во взятии Гданьска, прорывал оборону немцев на реке Одер, получил благодарности Верховного главнокомандующего за взятие городов Варена и Нойбрандбурга.

Май 1945 года встретил в Германии. И... остался на семь лет в составе отряда Смерш.

«ОХРАНЯЛ МОГИЛУ ГИТЛера»

В родное Оренбуржье Левин вернулся только в 1952 году, продолжил службу в органах безопасности. О пережитом никогда не рассказывал. А если спрашивали, почему так надолго

задержался в Германии, шутил: «Охранял могилу Гитлера».

Немного приоткрывает завесу о работе Левина отрывок из книги «Страницы незримых поединков» 1989 года.

Автор М. Вайнштейн рассказывает, как к Николаю Яковлевичу поступило дело о том, что в Оренбуржье скрывается один из государственных преступников Александр Ковалев. Фамилия и имя, скорее всего, настоящие. По оперативной информации, Ковалев служил в тайной полевой полиции гитлеровцев - ГПФ-703 - на территории Смоленской, Псковской и Витебской областей. Разоблаченные каратели свидетельствовали, как Ковалев вместе с ними втирался в доверие военнопленных в немецких лагерях и сдавал фашистам, если кто-то обсуждал побег. Вспоминали, как на сторону немцев Ковалев перешел «не с пустыми руками». Убил радистку из партизанского отряда и передал немцам оружие и рацию.



Левин выполнял сверхсекретные задачи.

Его раскрыл подельник, Владимир Жуков. Он рассказал, что настоящая фамилия Ковалева - Уткин, зовут его Михаил.

Жуков вспоминал, как Ковалев - Уткин расстреливал военнопленных, лично ликвидировал партизан, из партизанского отряда «Дедушки» перешел на сторону фашистов.

Левин нашел ходатайство уроженца села Филипповка Михаила Уткина о на-

граждении за участие в партизанском отряде «Дедушки» в Смоленской области в 1942 году. В то время награды могли находить герои и через несколько лет после войны, так что такие прошения были частой практикой.

Собрав характеристику на самого Уткина, Левин нашел другого участника ГПФ-703, тот признал предателя и вспомнил, что в фашистский отряд Ковалев



Из толстой папки рассекретило несколько страниц.

пришел из села Новый Платовец в Белоруссии. Эту деревню немцы сожгли дотла по наводке Уткина...

У Николая Левина уже не оставалось сомнений, что Ковалев из свидетельств карателей и Уткин из Филипповки - одно и то же лицо. Когда к нему пришли за разъяснениями, долго отпирался, но потом рассказал все...

Сегодня книга с рассказом о ветеране Левине - одно из немногих свидетельств его подвигов. Хранятся «Страницы незримых поединков» у правнука Николая Левина, который волей судьбы тоже стал сотрудником органов безопасности.

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: спичка!

* * *
- 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 населением ощущается как двадцать.

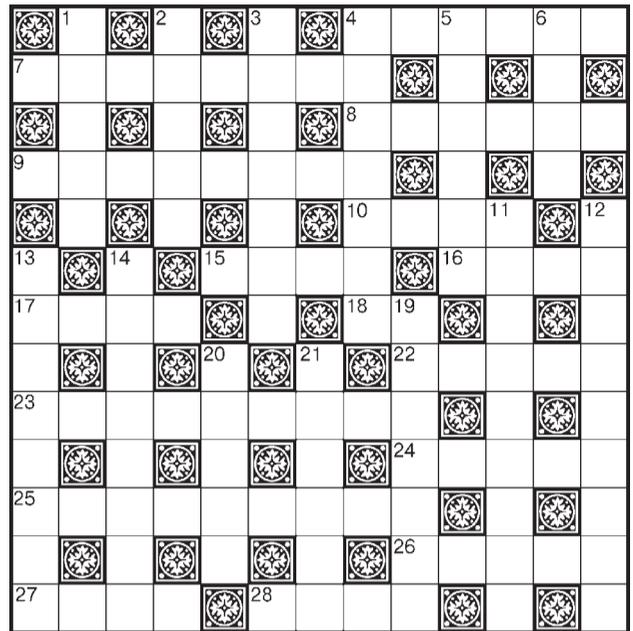
* * *
Маугли, скажи нам, Где медведь Балу. И откуда новый Коврик на полу?

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 Буньоле? **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. Ни-люкс. **11.** Радометр. **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.** Ны-кель. **7.** Сосиски. **8.** Выручка. **9.** Занкание. **10.** Спор. **11.** ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **14.** Полоумие. **19.** Диктант. **20.** Пьеса. **21.** Овчаро-ляк.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА РАДИО
radiokp.ru

Самара **98,2**
Пермь **96,6**
Ижевск **107,6**
Нижний Новгород **92,8**

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.
■ 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.

■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ Ведущий редактор номера А. ИВАНОВ.

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 2Б, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
■ Ценные почтовые отправления не доставляются.
■ ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
■ Web-сервер: www.kp.ru
■ отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
■ служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
■ Индексы П1101, ПМ976
■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
■ Отпечатано в Самарском филиале ООО «Типография КомПресс-Москва», 443082, г. Самара, ул. Клиническая, 257. Заказ №2077
■ 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. Цена договорная

© 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

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА

Астрахань (8512)	48-49-50	Брянск (4832)	37-00-80	Иркутск (3952)	20-80-08	Кострома (4942)	47-10-13	Н. Новгород (8312)	33-94-53, 33-94-52	Петрозаводск (8142)	76-42-97	Симферополь (3652)	78-81-28	Тула (4872)	52-41-40
Архангельск (8182)	21-10-79	Владивосток (423)	230-22-56	Казань (843)	528-21-00,	Краснодар (861)	992-79-92	Новосибирск (863)	289-90-85	Псков (8112)	72-29-00	Смоленск (4832)	62-18-38	Тюмень (3452)	69-96-12
Алма-Ата (727)	273-74-97,	Владимир (4922)	44-13-43		528-20-30	Красноярск (391)	206-96-50	Омск (3812)	29-01-50	Ростов-на-Дону (863)	333-24-22	Ставрополь (8652)	95-11-97	Уфа (347)	292-44-47
Барнаул (3852)	20-55-47,	Волгоград (8442)	91-94-61	Калининград (4012)	31-03-50	Курск (4712)	70-62-71	Орел (4862)	43-39-39	Рязань (4912)	95-78-87	Сыктывкар (922)	587-11-12	Хабаровск (4212)	78-26-03,
	20-55-33	Воронеж (8172)	54-61-38	Калуга (4872)	52-41-35	Липецк (4742)	22-23-00	Оренбург (3532)	43-11-93	С.-Петербург (812)	458-90-68	Тамбов (4752)	71-93-12	Челябинск (351)	700-09-68
Белгород (4722)	20-18-05	Екатеринбург (343)	237-25-51	Кемерово (1038044)	205-43-01	Минск (1037517)	337-77-11	Пенза (8412)	56-46-41	Самара (846)	212-50-22	Тверь (4822)	33-93-63	Южно-Сахалинск (900)	43-41-515
Бишкек (10996)	312-88-31-31	Иваново (4932)	58-17-30	Киров (922)	901-66-35	Мурманск (991)	67-11-633	Пермь (342)	206-45-00	Саратов (8452)	53-42-21	Томск (3822)	90-61-86	Ярославль (4852)	58-58-17,
Благовещенск (4162)	49-45-15	Ижевск (3412)	94-50-90		22-45-12					Севастополь (692)	99-95-13				58-55-81

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительствами