



С 1 АПРЕЛЯ МИЛЛИОНАМ ПЕНСИОНЕРОВ ПОЛОЖЕНА ИНДЕКСАЦИЯ

Читайте 4-ю стр.



Сгоревшая бронетехника в Йемене: память о саудовской интервенции.

WWW.MK.RU
ИЗДАЕТСЯ С 11 ДЕКАБРЯ 1919 ГОДА

Ежедневная общественно-политическая газета
Распространяется в 89 субъектах РФ
Цена в розницу договорная

МК

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

№54 (29.734)

понедельник
30
марта 2026
MOSKOVSKIJ KOMSOMOLETS



ВЕЛИЧЕСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК С ТОНКОЙ ДУШЕВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ
Кинорежиссеру, актеру и политическому деятелю Станиславу ГОВОРУХИНУ исполнилось бы 90 лет

Читайте 5-ю стр.

ЗЛОБА ДНЯ

Михаил РОСТОВСКИЙ

ИРАНСКАЯ КАМПАНИЯ ТОПИТ УКРАИНУ

По сравнению с тем, что сам Трамп сказал про наследного принца Саудовской Аравии, то, что его государственный секретарь сказал про Зеленского, может показаться верком дипломатической корректности. Однако реплика американского президента («он не думал, что ему придется целовать мою задницу») относится к категории «барская любовь». А вот то, что Марко Рубио заявил про поведение киевского начальника, в эту категорию никак не вписывается: «Это ложь. Я видел, как он, Зеленский, это сказал. И жаль, что он это сказал. Он знает, что это неправда. Ему говорили не это».

Еще до того как хозяин Белого дома решил немного «пошалить» в стране, в честь которой назвали Персидский залив, его отношение к Зеленскому было, как все мы знаем, довольно прохладным. Однако события последних недель подняли уровень этой прохладности на принципиально новую высоту. Теперь интересы киевского начальника и американского главы прямо противоречат друг другу. И речь не идет о тех интересах, которыми можно поступиться. До 28 февраля этого года в паре Трамп — Зеленский только украинский руководитель боролся за свое политическое (а возможно, и физическое) выживание. Теперь в этом компанию ему составляет и сам Трамп.

Читайте 2-ю стр.

ХУСИТОВ ТОЛЬКО НЕ ХВАТАЛО

Открыт новый фронт ближневосточной войны: что дальше



Хуситы на митинге в поддержку Ирана грозят Израилю и США кривыми кинжалами и допотопными винтовками, но имеют в арсенале мощные ракеты.

То, о чем так долго говорили многочисленные аналитики, кажется, свершилось: к тому моменту, когда агрессии США и Израиля против Ирана исполнился месяц, в дело

вступили проиранские «прокси» из Йемена. Силы хуситов подвергли ракетным ударам израильские военные объекты. Эскалация представляет собой опасное распространение войны по всему Ближнему Востоку и несет угрозу еще большего ущерба мировой экономике.

Читайте 2-ю стр.



ДО 70 НАМ РАСТИ БЕЗ СТАРОСТИ

Российский рынок труда стремительно стареет
Некоторые отрасли российской экономики столкнулись с проблемой старения своих работников. Об этом сообщил министр труда и социальной защиты РФ Антон Котляков. По его словам, в восьми отраслях доля работников, которым более 50 лет,

составляет 35% от общего числа занятых. Тогда как средний возраст россиянина на рынке труда равен 42,5 года. Насколько серьезная проблема и можно ли ее решить?

Читайте 3-ю стр.

СВОБОДНАЯ ТЕМА

Наталья БУДУР, писатель, историк, культуролог

ЧЕМ ОПАСНА ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

Читайте 3-ю стр.

КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ ПРОТИВ УЧЕБНИКА

Что нужно поменять в школе для обучения цифровых поколений

Эксперт Минпросвещения, профессор Института педагогики и психологии известного педагогического вуза Людмила Подымова призвала учителей делать скидку на клиповое мышление у учеников, разбивать материал на отрывки, делать блоки по 15–20 минут с преобладанием визуального контента. По мнению экспертов, не только клиповое, но уже и цифровое мышление у детей стало массовым и требует иного подхода к структуре и ведению урока.

Читайте 8-ю стр.



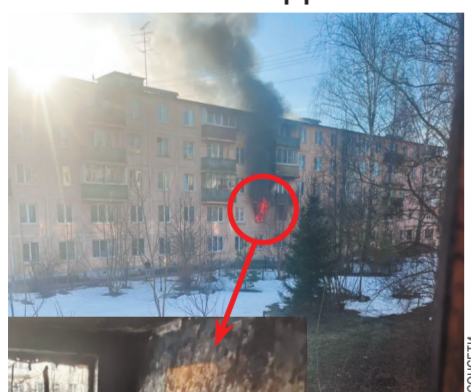
НА СЕДЛЕ КАК НА ВОЙНЕ

Каждое начало мотосезона в России становится кровавым

Только на дорогах сошел снег — начали свой сезон мотоциклисты. И, к сожалению, с середины марта нет практически ни дня без трагедий: байкеры всех возрастов бьются сами и порой умирают с собой на тот свет других — от соседей по потоку до пешеходов и инспекторов ДПС. Читая новости, приходишь в ужас: потери кажутся больше, чем на войне. Почему так происходит, в чем самые распространенные причины мотоаварий весной и можно ли их избежать — выяснял «МК».

Читайте 3-ю стр.

ШКОЛЬНИЦА, УСТРОИВШАЯ СМЕРТЕЛЬНЫЙ ПОЖАР, НАБЛЮДАЛА ЗА ПЛАМЕНЕМ С УЛИЦЫ



В квартире сгорели две комнаты.

ненадолго отойти на работу в супермаркет, где она трудилась кассиром, — об этом ее попросила сменщица. Дома женщина оставила троих детей: 9-летнюю дочку, 6-летнего сына и младшую дочку, которой исполнилось 1 год 10 месяцев. Отец детей был на работе на заводе.

Родительница отсутствовала около 40 минут, как ей позвонил сын и сообщил, что квартира горит. Женщина прокричала в трубку, чтобы мальчик с сестрами выходил на улицу, но ребенок сказал, что из-за густого черного дыма он никак не может найти младшую сестру. По всей вероятности, от испуга она спряталась. Когда находиться в жилище стало совсем невозможным, мальчик в одной домашней одежде высочил из горящего помещения. Тем временем старшая сестра, одетая полностью по погоде, стояла под окнами дома и наблюдала за пожаром. Как выяснилось позже, школьница зажала пакет с детскими вещами, которые ее мама приготовила на лето, а после вышла из квартиры, закрыв ее на ключ.

Возгорание увидел брат — он пытался сам потушить пламя, заливая его водой, потом накрыл все одеялом, но результата это не принесло. Ребенок, к счастью, смог открыть закрытую входную дверь и покинуть горящую квартиру. Мальчик сильно надыхался угарным газом и позже был госпитализирован с отравлением.

Когда бригады спасателей справились с пожаром, то нашли труп ребенка — мальшка лежала на своей кровати. Она скончалась от отравления угарным газом.

В квартире сильно выгорели две комнаты, требуется ремонт. Местные чиновники пообещали семье помощь с временной жилплощадью.

Как сообщила «МК» старший помощник руководителя ГСУ СК РФ по Московской области Ольга Врэдиди, возбуждено уголовное дело по статье «Причинение смерти по неосторожности».

МУЖЧИНА ПОЛТОРА ГОДА НОСИЛ В ГЛАЗУ ПАМЯТЬ ОТ АТАКИ ДРОНА



Мужчина, пострадавший во время атаки украинского беспилотника, поступил в больницу подмосковного Раменского спустя полгода после инцидента. Ему в глаз попал осколок.

Как сообщили «МК» в минздраве Московской области, пациент при доставлении в клинику жаловался на боль и резь в правом глазу и полную потерю зрения. Оказалось, что в хрусталик попало инородное тело, что вызвало набухающую

катаракту и вторичную глаукому. Мужчину вспомнил, что во время атаки беспилотника в 2024 году ему в глаз попал стеклянный осколок. Тогда он не стал обращаться к медикам. За это время у него развилась осложненная катаракта, хрусталик увеличился в размерах, что могло привести к гибели зрительного нерва и слепоте.

Врачи выполнили витрэктомиию — частично удалили стекло, а затем извлекли хрусталик и инородное тело полностью. Хрусталик пришлось заменить на искусственную линзу, острота зрения восстановилась на 80%.

КРАПИВНИЦЫ УДИВИЛИ МОСКВИЧЕЙ РАННИМ ПРОБУЖДЕНИЕМ



На месяц раньше проснулась бабочка-крапивница в этом сезоне — крапивляту красавицу заметили на улицах Москвы.

Как узнал «МК», первую «бабочку года» зафиксировали в «Лосино-Острове». Ею оказалась крапивница, которая в этом году проснулась немого раньше обычного — не в апреле, а в середине марта. Изящное насекомое также было замечено в центре Москвы.

Крапивницу можно назвать настоящим мастером выживания, так как она зимует в «замороженном состоянии». Бабочка прячется в укромном месте и впадает в своеобразную спячку. Обмен веществ крапивницы замедляется до минимума. С приходом тепла организм «перезагружается», и бабочка вновь готова к полету.

Название «крапивница» она получила из за того, что откладывает яйца исключительно на крапиве — именно это растение служит кормом для ее гусениц. К тому же крапивница — важный участник экосистемы: второй по значимости опылитель после пчел.

ИЗВРАЩЕНЕЦ ИЗ МЕТРО ДЕМОНСТРИРОВАЛ СВОИ «ПРЕЛЕСТИ» ТОЛЬКО ДЕТАМ

Серийный извращенец, который демонстрировал свои мужские достоинства юным пассажиркам в метро, надолго отправился за решетку. Судей не впечатлил даже преклонный возраст педофила — приговор он выслушал на следующий день после своего 69-летия.

Как стало известно «МК», пенсионер охотился на девочек школьного возраста на Кольцевой линии метро в ноябре 2024 года. Так, 16 ноября эксгибиционист извлек свое хозяйство из штана в вагоне поезда между станциями «Киевская» и «Парк культуры». Пассажир стоял перед 6-летней девочкой и ее мамой — они направлялись на экскурсию. В какой-то момент мальшка в ужасе зажмурилась глаза, а когда мама спросила, в чем дело, она взглядом показала на пожилого гражданина, обнажившего половой орган. Развратник понял, что его разоблачили, и вышел из вагона. Через несколько дней история повторилась на перегоне «Добрынинская» — «Павелецкая». 11-летние сестры-близняшки ехали домой из школы. Они сели на свободные места, рядом встал все тот же извращенец и извлек из штана свои причудливые. Через какое-то время сестры рассказали о негодяе родителям, и те подали заявление в полицию. Вскоре аналогичное заявление поступило и от матери первой жертвы.

Мужчину вычислили по видеонаблюдению. Он отказался признать вину, пояснив, что ничем непотребным в метро не занимался, а из всех проблем интимного характера у него есть только недержание мочи. При этом пенсионер признался, что не покупает памперсы, так как они очень дорогие. Однако столичным следователям удалось доказать умысел в действиях растлителя, тем более что в 2017 году он уже был судим за развратные действия и получил 3 года колонии. На этот раз Мосгорсуд приговорил пенсионера к 16 годам колонии строгого режима, запретив еще 10 лет заниматься любой деятельностью, связанной с детьми.

telegram:@mk_srochno

В ГОМЕР!
+7(495) 707-29-98, mknews@mk.ru

НА ГЕРБЕ ЛЮБЕРЕЦ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ КЛЕТЧАТЫЕ ШТАНЫ

Изменить герб подмосковных Люберец собираются депутаты местного собрания. За годы, прошедшие после развала Советского Союза, герб менялся четырежды.

Как пояснил «МК» глава Совета депутатов городского округа Люберецы Петр Ульянов, изменить герб решено, в частности, из-за изменения границ городского округа Люберецы, которое произошло в 2025 году. Люберецки стали городской округ Дзержинский и часть населенных пунктов Раменского. Поэтому местные народные избранники объявили конкурс по выбору герба и флага. Прием предложений стартовал 25 марта и продлится до 24 апреля. Принять участие в конкурсе могут все желающие. Кстати, уже поступают и довольно неординарные предложения, например, сделать символом городского округа клетчатые штаны.

К сведению, действующий герб Люберец есть претензии не только у депутатов. В частности, отдельные представители геральдического сообщества считают, что гербовая эмблема, которую выработали в 2017 году, перегружена деталями. Тогда из 40 предложенных вариантов изображения был выбран герб с птицей Феникс. По словам авторов, Феникс символизировал возрождение, мужество, благородство, поэтому он им понравился.

До этого герб представлял собой «хоровод» из пяти гербов входивших в его состав городских и сельских поселений — Расковая, Люберец, Маляховки, Октябрьского и Томилина.

ЛУДОМАНОВ ПРЕДУПРЕДЯТ О ВРЕДЕ РУЛЕТКИ

Изменить законодательство в части, касающейся организации азартных игр, планирует Министерство финансов Российской Федерации.

Борьба с пагубным пристрастием планируется давно проверенным методом, а именно с помощью письменных предупреждений. Подобное извещение больше всего будет напоминать известное с советских времен уведомление

на пачках с сигаретами, начинающееся со слов «Минздрав предупреждает». Информацию о рисках и возможных последствиях участия в азартных играх планируется размещать на главных страницах сайтов организаторов азартных игр в букмекерских конторах или тотализаторах. Речь идет именно о тех сетевых ресурсах, с помощью которых можно делать интерактивные ставки.

Также извещения должны будут размещать при входе в букмекерскую контору, на тотализатор и в пункт приема ставок букмекерской конторы или тотализатора. Полностью извещение будет звучать следующим образом: «Участие в азартных играх не гарантирует получения выигрыша и может привести к потере денежных средств и возникновению зависимости от азартных игр».

УТОНУТЬ В БОЛЬШОМ ГОЛОВИНСКОМ ПРУДУ СТАНЕТ СЛОЖНЕЕ

Организовать постоянную поисково-спасательную станцию (ПСС) на пляже Большого Головинского пруда планируют в этом году столичные власти. В администрации надеются, что здесь будет работать полноценная зона отдыха с купанием.

Околоводная зона отдыха на Большом Головинском пруду получила официальный статус совсем недавно, перед началом купального сезона 2022 года. Правда, лишь в течение одного из проведенных с этого времени четырех московских

купальных сезонов здесь было разрешено купаться, в 2024 году. В остальные годы специализированные службы запрещали водные процедуры в пруду. Многие горожане смотрели на официальный запрет сквозь пальцы, поэтому в летние месяцы здесь постоянно работала пост спасателей С Центральной поисково-спасательной станции. Теперь же речь зашла о полноценной станции, которая откроется с открытием купального сезона. Вне зависимости от статуса (с купанием или без) зоны отдыха у воды на станции с 1 июня по 31 августа 2026 года и далее в течение каждого нового купального сезона будут дежурить спасатели. В этом году — один старшина поста и два спасателя.

Предполагается, что на новой ПСС будут постоянно нести службу ежедневно с 9.00 до 21.00, то есть в часы официальной работы пляжа. Сотрудники станции будут патрулировать территорию отдыха, заниматься профилактической работой по предупреждению несчастных случаев, а если происшествие все-таки случится — искать и спасать потерпевших. Перед началом сезона нужно будет установить буйки, ограживающие зоны купания для взрослых и детей. В распоряжении спасателей будут лодка, спасательные круги, жилеты, концы Александра, бинюк, а для связи — две переносные радиостанции и один канальный мобильный телефон. Кроме того, на станции постоянно должны будут храниться гидрокостюмы и страховочные пояса для работы в холодных условиях — по две штуки.

NON-STOP

КАДР

Подготовила Ольга ГРЕКОВА



Владелец кафе в Кеснеле (Нанада) Тед Мартиндейл отпраздновал 80-летие, приготовив морковный торт размером 5,2 на 5,2 метра. Для изготовления лакомства потребовалось 790 килограммов моркови, 315 килограммов сливочного масла, несколько тысяч яиц и почти тонна глазури. Выпечка 430 коржей для готового продукта заняла больше месяца. Официально зарегистрированный мировой рекорд по самому большому морковному торту принадлежит пекарне из Англии: в 2016 году мастера испекли изделие весом 2075 килограммов. Мартиндейл говорит, что его торт весил 2700 килограммов, однако достижение не было подтверждено Книгой рекордов Гиннесса.

АРМИЯ

В ГЕНШТАБЕ РАССКАЗАЛИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРИЗЫВА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ В 2026 ГОДУ

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» призыв граждан проходит с 1 января по 31 декабря. Об этом рассказал на брифинге замначальника Главного организационно-мобилизационного управления Генштаба ВС РФ вице-адмирал Владимир Цицилянский. В течение года проводятся медовидеоподготовка граждан, профессиональный психологический отбор. Призывные комиссии принимают

решения, действительные в течение одного года, как о предоставлении отсрочки, так и о призыве на военную службу. Если у гражданина появились основания для предоставления отсрочки, принятое ранее решение подлежит отмене. Еще одна особенность: граждане, пребывавшие в добровольческих формированиях и не менее шести месяцев участвовавшие в боевых действиях, и граждане, прошедшие военную службу в ДНР и ЛНР, освобождаются от призыва. Сроки отправки



граждан, призванных на военную службу, к месту ее прохождения не изменились: с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря. Военнослужащие, проходящие службу по призыву, для участия в выполнении задач СВО привлекаются не будут. Для оповещения призывников применяются электронные повестки.

ЦИФРА

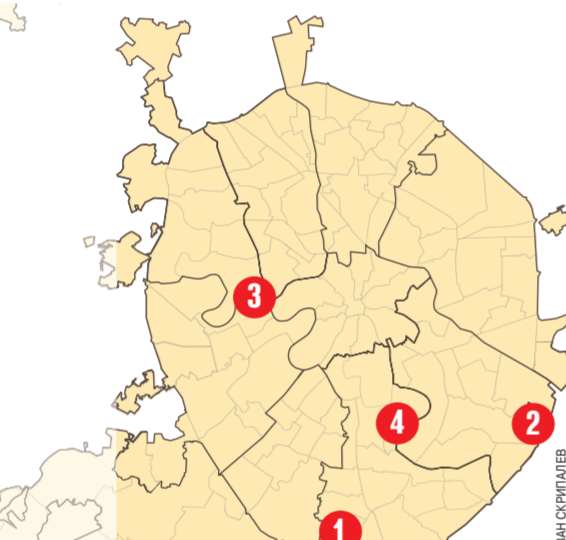
150 ТЫСЯЧ

нарушений правил использования телефона, ремней безопасности и фар зафиксировали столичные видеонаблюдатели за два месяца.

По данным Центра организации дорожного движения, чаще всего водители пренебрегают правилами на следующих участках:

- 1) Варшавское шоссе, дом №170;
- 2) внутренняя сторона 10-го километра МКАД, в районе дома №7, корпус 6, по Ферганскому проезду;
- 3) улица Народного Ополчения, дом №31;
- 4) внутренняя сторона третьего кольца, в районе дома №9 по 2-й улице Машиностроения.

В Москве работает 3700 камер, распознающих с помощью нейросетей 67 видов нарушений. Установка камер снижает аварийность на 30%.



КРИМИНАЛ

ЭКСПЕРТ РАССКАЗАЛА, КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УЛОВКИ ТЕЛЕФОННЫХ МОШЕННИКОВ

Представитель ФСБ России Елена Докучаева дала россиянам советы, как выстроит барьер на пути злоумышленников. Первая рекомендация для граждан — установка паролей на гаджетах и онлайн-платформах. Пароли должны быть сложными, нельзя использовать очевидные данные, например год или дату рождения. Второе правило: везде, где только можно, применяйте двухфакторную аутентификацию (после введения пароля система генерирует одноразовый код и отправляет его пользователю). Третье: установите PIN-код на сим-карту в мобильном телефоне. К сим-карте привязаны аккаунты, банковские приложения, обезопасить которые нужно в первую очередь. Четвертое: не общайтесь с незнакомцами по телефону и не переходите по незнакомым ссылкам. Пятое: используйте самозащиту на кредиты, игровую деятельность и выпуск сим-карт. Благодаря соблюдению этих рекомендаций мошенникам будет сложнее добраться до персональных данных россиян и вовлечь их в преступные схемы, говорит Елена Докучаева.

РЕКОРД

САМЫЙ ТЕПЛЫЙ ДЕНЬ НАСТУПИЛ ВЧЕРА

29 марта стал самым теплым днем в Москве с начала 2026 года. Об этом сообщил метеоролог Михаил Леус. К полудню воскресенья температура воздуха на базовой метеостанции ВДНХ достигла +15,3 градуса. Леус не исключил, что вечером (после подписания номера газеты) показатель может приблизиться к суточному рекорду, установленному в 2020 году на уровне +17,4 градуса.



ХУСИТОВ ТОЛЬКО НЕ ХВАТАЛО

«Американо-израильская война с Ираном расширилась с вовлечением в конфликт сил Йеменских хуситов, что представляет собой опасное распространение конфликта и несет с собой угрозу еще большего ущерба мировой экономике», — констатирует The Guardian. Силы хуситов, пользующихся репутацией близких союзников Ирана, заявили в субботу, что они произвели залп баллистических ракет по «чувствительным израильским военным объектам». Военный представитель хуситов Яхья Сарри позже заявил, что группировка нанесла вторую волну ударов по Израилю, применив «шквал крылатых ракет и беспилотных летательных аппаратов» по военным объектам. В своем телевизионном выступлении Сарри пообещал продолжать военные операции в ближайшие дни до тех пор, пока Израиль «не прекратит свои нападения и агрессию». Израиль заявил, что перехватил одну ракету, выпущенную из Йемена.



В Йемене протестуют против нападения США и Израиля на Иран: «Мы свергнем ваши троны».

ЗЛОБА ДНЯ

...ТОПИТ УКРАИНУ

«Не было у бабы забот, купила баба пороса» — попытка расширить список своих политических триумфов, американский президент откусил гораздо больше, чем он пока может проглотить. И слово «пока» я вставил в предыдущее предложение вовсе не для красного словца. Дверцы политической ловушки, в которую добровольно влетел Трамп, окончательно еще не захлопнулись. В скорейшем установлении мира, или хотя бы перемирия, на Ближнем Востоке заинтересовано слишком много разных сил. И это объективно играет на президента США, который, несмотря на свою браваду, явно понимает, что крепко попал.

Но для того чтобы подтвердить свою репутацию везунчика и не стать политическим отцом катастрофы, которая по своим масштабам может с легкостью превзойти вьетнамское или афганское фиаско США, Трампу нужно сосредоточиться на Ближнем Востоке все свое внимание и все свои ресурсы. Однако для Зеленского это абсолютно неприемлемо. Он привык быть женихом на любой свадьбе и очень болезненно реагирует на игнор. Вот почему мы наблюдаем сейчас



Госсекретарь Рубио на саммите министров иностранных дел G7 выдал целую серию антиукраинских заявлений и даже кричал на Каю Каллас.

вспышку взаимного американо-украинского раздражения.

Пытаясь хотя бы географически вновь оказаться в центре событий, Зеленский гастролирует по Ближнему Востоку и активно набивает себе цену, доказывая, что он является значимым политическим игроком и для этого региона.

Однако в Вашингтоне прекрасно знают, что это не так. Киевский начальник окончательно превратился в отвлекающий фактор. Помеху, от которой хочется отмахнуться, но которая никак не дает это сделать.

С российской точки зрения все это, конечно, весьма интересно и однозначно позитивно. Но

КОНФЛИКТ

Война на Ближнем Востоке продолжается ровно месяц. Дональд Трамп уже несколько раз объявлял о победе. Иран с этим не согласен. Ситуация все больше напоминает анекдот. «Папа, я медведя поймал». — «Так тщи его сюда». — «Не могу, он меня не отпускает». В этой патовой для США ситуации эксперты все чаще говорят о неизбежном сценарии — применении Штатами ядерного оружия. Своим мнением на этот счет с «МК» поделилась востоковед, автор книг по истории и политике Ближнего Востока, создатель и автор онлайн-ресурса «Первый Ближневосточный» Мария Кича.

Ядерный «Самсон»

— Мария, на ваш взгляд, пойдут США на применение ядерного оружия, чтобы сломить сопротивление Ирана и добиться своего?

— Я к перспективе ядерного удара, если честно, отношусь довольно скептически. Потому что, во-первых, там нужен будет, как эксперты подсчитали, не один ядерный удар, а минимум пять или шесть. Иран — большая страна (для сравнения, по площади как три Украины или три Франции). Там проживает 92 миллиона человек. И там сейчас точно не та ситуация, когда можно скинуть пару бомб, как на Хиросиму и Нагасаки, и всё, финиш. Нет, так не получится.

Второй момент: а что после этого будет вообще с Ближним Востоком? Израиль в принципе тоже находится на Ближнем Востоке. Экологическая катастрофа, которую США и Израиль уже устроили в Иране, затрагивает весь Персидский залив. И ладно если американцам трижды плевать на арабов и четырежды плевать на иранцев, но вот вопрос: а какую там воду будет пить Израиль, например? А какой дождик на него сверху будет падать?

Концепция ядерного удара, на мой взгляд, вписывается только в так называемую «опцию Самсона». Это израильская установка: мол, когда Израиль поймет, что он обречен, то он ударит своим ядерным оружием. Из серии «так не доставляй же ты никому». Мы погибали, и все должны погибнуть вместе с нами. Но это финиш для всех.

Конечно, я не великий эксперт по ядерному оружию, но здесь у меня возникает определенные вопросы. Например, как ту же самую нефть потом добывать, если ударить по Ирану ядерным оружием?

Вход — рубль, выход — два

— Хорошо. Но в таком случае какие тогда остаются у Трампа варианты, чтобы своего добиться? Он же не может просто так уйти.

— У него остается вариант «наземное вторжение». Оно будет, вероятно, не только и не столько на остров Харк, сколько на другие острова в Ормузском проливе. На том же Кешем, например. Но проблема в том, что туда надо высадиться, там надо закрепиться. При этом иранцы будут в американских ракетами и дронами кидаться почему-то...

То есть надо будет американцам высаживаться на иранское побережье. Фактически надо будет захватывать всю береговую линию и закрепляться там. И нормально так закрепляться. Строить военные базы, которые иранцы будут обстреливать, например, с гор Загрос (крупнейшая горная система современного Ирана, хребет протяженностью 1500 км, с высотами до 4500 м). И значит, американцам надо будет (привет Афганистан!) идти в горы, пытаться устанавливать над Загросом свой контроль.

Иран — большая страна. Он будет засасывать агрессора, затягивать в себя. И такого



Атака Ирана на американскую авиабазу «Принц Султан» в Саудовской Аравии.

ЯДЕРНЫЙ ТУПИК ТРАМПА

Иран затягивает США в «Священную оборону 2.0»



В ходе атак пострадал самолет E-3 Sentry AWACS. Это первая поврежденная боевая потеря самолета такого типа за всю историю его эксплуатации.

количества людей, которое было бы адекватно для подобного «увеселительного» мероприятия, как полноценная сухопутная операция в Иране, у американцев нет. Они просто столько не наберут.

К тому же американцам в Иране еще непонятно совершенно на кого опираться. Если ты хочешь захватить чужую страну, значит, тебе нужны какие-то союзники из категории местного населения. Можно, конечно, попытаться расшатать азербайджанцев (этнические азербайджанцы составляют до 40% населения Ирана) или белуджей, раскачать все эти национальные вопросы, но такие попытки уже предпринимались и успехом не увенчались.

Полмиллиона шахидов

В принципе, в чем суть Ирана и чего американцы, возможно, до сих пор еще не поняли... Суть в том, что Иран это действительно не Ирак, не Афганистан, не Сирия, не Югославия. Это, черт побери, все вместе! Это реально все вместе и умноженное, я не знаю, на 10 или на 50. То есть большая страна, 92 миллиона населения, почти миллионная армия и 400–500 тысяч потенциальных шахидов, то есть людей, которые готовы будут в любой удобный момент пожертвовать собой, чтобы убить врага. Например, на грузовике захватить в какую-нибудь американскую базу и взорваться.

А еще Иран — это миллионы партизан, подземные ракетные города и всекие подземные объекты. Это очень выгодное геополитическое расположение. Иран находится фактически на перекрестке глобальных торговых путей. Американцы никогда ни с чем подобным не имели дела.

Иран — это миллионы, десятки миллионов высокомотивированных людей, которые

фактически понимают: если они сдадутся, то у них просто не будет страны. И даже если кто-то там не слишком любит режим Исламской Республики, они понимают, что надо поддерживать в первую очередь свою страну. Что никакой добрый волшебник на голубом вертолете к ним не прилетит и кино бесплатно не покажет. Они понимают, что если они сейчас пойдут у американцев и израильтян на поводу, то конец даже не «клятому исламскому режиму» и «кровавой муллократии», а конец Ирану.

Это страна, у которой рядом, через границу, с одной стороны Ирак, с другой — Афганистан, чуть дальше, за Ираком, Сирия, а не так далеко, на побережье Северной Африки, Ливия. Иранцы буквально живут во всем этом, они понимают, о чем идет речь. Судьба этой стран у них перед глазами. Им не надо какие-то абстрактные примеры приводить: в одну сторону посмотрите — один пример, в другую сторону — другой пример.

Иранцы видят последствия западного вмешательства в дела соседней. Они столько лет отсылали туда гуманитарную помощь, к ним столько лет бежали люди из этих стран. Те же афганцы. Недавно, кстати, толе попытки «цветной революции» афганских беженцев десятками тысяч выгнали, потому что многие из них работали на тот же Израиль. По каким-то соображениям, например по финансовым, они решили, что отличная идея — подставить страну, которая тебя приютила.

«Священная оборона 2.0»

— Тогда главный вопрос: чем закончится эта война Трампа? Каков ваш прогноз?

— В общих чертах что-то можно сказать. Но это будет крупными мазками, естественно, или, как говорится, вилами по воде. Потом всё

вот насколько далеко может зайти эта однозначная позитивность? Излишний оптимизм — это точно не та позиция, которую России стоит занимать в связи с увязанием Америки — а может быть, и всего коллективного Запада — в зыбучих песках ближневосточного кризиса. Если в глазах администрации Трампа Украина — это «надоевшая мелочь», которая отвлекает внимание от по-настоящему важных вопросов, то в глазах нового главного спонсора Киева, Европы, все обстоит совсем по-другому.

Мелочью кризис на Ближнем Востоке никто из европейцев, конечно, не считает. Но одновременно он пока не считается и веским поводом ослабить поддержку официального Киева. Такая ситуация дает Зеленскому свободу маневра — свободу, которую он использует в том числе для того, чтобы сопротивляться американскимговорам уйти из Донбасса. Это приводит к фактической стагнации переговорного процесса. Колеса вертятся, но только в воздухе, практически не касаясь земли. Соответственно, воз и ныне там — во все более малозначимом уголке международной дипломатии.

Разумеется, углубление кризиса на Ближнем Востоке может совершенно по-новому расставить акценты. Но, исходя из нынешних реалий, реальный предмет для переговоров появится только тогда, когда Российская армия выйдет на границы Донбасса.

Михаил РОСТОВСКИЙ.

будет уточняться по мере развития пьесы.

Я думаю, что Иран сейчас ни на какое перемирие, ни на какое прекращение огня не согласится. Если об этом просят американцы, а соответственно, через американцев об этом просят и монархии Залива и Израиль, значит, у них ситуация хуже, чем в Иране. Иран более готов к длительной войне на истощение, он готов нести потери.

Иранцы считают, что у них сейчас «Священная оборона 2.0». «Священной обороной» они называют войну с Ираком 1980–1988 годов. Для них это буквально как для нас Великая Отечественная. Они сейчас в режиме «Вставай, страна огромная!».

Ни на какие переговоры, я полагаю, они сейчас не пойдут. Тем более что горький опыт переговоров у них дважды уже был.

Они могут продолжить атаковать американские объекты и добить Израиль вместе со своими союзниками в лице исламского сопротивления в Ираке, которое фактически выгнало силы НАТО из Ирака и выгнали оттуда последних американцев. Вместе с «Хезболлой», которая внезапно оказалась «живые всех живых», хотя полтора года ветошью прикидывалась. Вместе с теми же самыми хуситами, которые, на минуточку, по полной программе еще в игру не вступили, так же как исламское сопротивление в Ираке.

Я напомню: иранцы — народ, который, вообще-то, написал правила к шахматам, если что. Количество образованных людей и тех людей, которые к этой войне готовились в 1979 году, огромное.

Тех, кого мы видим или видели, тот же самый Лариджани и прочие представители верх, это именно верхушка. Под ними есть очень широкая база образованных и стратегически мыслящих людей. Естественно, мы еще не обо всех знаем.

Так что я думаю, что Иран «и компания» будут Америку в лице американских военных объектов в регионе и Израиль добить, добить и еще раз добить. А дальше может случиться всё что угодно. Могут, например, послышаться радостно монархии Залива. Думаю, если власть так или иначе сменится хотя бы в одной монархии, хотя бы в одном государстве, то дальше начнется эффект домино. Вот была «арабская весна», а теперь будет «иранское лето».

По большому счету речь идет о реформировании Ближневосточного региона. Потому что если иранцы свою программу-максимум реализуют и Ближнего Востока американцев вышвырнут, то это перевернет «карточный стол», изменит правила игры.

Новый исход

Американцы с иранцами в итоге, я думаю, все-таки договорятся. Потому что войны без конца не бывает. Но не исключено, что они договорятся на условиях Ирана и как-нибудь это замечательно обставят. Например, тот же самый Трамп, которому я сейчас вообще не завижду, просто гордо скажет, что он же обещал закончить все войны, вот поэтому он выводит американские войска с Ближнего Востока. «Ура!», «Победа!», лаврымиротворца.

— А Израиль?

— А в Израиль, кстати, может лететь, лететь и лететь. Вплоть до победного конца. Просто еще чуть больше времени пройдет, и там тоже что-то будет — какой-нибудь свой «майдан» или своя гряданская война. Ну или массовая миграция. Авиаобобщение там закрыто, и сегодня по 12-му израильскому каналу уже показывали, как толпы израильтян стоят на КПВ в Табы, пытаются через Египет проваться, чтобы оттуда куда-нибудь улететь. Несколько миллионов человек из Израиля уедет, и в принципе, Израилью можно будет сказать «до свидания». Так или иначе. В итоге, думаю, из Ливана их вышибут, из Сирии тоже.

Сергей ВАЛЬЧЕНКО.

в секторе Газа Йеменские хуситы в знак солидарности с народом Палестины подвергли израильскую территорию ракетным обстрелам



и, что еще более важно, фактически перекрыли движение через Красное море, атакуя коммерческие суда. Все это привело к необходимости

перестраивать маршруты по более длительному пути через южную оконечность Африки, что вызвало подорожание доставляемых грузов. Однако Израиль и США сумели нанести мощные удары по йеменской территории, причинив значительный ущерб военному потенциалу хуситов и обезглавив эту группировку.

Отчасти именно этим объясняется то, что хуситы, в отличие, скажем, от ливанской «Хезболлы», не спешили ввязываться в иранскую войну.

В Йемене Израиль убил высокопоставленных членов кабинета министров, включая премьер-министра Ахмада ар-Рахави. Израильские также нанесли серию сокрушительных ударов по главному международному аэропорту и портам страны, по каналам доставки продовольствия и медикаментов в страну. Хуситы продолжали наносить удары беспилотниками и ракетами по Израилю в течение всего 2025 года, но приостановили их, после того как в октябре прошлого года при посредничестве США было заключено соглашение о прекращении огня между Израилем и ХАМАС.

Как бы то ни было, комментирует The New York Times, «суботнее нападение хуситов на Израиль продемонстрировало, что, несмотря на массивные удары Израиля по их руководству и инфраструктуре, группировка по-прежнему способна действовать».

Андрей ЯШЛАВСКИЙ.

ЭКСТРИМ



и выяснили, что на нем больше 100 административных протоколов за нарушения ПДД. Рецидивисту теперь грозит до 5 лет лишения свободы, и шансы «отскочить», прямо скажем, невелики.

НА СЕДЛЕ КАК НА ВОЙНЕ

Ни один здравомыслящий родитель не захочет, чтобы его дети стали байкерами. Потому что каждый может представить себя на месте того несчастного отца, что ровно год назад, в начале прошлого мотосезона, подарил сыну на 12-летие питбайк...

в Приморском крае произошла громкая автокатастрофа: экипаж ДПС пытался остановить скутер, но во время погони полицейские угодили под грузовик. Один из инспекторов погиб, второй в реанимации. А скутерист, конечно, задержали (камеры везде!)



РАБОТА

ДО 70 НАМ РАСТИ БЕЗ СТАРОСТИ

Какие именно отрасли вызывают опасения у министра, он не уточнил. Но можно предположить, что те, где по-прежнему велика доля физического труда: металлургия, обрабатывающая и горнодобывающая промышленность, сельское хозяйство... Еще эксперты отмечают, что нет замены педагогам и врачам.

так себе. После 65 лет человек, даже при всем желании, не сможет составить конкуренцию молодому сопернику, и повышение зарплаты должного эффекта не даст.

НЕДЕЛЬКА с Дмитрием ПОПОВЫМ

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ МИР ОТ ТРАМПА

В Вашингтоне в выходные прошёл митинг No Kings против действующей власти. Названия акций протеста (эта уже не первая) «Без королей!» — отсылка к монархическим чертам правления американского лидера.



что не знает, есть ли этот хитрый план. Так и сказал — может, есть план, а может, нет. То ли Тегеран за три дня, то ли за недели, а может, и как кривая вывесит.

Против вот Ормузский Иран заблокировал, хотя, как Трамп сказал, весь флот перов потоплен. Не дает почему-то своим врагам торговлю вести по морю. Вот и госсекретарь США Рубио возмущается: «Ормузский пролив может быть открыт хоть завтра, если Иран прекратит угрожать судоходству, что является возмутительным и нарушением международного права!»

И практически только она, говорит собеседник «МК». На небольшой скорости на мотоцикле можно ездить почти так же безопасно, как на велосипеде: рискуешь только тем, что байк вещь тяжелая и может сломать ногу, если упадет на нее. Не ездить так, «по-стариковски», со скоростью до 60 км/ч, начинающие байкеры не хотят и никогда не захотят: не для этого покупаются мотоцикл.

в долгой старости, пропагандировать здоровый образ жизни. — Наверное, нам легче заняться механизацией производства, чем агитировать россиян за здоровый образ жизни. Вряд ли такой вариант даст эффект.

Против вот Ормузский Иран заблокировал, хотя, как Трамп сказал, весь флот перов потоплен. Не дает почему-то своим врагам торговлю вести по морю. Вот и госсекретарь США Рубио возмущается: «Ормузский пролив может быть открыт хоть завтра, если Иран прекратит угрожать судоходству, что является возмутительным и нарушением международного права!»



ЧЕМ ОПАСНА ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

«Молодежь бесит своей дерьмовой музыкой и дурацкими трендами. А старики бесят, потому что они спустили мир в унитаз вместе с ее экономикой, его экологией, как и всю надежду на будущие поколения. Они разные». Это была почти прямая цитата с сайта опроса мнений по теме поколений.

презентациями, чем читать серьезные лекции. Проще сказать ребенку, что он еще маленький, чем отвечать на его вопросы. Мир упрощается, стремится к наиболее легкой для себя форме существования, и это факт.

Что же такое поколение? Это группа людей, родившихся в определенный период времени, обычно охватывающий 15–20 лет. Каждое поколение формируется под влиянием исторических событий, культурных изменений и технологических новшеств.

Почему мы продолжаем верить в эту сказку о поколениях? Да потому что это удобно, и оно значительно упрощает жизнь, в том числе и на работе. Проще обучать

Молодежь идеально научилась ограничивать деловое общение и дружеское. Зумеры используют электронную почту для коммуникации с преподавателями или коллегами, и в этом есть смысл. Можно прочитать письмо, но это не обязывает отвечать на него сразу, есть время подумать.

Теория поколений совсем не так безобидна, как кажется на первый взгляд, ибо ведет к современному расизму, который иногда называют эйджизмом (иначе — дискриминация по возрасту), причем ущемление в правах подвергается как молодые, так и возрастные категории.

В России с 1 апреля на 6,8% повысятся социальные пенсии. И это совсем не шутка: в целом индексация коснется около 4,3 миллиона человек, в том числе 3,6 миллиона пенсионеров, получающих социальные пенсии по старости. В бюджете Социального фонда 2026 года на эти цели предусмотрено почти 44 миллиарда рублей. После индексации средний размер выплат составит 16 835 рублей. С этой апрельской индексацией связано много вопросов: кто является получателями социальной пенсии? Чем, собственно, она отличается от страховой, которую получают подавляющее большинство российских пенсионеров? Почему соцпенсии индексируют отдельно от страховой и на другой процент? Ответ на эти вопросы — в материале «МК».

В поисках справедливости

Социальные пенсии получают граждане, у которых нет страхового стажа или его недостаточно для назначения страховой пенсии. Кроме того, люди с инвалидностью; граждане, потерявшие кормильца; ветераны Великой Отечественной войны; участники добровольческих формирований в Донецкой и Луганской народных республиках; ликвидаторы аварии на Чернобыльской АЭС...

По данным Социального фонда, в 2024 году выплаты по старости получили 3,41 миллиона пенсионеров. На 1 октября 2025 года — 3,49 миллиона. А с 1 апреля нынешнего года, по словам министра труда РФ Антона Котякова, — уже 3,6 миллиона человек. Как видим, армия получателей социальной пенсии прирастает.

Принято считать, что социальная пенсия россиян «ниже плинтуса» и это расплата за то, что такие граждане официально нигде не работали, соответственно не платили налоги государству и вот теперь, на старости лет, получают плоды своей «свободной» жизни. Живут, так сказать, на жалкие гроши.

В принципе, это совершенно справедливо. Кстати, на заслуженный отдых «социальщики» выходят на 5 лет позже установленного законом срока: мужчины с 70, а женщины с 65 лет. Это еще один существенный минус для получателей социальных пенсий.

Хотя у них есть шанс исправить свои стариковские дела. Если до страховой пенсии чуть-чуть не хватает трудового стажа и нужного количества пенсионных коэффициентов, они вправе обратиться в Социальный фонд с заявлением и докупить себе и того, и другого.



ПЕНСИИ ТРУДНОЙ СУДЬБЫ

Пожилым россиянам в апреле индексируют социальные выплаты

В «портфеле» нужно иметь не менее 15 лет стажа и 30 пенсионных коэффициентов. В 2025 году такая финансовая сделка стоила минимум 59,9 тысячи рублей. И она приносила заявителю дополнительно один год стажа и 0,98 балла. Можно заплатить и больше, однако в законе установлены ограничения — купить разрешается в пределах половины требуемого стажа, то есть 7,5 года.

В преддверии апрельской индексации бурную деятельность развернули мошенники

всех мастей. Старикам рассылают сообщения, что они, доброты, нашли неучтенный трудовой стаж пенсионера и теперь смогут ему существенно повысить выплаты, причем с солидной денежной компенсацией за предыдущие годы; нужно только перевести на счет определенную сумму... В общем, скромная социальная пенсия россиянина становится объектом обмана.

Но есть здесь одно «но». На 1 января 2025 года ее выплата для неработающих составляла 13 835 рублей, для работающих — 10 076,8. На 1 января 2026 года средний размер социальных пенсий для неработающих составил 15 763 рубля. А для работающих — 11 721 рубль. После индексации 1 апреля этот показатель для неработающих поднимется до 16 834 рублей, а для работающих — до 12 518.

Кстати, многие наблюдатели, в том числе некоторые читатели «МК», пишущие в редакцию, сравнивают уровень социальных пенсий со средним размером страховых выплат. Как известно, они после индексации 1 января 2026 года равны 23 538 рублям. В частности, для неработающих пенсионеров — 23 996, для работающих — 21 419 рублей. Основная причина такого разрыва заключается в ограничении на индексацию страховых пенсий работающим пенсионерам, введенном в 2016 году.

Так вот, многих возмущает уровень разрыва в социальных и страховых пенсиях. В

своих письмах в газету они с возмущением спрашивают: почему тот человек, который не заработал пенсионных коэффициентов и трудового стажа, получает лишь на 7 тысяч рублей меньше того, кто трудился в поте лица своего и аккуратно платил налоги государству? Где справедливость? На отчисления с физических лиц и с работодателей государство строит больницы и школы, создает комфортную среду обитания, но всеми этими льготами пользуются и те, кто без зазрения совести работал лишь на свой карман. Может, как раз по этой причине численность получателей социальной пенсии в стране увеличивается?

Читатели, кстати, не просят уменьшать выплаты гражданам, уклонявшимся от официальной регистрации на рынке труда, их денег действительно хватает только на «поддержание штанов». Но требуют поднять страховую пенсию, чтобы была ощутимая разница.

Проверка на разрыв



— Получается, что особого стимула стремиться к страховой пенсии нет. Разница в 7 тысяч рублей погоды не делает. Может, человеку действительно выгоднее работать по серой схеме и потом получать социальную пенсию, чем вкалывать «на чужого дядю» ради страховой пенсии?

— Вы абсолютно неправы. Если взять суммированное количество денег, которые человек может получить за 5 лишних лет, которые он обязан отработать для выхода на соцпенсию, то никакая серая схема эту сумму не догонит. Это один аспект. Есть и другой. Не забывайте, что, работая неофициально, человек лишается социальных гарантий, например, оплаты по больничным листам, некоторых других льгот. Вот вам дополнительный минус в уходе от уплаты налогов государству. В серой схеме слишком много рисков. Работа в серой зоне — это вынужденные обстоятельства, ни один нормальный человек не будет работать по этой схеме. Исключения могут быть, но только за очень большие деньги.

— Но каким образом повысить страховую пенсию, чтобы она хотя бы в два раза была больше социальной?

— Страховая пенсия — производная от рынка труда. Только высокая зарплата обеспечивает поднятие уровня страховой пенсии. Количество пенсионных баллов увеличивается пропорционально росту зарплаты. Пока рынок труда не генерирует в достаточном количестве рабочие места с высокой зарплатой, ожидать существенного повышения страховой пенсии не приходится.

Вторая проблема заключается в механизме индексации страховых пенсий. У нас идет отставание процентов замещения этих выплат от динамики роста зарплат. По рекомендациям Международной организации труда пенсия должна составлять не ниже 40% от зарплаты, а в России это соотношение 26–28%.

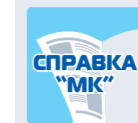
— В чем причина?

— Индексация проводится по уровню инфляции, что позволяет человеку поддерживать реальное потребление, но не более того. Однако при этом пенсии не пересматриваются пропорционально росту зарплат. Чтобы избежать этого, следует периодически проводить «осовременивание» размера пенсий. Скажем, своеобразную валоризацию, как было в 2010 году, кстати, по поручению президента. Тогда была произведена переоценка пенсионных прав за советский период работы. И пенсии были увеличены.

— Но получателям соцпенсий за 70 лет, возраст весьма почтенный. Они могут заработать трудовой стаж и пенсионные коэффициенты, чтобы перейти в страховые получатели пенсии? Им это что-то даст?

— Здесь у каждого индивидуальная история, общей тенденции нет. Данные не персонализированы, мы не знаем, что это за люди. Это может быть человек, получающий социальную пенсию как ликвидатор черной ямы техногенной катастрофы. У него пенсия, конечно, выше, чем средняя социальная. Но он продолжает работать.

Как нетрудно догадаться, большому количеству людей, которым перевалило за 70 лет и которые получают «социалку», денег на жизнь элементарно не хватает, некоторые продолжают работать. В перспективе они могут доработать до необходимого трудового стажа и накопить нужное количество пенсионных коэффициентов — по закону



Всего в Российской Федерации общее число пенсионеров, по данным Социального фонда России, 40 млн 567 тыс. 809 человек, из них работающих — 7 млн 212 тыс. 505. Социальные пенсии по старости получают 3 млн 525 тыс. 100 человек, из них 247 тыс. 100 человек работают.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 26 февраля 2026 года № 197 с 1 апреля 2026 года социальные пенсии будут проиндексированы на 6,8%. Право на социальную пенсию в соответствии со статьей 11 Федерального закона Российской Федерации «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» имеют постоянно проживающие в Российской Федерации:

- 1) инвалиды I, II и III групп, в том числе инвалиды с детства;
- 2) дети-инвалиды;
- 3) дети в возрасте до 18 лет либо достигшие 18 лет и завершившие обучение, а также дети, достигшие возраста 18 лет и обучающиеся по очной форме по основным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, до окончания ими такого обучения;
- 4) граждане из числа малочисленных народов Севера, достигшие возраста 55 и 50 лет (соответственно мужчины и женщины), постоянно проживающие в районах проживания малочисленных народов Севера на день назначения пенсии;
- 5) граждане Российской Федерации в возрасте 70 и 65 лет (соответственно мужчины и женщины), а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие на территории Российской Федерации не менее 15 лет и достигшие указанного возраста.

ИПК начисляются всем работающим, но не более трех баллов в год.

Не уверен, что при переходе в категорию страховых пенсионеров из социальных их материальное положение сильно улучшится. Но во всяком случае эти выплаты будут индексироваться строго раз в год на размер инфляции. В отличие от страховой пенсии социальная выплачивается не из Социального фонда, а из федерального бюджета, и она повышается в зависимости от возможностей казны. Это происходит не каждый год, и уровень индексации зачастую ниже, чем по страховой пенсии.

Владимир ЧУПРИН.

ОТДЫХ

Все более актуальным для россиян становится бюджетный вариант отпуска — такой, чтобы не выезжать за черту города. Как можно полноценно «перезагрузиться» в пределах мегаполиса, не затрачивая слишком много средств, сколько стоят гостиницы и сдаваемые посуточно квартиры, если вы захотите сменить локацию, — в этом разбирается «МК» вместе с психологами, врачами и представителями турбизнеса.

Телеграм-каналы в марте 2026 года привели данные о том, что москвичи все чаще проводят свои краткосрочные отпуска в Москве и области. Об этом говорят цифры: жители Москвы и области с начала года забронировали на 30% больше отелей и апартаментов внутри своего региона, чем за аналогичный период прошлого года. Кто-то из горожан выбирает близлежащие локации — Истру, Клин, Коломну, Серпухов или Сергиев Посад. Ночь в отеле, пусть даже и в часе езды от дома, помогает сменить обстановку и очистить голову от суеты рабочей и бытовой. И не надо тратить денег на авиабилеты и переезжать «улететь — не улететь».

«Важно занять мозги чем-то кардинально другим»

Отпуск, прежде всего, это понятие, связанное с какими-то переменаами, изменениями и позитивными эмоциями. Именно за этим мы куда-то едем. Путешествие нам всегда помогает перезагрузиться. Так считает кандидат психологических наук, доцент Татьяна Юдева, с которой мы побеседовали. «Порой мы плохо знаем родные места, хотя они таят в себе много интересного. Когда мы работаем, то не везде успеваем побывать. А вот в отпуске такая возможность предоставляется, — говорит она. — Всегда люблю говорить, что Москва — это не деревня с двумя околицами, на одной из которых по выходным играют на гармошке, возможностей тут масса». Печально, но факт: согласно соцопросам, в столичных музеях и театрах подавляющее большинство посетителей — приезжие...

Итак, основная идея, как продуктивно провести отпуск, — это набраться впечатлений. Можно просто прогуляться по Бульварному кольцу. Наметьте себе посещение парков, музеев, в которых давно не были. И ведь такой отпуск требует минимальных затрат, продолжает психолог. Прогулки — бесплатно. В музеях существует масса программ, которые позволяют посетить их по более низкой стоимости, с какой-то скидкой...

Можно задаться целью и найти в Москве очень много бесплатных мероприятий, в том числе концертов в консерватории. «И это не значит, что они плохого качества! — уверяет психолог. — Я приглашаю всех, у кого нет сейчас возможности или желания куда-то далеко от дома уезжать, набраться каких-то новых впечатлений от своего родного города».

Врач-терапевт Елена Кудряшова со своей стороны напоминает известную истину, что лучший отдых — это смена деятельности. У человека были работа, домашние заботы и так далее, и все это нужно кардинально сменить.

«Особенно важно «переключиться» в голове, чтобы мозги были заняты чем-то отличным от вашей обычной рутинной истории, от того, о чем вы думаете каждый день, — подчеркивает врач. — Хорошо бы уйти от всех тревожных мыслей».

Но как начать думать «о другом», а не о работе или повседневных делах? Для кого-то это кажется сложной, даже невыполнимой задачей. Здесь помогут и поход в кино и в театр... Или в парк, где можно просто сесть на лавочку, смотреть на окружающую зелень



ОТПУСК НА МИНИМАЛКАХ



Как «перезагрузиться» в пределах города, не тратя средств

и слушать пение птиц. Можно попробовать «сконцентрироваться на птичках», но человек осознанно должен это сделать.

Елена Кудряшова, кстати, добавила, что «переключить» голову поможет, к примеру, участие в каком-нибудь квесте, где ты полностью погружаешься в другую реальность и думаешь только о том, что там происходит. И даже эти 2–3 часа могут быть колоссальной перезагрузкой для мозгов.

Кроме того, она настоятельно рекомендует менять локацию. «Если у вас нет возможности куда-то надолго выехать, то даже сукки, проведенные просто в съемной квартире в другом конце города, могут быть расценены организмом как мини-отпуск, — объясняет медик. — Наши нейроны начинают работать по-другому. То есть выстраиваются новые нейронные связи, а это очень полезно для разгрузки нашей рутинной нервной системы. Получается такая небольшая встряска для мозгов».

О смене локации «МК» как раз и побеседовал с представителем Российского союза туристической индустрии.

«Сменить обстановку»: жилье на любой кошелек

«Перезагрузиться» ментально и физически, не выезжая за пределы родного мегаполиса, можно, поменяв место своего жительства на несколько дней. В этом случае уже понадобятся некоторые средства. Например, можно остановиться или в центре столицы, чтобы гулять по историческим улочкам, либо же, наоборот, на окраине мегаполиса — поближе к паркам-усадьбам или заповедной зоне. Смысл тут в том, чтобы просто гулять, наслаждаться жизнью и напрочь забыть о «бытовухе», той же готовке, завтраке в отеле и обеда в кафе.

«На годовщину бракосочетания мы подарили мне романтический уик-энд в отеле в центре Москвы, возле Пушкинской, — рассказала нам 40-летняя москвичка Марианна. — В шаговой близости были Патриаршие пруды. Это то, что надо для краткосрочного релакса, чтобы очистить голову от всех проблем: прогулки по красивому центру, кафешки, бары... «Праздник вдвоем» удался!»



В зависимости от бюджета отпускники выбирают отели, апартаменты, хостелы либо же снимают квартиры. Это касается и жителей области, которые едут на отдых в столицу.

«Отраслевые обзоры отмечают устойчивый спрос к гостиничному размещению в Москве со стороны россиян, включая жителей столицы: москвичи и жители области все чаще используют отели Москвы для коротких wellness-поездок и «выходных в отель» (SPA, оздоровительные комплексы), — рассказала «МК» руководитель комитета Российского союза туристической индустрии (РСТ) по гостиничной деятельности Виктория Шамликашвили. — На фоне роста средних цен часть внутреннего спроса, включая москвичей, смещается в сторону более бюджетных форматов: апартаментов и посуточной аренды квартир».

Например, сегмент апартаментов демонстрирует рост спроса на 15–20% в год.

Если говорить о статистике пользования именно москвичами и жителями области столичными отелями, то по совокупности источников можно ориентироваться на 10–20% бронирований, особенно в выходные и в отелях с ярко выраженной wellness- или family-ориентацией.

Средний срок проживания в гостиничных объектах и других точках размещения Москвы, кстати, вырос с 3 ночей в 2019 году до 5 ночей в 2025 году, то есть можно сделать вывод, что гости стали оставаться дольше. При этом летняя выборка показывает, что около 80% гостей останавливаются всего на 1–2 ночи, а 17% — на 3–5 ночей.

Мы также узнали о расценках на размещение, на которые нужно ориентироваться горожанам, решившим «поменять обстановку». Отмечается рост цен по отелям: средняя цена номера по рынку Москвы в 2025 году составляла около 10 500 руб./ночь, рост вышел примерно на 10–12% год к году.

Апарт-отели торгуются в диапазоне 6000 — 12 000 руб./ночь, что на 24% дешевле сопоставимых отелей, при этом спрос на апартаменты растет.

Посуточная аренда квартир в Москве в среднем составляет около 7000 руб./сутки (данные за 2025 год).

«С учетом структуры спроса и доходов гостей наиболее «рабочими» сейчас диапазоны для Москвы такие. Массовый формат: 6000–9000 руб./ночь (3 звезды) и часть 4-звездочных апартаментов; средний деловой сегмент: 9000–13 000 руб./ночь (4 звезды, часть 5 звезд). Бюджетный вариант: до 5000 руб./ночь (хостелы, часть квартир). Самые низкобюджетные хостелы/капсулы обойдутся в 2800 руб./сутки, — подытожила Виктория Шамликашвили.

«Если заселиться в отель в центре города для той самой умственной и эмоциональной «перезагрузки», то это уже, по сути, предполагает наличие какой-то суммы, — продолжает тему психолог Татьяна Юдева. — Кому-то интересно в центре города пожить, кого-то тянет за город».

Но если уж тратить деньги, то, по ее мнению, лучше не «просто переночевать», а побывать именно в каких-то знаменитых, исторических гостиницах. Если нет возможности платить за проживание, то при каждом отеле есть кафе, куда можно зайти и в красивых интерьерах просто выпить чашку чая, кофе. В каких-то исторических гостиницах проводятся дни открытых дверей с экскурсиями.



«Просто полежать на диване — тоже отдых»

Подмосковье — это еще один кладезь новых впечатлений. Москвичка Станислава рассказала «МК», что, как только их ребенку исполнилось три года, они семейной переезжают именно в окрестностях столицы. Правда, она посоветовала, что сейчас с автобусными поездками ситуация изменилась, и не в лучшую сторону: туроператоры в погоне за прибылью набирают в группы по 40–50 человек! «Нам это, конечно же, не нравится, — рассказывает Станислава. — В таких турах стали спать, пропуская много интересных достопримечательностей, то есть качество

стало страдать, а берут они за счет количества туристов».

Отдых в санаториях и домах отдыха в Подмосковье вылетает «в копеечку», продолжает она, особенно в праздничные периоды. Цена за номер на 8 Марта, 23 февраля, не говоря уж о Новом годе, может удваиваться или даже утраиваться. Платить за три дня, к примеру, 200 000 руб. — многим уже не по карману. Поэтому они стараются ездить посреди недели, в свои отпускные дни.

Какие-то дома отдыха «берут» культурой — устраивают экскурсии, поездки в близлежащие города, на фермы, в деревни, где показывают представления «а-ля риус», кормят едой из домашней печи... «Этот отдых пытаются развивать, санатории и отели начинают конкурировать между собой, но цены почему-то не снижают», — посетовала путешественница по окрестностям столицы со стажем.

«Для многих людей, которые обременены самыми разными финансовыми обязательствами, кредитом, «отпуском», «выходные» — это триггерные слова, потому что они у них вызывают ощущение дополнительных трат, — комментирует «МК» тему бюджетного отдыха психолог Сергей Ланг. — А это для них уже тревожное состояние. Поэтому нужно в первую очередь понять, что никто не заставит вас тратить денег больше, чем вы сами это себе позволите. То есть вы руководите финансами, вы ими управляете».

Он акцентировал внимание на том, что при планировании отпуска, когда вы ограничены в средствах, важен именно психологический подход. Пикники на природе с друзьями, с семьей, велопрогулка или обычная прогулка в парке — все это не требует больших затрат, но помогает психологически разгрузиться. Можно устроить семейные выходные, поиграть в какие-нибудь настольные игры или вместе что-то приготовить, а потом собраться

за большим столом и все это съесть.

«Очень важно в этот момент позволить себе пожить для себя, — продолжает Ланг. — Задать своему «внутреннему ребенку» вопрос: что бы меня сейчас порадовало, что бы я хотел сейчас? Если у вас будет отклик — «хочу целый день провалиться дома и почитать книгу», это тоже хорошо, это тоже нормально. Нет такой установки, нормы, что в свой отпуск нужно обязательно куда-то ехать и тратить средства. Для кого-то отдых может быть и таким — просто полежать дома на диване, посмотреть любимый сериал. И нужно относиться к этому спокойно, принимая такой отдых с удовольствием. И не оглядываясь на других».

Ирина БРИКАЛЕВИЧ.



С 1 АПРЕЛЯ МИЛЛИОНАМ ПЕНСИОНЕРОВ ПОЛОЖЕНА ИНДЕКСАЦИЯ

Читайте 4-ю стр.



Сгоревшая бронетехника в Йемене: память о саудовской интервенции.

WWW.MK.RU
ИЗДАЕТСЯ С 11 ДЕКАБРЯ 1919 ГОДА

Ежедневная общественно-политическая газета
Распространяется в 89 субъектах РФ
Цена в розницу договорная

МК

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

№54 (29.734)

понедельник
30
марта 2026
MOSKOVSKIY KOMSOMOLETS



ВЕЛИЧЕСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК С ТОНКОЙ ДУШЕВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ
Кинорежиссеру, актеру и политическому деятелю Станиславу ГОВОРУХИНУ исполнилось бы 90 лет

Читайте 5-ю стр.

ЗЛОБА ДНЯ

Михаил РОСТОВСКИЙ

ИРАНСКАЯ КАМПАНИЯ ТОПИТ УКРАИНУ

По сравнению с тем, что сам Трамп сказал про наследного принца Саудовской Аравии, то, что его государственный секретарь сказал про Зеленского, может показаться верком дипломатической корректности. Однако реплика американского президента («он не думал, что ему придется целовать мою задницу») относится к категории «барская любовь». А вот то, что Марко Рубио заявил про поведение киевского начальника, в эту категорию никак не вписывается: «Это ложь. Я видел, как он, Зеленский, это сказал. И жаль, что он это сказал. Он знает, что это неправда. Ему говорили не это».

Еще до того как хозяин Белого дома решил немного «пошалить» в стране, в честь которой назвали Персидский залив, его отношение к Зеленскому было, как все мы знаем, довольно прохладным. Однако события последних недель подняли уровень этой прохладности на принципиально новую высоту. Теперь интересы киевского начальника и американского главы прямо противостоят друг другу. И речь не идет о тех интересах, которыми можно поступиться. До 28 февраля этого года в паре Трамп — Зеленский только украинский руководитель боролся за свое политическое (а возможно, и физическое) выживание. Теперь в этом компанию ему составляет и сам Трамп.

Читайте 2-ю стр.

ХУСИТОВ ТОЛЬКО НЕ ХВАТАЛО

Открыт новый фронт ближневосточной войны: что дальше



Хуситы на митинге в поддержку Ирана грозят Израилю и США кривыми кинжалами и допотопными винтовками, но имеют в арсенале мощные ракеты.

То, о чем так долго говорили многочисленные аналитики, кажется, свершилось: к тому моменту, когда агрессии США и Израиля против Ирана исполнился месяц, в дело вступили проиранские «прокси» из Йемена. Силы хуситов подвергли ракетным ударам израильские военные объекты. Эскалация представляет собой опасное распространение войны по всему Ближнему Востоку и несет угрозу еще большего ущерба мировой экономике.

Читайте 2-ю стр.



ДО 70 НАМ РАСТИ БЕЗ СТАРОСТИ

Российский рынок труда стремительно стареет
Некоторые отрасли российской экономики столкнулись с проблемой старения своих работников. Об этом сообщил министр труда и социальной защиты РФ Антон Котляков. По его словам, в восьми отраслях доля работников, которым более 50 лет, составляет 35% от общего числа занятых. Тогда как средний возраст россиянина на рынке труда равен 42,5 года. Насколько серьезная проблема и можно ли ее решить?

Читайте 3-ю стр.

СВОБОДНАЯ ТЕМА

Наталья БУДУР, писатель, историк, культуролог

ЧЕМ ОПАСНА ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

Читайте 3-ю стр.

КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ ПРОТИВ УЧЕБНИКА

Что нужно поменять в школе для обучения цифровых поколений
Эксперт Минпросвещения, профессор Института педагогики и психологии известного педагогического вуза Людмила Подымова призвала учителей делать скидку на клиповое мышление у учеников, разбивать материал на отрывки, делать блоки по 15–20 минут с преобладанием визуального контента. По мнению экспертов, не только клиповое, но уже и цифровое мышление у детей стало массовым и требует иного подхода к структуре и ведению урока.

Читайте 8-ю стр.



НА СЕДЛЕ КАК НА ВОЙНЕ

Каждое начало мотосезона в России становится кровавым
Только на дорогах сошел снег — начали свой сезон мотоциклисты. И, к сожалению, с середины марта нет практически ни дня без трагедий: байкеры всех возрастов бьются сами и порой умирают с собой на тот свет других — от соседей по потоку до пешеходов и инспекторов ДПС. Читая новости, приходишь в ужас: потери кажутся больше, чем на войне. Почему так происходит, в чем самые распространенные причины мотоаварий весной и можно ли их избежать — выяснял «МК».

Читайте 3-ю стр.

ШКОЛЬНИЦА, УСТРОИВШАЯ СМЕРТЕЛЬНЫЙ ПОЖАР, НАБЛЮДАЛА ЗА ПЛАМЕНЕМ С УЛИЦЫ



В квартире сгорели две комнаты.

ненадолго отойти на работу в супермаркет, где она трудилась кассиром, — об этом ее попросила сменщица. Дома женщина оставила троих детей: 9-летнюю дочку, 6-летнего сына и младшую дочку, которой исполнилось 1 год 10 месяцев. Отец детей был на работе на заводе.

Родительница отсутствовала около 40 минут, как ей позвонил сын и сообщил, что квартира горит. Женщина прокричала в трубку, чтобы мальчик с сестрами выходил на улицу, но ребенок сказал, что из-за густого черного дыма он никак не может найти младшую сестру. По всей вероятности, от испуга она спряталась. Когда находиться в жилище стало совсем невозможным, мальчик в одной домашней одежде высочил из горящего помещения. Тем временем старшая сестра, одетая полностью по погоде, стояла под окнами дома и наблюдала за пожаром. Как выяснилось позже, школьница зажала пакет с детскими вещами, которые ее мама приготовила на лето, а после вышла из квартиры, закрыв ее на ключ.

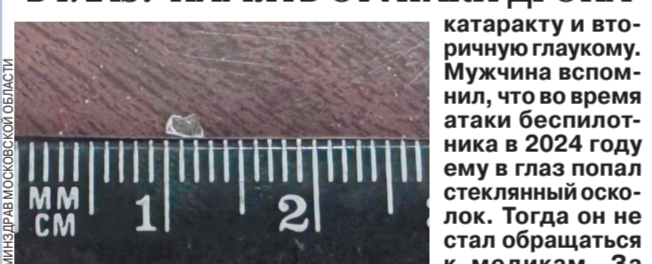
Возгорание увидел брат — он пытался сам потушить пламя, заливая его водой, потом накрыл все одеялом, но результата это не принесло. Ребенок, к счастью, смог открыть закрытую входную дверь и покинуть горящую квартиру. Мальчик сильно надышался угарным газом и позже был госпитализирован с отравлением.

Когда бригады пожарных справились с пожаром, то нашли труп ребенка — мальшка лежала на своей кровати. Она скончалась от отравления угарным газом.

В квартире сильно выгорели две комнаты, требуется ремонт. Местные чиновники пообещали семье помощь с временной жилплощадью.

Как сообщила «МК» старший помощник руководителя ГСУ СК РФ по Московской области Ольга Врэдиди, возбуждено уголовное дело по статье «Причинение смерти по неосторожности».

МУЖЧИНА ПОЛТОРА ГОДА НОСИЛ В ГЛАЗУ ПАМЯТЬ ОТ АТАКИ ДРОНА



Мужчина, пострадавший во время атаки украинского беспилотника, поступил в больницу подмосковного Раменского спустя полгода после инцидента. Ему в глаз попал осколок.

Как сообщили «МК» в минздраве Московской области, пациент при доставлении в клинику жаловался на боль и резь в правом глазу и полную потерю зрения. Оказалось, что в хрусталик попало инородное тело, что вызвало набухающую катаракту и вторичную глаукому. Мужчину вспомнил, что во время атаки беспилотника в 2024 году ему в глаз попал стеклянный осколок. Тогда он не стал обращаться к медикам. За это время у него развилась осложненная катаракта, хрусталик увеличился в размерах, что могло привести к гибели зрительного нерва и слепоте.

Врачи выполнили витректомию — частично удалили стекло, а затем извлекли хрусталик и инородное тело полностью. Хрусталик пришлось заменить на искусственную линзу, острота зрения восстановилась на 80%.

КРАПИВНИЦЫ УДИВИЛИ МОСКВИЧЕЙ РАННИМ ПРОБУЖДЕНИЕМ



На месяц раньше проснулась бабочка-крапивница в этом сезоне — крапивляную красавицу заметили на улицах Москвы.

Как узнал «МК», первую «бабочку года» зафиксировали в «Лосино-Острове». Ею оказалась крапивница, которая в этом году проснулась немого раньше обычного — не в апреле, а в середине марта. Изящное насекомое также было замечено в центре Москвы.

Крапивницу можно назвать настоящим мастером выживания, так как она зимует в «замороженном состоянии». Бабочка прячется в укромном месте и впадает в своеобразную спячку. Обмен веществ крапивницы замедляется до минимума. С приходом тепла организм «перезагружается» и бабочка вновь готова к полету.

Название «крапивница» она получила из за того, что откладывает яйца исключительно на крапиве — именно это растение служит кормом для ее гусениц. К тому же крапивница — важный участник экосистемы: второй по значимости опылитель после пчел.

ИЗВРАЩЕНЕЦ ИЗ МЕТРО ДЕМОНСТРИРОВАЛ СВОИ «ПРЕЛЕСТИ» ТОЛЬКО ДЕТЯМ

Серийный извращенец, который демонстрировал свои мужские достоинства юным пассажирам в метро, надолго отправился за решетку. Судей не впечатлил даже преклонный возраст педофила — приговор он выслушал на следующий день после своего 69-летия.

Как стало известно «МК», пенсионер охотился на девочек школьного возраста на Кольцевой линии метро в ноябре 2024 года. Так, 16 ноября эксгибиционист извлек свое хозяйство из штанов в вагоне поезда между станциями «Киевская» и «Парк культуры». Пассажир стоял перед 6-летней девочкой и ее мамой — они направлялись на экскурсию. В какой-то момент мальшка в ужасе зажурился глаза, а когда мама спросила, в чем дело, она взглядом показала на пожилого гражданина, обнажившего половой орган. Развратник понял, что его разоблачили, и вышел из вагона. Через несколько дней история повторилась на перегоне «Добрынинская» — «Павелецкая». 11-летние сестры-близняшки ехали домой из школы. Они сели на свободные места, рядом встал все тот же извращенец и извлек из штанов свои причуды. Через какое-то время сестры рассказали о негодяе родителям, и те подали заявление в полицию. Вскоре аналогичное заявление поступило и от матери первой жертвы.

Мужчину вычислили по видеонаблюдению. Он отказался признать вину, пояснив, что ничем непотребным в метро не занимался, а из всех проблем интимного характера у него есть только недержание мочи. При этом пенсионер признался, что не покупает памперсы, так как они очень дорогие. Однако столичными следователям удалось доказать умысел в действиях растлителя, тем более что в 2017 году он уже был судим за развратные действия и получил 3 года колонии. На этот раз Мосгорсуд приговорил пенсионера к 16 годам колонии строгого режима, запретив еще 10 лет заниматься любой деятельностью, связанной с детьми.

telegram:@mk_srochno

В ГОМЕР!
+7(495) 707-29-98, mknews@mk.ru

НА ГЕРБЕ ЛЮБЕРЕЦ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ КЛЕТЧАТЫЕ ШТАНЫ

Изменить герб подмосковных Люберец собираются депутаты местного собрания. За годы, прошедшие после развала Советского Союза, герб менялся четырежды.

Как пояснил «МК» глава Совета депутатов городского округа Люберецы Петр Ульянов, изменить герб решено, в частности, из-за изменения границ городского округа Люберецы, которое произошло в 2025 году. Люберецки стали городской округ Дзержинский и часть населенных пунктов Раменского. Поэтому местные народные избранники объявили конкурс по выбору герба и флага. Прием предложений стартовал 25 марта и продлится до 24 апреля. Принять участие в конкурсе могут все желающие. Кстати, уже поступают и довольно неординарные предложения, например, сделать символом городского округа клетчатые штаны.

К сведению, действующий герб Люберец есть претензии не только у депутатов. В частности, отдельные представители геральдического сообщества считают, что гербовая эмблема, которую выработали в 2017 году, перегружена деталями. Тогда из 40 предложенных вариантов изображения был выбран герб с птицей Феникс. По словам авторов, Феникс символизировал возрождение, мужество, благополучие, поэтому он им понравился.

До этого герб представлял собой «хоровод» из пяти гербов входивших в его состав городских и сельских поселений — Раскова, Люберец, Маляховки, Октябрьского и Томилина.

ЛУДОМАНОВ ПРЕДУПРЕДЯТ О ВРЕДЕ РУЛЕТКИ

Изменить законодательство в части, касающейся организации азартных игр, планирует Министерство финансов Российской Федерации.

Борьба с пагубным пристрастием планируется давно проверенным методом, а именно с помощью письменных предупреждений. Подобное извещение больше всего будет напоминать известное с советских времен уведомление на пачках с сигаретами, начинающееся со слов «Минздрав предупреждает».

Информацию о рисках и возможных последствиях участия в азартных играх планируется размещать на главных страницах сайтов организаторов азартных игр в букмекерских конторах или тотализаторах. Речь идет именно о тех сетевых ресурсах, с помощью которых можно делать интерактивные ставки.

Также извещения должны будут размещать при входе в букмекерскую контору, на тотализатор и в пункт приема ставок букмекерской конторы или тотализатора. Полностью извещение будет звучать следующим образом: «Участие в азартных играх не гарантирует получения выигрыша и может привести к потере денежных средств и возникновению зависимости от азартных игр».

УТОНУТЬ В БОЛЬШОМ ГОЛОВИНСКОМ ПРУДУ СТАНЕТ СЛОЖНЕЕ

Организовать постоянную поисково-спасательную станцию (ПСС) на пляже Большого Головинского пруда планируют в этом году столичные власти. В администрации надеются, что здесь будет работать полноценная зона отдыха с купанием.

Околоводная зона отдыха на Большом Головинском пруду получила официальный статус совсем недавно, перед началом купального сезона 2022 года. Правда, лишь в течение одного из проведенных с этого времени четырех московских купальных сезонов здесь было разрешено купаться, в 2024 году. В остальные годы специализированные службы запрещали водные процедуры в пруду. Многие горожане смотрели на официальный запрет сквозь пальцы, поэтому в летние месяцы здесь постоянно работала пост спасателей с Центральной поисково-спасательной станции. Теперь же речь зашла о полноценной станции, которая откроется с открытием купального сезона. Вне зависимости от статуса (с купанием или без) зоны отдыха у воды на станции с 1 июня по 31 августа 2026 года и далее в течение каждого нового купального сезона будут дежурить спасатели. В этом году — один старшина поста и два спасателя.

Предполагается, что на новой ПСС будут постоянно нести службу ежедневно с 9.00 до 21.00, то есть в часы официальной работы пляжа. Сотрудники станции будут патрулировать территорию отдыха, заниматься профилактической работой по предупреждению несчастных случаев, а если происшествие все-таки случится — искать и спасать потерпевших. Перед началом сезона нужно будет установить буйки, ограживающие зоны купания для взрослых и детей. В распоряжении спасателей будут лодка, спасательные круги, жилеты, концы Александра, бинюк, а для связи — две переносные радиостанции и один канальный мобильный телефон. Кроме того, на станции постоянно должны будут храниться гидрокостюмы и страховочные пояса для работы в холодных условиях — по две штуки.

NON-STOP

Подготовила Ольга ГРЕКОВА



Владелец кафе в Кеснеле (Нанада) Тед Мартиндейл отпраздновал 80-летие, приготовив морковный торт размером 5,2 на 5,2 метра. Для изготовления лакомства потребовалось 790 килограммов моркови, 315 килограммов сливочного масла, несколько тысяч яиц и почти тонна глазури. Выпечка 430 коржей для готового продукта заняла больше месяца. Официально зарегистрированный мировой рекорд по самому большому морковному торту принадлежит пекарне из Англии: в 2016 году мастера испекли изделие весом 2075 килограммов. Мартиндейл говорит, что его торт весил 2700 килограммов, однако достижение не было подтверждено Книгой рекордов Гиннеса.

В ГЕНШТАБЕ РАССКАЗАЛИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРИЗЫВА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ В 2026 ГОДУ

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» призыв граждан проходит с 1 января по 31 декабря. Об этом рассказал на брифинге замначальника Главного организационно-мобилизационного управления Генштаба ВС РФ вице-адмирал Владимир Цицилийский. В течение года проводятся медовые мероприятия для граждан, профессиональный психологический отбор. Призывные комиссии принимают решения, действительные в течение одного года, как о предоставлении отсрочки, так и о призыве на военную службу. Если у гражданина появились основания для предоставления отсрочки, принятое ранее решение подлежит отмене. Еще одна особенность: граждане, пребывавшие в добровольческих формированиях и не менее шести месяцев участвовавшие в боевых действиях, и граждане, прошедшие военную службу в ДНР и ЛНР, освобождаются от призыва. Сроки отправки граждан, призванных на военную службу, к месту ее прохождения не изменились: с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря. Военнослужащие, проходящие службу по призыву, для участия в выполнении задач СВО привлекаются не будут. Для оповещения призывников применяются электронные повестки.



граждан, призванных на военную службу, к месту ее прохождения не изменились: с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря. Военнослужащие, проходящие службу по призыву, для участия в выполнении задач СВО привлекаются не будут. Для оповещения призывников применяются электронные повестки.

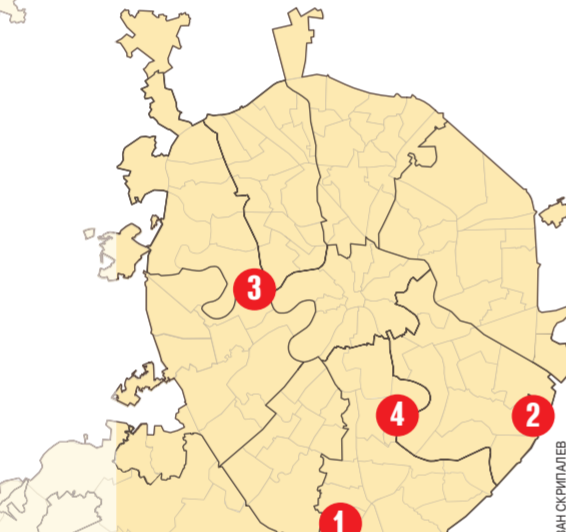
150 тысяч

нарушений правил использования телефона, ремней безопасности и фар зафиксировали столичные видеонаблюдатели за два месяца.

По данным Центра организации дорожного движения, чаще всего водители пренебрегают правилами на следующих участках:

- 1) Варшавское шоссе, дом №170;
- 2) внутренняя сторона 10-го километра МКАД, в районе дома №7, корпус 6, по Ферганскому проезду;
- 3) улица Народного Ополчения, дом №31;
- 4) внутренняя сторона третьего кольца, в районе дома №9 по 2-й улице Машиностроения.

В Москве работает 3700 камер, распознающих с помощью нейросетей 67 видов нарушений. Установка камер снижает аварийность на 30%.



ЭКСПЕРТ РАССКАЗАЛА, КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УЛОВКИ ТЕЛЕФОННЫХ МОШЕННИКОВ

Представитель ФСБ России Елена Дочуцаева дала россиянам советы, как выстроить барьер на пути злоумышленников. Первая рекомендация для граждан — установка паролей на гаджетах и онлайн-площадках. Пароли должны быть сложными, нельзя использовать очевидные данные, например год или дату рождения. Второе правило: везде, где только можно, применяйте двухфакторную аутентификацию (после введения пароля система генерирует одно-разовый код и отправляет его пользователю). Третье: устанавливайте PIN-код на сим-карту в мобильном телефоне. К сим-карте привязаны аккаунты, банковские приложения, обезопасить которые нужно в первую очередь. Четвертое: не общайтесь с незнакомцами по телефону и не переходите по незнакомым ссылкам. Пятое: используйте самоограничение на кредиты, игровую деятельность и выпуск сим-карт. Благодаря соблюдению этих рекомендаций мошенникам будет сложнее добраться до персональных данных россиян и вовлечь их в преступные схемы, говорит Елена Дочуцаева.

САМЫЙ ТЕПЛЫЙ ДЕНЬ НАСТУПИЛ ВЧЕРА

29 марта стал самым теплым днем в Москве с начала 2026 года. Об этом сообщил метеоролог Михаил Леус. К полудню воскресенья температура воздуха на базовой метеостанции ВДНХ достигла +15,3 градуса. Леус не исключил, что вечером (после подписания номера газеты) показатель может приблизиться к суточному рекорду, установленному в 2020 году на уровне +17,4 градуса.



ХУСИТОВ ТОЛЬКО НЕ ХВАТАЛО

«Американо-израильская война с Ираном расширилась с вовлечением в конфликт сил Йеменских хуситов, что представляет собой опасное распространение конфликта и несет с собой угрозу еще большего ущерба мировой экономике», — констатирует The Guardian. Силы хуситов, пользующихся репутацией близких союзников Ирана, заявили в субботу, что они произвели залп баллистических ракет по «чувствительным израильским военным объектам». Военный представитель хуситов Яхья Сарри позже заявил, что группировка нанесла вторую волну ударов по Израилю, применив «шквал крылатых ракет и беспилотных летательных аппаратов» по военным объектам. В своем телевизионном выступлении Сарри пообещал продолжать военные операции в ближайшие дни до тех пор, пока Израиль «не прекратит свои нападения и агрессию». Израиль заявил, что перехватил одну ракету, выпущенную из Йемена.



В Йемене протестуют против нападения США и Израиля на Иран: «Мы свергнем ваши троны».

ЗЛОБА ДНЯ

...ТОПИТ УКРАИНУ

«Не было у бабы забот, купила баба поросю» — попытаться расширить список своих политических триумфов, американский президент откусил гораздо больше, чем он пока может проглотить. И слово «пока» я вставил в предыдущее предложение вовсе не для красного слова. Дверцы политической ловушки, в которую добровольно влетел Трамп, окончательно еще не захлопнулись. В скорейшем установлении мира, или хотя бы перемирия, на Ближнем Востоке заинтересовано слишком много разных сил. И это объективно играет на президента США, который, несмотря на свою браваду, явно понимает, что крепко попал.

Но для того чтобы подтвердить свою репутацию везунчика и не стать политическим отцом катастрофы, которая по своим масштабам может с легкостью превзойти вьетнамскую или афганскую фиаско США, Трампу нужно сосредоточиться на Ближнем Востоке все свое внимание и все свои ресурсы. Однако для Зеленского это абсолютно неприемлемо. Он привык быть женихом на любой свадьбе и очень болезненно реагирует на игнор. Вот почему мы наблюдаем сейчас



Госсекретарь Рубио на саммите министров иностранных дел G7 выдал целую серию антиукраинских заявлений и даже накричал на Каю Каллас.

вспышку взаимного американо-украинского раздражения.

Пытаясь хотя бы географически вновь оказаться в центре событий, Зеленский гастролирует по Ближнему Востоку и активно набивает себе цену, доказывая, что он является значимым политическим игроком и для этого региона.

Однако в Вашингтоне прекрасно знают, что это не так. Киевский начальник окончательно превратился в отвлекающий фактор. Помеху, от которой хочется отмахнуться, но которая никак не дает это сделать.

С российской точки зрения все это, конечно, весьма интересно и однозначно позитивно. Но

вот насколько далеко может зайти эта однозначная позитивность? Излишний оптимизм — это точно не та позиция, которую России стоит занимать в связи с увязанием Америки — а может быть, и всего коллективного Запада — в зыбучих песках ближневосточного кризиса. Если в глазах администрации Трампа Украина — это «надоевшая мелочь», которая отвлекает внимание от по-настоящему важных вопросов, то в глазах нового главного спонсора Киева, Европы, все обстоит совсем по-другому.

Мелочью кризис на Ближнем Востоке никто из европейцев, конечно, не считает. Но одновременно он пока не считается и веским поводом ослабить поддержку официального Киева. Такая ситуация дает Зеленскому свободу маневра — свободу, которую он использует в том числе для того, чтобы сопротивляться американским договорам уйти из Донбасса. Это приводит к фактической стагнации переговорного процесса. Колеса вертятся, но только в воздухе, практически не касаясь земли. Соответственно, воз и ныне там — во все более малозначимом уголке международной дипломатии.

Разумеется, углубление кризиса на Ближнем Востоке может совершенно по-новому расставить акценты. Но, исходя из нынешних реалий, реальный предмет для переговоров появится только тогда, когда Российская армия выйдет на границы Донбасса.

Михаил РОСТОВСКИЙ.

КОНФЛИКТ

Война на Ближнем Востоке продолжается ровно месяц. Дональд Трамп уже несколько раз объявлял о победе. Иран с этим не согласен. Ситуация все больше напоминает анекдот. «Папа, я медведя поймал». — «Так тащи его сюда». — «Не могу, он меня не отпускает». В этой патовой для США ситуации эксперты все чаще говорят о неизбежном сценарии — применении Штатами ядерного оружия. Своим мнением на этот счет с «МК» поделилась востоковед, автор книг по истории и политике Ближнего Востока, создатель и автор онлайн-ресурса «Первый ближневосточный» Мария Кича.

Ядерный «Самсон»

— Мария, на ваш взгляд, пойдут США на применение ядерного оружия, чтобы сломить сопротивление Ирана и добиться своего?

— Я к перспективе ядерного удара, если честно, отношусь довольно скептически. Потому что, во-первых, там нужен будет, как эксперты подсчитали, не один ядерный удар, а минимум пять или шесть. Иран — большая страна (для сравнения, по площади как три Украины или три Франции). Там проживает 92 миллиона человек. И там сейчас точно не та ситуация, когда можно скинуть пару бомб, как на Хиросиму и Нагасаки, и всё, финиш. Нет, так не получится.

Второй момент: а что после этого будет вообще с Ближним Востоком? Израиль в принципе тоже находится на Ближнем Востоке. Экологическая катастрофа, которую США и Израиль уже устроили в Иране, затрагивает весь Персидский залив. И ладно если американцам трижды плевать на арабов и четырежды плевать на иранцев, но вот вопрос: а какую там воду будет пить Израиль, например? А какой дождик на него сверху будет падать?

Концепция ядерного удара, на мой взгляд, вписывается только в так называемую «опцию Самсона». Это израильская установка: мол, когда Израиль поймет, что он обречен, то он ударит своим ядерным оружием. Из серии «так не доставаясь же ты никому». Мы погибали, и все должны погибнуть вместе с нами. Но это финиш для всех.

Конечно, я не великий эксперт по ядерному оружию, но здесь у меня возникает определенные вопросы. Например, как ту же самую нефть потом добывать, если ударить по Ирану ядерным оружием?

Вход — рубль, выход — два

— Хорошо. Но в таком случае какие тогда остаются у Трампа варианты, чтобы своего добиться? Он же не может просто так уйти.

— У него остается вариант «наземное вторжение». Оно будет, вероятно, не только и не столько на остров Харк, сколько на другие острова в Ормузском проливе. На том же Кешем, например. Но проблема в том, что туда надо высадиться, там надо закрепиться. При этом иранцы будут в американцев ракетами и дронами кидаться почему-то...

То есть надо будет американцам высаживаться на иранское побережье. Фактически надо будет захватывать всю береговую линию и закрепляться там. И нормально так закрепляться. Строить военные базы, которые иранцы будут обстреливать, например, с гор Загрос (крупнейшая горная система современного Ирана, хребет протяженностью 1500 км, с высотами до 4500 м). И значит, американцам надо будет (привет Афганистан!) идти в горы, пытаться устанавливать над Загросом свой контроль.

Иран — большая страна. Он будет засасывать агрессора, затягивать в себя. И такого



Атака Ирана на американскую авиабазу «Принц Султан» в Саудовской Аравии.

ЯДЕРНЫЙ ТУПИК ТРАМПА

Иран затягивает США в «Священную оборону 2.0»



В ходе атак пострадал самолет E-3 Sentry AWACS. Это первая подтвержденная боевая потеря самолета такого типа за всю историю его эксплуатации.

количества людей, которое было бы адекватно для подобного «увеселительного» мероприятия, как полноценная сухопутная операция в Иране, у американцев нет. Они просто столько не наберут.

К тому же американцам в Иране еще непонятно совершенно на кого опираться. Если ты хочешь захватить чужую страну, значит, тебе нужны какие-то союзники из категории местного населения. Можно, конечно, попытаться расшатать азербайджанцев (этнические азербайджанцы составляют до 40% населения Ирана) или белуджей, раскатать все эти национальные вопросы, но такие попытки уже предпринимались и успехом не увенчались.

Полмиллиона шахидов

В принципе, в чем суть Ирана и чего американцы, возможно, до сих пор еще не поняли... Суть в том, что Иран это действительно не Ирак, не Афганистан, не Сирия, не Югославия. Это, черт побери, все вместе! Это реально все вместе и умноженное, я не знаю, на 10 или на 50. То есть большая страна, 92 миллиона населения, почти миллионная армия и 400–500 тысяч потенциальных шахидов, то есть людей, которые готовы будут в любой удобный момент пожертвовать собой, чтобы убить врага. Например, на грузовике захватить в какую-нибудь американскую базу и взорваться.

А еще Иран — это миллионы партизан, подземные ракетные города и всякие подземные объекты. Это очень выгодное геополитическое расположение. Иран находится фактически на перекрестке глобальных торговых путей. Американцы никогда ни с чем подобным не имели дела.

Иран — это миллионы, десятки миллионов высокомотивированных людей, которые

фактически понимают: если они сдадутся, то у них просто не будет страны. И даже если кто-то там не слишком любит режим Исламской Республики, они понимают, что надо поддерживать в первую очередь свою страну. Что никакой добрый волшебник на голубом вертолете к ним не прилетит и кино бесплатно не покажет. Они понимают, что если они сейчас пойдут у американцев и израильтян на поводу, то конец даже не «клятвенному истреблению режима», а кровавой муллократии, а конец Ирану.

Эта страна, у которой рядом, через границу, с одной стороны Ирак, с другой — Афганистан, чуть дальше, за Ираком, Сирия, а не так далеко, на побережье Северной Африки, Ливия. Иранцы буквально живут во всем этом, они понимают, о чем идет речь. Судьба этой страны у них перед глазами. Им не надо какие-то абстрактные примеры приводить: в одну сторону посмотрите — один пример, в другую сторону — другой пример.

Иранцы видят последствия западного вмешательства в дела соседей. Они столько лет отсылали туда гуманитарную помощь, к ним столько лет бежали люди из этих стран. Те же афганцы. Недавно, кстати, то же самое «цветной революции» афганским беженцев десятками тысяч выгоняли, потому что многие из них работали на тот же Израиль. По каким-то соображениям, например по финансовым, они решили, что отличная идея — подставить страну, которая тебя приоттила.

«Священная оборона 2.0»

— Тогда главный вопрос: чем закончится эта война Трампа? Каков ваш прогноз?

— В общих чертах что-то можно сказать. Но это будет крупными мазками, естественно, или, как говорится, вилами по воде. Потом всё

будет уточняться по мере развития пьесы.

Я думаю, что Иран сейчас ни на какое перемирие, ни на какое прекращение огня не согласится. Если об этом просят американцы, а соответственно, через американцев об этом просят и монархи Залива и Израиль, значит, у них ситуация хуже, чем в Иране. Иран более готов к длительной войне на истощение, он готов нести потери.

Иранцы считают, что у них сейчас «Священная оборона 2.0». «Священной обороной» они называют войну с Ираком 1980–1988 годов. Для них это буквально как для нас Великая Отечественная. Они сейчас в режиме «Вставай, страна огромная!».

Ни на какие переговоры, я полагаю, они сейчас не пойдут. Тем более что горький опыт переговоров у них дважды уже был.

Они могут продолжить атаковать американские объекты и добить Израиль вместе со своими союзниками в лице исламского сопротивления в Ираке, которое фактически вышло из НАТО из Ирака и выгоняет оттуда последних американцев. Вместе с «Хезболлой», которая внезапно оказалась «живые всех живых», хотя полтора года ветошью прикидывалась. Вместе с теми же самыми хуситами, которые, на минуточку, по полной программе еще в игру не вступили, так же как исламское сопротивление в Ираке.

Я напомню: иранцы — народ, который, вообще-то, написал правила к шахматам, если что. Количество образованных людей и тех людей, которые к этой войне готовились в 1979 году, огромное.

Тех, кого мы видим или видели, тот же самый Лариджани и прочие представители верх, это именно верхушка. Под ними есть очень широкая база образованных и стратегически мыслящих людей. Естественно, мы еще не обо всех знаем.

Так что я думаю, что Иран «и компания» будут Америку в лице американских военных объектов в регионе и Израиль добить, добить и еще раз добить. А дальше может случиться всё что угодно. Могут, например, послышаться радостно монархи Залива. Думаю, если власть так или иначе сменится хотя бы в одной монархии, хотя бы в одном государстве, то дальше начнется эффект домино. Вот была «арабская весна», а теперь будет «иранское лето».

По большому счету речь идет о реформировании Ближневосточного региона. Потому что если иранцы свою программу-максимум реализуют и Ближнего Востока американцев вышвырнут, то это перевернет «карточный стол», изменит правила игры.

Новый исход

Американцы с иранцами в итоге, я думаю, все-таки договорятся. Потому что войны без конца не бывает. Но не исключено, что они договорятся на условиях Ирана и как-нибудь это замечательно обставят. Например, тот же самый Трамп, которому у Ирана вообще не заводить, просто гордо скажет, что он же обещал закончить все войны, вот поэтому он выводит американские войска с Ближнего Востока. «Ура!», «Победа!», лавры миротворца.

— А Израиль?

— А в Израиль, кстати, может лететь, лететь и лететь. Вплоть до победного конца. Просто еще чуть больше времени пройдет, и там тоже что-то будет — какой-нибудь свой «майдан» или своя гражданская война. Ну или массовая миграция. Авиаобобщение там закрыто, и сегодня по 12-му израильскому каналу уже показывали, как толпы израильтян стоят на КПВ в Табе, пытаются через Египет прорваться, чтобы оттуда куда-нибудь улететь. Несколько миллионов человек из Израиля уедет, и в принципе, Израиль можно будет назвать «до свидания». Так или иначе. В итоге, думаю, из Ливана их вышибут, из Сирии тоже.

Сергей ВАЛЬЧЕНКО.

в секторе Газа Йеменские хуситы в знак солидарности с народом Палестины подорвали израильскую территорию ракетным обстрелам



перестраивать маршруты по более длительному пути через южную оконечность Африки, что вызвало подозрение доставляемых грузов. Однако Израиль и США сумели нанести мощные удары по иеменской территории, причинив значительный ущерб военному потенциалу хуситов и обезглавив эту группировку.

Отчасти именно этим объясняется то, что хуситы, в отличие, скажем, от ливанской «Хезболлы», не спешили ввязываться в иранскую войну.

В Йемене Израиль убил высокопоставленных членов кабинета министров, включая премьер-министра Ахмеда ар-Рахави. Израильские также нанесли серию сокрушительных ударов по главному международному аэропорту и портам страны, по каналам доставки продовольствия и медикаментов в страну. Хуситы продолжали наносить удары беспилотниками и ракетами по Израилю в течение всего 2025 года, но приостановили их, после того как в октябре прошлого года при посредничестве США было заключено соглашение о прекращении огня между Израилем и ХАМАС.

Как бы то ни было, комментирует The New York Times, «суботнее нападение хуситов на Израиль продемонстрировало, что, несмотря на массивные удары Израиля по их руководству и инфраструктуре, группировка по-прежнему способна действовать».

Андрей ЯШЛАВСКИЙ.

ЭКСТРИМ



и выяснили, что на нем больше 100 административных протоколов за нарушения ПДД. Рецидивисту теперь грозит до 5 лет лишения свободы, и шансы «отскочить», прямо скажем, невелики.

НА СЕДЛЕ КАК НА ВОЙНЕ

Ни один здравомыслящий родитель не захочет, чтобы его дети стали байкерами. Потому что каждый может представить себя на месте того несчастного отца, что ровно год назад, в начале прошлого мотосезона, подарил сыну на 12-летие питбайк...

в Приморском крае произошла громкая автокатастрофа: экипаж ДПС пытался остановить скутер, но во время погони полицейские угодили под грузовик. Один из инспекторов погиб, второй в реанимации. А скутерист, конечно, задержали (камеры везде!)



РАБОТА

ДО 70 НАМ РАСТИ БЕЗ СТАРОСТИ

Какие именно отрасли вызывают опасения у министра, он не уточнил. Но можно предположить, что те, где по-прежнему велика доля физического труда: металлургия, обрабатывающая и горнодобывающая промышленность, сельское хозяйство... Еще эксперты отмечают, что нет замены педагогам и врачам.



так себе. После 65 лет человек, даже при всем желании, не сможет составить конкуренцию молодому сопернику, и повышение зарплаты должного эффекта не даст.

НЕДЕЛЬКА с Дмитрием ПОПОВЫМ

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ МИР ОТ ТРАМПА

В Вашингтоне в выходные прошёл митинг No Kings против действующей власти. Названия акций протеста (эта уже не первая) «Без королей!» — отсылка к монархическим чертам правления американского лидера.



Демонстрации No kings прошли не только в Америке, но и по всему миру.

что не знает, есть ли этот хитрый план. Так и сказал — может, есть план, а может, нет. То ли Тегеран за три дня, то ли за недели, а может, и как кривая вывесит.

в задницу. Действительно, не думал. Он думал, что а будь очередным американским президентом-неудачником со странной, летящей в пропасть. Но теперь ему приходится быть со мной милым. Скажите ему, чтобы оставался милым».

И практически только она, говорит собеседник «МК». На небольшой скорости на мотоцикле можно ездить почти так же безопасно, как на велосипеде: рискуешь только тем, что байк вещь тяжелая и может сломать ногу, если упадет на нее. Не ездить так, «по-стариковски», со скоростью до 60 км/ч, начинающие байкеры не хотят и никогда не захотят: не для этого покупаются мотоцикл.

в долгой старости, пропагандировать здоровый образ жизни. — Наверное, нам легче заняться механизацией производства, чем агитировать россиян за здоровый образ жизни. Вряд ли такой вариант даст эффект.

Против вот Ормузский Иран заблокировал, хотя, как Трамп сказал, весь флот перов потоплен. Не дает почему-то своим врагам торговлю вести по морю. Вот и госсекретарь США Рубио возмущается: «Ормузский пролив может быть открыт хоть завтра, если Иран прекратит угрожать судоходству, что является возмутительным и нарушением международного права!»



ЧЕМ ОПАСНА ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

«Молодежь бесит своей дерьмовой музыкой и дурацкими трендами. А старики бесят, потому что они спустили мир в унитаз вместе с ее экономикой, его экологией, как и всю надежду на будущие поколения. Они разные». Это была почти прямая цитата с сайта опроса мнений по теме поколений.

презентациями, чем читать серьезные лекции. Проще сказать ребенку, что он еще маленький, чем отвечать на его вопросы. Мир упрощается, стремится к наиболее легкой для себя форме существования, и это факт.

Что же такое поколение? Это группа людей, родившихся в определенный период времени, обычно охватывающий 15–20 лет. Каждое поколение формируется под влиянием исторических событий, культурных изменений и технологических новшеств.

Молодежь идеально научилась ограничивать деловое общение и дружеское. Зумеры используют электронную почту для коммуникации с преподавателями или коллегами, и в этом есть смысл. Можно прочитать письмо, но это не обязывает отвечать на него сразу, есть время подумать.

Почему мы продолжаем верить в эту сказку о поколениях? Да потому что это удобно, и оно значительно упрощает жизнь, в том числе и на работе. Проще обучать

Теория поколений совсем не так безобидна, как кажется на первый взгляд, ибо ведет к современному расизму, который иногда называют эйджизмом (иначе — дискриминация по возрасту), причем ущемление в правах подвергается как молодые, так и возрастные категории.

В России с 1 апреля на 6,8% повысятся социальные пенсии. И это совсем не шутка: в целом индексация коснется около 4,3 миллиона человек, в том числе 3,6 миллиона пенсионеров, получающих социальные пенсии по старости. В бюджете Социального фонда 2026 года на эти цели предусмотрено почти 44 миллиарда рублей. После индексации средний размер выплат составит 16 835 рублей. С этой апрельской индексацией связано много вопросов: кто является получателями социальной пенсии? Чем, собственно, она отличается от страховой, которую получают подавляющее большинство российских пенсионеров? Почему соцпенсии индексируют отдельно от страховой и на другой процент? Ответ на эти вопросы — в материале «МК».

В поисках справедливости

Социальные пенсии получают граждане, у которых нет страхового стажа или его недостаточно для назначения страховой пенсии. Кроме того, люди с инвалидностью; граждане, потерявшие кормильца; ветераны Великой Отечественной войны; участники добровольческих формирований в Донецкой и Луганской народных республиках; ликвидаторы аварии на Чернобыльской АЭС...

По данным Социального фонда, в 2024 году выплаты по старости получили 3,41 миллиона пенсионеров. На 1 октября 2025 года — 3,49 миллиона. А с 1 апреля нынешнего года, по словам министра труда РФ Антона Котякова, — уже 3,6 миллиона человек. Как видим, армия получателей социальной пенсии прирастает.

Принято считать, что социальная пенсия россиян «ниже плинтуса» и это расплата за то, что такие граждане официально нигде не работали, соответственно не платили налоги государству и вот теперь, на старости лет, начинают плоды своей «свободной» жизни. Живут, так сказать, на жалкие гроши.

В принципе, это совершенно справедливо. Кстати, на заслуженный отдых «социальщики» выходят на 5 лет позже установленного законом срока: мужчины с 70, а женщины с 65 лет. Это еще один существенный минус для получателей социальных пенсий.

Хотя у них есть шанс исправить свои стариковские дела. Если до страховой пенсии чуть-чуть не хватает трудового стажа и нужного количества пенсионных коэффициентов, они вправе обратиться в Социальный фонд с заявлением и докупить себе и того, и другого.



ПЕНСИИ ТРУДНОЙ СУДЬБЫ

Пожилым россиянам в апреле индексируют социальные выплаты

В «портфеле» нужно иметь не менее 15 лет стажа и 30 пенсионных коэффициентов. В 2025 году такая финансовая сделка стоила минимум 59,9 тысячи рублей. И она приносила заявителю дополнительно один год стажа и 0,98 балла. Можно заплотить и больше, однако в законе установлены ограничения — купить разрешается в пределах половины требуемого стажа, то есть 7,5 года.

В преддверии апрельской индексации бурную деятельность развернули мошенники

всех мастей. Старикам рассылают сообщения, что они, доброты, нашли неучтенный трудовой стаж пенсионера и теперь смогут ему существенно повысить выплаты, причем с солидной денежной компенсацией за предыдущие годы; нужно только перевести на счет определенную сумму... В общем, скромная социальная пенсия россиянина становится объектом обмана.

Но есть здесь одно «но». На 1 января 2025 года ее выплата для неработающих составляла 13 835 рублей, для работающих — 10 076,8. На 1 января 2026 года средний размер социальных пенсий для неработающих составил 15 763 рубля. А для работающих — 11 721 рубль. После индексации 1 апреля этот показатель для неработающих поднимется до 16 834 рублей, а для работающих — до 12 518.

Кстати, многие наблюдатели, в том числе некоторые читатели «МК», пишущие в редакцию, сравнивают уровень социальных пенсий со средним размером страховых выплат. Как известно, они после индексации 1 января 2026 года равны 23 538 рублям. В частности, для неработающих пенсионеров — 23 996, для работающих — 21 419 рублей. Основная причина такого разрыва заключается в ограничении на индексацию страховых пенсий работающим пенсионерам, введенном в 2016 году.

Так вот, многих возмущает уровень разрыва в социальных и страховых пенсиях. В

своих письмах в газету они с возмущением спрашивают: почему тот человек, который не заработал пенсионных коэффициентов и трудового стажа, получает лишь на 7 тысяч рублей меньше того, кто трудился в поте лица своего и аккуратно платил налоги государству? Где справедливость? На отчисления с физического лица и с работодателей государство строит больницы и школы, создает комфортную среду обитания, но всеми этими льготами пользуются и те, кто без зазрения совести работал лишь на свой карман. Может, как раз по этой причине численность получателей социальной пенсии в стране увеличивается?

Читатели, кстати, не просят уменьшить выплаты гражданам, уклоняющимся от официальной регистрации на рынке труда, их денег действительно хватает только на «поддержание штанов». Но требуют поднять страховую пенсию, чтобы была ощутимая разница.

Проверка на разрыв



О том, насколько справедливы разрывы в размере социальной и страховой пенсий, спрашиваю профессора Финансового университета при Правительстве РФ Александра Сафонова.

— Получается, что особого стимула стремиться к страховой пенсии нет. Разница в 7 тысяч рублей погоды не делает. Может, человеку действительно выгоднее работать по серой схеме и потом получить социальную пенсию, чем «калякать на чужого дядю» ради страховой пенсии?

— Вы абсолютно неправы. Если взять суммированное количество денег, которые человек может получить за 5 лишних лет, которые он обязан отработать для выхода на соцпенсию, то никакая серая схема эту сумму не догонит. Это один аспект. Есть и другой. Не забывайте, что, работая неофициально, человек лишается социальных гарантий, например, оплаты по больничным листам, некоторых других льгот. Вот вам дополнительный минус в уходе от уплаты налогов государству. В серой схеме слишком много рисков. Работа в серой зоне — это вынужденные обстоятельства, ни один нормальный человек не будет работать по этой схеме. Исключения могут быть, но только за очень большие деньги.

— Но каким образом повысить страховую пенсию, чтобы она хотя бы в два раза была больше социальной?

— Страховая пенсия — производная от рынка труда. Только высокая зарплата обеспечивает поднятие уровня страховой пенсии. Количество пенсионных баллов увеличивается пропорционально росту зарплаты. Пока рынок труда не генерирует в достаточном количестве рабочие места с высокой зарплатой, ожидать существенного повышения страховой пенсии не приходится.

Вторая проблема заключается в механизме индексации страховых пенсий. У нас идет отставание процентов замещения этих выплат от динамики роста зарплат. По рекомендациям Международной организации труда пенсия должна составлять не ниже 40% от зарплаты, а в России это соотношение 26–28%.

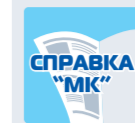
— В чем причина?

— Индексация проводится по уровню инфляции, что позволяет человеку поддерживать реальное потребление, но не более того. Однако при этом пенсии не пересматриваются пропорционально росту зарплат. Чтобы избежать этого, следует периодически проводить «осовременивание» размера пенсий. Скажем, своеобразную валоризацию, как было в 2010 году, кстати, по поручению президента. Тогда была произведена переоценка пенсионных прав за советский период работы. И пенсии были увеличены.

По-хорошему необходимо индексировать выплаты или по уровню роста зарплат, или по уровню инфляции — в зависимости от того, какой показатель выше.

— Но получателям соцпенсий за 70 лет, возраст весьма почтенный. Они могут заработать трудовой стаж и пенсионные коэффициенты, чтобы перейти в страховые получатели пенсий? Им это что-то даст?

— Здесь у каждого индивидуальная история, общей тенденции нет. Данные не персонализированы, мы не знаем, что это за люди. Это может быть человек, получающий социальную пенсию как ликвидатор чернобыльской техногенной катастрофы. У него пенсия, конечно, выше, чем средняя социальная. Но он продолжает работать. Как нетрудно догадаться, большому количеству людей, которым перевалило за 70 лет и которые получают «социалку», денег на жизнь элементарно не хватает, некоторые продолжают работать. В перспективе они могут доработать до необходимого трудового стажа и накопить нужное количество пенсионных коэффициентов — по закону



Всего в Российской Федерации общее число пенсионеров, по данным Социального фонда России, 40 млн 567 тыс. 809 человек, из них работающих — 7 млн 212 тыс. 505. Социальные пенсии по старости получают 3 млн 525 тыс. 100 человек, из них 247 тыс. 100 человек работают.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 26 февраля 2026 года № 197 с 1 апреля 2026 года социальные пенсии будут проиндексированы на 6,8%. Право на социальную пенсию в соответствии со статьей 11 Федерального закона Российской Федерации «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» имеют постоянно проживающие в Российской Федерации:

- 1) инвалиды I, II и III групп, в том числе инвалиды с детства;
- 2) дети-инвалиды;
- 3) дети в возрасте до 18 лет либо достигшие 18 лет и завершившие обучение, а также дети, достигшие возраста 18 лет и обучающиеся по очной форме по основным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, до окончания ими такого обучения;
- 4) граждане из числа малочисленных народов Севера, достигшие возраста 55 и 50 лет (соответственно мужчины и женщины), постоянно проживающие в районах проживания малочисленных народов Севера на день назначения пенсии;
- 5) граждане Российской Федерации в возрасте 70 и 65 лет (соответственно мужчины и женщины), а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие на территории Российской Федерации не менее 15 лет и достигшие указанного возраста.

ИПК начисляются всем работающим, но не более трех баллов в год.

Не уверен, что при переходе в категорию страховых пенсионеров из социальных их материальное положение сильно улучшится. Но во всяком случае эти выплаты будут индексироваться строго раз в год на размер инфляции. В отличие от страховой пенсии социальная выплачивается не из Социального фонда, а из федерального бюджета, и она повышается в зависимости от возможностей казны. Это происходит не каждый год, и уровень индексации зачастую ниже, чем по страховой пенсии.

Владимир ЧУПРИН.

ОТДЫХ

Все более актуальным для россиян становится бюджетный вариант отпуска — такой, чтобы не выезжать за черту города. Как можно полноценно «перезагрузиться» в пределах мегаполиса, не затрачивая слишком много средств, сколько стоят гостиницы и сдаваемые посуточно квартиры, если вы захотите сменить локацию, — в этом разбирается «МК» вместе с психологами, врачами и представителями турбизнеса.

Телеграм-каналы в марте 2026 года привели данные о том, что москвичи все чаще проводят свои краткосрочные отпуска в Москве и области. Об этом говорят цифры: жители Москвы и области с начала года забронировали на 30% больше отелей и апартаментов внутри своего региона, чем за аналогичный период прошлого года. Кто-то из горожан выбирает близлежащие локации — Истру, Клин, Коломну, Серпухов или Сергиев Посад. Ночь в отеле, пусть даже и в часе езды от дома, помогает сменить обстановку и очистить голову от суеты рабочей и бытовой. И не надо тратить денег на авиабилеты и переезжать «улететь — не улететь».

«Важно занять мозги чем-то кардинально другим»

Отпуск, прежде всего, это понятие, связанное с какими-то переменаами, изменениями и позитивными эмоциями. Именно за этим мы куда-то едем. Путешествие нам всегда помогает перезагрузиться. Так считает кандидат психологических наук, доцент Татьяна Юдева, с которой мы побеседовали. «Порой мы плохо знаем родные места, хотя они таят в себе много интересного. Когда мы работаем, то не ведем успевать побывать. А вот в отпуске такая возможность предоставляется, — говорит она. — Всегда люблю говорить, что Москва — это не деревня с двумя околицами, на одной из которых по выходным играют на гармошке, возможностей тут масса». Печально, но факт: согласно соцопросам, в столичных музеях и театрах подавляющее большинство посетителей — приезжие...

Итак, основная идея, как продуктивно провести отпуск, — это набраться впечатлений. Можно просто прогуляться по Бульварному кольцу. Наметьте себе посещение парков, музеев, в которых давно не были. И ведь такой отпуск требует минимальных затрат, продолжает психолог. Прогулки — бесплатно. В музеях существует масса программ, которые позволяют посетить их по более низкой стоимости, с какой-то скидкой...

Можно задаться целью и найти в Москве очень много бесплатных мероприятий, в том числе концертов в консерватории. «И это не значит, что они плохого качества! — уверяет психолог. — Я приглашаю всех, у кого нет сейчас возможности или желания куда-то далеко от дома уезжать, набраться каких-то новых впечатлений от своего родного города».

Врач-терапевт Елена Кудряшова со своей стороны напомнила известную истину, что лучший отдых — это смена деятельности. У человека были работа, домашние заботы и так далее, и все это нужно кардинально сменить.

«Особенно важно «переключиться» в голову, чтобы мозги были заняты чем-то отличным от вашей обычной рутинной истории, от того, о чем вы думаете каждый день, — подчеркнул врач. — Хорошо бы уйти от всех тревожных мыслей».

Но как начать думать «о другом», а не о работе или повседневных делах? Для кого-то это кажется сложной, даже невыполнимой задачей. Здесь помогут и поход в кино и в театр... Или в парк, где можно просто сесть на лавочку, смотреть на окружающую зелень



ОТПУСК НА МИНИМАЛКАХ



Как «перезагрузиться» в пределах города, не тратя средств

и слушать пение птиц. Можно попробовать «сконцентрироваться на птичках», но человек осознанно должен это сделать.

Елена Кудряшова, кстати, добавила, что «переключить» голову поможет, к примеру, участие в каком-нибудь квесте, где ты полностью погружаешься в другую реальность и думаешь только о том, что там происходит. И даже эти 2–3 часа могут быть колоссальной перезагрузкой для мозгов.

Кроме того, она настоятельно рекомендует менять локацию. «Если у вас нет возможности куда-то надолго выехать, то даже сукки, проведенные просто в съемной квартире в другом конце города, могут быть расценены организмом как мини-отпуск, — объясняет медик. — Наши нейроны начинают работать по-другому. То есть выстраиваются новые нейронные связи, а это очень полезно для разгрузки нашей рутинной нервной системы. Получается такая небольшая встряска для мозгов».

О смене локации «МК» как раз и побеседовал с представителем Российского союза туристической индустрии.

«Сменить обстановку»: жилье на любой кошелек

«Перезагрузиться» ментально и физически, не выезжая за пределы родного мегаполиса, можно, поменяв место своего жительства на несколько дней. В этом случае уже понадобятся некоторые средства. Например, можно остановиться или в центре столицы, чтобы гулять по историческим улочкам, либо же, наоборот, на окраине мегаполиса — поближе к паркам-усадьбам или загородной зоне. Смысл тут в том, чтобы просто гулять, наслаждаться жизнью и напроочь забыть «бытовуху», той же говтолке, завтракая в отеле и обедая в кафе.

«На годовщину бракосочетания мы подарили мне романтический уик-энд в отеле в центре Москвы, возле Пушкинской, — рассказала нам 40-летняя москвичка Марианна. — В шаговой близости были Патриаршие пруды. Это то, что надо для краткосрочного релакса, чтобы очистить голову от всех проблем: прогулки по красивому центру, кафешки, бары... «Праздник вдвоем» удался!»



В зависимости от бюджета отпускники выбирают отели, апартаменты, хостелы либо же снимают квартиры. Это касается и жителей области, которые едут на отдых в столицу.

«Отраслевые обзоры отмечают устойчивый спрос к гостиничному размещению в Москве со стороны россиян, включая жителей столицы: москвичи и жители области все чаще используют отели Москвы для коротких wellness-поездок и «выходных в отель» (SPA, оздоровительные комплексы), — рассказала «МК» руководитель комитета Российского союза туристической индустрии (РСТ) по гостиничной деятельности Виктория Шамликашвили. — На фоне роста средних цен часть внутреннего спроса, включая москвичей, смещается в сторону более бюджетных форматов: апартаментов и посуточной аренды квартир».

Например, сегмент апарт-отелей демонстрирует рост спроса на 15–20% в год.

Если говорить о статистике пользования именно москвичами и жителями области столичными отелями, то по совокупности источников можно ориентироваться на 10–20% бронирований, особенно в выходные и в отелях с ярко выраженной wellness- или family-ориентацией.

Средний срок проживания в гостиничных объектах и других точках размещения Москвы, кстати, вырос с 3 ночей в 2019 году до 5 ночей в 2025 году, то есть можно сделать вывод, что гости стали оставаться дольше. При этом летняя выборка показывает, что около 80% гостей останавливаются всего на 1–2 ночи, а 17% — на 3–5 ночей.

Мы также узнали о расценках на заселение, на которые нужно ориентироваться горожанам, решившим «поменять обстановку». Отмечается рост цен по отелям: средняя цена номера по рынку Москвы в 2025 году составляла около 10 500 руб./ночь, рост вышел примерно на 10–12% год к году.

Апарт-отели торгуются в диапазоне 6000 — 12 000 руб./ночь, что на 24% дешевле сопоставимых отелей, при этом спрос на апартаменты растет.

Посуточная аренда квартир в Москве в среднем составляет около 7000 руб./сутки (данные за 2025 год).

«С учетом структуры спроса и доходов гостей наиболее «рабочими» сейчас диапазоны для Москвы такие. Массовый формат: 6000–9000 руб./ночь (3 звезды) и часть 4-звездочных апарт-отелей; средний деловой сегмент: 9000–13 000 руб./ночь (4 звезды, часть 5 звезд). Бюджетный вариант: до 5000 руб./ночь (хостелы, часть квартир). Самые низкобюджетные хостелы/капсулы обойдутся в 2800 руб./сутки, — подытожила Виктория Шамликашвили».

«Если заселиться в отель в центре города для той самой уместной и эмоциональной «перезагрузки», то это уже, понятно, предполагает наличие какой-то суммы, — продолжает между тем тему психолог Татьяна Юдева. — Кому-то интересно в центре города пожить, кого-то тянет за город».

Но если уж тратить деньги, то, по ее мнению, лучше не «просто переночевать», а побывать именно в каких-то знаменитых, исторических гостиницах. Если нет возможности платить за проживание, то при каждом отеле есть кафе, куда можно зайти и в красивых интерьерах просто выпить чашку чая, кофе. В каких-то исторических гостиницах проводятся дни открытых дверей с экскурсиями.



«Просто полежать на диване — тоже отдых»

Подмосковье — это еще один кладезь новых впечатлений. Москвичка Станислава рассказала «МК», что, как только их ребенок исполнилось три года, они семейной переезжают именно в окрестностях столицы. Правда, она посоветовала, что сейчас с автобусными поездками туроператоры в погоне за прибылью набирают в группы по 40–50 человек! «Нам это, конечно же, не нравится, — рассказывает Станислава. — В таких турах стали спать, пропуская много интересных достопримечательностей, то есть качество

стало страдать, а берут они за счет количества туристов».

Отдых в санаториях и домах отдыха в Подмосковье вылетает «в копеечку», продолжает она, особенно в праздничные периоды. Цена за номер на 8 Марта, 23 февраля, не говоря уж о Новом годе, может удваиваться или даже утраиваться. Платить за три дня, к примеру, 200 000 руб. — многим уже не по карману. Поэтому они стараются ездить посреди недели, в свои отпускные дни.

Какие-то дома отдыха «берут» культурой — устраивают экскурсии, поездки в близлежащие города, на фермы, в деревни, где показывают представления «а ля риус», кормят едой из домашней печи... «Этот отдых пытаются развивать, санатории и отели начинают конкурировать между собой, но цены почему-то не снижают», — посетовала путешественница по окрестностям столицы со стажем.

«Для многих людей, которые обременены самыми разными финансовыми обязательствами, кредитом, «отпуском», «выходные» — это триггерные слова, потому что они у них вызывают ощущение дополнительных трат, — комментирует «МК» тему бюджетного отдыха психолог Сергей Ланг. — А это для них уже тревожное состояние. Поэтому нужно в первую очередь понять, что никто не заставит вас тратить денег больше, чем вы сами это себе позволите. То есть вы руководите финансами, вы ими управляете».

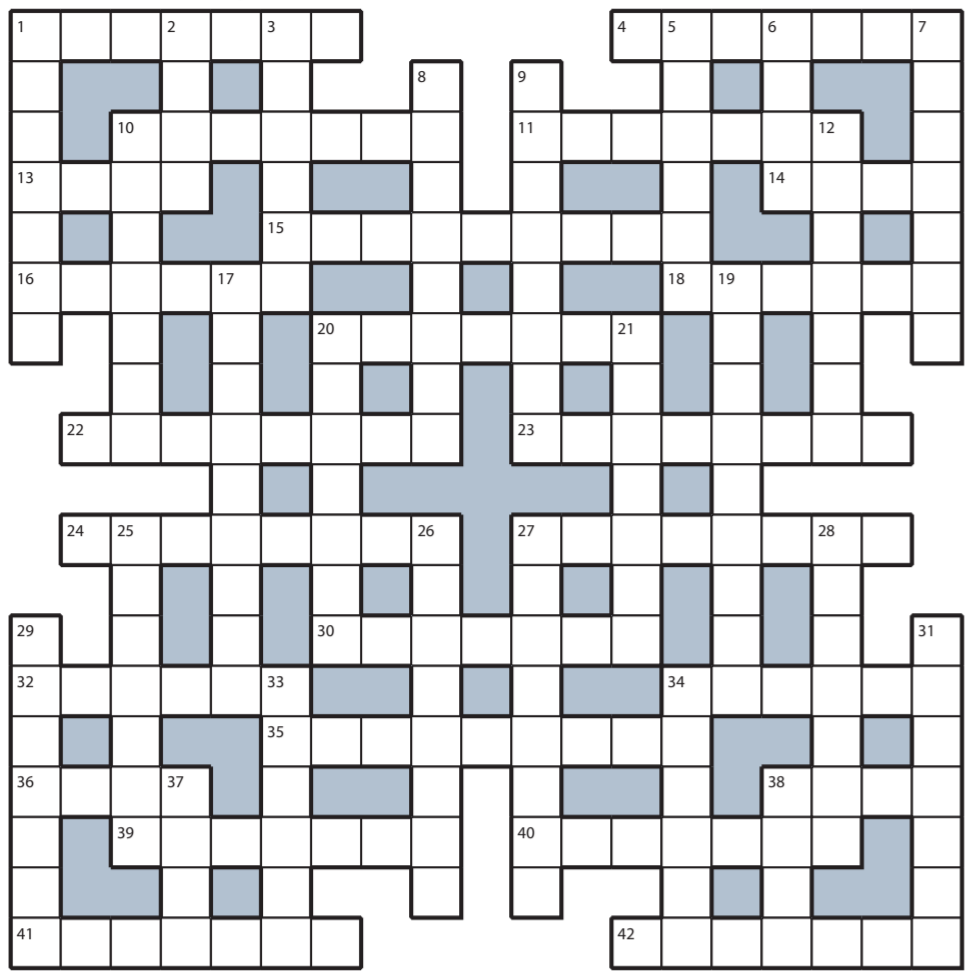
Он акцентировал внимание на том, что при планировании отпуска, когда вы ограничены в средствах, важен именно психологический подход. Пикники на природе с друзьями, с семьей, велопогулка или обычная прогулка в парке — все это не требует больших затрат, но помогает психологически разгрузиться. Можно устроить семейные выходные, поиграть в какие-нибудь настольные игры или вместе что-то приготовить, а потом собраться

за большим столом и все это съесть.

«Очень важно в этот момент позволить себе пожить для себя, — продолжает Ланг. — Задать своему «внутреннему ребенку» вопрос: что бы меня сейчас порадовало, что бы я хотел сейчас? Если у вас будет отклик — «хочу целый день провалиться дома и почитать книгу», это тоже хорошо, это тоже нормально. Нет такой установки, нормы, что в свой отпуск нужно обязательно куда-то ехать и тратить средства. Для кого-то отдых может быть и таким — просто полежать дома на диване, посмотреть любимый сериал. И нужно относиться к этому спокойно, принимая такой отдых с удовольствием. И не оглядываясь на других».

Ирина БРИКАЛЕВИЧ.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Небольшая ошибка в контрольной работе. 4. Познавательное отступление от темы доклада. 10. Постоянная смена кадрового состава фирмы. 11. Бездельник и неуч из дворовой шпаны. 13. Бисвитный свадебный «небоскреба» на столе. 14. Белое воздушное и хрупокое пирожное. 15. Натурсрье для мебельного производства. 16. Упразднение крепостного права в 1861 году. 18. Твердый «сюрприз» за пазухой недруга. 20. Работяга, простоявший сорок лет у заводского станка. 22. Профессия Максима Шаталова в сериале «Моя прекрасная няня». 23. «Дом» на время кризиса по Волге. 24. «Ответ» набравшего в рот воды двоенника. 27. «Внедорожник», прокладывающий лыжню. 30. Союз компаний для контроля над ценами. 32. Неудача при попытке выстрела. 34. Опасность, наврывающаяся в горах. 35. Чрезмерность, которой лучше избегать. 36. Провалившийся мятеж в августе 1991 года. 38. «Хвост» пеллеса с вилок на конце. 39. Занятие, кормящее плотника и гончара. 40. «Реаниматор» сломанного карандаша. 41. Опись всех земельных участков области. 42. Напильник для «ювелирной» работы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Боевое и веселое расположение духа. 2. Клятва онемевшего на годы монаха. 3. Пустяковый ушиб по сравнению с переломом. 5. Яркий головной убор для гостя именинника. 6. Ночная «мекка» для гламуриных тусовщиц. 7. Доска на цепочках в конструкции качелей. 8. Безопасный путь, известный лодману. 9. Американский парный танец на основе скользящих шагов. 10. Другое название бензокося. 12. Разговорное название медали за второе место. 17. Нелюбимое дитя фортуны. 19. Сорт осенних отечественных яблок. 20. «Курьер» от триумфатора. 21. Гайка особой формы для крепления спиц в ободе велосипедного колеса. 25. Сборная музыкантов под управлением дирижера. 26. Второе воинское звание солдатского состава, следующее за рядовым. 27. Качество, награждаемое удачей в пещне. 28. Родина, которой верно служат ее сыны. 29. «Выставка» с вольерами и клетками в мегаполисе. 31. Единича объема нефти на мировом рынке. 33. Пронсон, выдающийся иностранного шпона. 34. Замерзшая глыба, плывущая по реке. 37. Степенная пара пожилых супругов. 38. Куле с полками и десятком вешалок.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 27 МАРТА

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Конвоир. 4. Симптом. 10. Находка. 11. Автоген. 13. Грог. 14. Каша. 15. Изголоветь. 16. Неделя. 18. Зодиак. 20. Анекдот. 22. Интерьер. 23. Младенец. 24. Рубероид. 27. Кувшинка. 30. Слюнтяк. 32. Кармес. 34. Желток. 35. Килограмм. 36. Яйцо. 38. Сноп. 39. Автобус. 40. Макрель. 41. Аппарат. 42. Диктант.

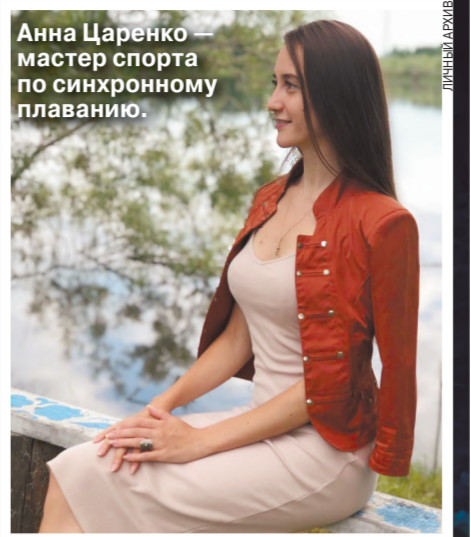
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Книжник. 2. Враз. 3. Ирания. 5. Ирокез. 6. Паек. 7. Мулатка. 8. Барометр. 9. Маждором. 10. Нокдаун. 12. Наличие. 17. Лицмерие. 19. Общесжитие. 20. Альфонс. 21. Трамвай. 25. Устрица. 26. Дзюдоист. 27. Кутерьма. 28. Кистень. 29. Скланка. 31. Экспорт. 33. Склока. 34. Жмурки. 37. Овца. 38. Слет.

НЕ ПРОПУСТИ! ЧИТАЙТЕ В ЖУРНАЛЕ «ОХОТА И РЫБАЛКА. XXI ВЕК», №3, 2026 г. «Оружие» — Waldlaufer от «Э. Шмидт и Хаберман» — оружие от самой загадочной оружейной фабрики доверенной Германии. «Природа» — Следы лисы — продолжение истории о жизни рыжей хищницы. «Трофеи» — Дотянуться до небес — по Северному Кавказу на обновленных квадроциклах STELS. «Медвежий слоник» — вторая часть об охоте на Камчатского медведя. «В камышовых джунглях» — в африканские дебри за неуловимыми антилопами.

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА НА «МК» НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА! ПОДПИСКА В РЕДАКЦИОННОЙ ГАЗЕТЕ «МК» по будням с 10.00 до 15.00 м. «Улица 1905 года», ул. 1905 года, д. 7, центральный вход в редакцию «МК» со стороны ул. Костюкова. ПОДПИСКА В АВТОМОБИЛЬНЫХ ПУНТАХ «МК» 30 марта с 8.30 до 18.30 перерыв с 13.00 до 13.30 Конково, ул. Миклухо-Маклая, д. 27а, у к/т «Витязь» Зеленоград, Матушкино, корпус 403а, у маг. «Пятерочка» Южное Медведково, ул. Полярная, д. 5, к. 1, у кафе «Ласточка» 31 марта с 8.30 до 18.30 Зябликово, ул. Шилкинская, д. 50, к. 1, у маг. «Перекресток» Рамени, Минурицкий пр-т, д. 44а, у маг. «Перекресток» Ломоносовский, ул. Гарибальди, д. 4г, у ТЦ «Марина» 1 апреля с 8.30 до 18.30 Алексеевский, ул. Космонавтов, д. 15, у маг. «Перекресток» Конково, ул. Профсоюзная, д. 104, м. «Беляево»

Classifieds РЕКЛАМА Москва, ул. 1905 года, д. 7, ст. м. «ул. 1905 года», с 10:00 до 19:00. т.: (495) 781-47-43, 781-47-32. E-mail: classifieds@mk.ru. 70-летие «Судебной палаты» Предлагает Московская социальная юридическая служба. Социальные юристы и адвокаты. 20 лет практики. Бесплатные консультации. Составление исков и жалоб. Участие и защита в судах. Все споры. Льготникам скидки. www.socuristy.ru. 8-499-408-46-03

СРЕДА ОБИТАНИЯ



НАДЕТЬ ХВОСТЫ!

Мифические русалки из сказаний заманивают и топят людей. Удел реальных морских дев, работающих с хвостами в гигантских аквариумах и океанариумах, — радовать зрителей, стирая грань между реальностью и сказкой. У каждой из современных «русалок» за плечами спортивное прошлое. Каждый день они участвуют в нескольких шоу. Ныряют, задерживая дыхание, до 70 раз. О плавании и минусах необычной профессии рассказывает «МК» профессиональная синхронистка Анна Царенко.



Для детей морские девы — это русалки из сказки, которые живут на дне морском.

«Скат на голове вместо шляпы»

Анна живет в «нефтяной столице России» — Сургуте, по образованию экономист (окончила Сургутский государственный университет). Девушка имеет разносторонние интересы: активно занимается спортом, также в ее копилке курсы по озвучиванию и дубляжу.

— Я с пяти лет занималась синхронным плаванием, выполнила норму мастера спорта, участвовала как во всероссийских соревнованиях, так и в международных турнирах, поэтому и пошла работать за рубежом «русалкой», — рассказывает Анна. — Это была возможность с головой окунуться в другую культуру и получить уникальный опыт.

Как говорит наша собеседница, первые контракты наши девушки, имеющие опыт в синхронном плавании, стали заключать с турецкими работодателями. Там как раз началось туристический бум, отели конкурировали между собой и старались показывать отдыхающим новые яркие шоу.

— Наши девушки тогда участвовали в основном в водных шоу. Это была вечерняя анимация, синхронистки развлекали публику, устраивая настоящие спектакли на воде. Выполнили сложные поддержки, групповые фигуры и пирамиды. Это был и спорт, и балет на воде. Потом уже начала развиваться Азия, стали предлагать контракты в Китае и Южной Корее.

Анна заключила свой первый контракт в 2017 году и уехала работать в город Санья на остров Хайнань — единственный регион Китая с тропическим климатом, который часто называют «Восточные Гавайи».

нужно дышать, мы же для них русалки из сказки, которые живут на дне морском.

— Гигантский аквариум — это «мегаполис» подводного мира. Насколько сложно было привыкнуть к его обитателям? — Надо просто с уважением относиться ко всем морским обитателям: не трогать и не беспокоить их лишним раз. Не пытаться прокатиться на черепахах, как иногда делали девочки. Это все-таки мы пришли к ним в дом. Мы работали как в большом аквариуме, так и в маленьком. В маленьком аквариуме жила черепаха, которую мы назвали Наталией.

— Откуда появилось это имя? — Наташка-черепашка хорошо рифмуется. Но так как она была «дама в возрасте», мы с почтением величали ее Наталией. Она с нами постоянно плавала, мы все ее любили. Двигаясь в толще воды, мы всякий раз опасались влететь в нее головой, потому что панцирь у Наталии был как броня, можно было и шишку набить.

Как говорит наша собеседница, столкновения с морскими обитателями аквариума все-таки случались.

— Однажды я сосредоточилась на публике и врезалась головой в ската. Не сразу поняла, что это такое мягкое и желеобразное у меня над головой. Это было неожиданно, я напугалась. Но зрители были в восторге: скат у меня на голове был похож на шляпу-сомbrero. Потом я была уже более осторожна, старалась контролировать весь пространство вокруг.

не будет повышенного внимания и нарушения личных границ. Ты просто поужинаешь и поедешь домой. Такое приглашение — не ухищрение, а своего рода благодарность, комплимент.

— У нас с ними разный культурный код. Шутить с китайцами надо осторожно. Мы просто можем не понять друг друга. Можно выслушать китайский язык, но понять, над чем смеются люди, — значит понять их душу, что очень и очень непросто.

— У китайцев принято делать комплименты? — Это вообще отдельная история. На Хайнане я немножко поправилась: изначально весила 46 килограммов, а потом во мне стало 49. Для меня самой это было незаметно, а китайские коллеги, видимо, посчитали, что я округлилась. Ко мне подходил каждый второй китайец, который работал в ресторане, и говорил: «Ты такая толстая!». Я думала: как они могут вообще такое говорить девушке? У нас же так не принято. Но выяснилось, что в устах китайцев это комплимент, многозначный позитивный сигнал. Там все дело в контексте. В их понимании это звучит так: ты хорошо выглядишь, ты красивая, ты выходишь здоровьем, ты цветешь, у тебя достаток, ты счастлива.

— Ты такая толстая, такая красивая! — Да, такие случаи были. Но бывало, что и работодатель сам отправлял кого-то из девочек домой. Например, когда они заявляли определенный функционал, а на деле не могли нырнуть на определенную глубину. Или когда девочки не подходили чисто внешне, например, у них была азиатская внешность.

По словам Анны, работодатели предпочитали, чтобы у них работали девушки славянской внешности со светлыми глазами. Что для жителей Китая и всей Восточной Азии абсолютная экзотика.

Как говорит Анна, в океанариуме были рыбы, которые за ними охотились, кусали за руки и за ноги.

— А тем же морским черепахам были интересны наши яркие хвосты, они любил зацепиться за них, а челюсти у них еще те, и так катались. Они тоже развлекались как могли. Электрических скатов в океанариуме не было. У нас обитали скаты-хвостоколы, у которых в природе есть жалающие шипы на хвосте. Насколько я знаю, прежде чем поместить этих скатов в океанариум, им эти шипы удаляют, что, на мой взгляд, не совсем правильно.

Для зрителей подводное шоу — это магия, зрелищный спектакль, танец в неведении. Но работа «русалок» сопряжена с определенным риском. Показательный случай произошел в конце января 2025 года в одном из океанариумов провинции Юньнань. Во время шоу на 22-летней профессиональной синхронистку Марию из города Сарапал (Удмуртия), которая работала «русалкой», напал огромный китайский осетр. Рыба схватила девушку за голову и буквально заглотила ее по самые плечи. К счастью, девушке удалось вырваться. Но осетр успел проглотить ее очки и зажим для носа.

Эти осетры достигают 2–5 метров в длину и весят от 200 до 500 килограммов. У них нет зубов, но мощные челюсти оставили на теле девушки серьезные повреждения. Медики диагностировали у Марии повреждения глаза, растяжение шейных мышц. Также у «русалки» остались ссадины на голове, веке и шее. Китайский работодатель в качестве моральной компенсации выплатил девушке 700 юаней (около 9500 рублей). После инцидента администрация убрала из океанариума этих рыб-гигантов.

«Распущенные волосы усиливают сказочный образ» — В контракте оговаривается глубина бассейна и температура воды? — Мы стараемся обсуждать эти моменты, потому что девочки работают не только «русалками», но также плавают с дельфинами и белухами в аквариумах. А там уже требуется гидроподъем, потому что поддерживается необходимая для морских млекопитающих температура воды: 16–17 градусов. Строение тела у девочек разное. Кому-то температура воды 26 градусов кажется прохладной, а для кого-то это нормально. Обсуждается и глубина бассейна. Я, например, не подготовлена к тому, чтобы нырять на глубину десять метров.

— Всегда ли требовалось работать под водой с распущенными волосами? — Шоу бывают разные. Например, когда у нас девочки работали в Объединенных Арабских Эмиратах или в Катаре, там прямо требовали, чтобы волосы были распущены, что, конечно, зрелищно. Струщиеся в воде волосы усиливали сказочный образ «русалки». Там вообще предельно строгие требования к внешности. У девочек были дорогие костюмы с блестящими.

Но, как говорит Анна, кто-то из работодателей отнесся к этому не столь критично.

— Я, например, плавала и с распущенными волосами, а также могла собрать волосы в хвост или заплести косу. Но комфортно, конечно, работать с собранными волосами, когда они не лезут в лицо и не закрывают обзор.

Как говорит Анна, в городе Линь провинции Шаньдун они еще раз убедились, насколько российский менталитет отличается от китайского.

«Кусали за ноги и катались на хвостах»

Как говорит Анна, ее первый контракт продлился полгода. А чуть позже она уехала работать на север Китая, в город с 3000-летней историей, Линь, который входит в провинцию Шаньдун.

— Тяжело плавать с хвостом? — Когда хвост намокает, он становится достаточно тяжелым, тем более, если на нем еще есть украшения. В основе хвоста — моноласта, на которую натягивается чехол — эластичная ткань (лайкра, спандекс, нейлон или силикон). Чехол плотно прилегает к ногам и выглядит буквально как вторая кожа. Мы фиксируем стопы в карманах моноласты, закрепляем чехол на талии с помощью резинки или пояса. И плывем, совершая волнообразные движения всем телом, как настоящие рыбы. Но к этому тоже нужно привыкнуть.

«Ты такая толстая, такая красивая!»

— Вам дарили цветы или какие-то подарки? — Высокопоставленные посетители, которые смотрели шоу, приглашали нас с ними поужинать. В Китае это абсолютно безопасно, можно быть уверенной, что к тебе

