

Даешь
майские
праздники
на Кубани!

Читайте на стр. 12 ▶



Евгения ГУСЕВА

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Анапа 89,5 FM

**«Все, что тебя касается»
с Натальей Созоновой**

Как правильно проводить
неделю перед Пасхой
radiokp.ru 13:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 345 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Среда
24 апреля

Газета нашего региона ★ Кубань

№ 29-с (27579-с) 2024 год

Каким будет кубанский урожай

Вице-губернатор Краснодарского края Андрей Коробка рассказал «Комсомолке» о ценах на ягоды, импортозамещении семян и животноводстве.



Министерство сельского хозяйства Краснодарского края

Подробнее на стр. 2 - 3 ▶

На регион надвигается аномальная жара

Мария ЧАЛАЯ

В конце апреля столбики термометров достигнут летних значений.

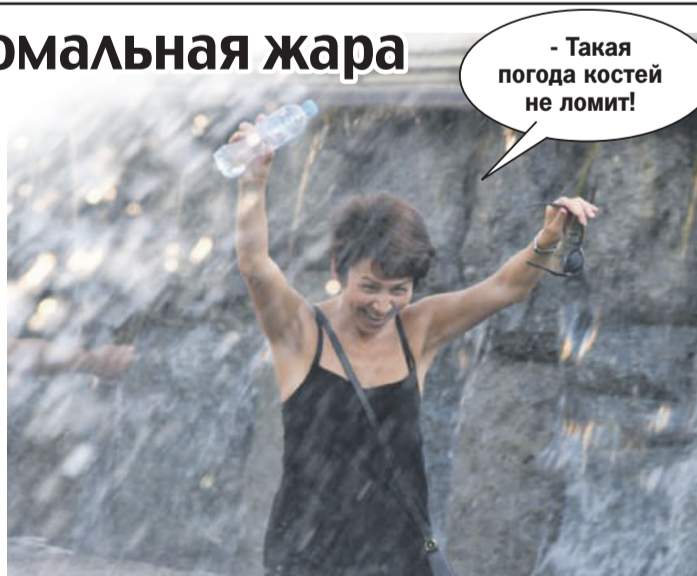
Теплой и солнечной погодой апрель радует жителей и гостей Краснодарского края почти весь месяц. Его конец и вовсе может стать рекордным, говорят синоптики. Уже в ближайшие дни в регионе потеплеет до +36 градусов.

- На всей территории края преимущественно без осадков. Самая высокая температура ожидается 25 апреля в южной половине края. Мы ждем поте-

пления от +31 до +36 градусов. Это может стать рекордом, - рассказала **начальник отдела в краснодарском Гидрометцентре Светлана Попова.**

Синоптик уточнила, что 25 апреля 1998 года в кубанской столице температура воздуха поднялась до +34,7 градуса. Поэтому в 2024 году ждут, что будет поставлен исторический максимум.

- На Черноморском побережье в этот день будет немного прохладнее, примерно на пять-девять градусов. Это связано с тем, что ветер дует с моря, а вода еще холодная. Температура будет различаться даже по северо-востоку, все зависит от нашего физико-географиче-



- Такая
погода костей
не ломит!

ского положения, - поделилась Светлана Попова. Такую идиллическую весну

испортит только ветер. Его порывы могут достигать 12-14 метров в секунду.

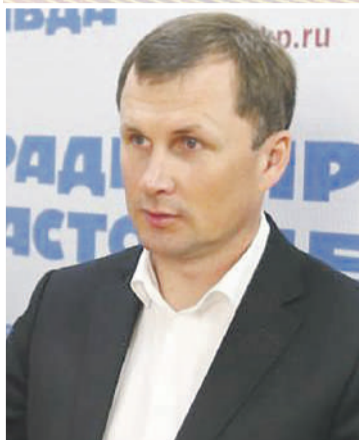
Мария Сочи
Михаил ФРОЛОВ

В Дагомысе к сезону расширят набережную



Читайте на стр. 10 ▶

Каким будет кубанский урожай



Андрей Коробка.

Вице-губернатор Кубани Андрей Коробка рассказал о ценах на ягоды, импортозамещении семян и животноводстве.

Дмитрий МИХЕЕВ,
Анастасия СТЕПАНОВА

Заместитель главы Краснодарского края Андрей Коробка стал гостем программы «Персона недели с Дмитрием Михеевым» в эфире Радио КП (91.0 FM в Краснодаре) и ответил на вопросы «Комсомолки».

ПОГОДА ПРЕПОДНОСИТ СЮРПРИЗЫ

- Не страшна ли жара, которую обещают синоптики?

- Мы каждый год рассчитываем на то, что погода нам будет помогать, но не всегда это получается. Прошлый год был у нас очень дождливый. Контрастная температура не позволила получить тот урожай, который планировали изначально. В этом году высокая температура, которая стояла ранее, возможно, тоже скажется на результатах. С такой погодой мы видим, что рисков становится больше. Поэтому нам здесь нужно теперь пересматривать систему защиты и системы стабилизации нашей ситуации в садах и на полях, чтобы не допустить ни в коем случае потери будущих урожаев.

- Вообще, аграрии - люди суеверные? В народные приметы верят? Или в наш век нанотехнологий приметы считаются предрассудком?

- Я знаю многих крупных уважаемых сельхозпроизводителей, руководителей предприятий, которые верят в приметы. В свое время я и сам такой же был руководителем, тоже все приметы для меня были очень важны. К примеру,

30 марта по народному календарю был «Теплый Алексей». По погоде этого дня аграрии ориентируются на будущее - какими будут весна и начало лета. Так что ни в коем случае аграрии не уходят от традиционных наблюдений, которые складывались многими поколениями наших сельхозпроизводителей. Поэтому суеверия у многих остаются.

- Будет ли кубанский урожай сопоставим с прошлым годом? Будет ли таким же рекордным?

- Скосим, сложим, а потом скажем. Я думаю, что да.

- Что у нас с семенами? После введения санкций наши труженики, фермеры жаловались, что западные партнеры, которые годами поставляли семена, прекратили сотрудничество. Удастся ли аграриям сохранять посевы, в том числе сахарной свеклы?

- Мы уже полностью завершили сев. Проблем с семенами в целом не было, были незначительные сбои, но они никак не повлияли на общую ситуацию. В большей части мы перестроились на рельсы собственного производства. По зерновым мы уже давно работаем со своими собственными семенами, собственной селекцией. По другим культурам традиционно наши аграрии покупали и сеяли примерно 70% импортной кукурузы, 70% подсолнечника, 99% сахарной свеклы.

В 2022 и 2023 годах мы на

треть увеличили объем семенных посевов этих культур, поэтому площадь, засеянная своими семенами, тоже выросла.

Уже по итогам прошлого года и по итогам начала посевной мы констатируем, что примерно 25-27% используемых семян сахарной свеклы - это уже собственные семена, которые выращены на территории Краснодарского края. Напомню, мы увеличиваем свой семенной фонд сахарной свеклы в рамках краевой программы, при поддержке нашего губернатора она работает, так как выделяется финансирование на субсидирование покупки семян. Отдельная благодарность и нашим сельхозпроизводителям. Они, не имея опыта, пошли на реализацию программы развития семеноводства сахарной свеклы на Кубани с Первомайской селекционно-семеноводческой станцией - и, как результат, получили неплохие, вполне конкурентоспособные семена. Они сегодня востребованы не только на территории края, но и за его пределами.

Что касается кукурузы, то уже 50% и более будет засеиваться нашими гибридами. То же самое и по подсолнечнику. По сое - это уже 80-90%. По сое вообще я считаю, что наша селекция гораздо успешнее иностранной. Просто аграрии любопытные, они хотят сравнить, для общего обозрения, посмотреть -



Регион считается кормильцем страны.



как мы в соотношении с импортной селекцией.

А что касается озимых, зерновых, проблем здесь давно нет.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБЪЕМОВ, ТЕМ НИЖЕ ЦЕНА

- Поставляется ли на Кубань сельхозпродукция из Херсонской и Запорожской областей? И такая конкуренция способствует снижению цен на овощи в нашем регионе? Как вы вообще оцениваете цену на овощи?

- Когда большой объем заходит на наши рынки, это всегда способствует понижению цены, потому что конкуренция есть, ее никто не отменял. Это выгодно для наших покупателей. Они сегодня могут выбирать продукцию разную. Если сравнивать с ситуацией 10 лет назад и сейчас, конечно, цены на овощи гораздо ниже. Мы ежегодно увеличиваем объемы тепличной продукции. Если проводить такую линию сравнения между 2015 и 2024 годами, то объем производства в закрытых площадях вырос более чем на 35%. Конечно, это радует. Если сравнить время 2009-2010 года, то тогда были огурцы или помидоры по 300-500 рублей, и в целом их было сложно най-

ти где-то. Сейчас свежие овощи стали доступны. Мы можем найти и за 150, и за 300 рублей за килограмм.

СВОЯ КЛУБНИКА КРУГЛЫЙ ГОД

- На Кубани начинается сезон клубники. В прошлом году белореченская ягода местами стоила дороже мяса. Что можно сделать, чтобы цены на кубанскую клубнику не кусались? Потому что турецкую есть невозможно, но она дешевле.

- Чтобы клубника была изначально по приемлемой цене, ее нужно выращивать больше. К сожалению, в прошлом году были непростые погодные условия - очень прохладная и затяжная весна, дожди. Поэтому, конечно, получили не тот урожай клубники, который хотелось бы. Надеемся, что в этом году будут более благоприятные погодные условия. Оптовые производители дают цену гораздо ниже, чем на рынках - у тех, кто непосредственно реализует ее. А уже путем посредников эта цена вырастает в несколько раз. Поэтому, конечно, когда клубники будет много, тогда уже будет совершенно другая ценовая поли-

тика. К тому же сейчас в крае строится все больше теплиц для круглогодичного выращивания клубники, и ее можно купить вне зависимости от сезона. Да, пока что это совсем не те объемы, которых хотелось бы, но, тем не менее, это первые шаги, которые в будущем дадут большой результат.

«ЗАДАЧА НЕПРОСТАЯ, НО МЫ СПРАВИМСЯ»

- Как меняются год от года кубанские показатели по производству свинины, говядины, мяса, птицы и молока? И какие предприятия нашего края являются образующими для отрасли животноводства?

- В крае сегодня идет активное развитие молочного животноводства. Это приоритетное для нас направление, так как эта отрасль дает не только молоко и мясо - это еще и органические удобрения. В регионе несколько лет назад разработана стратегия развития животноводства, на ее реализацию направляются большие финансовые средства, привлекается наука для развития селекции и генетики. Как результат - все производственные показатели растут. Да, не так, как хотелось. По молоку это у нас 3, 5, 7 процентов. По производству мяса, птицы и свинины это 2-3%. Но, тем не менее, мы все равно идем поступательно вверх, потому что сегодня агропромышленный комплекс не может существовать только на растениеводстве.

К примеру, по итогам прошлого года в молочной продуктивности мы перешагнули рубеж 10 тонн на каждую буренку. А общий объем производства молока в крае превысил 1 миллион 700 тысяч тонн. Конечно, это финальные цифры, которые заложены у нас в стратегии. Нам предстоит выйти на показатель более 2 млн тонн

ежегодно. Но, уверен, исходя из нынешней динамики, мы этого достигнем.

В рамках развития животноводства нам важно также развивать мясное направление, свиноводство, птицеводство.

Если говорить о свиноводстве, то по итогу прошлого года, с учетом африканской чумы, мы немножко притормозили в развитии, но, тем не менее, все равно восстанавливаем эту отрасль. Сегодня 588 тысяч голов свиней у нас имеется. И я думаю, что с введением еще нескольких свинокомплексов цифру в 650-700 тысяч к 2026 году восстановим.

Важно, как я уже сказал, развитие птицеводства и производство яиц.

В целом животноводство важно не только как сырье или конечный продукт для потребителей, но и как сырье для пищевой перерабатывающей промышленности. Активно идет сегодня развитие экспорта молочных продуктов за территорию России, поэтому будем и дальше развивать это направление. Считаю, что это непростая задача, но в данной ситуации мы уверенно ее решаем.

- Скажите, удалось ли побороть африканскую чуму свиней? Или все-таки этот вирус по-прежнему нам угрожает?

- К сожалению, пока лекарств от АЧС нет, какой-то прививки или какого-то укола не существует. Над этим работают сегодня ученые нашей страны. Поэтому сейчас важно не допустить заноса и распространения этого вируса на предприятия. А для этого важно соблюдать ветеринарные правила, исключить контакты с внешней средой. Наши свинокомплексы имеют закрытый тип, то есть это единственный метод спасения от африканской чумы. Мониторинг предприятий идет ежедневно, исследования поголовья животных



Животноводство поддерживается властями.

ведут регулярно. Поэтому надеемся, что в последующие годы эта болезнь минует свиноводов.

ДЕНЬГИ РЕШАЮТ ВСЕ

- Сельское хозяйство становится все более технологичным. Очевидно, что современные технологии в агропроме требуют новых кадров. Готова ли наша кубанская система образования выпускать таких специалистов?

- Да, вопрос с кадрами по-прежнему открыт. И даже наши инвесторы, которые раньше обращали внимание только на финансовую составляющую, сегодня смотрят на кадры. В крае есть эффективная система, которая готовит профессионалов для отрасли, - это и Кубанский аграрный университет, подготавливающий специалистов высокой квалификации верхнего звена, и профильные техникумы, и колледжи, дающие среднее профессиональное образование по рабочим специальностям. И по поручению губернатора **Вениамина Ивановича Кондратьева** мы пересмотрели в системе профессионального образования подход обучения непосредственно от теории к практике, можно сказать, производственному процессу. Считаю, что сегодня студент колледжа или техникума должен в обязательном порядке проходить производственную практику непосредственно на действующем предприятии. Например, он будущий садовод. Первый его профессиональный навык - он должен научиться обрезке плодовых деревьев, базовым уходным работам. Поэтому если в садах или на виноградниках

стартовал сезон уходных работ, то студент должен быть не в колледже, а на производстве. Закончилась обрезка - вернулся в колледж, сел за парту и дальше учит теорию. Следующее - курс по уборке виноградников или садов. В итоге мы получим хорошего специалиста, настоящего профессионала, готового к практической работе. И этот специалист будет востребован.



Кубанская клубника самая сладкая.

Вот такой подход мы выстраиваем в колледжах и техникумах. Аграрный университет давно уже работает по такой системе.

- Какую зарплату в агросекторе вы считаете достойной?

- Достойна та зарплата, которая обеспечивает человеку первичные потребности. Мы видим, что сегодня хорошие предприятия платят зарплату 60 тысяч рублей и выше. Вот к этому и надо стремиться. Приведу простой пример: когда в 2015 году я возглавил региональный АПК, было много сложных вопросов в отрасли животноводства. Мы анализировали причины высоких показателей одних предприятий и убыточность

других. Начали разбираться и посмотрели, что многие руководители говорят, что животноводство в принципе невыгодно, тем более молочное. Мол, отрасль финансируют по остаточному принципу и зарплаты небольшие. Я спросил у руководителя одного из предприятий: «Сколько у вас получает осеменатор на молочной ферме?» Он ответил, что 25 тысяч рублей. Я говорю: «Вы думаете, что при такой зарплате он будет добросовестно относиться к работе? Давайте мы сделаем ему хорошую зарплату, и посмотрите, какая у вас экономика будет». Он засомневался. Я прикрепил сотрудников министерства сельского хозяйства, которые это все откорректировали. Он повысил зарплату, привязал ее показателем, она фактически увеличилась в два с половиной раза. Возвращаемся мы к этому диалогу спустя год. И руководитель говорит: «Вы знаете, Андрей Николаевич, я не верил. У меня объем производства животноводческой продукции - молока, выхода телят, всего остального - увеличился настолько, что я могу этому специалисту еще пять раз зарплату поднять». То есть мы должны подходить с позиции соразмерности. Сколько человек вносит вклада, столько и нужно платить. Чем больший он будет вносить вклад, тем больше ставить ему зарплату. Соответственно, будет рост и в производстве.

КСТАТИ

- Какие районы у нас отличники, а какие двоечники?

- Двоечников и троечников нет, есть хорошисты и отличники. Есть муниципальные образования, главы которых сегодня

активные - привлекают инвесторов, участвуют в программах, развивают отрасль. Сегодня мы говорим не только о том, что сельское хозяйство должно быть высокотехнологичным. Оно еще должно быть и для наших туристов привлекательным, так как внутренний туризм сейчас стремительно развивается, особенно у нас, на Кубани. Поэтому внешнему виду многие районы уделяют особое внимание.

Министерство сельского хозяйства Краснодарского края



Урожай зерновых обещают снова большой.

От рассвета до заката в логове

Военкор «Комсомольской правды» сутки проработал на передовых позициях Курахово-Марьинского направления с группой атакующих дронаводцев. Это был самый длинный день весны-2024 - он начался в 3 часа ночи.



Дмитрий СТЕПИН,
военкор «КП»

ПРИДЕМ МОКРЫМИ. НО ПРИДЕМ

У погоды в Донбассе нет промежуточных, «бархатных», состояний. Фантастическая грязь по колено может на глазах превратиться в ядовитую пыль и без перехода вернуться в полужидкое, липкое состояние. Сейчас на улице пыль. Мы стоим в ней по щиколотку. Я щурюсь, моргаю, пытаюсь настроить ночное зрение в кромешной, непроницаемой темноте. Старший нашей группы, мастер дронаводства с позывным «Сокольников», инструктирует подопечных. Нас немного - я и молодой парнишка с позывным «Кадет», его отправили с нами на стажировку в боевых условиях. Заходим на позиции ночью, в самый «собачий час», когда сон валит с ног и врагов, и своих. Не всех, конечно. «Сокольников» объясняет:

- Дистанция между нами - 50 метров, не меньше. Слушаем небо, в случае чего, отбегаем с дороги на обочину, заставляем, прячемся.

Я уточняю:

- **Обочины минированы?**

«Сокольников» смеется и выдает афоризм, я его крепко запомнил и долго обдумывал, наслаждаясь скрытым фатализмом:

- Мины не трогают тех, кто спасается от дронов.

Звезды подмигивают нам с чернильного неба. Ниже звезд медленного ползет белый огонек. Дронавод объясняет:

- Это «крыло» (дрон-разведчик, может висеть в небе часами. - Авт.). Не знаю, почему они не отключают навигационный огонь. Внимательно!

И мы пошли, внимательно, проседая под грузом брони, касок и рюкзаков. Уже через десяток минут становлюсь мокрым, как мышь, и понимаю, почему «Сокольников» порекомендовал взять смену нижнего белья. Придем мокрыми. Но, скорее всего, придем. А вот доехать до нашей позиции - это лотерея для отважных. Иногда приходится ехать, потому что много боеприпасов на себе не унесешь.

И в подтверждение моих мыслей раз в 30 минут мимо нас, обдавая ядовитой пылью, пронесется техника. Она вся двухэтажная, с наваренной на крышах «противодроновой защитой» - «мангалы». Враг оценил эффективность «мангалов» и в последнее время

начал атаковать транспорт под брюхо, целясь в баки с горючим. Целиться можно сколько угодно, а вот попасть - задача сложнее.

АРИФМЕТИКА ОБСТРЕЛА

На самом деле, много кто не спит этой ночью. Работает наша артиллерия крупных калибров, и на наших глазах в Красногоровку прилетают два ФАБ-500. Один выдал резкую вспышку, как от сварки, зато взрыв второй бомбы превратился в багрово-красный огненный гриб, он еще долго светил на горизонте.

Как объяснял «Сокольников», просто по дороге противник не бьет. Но ключевые перекрестки любит простреливать. И наш командир не ошибся. Характерный свист с шуршанием, очень знакомый по Донецку - 155-миллиметрового «натовского» калибра. Потом разрыв метрах в 200 от дороги. Я даже присесть не успеваю, настолько это случилось внезапно и никак не вязалось с тихой весенней ночью. «Сокольников» кричит нам: «Ускоряемся!».

Второй снаряд я встретил в самом удачном месте, прыгнув под корму какой-то подбитой брони, рыжей от застарелой ржавчины. Этот лег ближе, я слышал, как осколки звонко цокали по ржавому железу. А по редким деревьям - щелкали. Больше прилетов не было, я умножаю

стоимость двух снарядов, получается 720 тысяч рублей упали в поле. Эффект - легкий испуг корреспондента.

Сворачиваем на неприметную тропинку, а нам навстречу выбегают бойцы с носилками и ставят их на землю нам под ноги. Вот-вот должна подскочить эвакуационная машина. Раненый на носилках - наш коллега-дронавод. Десяток минут назад вражеский коптер с тепловизором сбросил ему под ноги ВОГ от подствольного гранатомета. У него мелкие, но очень болючие осколки. Раненый бледный, вспотевший - волосы прилипли ко лбу. Нашуывая на поясе аптечку, говорю сопровождающим:

- **Дать нофопам?** (Мощное, но не наркотическое обезболивающее. - Авт.) **У меня есть в шприц-тюбиках!**

Но парни машут руками, мол, все уже дали, вкололи. С этим на фронте проблем нет.

Мы, чуть ли не хором, тихо говорим раненому: «Держись, братан!» Протискиваемся мимо носилок в темноту и лезем дальше по тропам, набитым в развалинах.

РОМАНТИКА ОХОТЫ

«Сокольников» с гордостью осматривает свое убежище и сразу же ставит чайник на газовую горелку - мы дома! Здесь полный порядок. Тщательно сделанная светомаскировка. На одном из одеял читаю надпись на ярлыке: «Агентство ООН у справах бежінців». Интересно, как оно попало на бывшие позиции ВСУ? В углу на столе целая поленица батарей для дронов. Работа нам предстоит бесперебойная, конвейером. «Сокольников» отводит меня на склад БК - похвастаться. Там такая же картина: порядок и изобилие, есть чем работать. Мы выставляем выносную антенну на значи-



Старший группы дронаводцев «Сокольников» настраивает свою «птичку» перед полетом.

Дмитрий СТЕПИН/«КП» - Москва



На кадре с дрона - первый сброс бомбы под гусеницы «Брэдли». Второй бросок попадет точно в люк!

тельное удаление от нашего убежища - в последний год операторы БПЛА, если они в здравом уме, напрямую с пульта не работают. Начинается учеба «Кадета», и глаза ученика горят. Наш командир терпеливо объясняет ему, как закреплять боеприпас на устройстве сброса, так, чтобы он не отвалился по пути и не нарушил центровку дрона. Иначе два из четырех моторов будут перегружены и быстро сгорят. «Сокольников» говорит:

- К полету готов!

И «Кадет» убегаем на стартовую площадку. Дрон свечкой уходит в небо. На мониторе из лесопосадок карабкается

вверх ярко-оранжевое солнце. «Сокольников» показывает мне картинку:

- Мои любимые моменты. Утром и на закате.

Я замечаю с удивлением:

- **Да ты романтик!**

«Сокольников» вздыхает, пожимает плечами, мол, что есть, то есть. Мы осматриваем лесополосу в секторе, который отведен нам для работы, смотрим изменения в пейзаже за сутки. И командир вдруг признается, что ему страшно жалко эти лесополосы, редкие уголки леса в донецкой степи:

- Их же деды наши сажали лет сорок назад. Чтобы не было пылевых бурь, чтобы снег задерживался зимой, да просто, чтобы глазу приятно было. И никак не избежать этого.

Так я узнаю, что наш командир - местный. И говорю ему, чтобы как-то поддержать, что мы не виноваты, что какие-то сволочи засели на нашей земле и не хотят уходить восвояси. «Сокольников» согласно кивает, делает лихой вираж и зависает на месте. Под нами картофельные мешки, набитые «тарелками» - противотанковыми минами. Противник спешно ладит оборону по лесопосадкам. На этом участке ему не за что цепляться, и первый сброс уходит по минам. Они без взрывателей, их просто раскидывает, детонации нет. Возможно, какие-то мины

НЕБЕСНЫХ ШТУРМОВИКОВ

можно будет еще поставить, но не все. А те, что установлены, мы сейчас выжжем вместе с сухой травой на полях. И «Кадет» приносит со склада зажигательный боеприпас.

КОЛБАСА «ПОДНЕБЕСНАЯ»

Приходят коллеги. Как и мы, парой - старый и молодой. В руках у «Клена» рация: «Клен, ждем подарки, ждем подарки!». У молодого с позывным «Федя» в руках скотч, упаковка полулитровых бутылочек с водой и коврик-пенка. Впереди, в полях, на позициях бойцы ждут воду. Занести нужное количество очень сложно, воин не ишак, основная часть его груза - боеприпасы. «Федя» орудует скотчем так, что треск стоит на всю округу. «Сокольников» его иногда прерывает:

- «Федя», не нервничай, передохни, покури.

Наш командир слушает небо - характерное жужжание вражеских FPV-дронов. В среднем раз в час они прилетают по нашей позиции, то слева, то справа. Иногда, артиллерия ВСУ кидает по снаряду, не больше. Лимит снарядов на ствол у них явно сейчас, это факт, не выдумка пропагандистов.

«Федя» объясняет мне, чем он занимается:

- Кидаем с высоты 30 - 40 метров. Иногда с 70 метров, если укропский РЭБ не дает снизиться. Поэтому сначала отворачиваем пробку на бутылке, чтобы сбросить из нее давление, потом запаксовываем в скотч и пеноплен... Сбросить нужно как можно ближе к ребятам, чтобы они под огнем и на минных полях эти бутылки не искали.

У «Федя» и «Клена» на днях трагически погиб дрон, а снабжать парней нужно, поэтому «Сокольников» в перерывах дает им погонять свой аппарат. У «Клена» опять начинает работать рация: «Ребята, пришлите что-нибудь пожрать!». «Федя» начинает приматывать к воде шоко-

ладные батончики - их очень ценят на фронте за калорийность. А я достаю из рюкзака палку «Макеевской» колбасы в вакуумной упаковке:

- Бойцам от «Комсомольской правды».

Колбаса не простая, а с трюфелями. И невозможно представить, какой вкусной она покажется нашим парням, сидящим в лесопосадке на горизонте этой степи.

ПРИУНЫВШИЕ «БРЭДЛИ»

За пару часов на моих глазах «Сокольников» каким-то чудом отыскивает склад боепитания ВСУ - к небу встает столб оранжевого пламени. Потом разваливает какое-то укрытие. Взрыв выбрасывает из-под земли чьи-то штаны, и они повисают на ветках еще уцелевшего дерева. Потом достается позиция с замаскированным американским автоматическим гранатометом МК-19. Еще один блиндаж, большой, на шесть - десять человек. «Сокольников» раскрывает у него вход, чтобы было удобнее разваливать укрытие. Из другого сектора к нам приходит радиоперехват от противника: «Помогите! Нас шесть человек, завалило в блиндаже!». Соседи работают.

Наконец, доходит дело и до приунывшего в степи американского бронетранспортера «Брэдли». «Сокольников» показывает мне с пульта, сохраненную на память бесславную историю заморской машины. Вот «Брэдли» несется по полям, его пытаются крыть артиллерией, но «американец» верткий. Строчит пулемет Браунинга, косит лесопосадку, чтобы никто не выскочил навстречу с РПГ. Машина разворачивается, откидывается аппарат, на улицу выскакивает самый смелый бандеровец, и тут «Сокольников» роняет ему под ноги боеприпас. Остальной десант резко передумывает покидать машину. Первый вэсушник, прихрамывая, бросив автомат,

догоняет «Брэдли», и его втягивают под броню. «Сокольников» рассказывает:

- Но далеко «американец» не ушел. Наши успели положить рядом две «градины» и повредили трансмиссию. Так и стоит там. Противник, как правило, пытается эвакуировать всю поврежденную технику западного производства. А мы ему мешаем.

Бегло «Сокольников» показывает мне два горелых немецких «Леопарда» и польскую «Рысь» - проходит над ними на бреющем. А вот и «Брэдли». Первая мина отскакивает от борта и взрывается под гусеницами. Тоже неплохо. «Кадет» наготове со вторым боеприпасом. Возвращение, смена батареи, перезарядка дрона и вылет. На все не больше 15 минут. И вторую мину «Сокольников» кладет точно в распахнутый люк механика-водителя. Мастер!

К середине дня мы окончательно выбесили противника. И не только мы. На километры по фронту в этот день, пользуясь безветренной погодой, работали десятки БПЛА-групп. Уничтожали и корректировали. Мы слышим визг двигателей, перегруженных взрывчаткой чужих FPV-дронов, они выискивают цели и куда-то попадают. Слышим взрывы. За ними следом начинает работать артиллерия, так что поднимает пыль с полов. «Сокольников» командует:

- Перерыв час, все под землю.

ДИСТАНЦИЯ ОТ «ХОХЛА» ДО «ПРОТИВНИКА»

В подвале нас без особого интереса встречает кошка с позывным «Бабка». Заласканная и закормленная, смотрит на нас недовольно:



Все репортажи наших военкоров - на сайте



Дмитрий СТЕШИН/КП - Москва



Кошка с позывным «Бабка» встречает гостей недовольным взглядом: «Кто тут посмел побеспокоить хозяйку укрытия?»

«Чего встали в дверях, проходите!». Мы говорим с «Сокольников» о бухгалтерии битвы дронов. Он считает в уме:

- В среднем день поддержки штурма - это миллион рублей. Обязательно будут потери «Мавики» - корректировщики, это неизбежно. Будет потерян «Мавик» со сбросами - задавит вражеский РЭБ или собьют. «Мавик» стоит около 200 тысяч рублей. Остальное - FPV-дроны, по 30 - 40 тысяч рублей за штуку.

Я замечаю в ответ, что эту «битву дронов» начали вэсушники от безысходности. После неудачного контрнаступа им обрезали поставки снарядов и артиллерии. Вспоминаю исторический пример, пропагандистскую кампанию в императорской Японии 1945 года. Называлась она «Миллион бамбуковых пик». Мол, если каждый японец заколет такой пикой одного американца, война закончится победой. Но все мы знаем, чем она закончилась. Говорю, что наше положение неизмеримо лучше. У нас же БПЛА - это всего лишь очень весомое дополнение к артиллерии, ракетам, авиации. Потом мы говорим о противнике, и «Сокольников» меня в очередной раз удивляет:

- Знаешь, принято считать, что хохлы недалекие и трусливые, чуть что - полные шаровары... А я своим

бойцам говорю: «Вот ты сбрасываешь на них бомбы, они же не разбегаются, воюют дальше». У нас очень злой и умелый противник, достойный уважения.

- И что бойцы?

- Смотрю, через неделю работы «хохлы» и «укропы» из лексики исчезают, остается «противник» или «враг». «Немцы» тоже хорошо, много исторического смысла и памяти в этом слове.

На закате «Сокольников» опять показывает мне на пульте картинку с открытки - садящееся солнце. Только теперь оно багрово-красное. Завтра будет ветер. Мы ложимся спать. Я просыпаюсь около двух часов ночи от того, что бетонная стена ощутимо толкнула меня в плечо: «Вставай!». Где-то рядом лег «дежурный» снаряд. Нам пора в путь.

Донецк встает очень рано, и в пять утра в Петровском районе люди уже ждали первые автобусы. Сами остановки были пусты, народ стоял от них на удалении в пару десятков метров. Автобусные остановки в этом районе - приоритетная цель для ВСУ с давних пор. Но с каждым днем ВСУ все меньше дела до остановок и дончан, спешащих на работу в первую смену. Мы ехали мимо этих сумрачных, невысавшихся людей и смотрели на тех, кого защищали, за кого сражались весь этот длинный весенний день.

ПО СЛЕДАМ ТЕРАКТА

Александр БОЙКО

Подрыв в Москве машины украинского подполковника, перешедшего на сторону России, заказал лично глава СБУ.

Сотрудники ФСБ задержали 41-летнего гражданина России, который по личному указанию главы Службы безопасности Украины (СБУ) **Василия Малюка** взорвал в Москве автомобиль политолога и блогера **Василия Прозорова**. Это сбежавший в 2018 году с Украины в Россию подполковник СБУ, многое рассказавший, в том числе в интервью «Комсомольской правде»,

Прозорище Украины

о террористических методах работы украинских спецслужб, их секретных тюрьмах и пытках политических заключенных. В Москве Прозоров продолжил заниматься расследованиями преступлений СБУ, ГУР и других силовых ведомств незалежной, публикуя их на портале UkrLeaks (по аналогии с WikiLeaks **Джулиана Ассанжа**).

Задержанный подрывник на допросе уже дал признания на камеру (смотрите видео на KP.RU): «Я, гражданин России, проживающий с 2010 года на территории Украины, был завербован в ноября 2023 года

сотрудником СБУ. Куратор мне сообщил, что ему была поставлена задача лично главой СБУ Василием Малюком, согласно которой я должен был выехать в Москву и следить за автомобилем «Тойота Прада» по адресу на Коровинском шоссе. Что я и сделал. Потом задача изменилась. По требованию куратора я собрал бомбу с помощью инструкции. А 9 апреля в два часа ночи прикрепил бомбу к днищу автомобиля».

В ФСБ отмечают, что на организации теракта ушло около месяца. В отношении задержанного возбуждено уголовное дело

по статьям «теракт» и «госизмена». Ему грозит пожизненный срок в тюрьме.

Напомним, автомобиль Прозорова был взорван 12 апреля на парковке во дворе дома в Западном Дегунино. В результате взрыва экс-подполковник СБУ получил травмы руки и ноги (сейчас его жизни ничего не угрожает).

Хотя на кадрах теракта, снятых камерами наблюдения, прекрасно видно, что при взрыве бомбы могли пострадать и прохожие, дети.

Кстати, Малюк устроил на своего бывшего коллегу настоящую охоту. Это уже второе покушение на Прозорова. Первое ФСБ предотвратила в 2023-м.

В эфир Радио «Комсомольская правда» (radiokp.ru) пришел необычный гость - стройная красавица, блондинка, внезапно для многих за время СВО ставшая самым модным политическим блогером, берущим интервью у знаменитостей. И рассказала нам все о доносах, иноагентах и плетении маскировочных сетей на уроках в школе.

Владимир ВОРСОВИН,
обозреватель «КП»



«МЕНЬШЕ НАРОДУ - БОЛЬШЕ КИСЛОРОДУ»

- Ты, Лилия, теперь считаешься одним из главных интервьюеров страны. Я это почувствовал сразу: мы видимся впервые, и уже предлагаешь на ты. Хорошо. У тебя 900 тысяч подписчиков в YouTube, несколько миллионов - в Инстаграме (соцсети, принадлежащей компании Meta, признанной в России экстремистской и запрещенной)...

- В Инсте меня заблокировали, потому что я поддерживаю нашу армию.

- С другой стороны, динозавры вроде Дудя (признанного иноагентом - обязан заметить) освободили тебе интернет-площадку, и ты сейчас почти без конкуренции: серия интервью с самыми известными персонами - от SHAMAN до Проханова... Не грустно в одиночестве?

- Совсем не грустно. Меньше народу - больше кислороду. И Дудя я никогда не считала супержурналистом, ничего не находила эксклюзивного в том, что он делал, умного, а уж тем более глубокого. Слава богу, таких людей убавилось на территории России.

- Не боишься остаться в пустоте?

- С чего ты решил, что пустота?

- Ты - актриса из Ташкента, занималась танцами, потом блогерством и вообще категорически не считаешь себя журналистом. И вдруг - один из главных интервьюеров страны. Разве это не говорит о пустоте?

- Пустота не может быть долгой, появятся ребята талантливее меня, которые действительно будут журналистами. Освободилось пространство для нормальных, достойных людей.

- А конкуренция?

- При чем здесь это? Слушай, когда я была блогером, я вообще не видела каких-то конкурентов. Мы же с тобой не сидим, не продаем огурцы в соседних магазинах.

- Разве нет?

- Те, кто что-то производит - что можно потрогать, намазать, съесть, - у них конкуренция. А мы просто искренне общаемся с людьми.

«ЧЕМ ДОКАЖЕШЬ, ЧТО ПАТРИОТ?»

- Лилия, посмотрел твои интервью, ты по-новому работаешь: вопросы, на мой взгляд, мягкие задаешь, удобные... Но разве задача журналиста - не расколоть собеседника? Или пришло время «удобных интервьюеров»?

- Мы же не Следственный комитет, чтобы раскалывать. У меня задача - раскрыть человека. Узнать то, о чем он нигде не говорил. И у меня это получается. Я уважаю людей, которых приглашаю на интервью. Они не просто известные, а абсолютно непрекаемый авторитет. Как думаешь, есть у меня желание поковыряться

Лилия АБРАМОВА (Tatarka FM):

Не хочу спрашивать у SHAMAN, сколько он зарабатывает



Александр ШЛАКОВСКИЙ/«КП» - Москва

Tatarka Лилия ворвалась в редакцию «Комсомолки» как ураган. И сразу допросила нашего журналиста: «Чем докажешь, что Родину любишь?»

в их грязном белье? Нет. Моя задача - либеральную молодежь обратить в нашу здоровую веру. Есть ребята, которые заблудились, смотрели людей, недавно ушедших в мир иной в местах не столь отдаленных. А мне в интервью - не лгут.

- Смотря что спросить...

- А если, Владимир, я тебе задам вопрос: ты любишь Родину?

- Банальный вопрос. Да.

- Ты патриот?

- Конечно.

- Чем докажешь? Это, по-твоему, удобный вопрос?

- Не очень.

- Почему, Владимир? А мне, например, не надо доказывать - обо мне говорят мои дела. У меня нет задачи вывести всех на чистую воду. Когда люди приходили к Дудю, они сидели уже закрытыми, зная, что будут дурацкие вопросы: «А сколько ты зарабатываешь?» Это отвратительно, ниже моего достоинства - задать такой вопрос человеку.

«КОНЕЧНО, ОНИ ВРАГИ НАРОДА»

- Принят закон, запрещающий размещать у иноагентов рекламу. Значит, у тебя ее стало больше?

- Чтоб ты понимал. Когда была запрещенная соцсеть (Инстаграм), я очень хорошо зарабатывала. Сегодня нет никакой рекламы вообще.

- А от кого ты получаешь деньги?

- От ИРИ (Институт развития интернета). К счастью, есть такой институт, поддерживающий много популярных проектов на телевидении и в соцсетях.

- То есть ты на бюджете?

- Да.

- Как относишься к лишению иноагентов рекламных денег?

- Положительно! Я даже поддерживаю законопроект, чтобы у них

изымали собственность. Я человек, родившийся в СССР, у которого во еввали и погибали деды...

- Потому что иноагенты - враги?

- Конечно, враги народа. А как называть людей, которые зарабатывали так, как ни один летчик-испытатель или спасатель, военный, и в самый важный момент для страны плюнули в душу тех, кто им аплодировал... Они думали, что у них армия поклонников, что она за ними пойдет. Но они забыли, что в этой армии у многих кто-то воюет, кто-то получил похоронку или ранение.

Понимаешь, сейчас не то время, когда можно прощать. Люди гибнут, дети каждый божий день...

- Что прощать?

- То, что они говорят о народе, о наших военных. И то, что они кидают свою Родину, которая им дала всё.

«КОМУ НЕПОНЯТНО, МОЖЕТ ВЗЯТЬ РЮКЗАЧОК - И В ДОНБАСС»

- Не хочешь сделать интервью с теми, кто уехал?

- Для чего?

- Чтобы их понять. Или - разоблачить.

- Считаю, что тех, кто бросил Родину, лучше постепенно забыть. Зачем я буду делать им пиар? И что там разоблачать, если они ежедневно сами про себя все рассказывают? То есть вот пломбир в шоколаде, а вот селедка тухлая. Попробуй - и все станет ясно.

- Думаешь, это молодежь разберется?

- Конечно! У нас же не дураки - детишки наши. Знаешь, когда в семье кто-то болен, надо думать не только о нем, но и о других членах семьи, больного всегда нужно изолировать, пока он не перезаразил здоровых. И лечить.

- Чтобы все думали одинаково?

- Чтобы здраво думали, учили историю, смотрели правдивые новости, а не фейковые. И если что-то кому-то до сих пор непонятно, может взять рюкзачок - и в Донбасс.

- Ты там была?

- И не раз. Выступаю перед бойцами на передовой. И от мирных жителей слушала самые ужасные истории. Поэтому никто не сможет меня переубедить, что такое хорошо, что такое плохо и чем занимается наша регулярная армия в Донбассе.

«ЕСТЬ ДОНОС, А ЕСТЬ ГРАЖДАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ»

- Что думаешь об эпидемии доносов, которые досаждают блогерам?

- Давай разберемся, что такое донос. Это когда гражданин пишет, например, правоохранителям жалобу на соседа и не указывает свою фамилию.

- То есть доносчик всегда анонимен?

- Конечно. Иначе это не донос, а заявление. Например, родительский комитет или группа подростков показывают на блогера или артиста и просят, чтобы его заблокировали. Разве это донос? Это гражданская позиция. Те, кто считает это доносом, дураки или подонки.

«ЧАС В ДЕНЬ ДЛЯ ПОБЕДЫ»

- Лилия, как тебя, автора шуточных скетчей «о сумасшедшей мамаше», вообще занесло на политические галеры?

- Уже за три года до СВО я понимала, к чему идет общество. И это было отвратительно. Я смотрела, что впикивают нашим детям через блогеров и артистов.

- Что впикивали?

- То, что абсолютно противоречит русскому духу и традициям. Когда у нас мальчики стали красить ногти, надевать платья и все это транслировать... Когда появились артисты, которые, слава богу, сейчас признаны иноагентами... Ты понимаешь, о ком я, - у него все лицо в татуировках, будто уснул на мокрой газете...

- А, Моргенштерн? Да, иноагент.

- У меня двое сыновей, и я понимаю, что надо российским детям как-то помочь... Возвращаясь из Донбасса, это понимаешь. Мой ребенок учится в 5-м классе, и я уже два года требую, заклиная, чтобы в его школе повесили портреты ребят, погибших на СВО. Умоляю, чтобы дети плели маскировочные сети. Я сейчас снимаю проект «Юность и граница» о детях и подростках, которые живут в приграничных зонах от СВО. Они из последних сил, на последние деньги покупают и делают своими руками что-то для фронта, они знают, что такое прилеты. А у нас ввели предмет - «Разговоры о важном». О чем говорят на этом уроке учителя? Знаю точно - не об СВО. О чем угодно. Детей таскают на какие-то спектакли, и я даже не знаю - какие. Времени нет, а то сходила бы, посмотрела, кто и что там ставит.

- Отчего эта проблема?

- Кто-то переживает, а кто-то надеется, что все закончится не нашей победой.

- А нужно детей учить сети плести?

- Да, час в день можно выделить для вклада в общую победу.

- В интервью у Путина ты что бы в первую очередь спросила?

- У меня к Владимиру Владимировичу нет вопросов. Я бы пожелала ему долголетия. И поблагодарила за все, что он делает для моих детей.

Расследование смерти 6-летней Настя Брихунец продолжается уже полтора года.

Причины загадочного исчезновения и гибели «девочки из колодца» до сих пор неизвестны

Алена ОВЧИННИКОВА,
Вероника РАНГУЛОВА
(«КП» - Пермь)

В августе 2022-го в поселке Верхнечусовские городки Пермского края произошла трагедия. 6-летнюю Настю Брихунец родители отпустили за чупа-чупсом. Девочка побежала в соседний магазин и пропала.

Настю искали волонтеры, полицейские, жители... Через два дня тело девочки обнаружили на дне заброшенного пожарного колодца. Главная версия - не заметила открытый люк, упала. Но многое не сходилось. В том месте она не должна была оказаться. А спустя некоторое время по подозрению в нападении на ребенка задержали местного жителя, который уже сидел срок за убийство дочери. Через четыре месяца мужчину отпустили - вину доказать не смогли.

Что сейчас? «Комсомолка» вернулась к резонансной истории.

ЯМА-УБИЙЦА

Напомним некоторые детали. Мама отпустила дочку в магазин без опаски - он всего в 300 метрах от дома. Но до него девочка не дошла.

Тело ребенка нашли в колодце пожарного водоема, который находится напротив злосчастного магазина. Причем эту бесхозную яму не раз проверяли и полицейские, и волонтеры. Вниз, правда, не спускались, просто шурудили палкой грязную воду. Первое впечатление: с Настей произошел несчастный случай. Бежала, наступила на трухлявую крышку, провалилась и утонула. Но зачем девочке сворачивать с нормальной тропинки в высокие заросли крапивы, где и спрятался колодец?

Предположений было много: испугалась машины и шаркнулась в сторону, погналась за котенком, пыталась от кого-то скрыться. Ответа так и нет.

Еще один странный момент: горловина колодца очень узкая, а девочка 6 лет - не младенец. Трудно представить, что Настя не попыталась инстинктивно уцепиться за края, не позвала на помощь.

«В КОЛОНИЮ БОЛЬШЕ НИ НОГЕЙ»

Следователи начали искать убийцу. Тем более криминальную версию держал на личном контроле глава Следственного комитета России Александр Бастрыкин. Задержали 48-лет-



Рядом с колодцем образовалась яма размером 50 на 40 см. Ее прикрыли трухлявой крышкой, внутри стояла вода. В ней потом и нашли Настю.



Насте было всего 6 лет. Девочка собиралась идти в первый класс.

него Виктора Мошкина. Он живет в двух шагах от места трагедии. Был ранее судим за убийство ребенка. Почти 30 лет назад расправился со своей 7-месячной дочкой за то, что она слишком сильно плакала. Дали 10 лет, отсидел 8.

Мошкин постоянно путался в показаниях. Девочку в тот день он видел. Сначала признался, что случайно толкнул Настю в колодец, а потом все отрицал.

В СИЗО Мошкин провел четыре месяца. Но 18 судебно-медицинских экспертиз подтвердили, что никаких доказательств его причастности к гибели девочки нет:

- Для меня самое тяжелое было - вновь вернуться в заключение. Когда я впервые попал туда в 1998 году, то твердо решил, что в колонию больше ни ногой.

Почему сначала признался в убийстве, а потом стал

отрицать, объяснил тем, что «сильно испугался и оговорил себя».

- Мы были вместе с ним в день исчезновения Настя: он крылечко ремонтировал, я в чулане прибиралась, - вступается за мужа нынешняя жена Елена.

СОБИРАЮТСЯ ОТСУДИТЬ МИЛЛИОНЫ

Выводы следствия такие: - Смерть ребенка наступила в результате несчастного случая и не носила насильственного характера. Уголовное преследование в отношении Мошкина было прекращено. Прокуратура Пермского края признала указанное решение законным, - ответили на запрос «Комсомолки» в ведомстве.

Мошкин подал иск о незаконном преследовании и возмещении средств, затраченных на адвоката:

- Собрал квиточки, оказалось, 2 миллиона 750 тысяч рублей, но суд присудил мне всего 327 тысяч, - жалуется Мошкин. - Мы обжаловали это решение, но пока безрезультатно. Боремся дальше, ведь мне, чтобы оплатить услуги адвоката, пришлось залезть в долги.

Он собирается подать еще один иск - о том, что незаконно провел в СИЗО четыре месяца.

Чаще всего сумма варьируется от 5 до 30 тысяч рублей за сутки пребывания в изоляторе. Итого в общей сложности от 600 тысяч до 3,6 миллиона рублей.

Пока семья живет на детские пособия (воспитывают троих детей Мошкина от предыдущего брака) и деньги, которые зарабатывает Виктор. Официально не трудоустроен, но шабашит сварщиком.

- Я как вышел из СИЗО, занялся здоровьем, а потом улетел в Москву на телепередачу с женой. Нам заплатили по 10 тысяч каждому. Вернулись со съемок, сделали косметический ремонт, и нам одобрили возвращение детей (их забирали органы опеки на время следствия. - Ред.). Сейчас они ходят в школу, хорошо учатся и рады, что папа рядом. Я тоже спокойно смотрю людям в глаза.

- Если отсудите деньги, на что потратите?

- Хотелось построить на месте трагедии детскую площадку. Но люди отговаривают: земля тут бесхозная, как разрешение получать? Да и детей в округе мало живет.

ДРУГАЯ СТОРОНА «Ждем, что виновного накажут»

А что же семья Настя? - Мы живем и надеемся, что виновный в смерти моей дочери все равно будет наказан, - говорит ее мама Елена.

- Вместе с делом Мошкина расследовалось еще одно, по статье «халатность» - в отношении руководителя «Управления по обеспечению первичных средств пожарной безопасности» по Чусовскому округу, - объяснила Елена. - Именно эта организация отвечала за пожарные колодцы. Сотрудники проверяли колодец, но выявленные замечания никто не устранил. Он не был даже огорожен. Расследование несколько раз продляли, но потом так и закрыли, не собрав достаточных доказательств, а с руководителя сняли все обвинения. Мы написали жалобу в Генеральную прокуратуру, ведь погиб ребенок. «Расследование уголовного дела по статье «халатность» продолжается, - подтвердили нам в краевой прокуратуре. - Оно заведено для проверки версии о бездействии должностных лиц, ответственных за содержание земельного участка, на котором произошел несчастный случай».

К слову, тот колодец, говорят местные, с тех пор огорожен. А надо бы его засыпать, он уже не рабочий, а яма - здоровая! Только ни у кого, к сожалению, пока не дошли до этого руки...



Виктор Мошкин после СИЗО остался жить в том же поселке.

Николай ОБЕРЕМЕНКО / «КП» - Пермь

Личный архив

Россиянам недокладывают

Окончание.
Начало < стр. 1.

По праздникам - да, конечно. Как же без красной рыбки-то и икры на Новый год. Еще в отпуске у моря, когда рыба и морепродукты в каждом прибрежном ресторанчике, свеженькие и не кусаются (это в смысле цены). А в обычной жизни... Ела в какой-то столовой в прошлом месяце филе минтая - больше там ничего не оставалось, я пришла поздно...

Как выяснили прошлой зимой аналитики Национального агентства финансовых исследований (НАФИ), лишь 36% россиян едят рыбку раз в неделю или чаще. Преимущественно - раз в месяц, а то и реже. Хотя практически все осознают, что рыба - продукт полезный и в меню необходимый.

Так что ж у нас такое с рыбой, что при самообеспеченности более 150% (официальная статистика) в пору специальный рыбный день вводить, как было в советские времена, для пропаганды этой продукции?



В основном рыбу и морепродукты добывают на «краю страны»: в северных регионах, Приморском крае, на Камчатке (где сделано это фото). Потому и цены там радуют. А пока улов доберется до других областей, успевают сильно подорожать...

Смотрю цены в одной из торговых сетей средней руки. Охлажденный стейк атлантической семги по 2700 рублей за кило оставим, пожалуй, богатым. Вот красная рыба подешевле. Килограмм стейка горбуши - 725 рублей. Кстати, по добыче горбуши Россия - мировой лидер.

Ладно, есть ведь и более бюджетные виды рыбы. Россия - крупнейший в мире добытчик минтая. Его, правда, надо еще уметь вкусно приготовить, но это уже детали. В том же магазине замороженное филе минтая - 500 - 600 рублей за кило. Да за эти деньги свининку купить можно. Каюсь, между филе минтая и свиной я скорее выберу второе. Потому что муж гарантированно съест и похвалит. А с минтаем или хеком - слушаю потом претензии, что после обеда нет сытости и кости попались...

- Рыба - это тот продукт, от которого большинство потребителей отказывается в первую очередь при сокращении доходов, - рассказал «КП» президент Всероссийской ассоциации рыбопромышленников (ВАРПЭ) Герман Зверев. - Например, в 2010 - 2013 годах доходы россиян росли быстрее, чем цены, и потребление рыбопродукции тоже росло. В 2015 - 2016 годах реальные располагаемые доходы снизились, а цены подросли, результат - потребление стало меньше. В 2017 - 2021 годах цены и реальные располагаемые доходы двигались параллельными курсами. Потребление стало оживать. Одно из ярких тому доказательств - резкий рост рыбного импорта: с 655 тыс.

ЛОВИМ БОЛЬШЕ - ЕДИМ МЕНЬШЕ

Начнем с хороших новостей. В XXI веке вылов и производство рыбы у нас стабильно растут. Провал случился в районе 2002 - 2005 годов (см. «Только цифры»). В последние годы мы добываем порядка 5 млн тонн - на 50% больше, чем в нулевые.

Но что же с потреблением? В 2018 - 2022 годах, по данным Росстата, выходило в среднем около 20 кило на человека в живом весе (рекомендация Минздрава - 22 кг в год). Данных за 2023 год пока нет. А оценки экспертов расходятся. Замруководителя Роскачества Ольга Шанаева на недавней пресс-конференции заявила, что оно упало аж на 6,2%. В агентстве BusinessStat тоже утверждают, что прода-

жи (а значит, и количество съеденной рыбы) снизились на 1,5%.

- Цифры по потреблению рыбы - лукавые. Многие, включая Росстат, считают его в живом весе. Но вы ведь не будете есть рыбу с хвостом, головой, плавниками и всеми костями и внутренностями. А если все это вычтеть, то из 20 кг съедобного останется хорошо если 16 кг - явно ниже норм Минздрава, - комментирует директор Центра международного агробизнеса и продовольственной безопасности Российской академии народного хозяйства Анатолий Тихонов. - Кроме того, у нас потребление рыбы очень различается по регионам. На Дальнем Востоке все прекрасно, там порядка 25 кг на человека в год. То же - в северных регионах. Но в Центральной России совсем другие цифры.

В общем, ну ее, эту статистику. Вы лучше сами в свой холодильник посмотрите: много у вас там рыбы в обычный будний день?

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Почему же мы не едим рыбы больше? Вот тут эксперты единодушны - дорогавата будет. Особенно в тех самых не приморских регионах, где большинство россиян и живет.

Например, у России сейчас большие успехи по части лосося. И вылов в 2023 году отличный, и производство аквакультуры (искусственное выращивание рыбы) растет год от года. Но далеко не каждый россиянин готов на постоянной основе питаться лососем.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ДОБЫЧА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ В РОССИИ ПО ГОДАМ

• 1991	6,966
• 1992	5,314
• 1993	4,369
• 1994	3,543
• 1995	3,936
• 1996	4,137
• 1997	4,108
• 1998	4,084
• 1999	4,020
• 2000	3,776
• 2001	3,621
• 2002	3,258
• 2003	3,285
• 2004	2,965
• 2005	3,212
• 2006	3,264
• 2007	3,417
• 2008	3,333
• 2009	3,728
• 2010	4,028
• 2011	4,265
• 2012	4,270
• 2013	4,297
• 2014	4,235
• 2015	4,493
• 2016	4,812
• 2017	4,774
• 2018	5,110
• 2019	4,983
• 2020	4,975
• 2021	5,050
• 2022	4,920
• 2023	5,304



Млн тонн

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

По данным ВАРПЭ.

ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕНЫ

(рыба мороженая неразделанная, руб/кг на январь каждого года)



По данным Росстата.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Что у нас с экспортом и импортом

В ТЕМУ

Россия входит в топ-5 крупнейших рыболовных держав мира. И в топ-10 крупнейших мировых экспортеров рыбы. По словам главы ВАРПЭ Германа Зверева, наша страна - ключевой игрок в пяти важных сегментах мирового рыбного рынка: минтай, сельдь, треска, лосось и краб. Например, на мировом рынке сельди на Россию приходится 27% (первое место), а в мировом экспорте трески - вообще 45%.

Основной же объем импорта - продукция аквакультуры: лососевые (форель и семга), креветки, мидии. Из дикой рыбы мы покупаем, например, тунец, который в России не добывается, а также скумбрию и хек.

рыбы

тонн в 2020 году до 780 тыс. тонн в 2021 году...

«ВСЕ ГОНЯТ ЗА ГРАНИЦУ?!»

В этом месте полагается обрушить гнев на рыбаков. Рыба дорожает, а они гонят улов за рубеж. Нет чтобы продать все на внутренний рынок за копейки.

- Есть устаревший стереотип, сформировавшийся в

СРАВНИМ! ЧТО И КАК ПОДОРОЖАЛО (цена в руб/кг)

	январь 2020 г.	2024 г.	Рост
	39,3	221,8	в 5,6 раза
	43,4	342,7	в 7,9 раза
	23,9	234,6	в 9,8 раза

По данным Росстата.



Как обстоят дела в стране с производством курятины, свинины и говядины, читайте на сайте



программа «Квоты в обмен на инвестиции». Смысл в том, что квоты на добычу рыбы и морепродуктов даются в обмен на инвестиционную программу: компания обязуется вложить деньги в новые суда и перерабатывающие заводы.

- Заключены контракты на строительство 105 судов. Это и суда-рыболовы, и суда, которые имеют рыбоперерабатывающие фабрики на борту и могут производить полностью продукцию из 100% улова. Это, по сути, безотходное производство. Построено 25 перерабатывающих береговых заводов, - отчитывался в середине марта глава Росрыболовства Илья Шестаков.

В рамках второго этапа программы, который сейчас запущен, планируется построить еще 46 судов, 11 рыбоперерабатывающих заводов и шесть новых логистических комплексов. Поможет ли все это сделать рыбу более доступной? По идее должно. И тогда рано или поздно даже в средней полосе мы будем есть не меньше 22 кило рыбы в год. Без костей и хвостов.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ТОРГОВЛЯ

(млн тонн рыбы и морепродуктов)

Год	Экспорт	Импорт
2019	2,2	0,647
2020	2,4	0,606
2021	2,2	0,700
2022	2,3	0,555
2023	2,5	0,656

По данным ВАРПЭ.

начале нулевых, что вся добываемая в России рыба идет на экспорт. Это не так, внутренний рынок - приоритет для рыбаков, востребованные среди россиян виды рыбной продукции поставляются на него в первую очередь, - утверждает Герман Зверев. - Речь, например, о горбуше, сельди, мойве, кильке, шуче, карпе, сазане... Кроме того, российская аквакультура также ориентирована на внутренний рынок - речь, например, о семге, форели, устрицах, мидиях. Поставки минтаевой продукции на внутренний рынок за последние несколько лет выросли в 1,5 раза. А экспорт тоже очень важно направление работы нашей рыбной отрасли: он обеспечивает рыбакам валютную выручку, которая в том числе необходима для обслуживания, бункеровки судов (заправка топливом и машинными маслами. - Ред.) и др.

Остановимся на фразе «востребованные виды рыбной продукции». Это значит такие, которые массовый покупатель приобретает с удовольствием, исходя из своих предпочтений и финансов. Именно такая рыба на внутренний рынок в первую очередь и поступает.

К СТОЛУ!

Селедка - на все времена

Президент Всероссийской ассоциации рыбопромышленников Герман ЗВЕРЕВ:

- Предпочтения наших граждан кардинально не изменились с советских времен. Как и в СССР, так и в современной России любимая рыба - селедка. Но за эти годы набрали популярность премиальные морепродукты: креветки, например, очень популярны стали, в ресторанах пользуются спросом мидии, устрицы - их советские люди, конечно, не употребляли.

Мы тесно работаем с ВЦИОМом и регулярно проводим совместные исследования потребительских

«Так продавали бы подешевле - покупали бы активнее», - наверняка заворчат многие.

- Не все так просто, - поясняет Анатолий Тихонов. - Рыба и морепродукты в основном добываются на краю страны - в Мурманске, Архангельске, на Дальнем Востоке. Так там они и стоят других денег. А в центр, где основные потребители, их еще надо довезти - при нехватке вагонов-рефрижераторов и растущих затратах на логистику. Нужно в первую очередь решить этот вопрос. И активнее развивать переработку в прибрежных регионах. Чтобы не получалось, что мы продаем рыбу в Китай, а оттуда получаем ее обратно в виде консервов.

КАК ПРИБЛИЗИТЬ МОРЕ

- В 2021 - 2023 годах работали субсидии на перевозку продукции из минтая по железной дороге. Результат - рост потребления минтая на 15%, - рассказывает Зверев. - Нужно двигаться дальше и распространить программу на доставку сельди, горбуши, иваси. Расширять государственные и муниципальные закупки, субсидировать железнодорожные перевозки и создавать современную логистическую инфраструктуру - вот три кита развития внутреннего рынка рыбной продукции.

С 2014 года государство пытается найти деньги «на инфраструктуру» у самих рыбаков - действует

ПЛАВНИКИ ОБЛИЖЕШЬ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ РЫБЫ В РОССИИ

• Сельдь	46%
• Скумбрия	46%
• Горбуша	44%
• Минтай	40%
• Форель	37%
• Семга	35%
• Килька, шпроты	31%
• Щука	23%
• Треска	23%
• Мойва	23%

По данным ВЦИОМ, исследование проведено совместно с ВАРПЭ в мае 2023 года. В опросе приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Они должны были выбрать из перечня те виды рыбы, которые едят хотя бы иногда.

предпочтений. Впервые попросили их сформировать топ самых популярных видов рыбы в 2018-м, а потом спустя пять лет - в 2023 году. За это время топ практически не изменился (см. «Самые популярные виды рыбы в России»). Кстати, в СССР особой популярностью пользовалась сардина иваси, которую продавали под брендом «сельдь иваси». Ее промысел после 25-летнего перерыва, связанного с природными факторами, мы возобновили только в 2018 году, а в прошлом году вылов достиг рекорда в 543,9 тысячи тонн. Пока эту рыбу недооценивают наши переработчики и ретейл, хотя это отличная альтернатива сельди.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! СПЕЦВЫПУСК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



ОПАСНОСТЬ САХАРА

Что глюкоза делает с нашим организмом?

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Как бороться без таблеток?



ГАСТРИТ НЕ БОЛИТ

Правда или миф?



СПЛОШНОЙ СТРЕСС

Простые рекомендации по снижению тревожности

В ПРОДАЖЕ С 24 АПРЕЛЯ

В Сочи ремонтируют мемориальный комплекс «Горка героев»

Он расположен в Лазаревском районе.

Сергей ПЕТРОВ

Мемориал «Горка героев» расположен в центре микрорайона Лазаревское и посвящен сражавшимся и погибшим в годы Великой Отечественной войны летчикам, морякам, солдатам и труженикам тыла, которые защищали Черноморское побережье Западного Кавказа от немецко-фашистских захватчиков.

Он был открыт в 1985 году - к 40-летию Победы в Великой Отечественной войне на месте захоронения участников обороны Кавказа 1942-1943 годов. В его открытии принимали участие ветераны 236-й Краснознаменной истребительной авиационной дивизии, воевавшей здесь.

К 9 Мая на Горке героев за-



Администрация Сочи

вершается благоустройство. Здесь обновляются плиты на братской могиле 63 советских воинов, памятная стена и Вечный огонь. Ход работ проинспектировал во время рабочего объезда Лазаревского района глава Сочи Алексей Копайгородский.

Глава города проинспектировал ход работ.

- Во время Великой Отечественной войны горячие бои шли на подступах к городу. Стойкость и беспримерное мужество советских солдат и офицеров остановили врага на перевалах Кавказа. Наша благодарность героям бесконечна. В мае будем отмечать 79-ю годовщину Великой Победы. К этой памятной дате обновляем и благоустраиваем все воинские мемориалы в городе и на местах прошлых сражений. Важно сохранить их для будущих поколений, - подчеркнул глава Сочи.

КОНКРЕТНО

Здесь хоронили боевых товарищей

На Горке героев через много лет после окончания войны по завещаниям похоронить рядом со своими боевыми товарища-

ми были погребены командир 236-й Краснознаменной истребительной авиационной дивизии Василий Ку-

дряшов, Герой Советского Союза Алексей Малышев и Герой Российской Федерации Дмитрий Тормахов.

■ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

В Дагомысе к лету расширят набережную

Здесь проведут комплексное благоустройство.

В микрорайоне завершается подготовка к новому курортному сезону еще двух пляжей. Арендатор реализует здесь проект комплексного благоустройства.

Ход работ проинспектировал во время рабочего объезда Лазаревского района глава Сочи Алексей Копайгородский.

- К лету подготовим в Сочи более 170 благоустроенных пляжей для наших жителей и гостей. Увеличим курортный потенциал Лазаревского района, где расположено порядка 30% всех наших пляжных территорий. В Год семьи, объявленный нашим президентом Вла-

димиром Владимировичем Путиным, пользователи расширяют количество зон для семейного отдыха, добавляют новые активности и услуги, - подчеркнул глава Сочи Алексей Копайгородский.

Еще два пляжа микрорайона Дагомыс будут объединены единой широкой набережной. Здесь уже смонтирована система освещения, проложены инженерные коммуникации. Ведутся работы по планировке береговой полосы, готовится основание для укладки брусчатого покрытия в зоне променада.

Вся курортная инфраструктура здесь будет приведена к стандартам безбарьерной среды. Работы завершатся к 1 июня.

ВАЖНО!

Будущее за электробусами

Сейчас в городе на маршруте № 2м курсирует один электробус.

Запас автономного хода составляет не менее 70 км на одной зарядке. До полной зарядки требуется не более 25 минут. В автопарке МУП «Сочиавтотранс» на улице Голенева установлена зарядная станция. К лету планируется поставка еще девяти электробусов и трех зарядных станций.

БОЛЬШЕ ЗАПРАВОК

На текущий мо-

мент заправка газомоторным топливом осуществляется на трех заправочных станциях в Лазаревском и Адлерском районах. В Год транспорта и дорог планируется ввод в эксплуатацию модульной заправки по ул. Голенева, 7 в Центральном районе.

ТАКСИ, НА ГАЗЕ ВЕЗИ

Под природный газ переоборудовано больше 50 бензиновых автомобилей, работающих в такси. На переоборудовании находится еще одна партия из 50 транспортных средств.

БУДЬ В КУРСЕ!

29 новых школ и детсадов проектируют в городе

Они запланированы в стратегии социального строительства.

Планы социального строительства в Сочи обсудили глава города Алексей Копайгородский с прокурором Сочи Вячеславом Овечкиным

- При поддержке губернатора Краснодарского края выполняем задачу по увеличению числа мест в детских садах и школах, постав-

ленную президентом России. В генеральном плане учли просьбы наших жителей и запланировали новые объекты образования во всех районах на ближайшие 20 лет, - подчеркнул глава Сочи Алексей Копайгородский.

По словам мэра города, контроль непрерывного цикла подготовки, проектирования и возведения образовательных учреждений осуществляется в четком взаимодействии с надзорными органами.



КСТАТИ

На курорте все автобусы переведут на газ и электричество

С этой целью готовят специальную инфраструктуру.

Весь общественный транспорт на курорте планируют перевести на экологическое топливо. Совещание по развитию газомоторной инфраструктуры курорта состоялось под председательством главы города Сочи Алексея Копайгородского в мэрии курорта.

- Планомерно осуществляем перевод общественного транспорта на газомоторное топливо и электроэнергию. Это

наша стратегическая задача. Необходимо ежемесячно прорабатывать вопрос, сколько техники переведено на газ, на каких предприятиях и каков процент замены. На сходах граждан будем рекомендовать жителям переходить на экологически чистое топливо. Для этого готовим соответствующую инфраструктуру, строим газовые заправки. Нам нужен чистый, зеленый город, благоприятная для здоровья горожан атмосфера, - отметил глава Сочи Алексей Копайгородский.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Экологический транспорт

В первом полугодии 2024 года в Сочи поставлено **75 автобусов** большого класса, **45 автобусов** среднего класса, работающих на газомоторном топливе.

До конца года будет поставлено **26 автобусов** большого класса в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги».

На сегодняшний день на линии работает **245 автобусов** на метане. К концу 2024 года общее количество автобусов на метане составит более **300 единиц**.

По данным администрации Сочи.

Какие болезни получают в наследство модные породы собак и кошек.

Александра БУДАЕВА

Лысая кошка с лиловым окрасом кожи. «Заниженная» овчарка. Французский бульдог с вогнутой физиономией. Все они - необычные, а оттого редкие и очень дорогие виды животных. Вот только как живет самим зверям с такими особенностями внешности?

- Часто необычной внешности сопутствуют заболевания, - констатирует заведующий Советской ветеринарной лечебницей ГБУ «Мосветобъединение» Юлия Богданова. - Когда какая-то порода становится популярной, заводчики берут ее в разведение, пытаются улучшить - в плане эстетики, например. При этом может происходить слишком близкородственное скрещивание, чтобы закрепить в потомстве какую-то черту, которая есть у 1 - 2 животных. Бывает, что так закрепляется и какая-то болезнь, которая не диагностировалась сразу. Она передается в породе из поколения в поколение, и тогда мы можем говорить о том, что собаки и кошки определенных пород страдают похожими заболеваниями.

Короткие морды

Породы животных, у которых морда выглядит приплюснутой, называют брахицефалами. Среди собак к ним относятся французские и американские бульдоги, мопсы, гриффоны, шарпеи, боксеры, ши-тцу, пекинесы. Среди кошек - персидские, экзотические и гималайские, отчасти британские и шотландские вислоухие. Чем сильнее вдавлен нос, тем больше проблем со здоровьем.

- Это искривленные носовые ходы, удлиненное мягкое небо, узкие ноздри, которые порой приходится даже расширять хирургическим путем, - перечисляет Юлия Богданова. - Таким животным тяжело дышать, поэтому они менее выносливы и малоподвижны. Брахицефалам нельзя перегреваться, они тяжело переносят жару. Поэтому летом с ними нельзя долго гулять, а на улице выводить нужно в прохладное время суток. Днем кошка или собака должна находиться в комнате с включенным кондиционером. Кроме того, из-за складочек на морде кожа у них может преть и воспаляться, ее нужно протирать специальными средствами. На носу бывает гиперкератоз - излишнее ороговение кожи, которое тоже приходится регулярно удалять в клинике.

Лапы ломит, хвост отваливается, уши вянут

Собаки-сосиски

Таксы, вельш-корги и бассет-хаунды среди собак, манчкины, скоттиш-килты и бамбино среди кошек - все они кажутся длинненькими сосисочками на коротких лапках. Но, как говорят специалисты, это лишь иллюзия: тело у них обычной длины. Иначе кажется из-за соотношения длины тела к высоте.

- Таких питомцев нельзя заставлять вставать на задние лапки, прыгать с высоты, спускаться с лестниц, потому что из-за коротких лап у них амортизация хуже, поэтому происходит перенапряжение позвоночного столба, образуются межпозвоночные грыжи. По этим же причинам «длинные» породы очень важно не перекармливать: лишний вес - это дополнительная нагрузка и на позвоночник, и на суставы лап, - объясняет ветврач.

Мелочь зубастая

Мелкие породы собак - это шпицы, терьеры, пекинесы, мальтипу, таксы, китайские хохлатые и той-породы. Известны своей активностью, звонким голосом и... разнообразными проблемами со здоровьем:

- У шпицев часто встречается сужение колец трахеи, проявляется это чаще всего подкашливанием, когда собака перевозбуждена. Если ограничить стресс-факторы, то собака спокойно может жить много лет. Но, как правило, стресс ограничить сложно, организм собаки регулярно недополучает кислород, от этого перенапрягается сердечная мышца, отсюда возможны проблемы с сердцем, отек легких и др. Коллапс трахеи расширяется хирургическим путем.

Другая проблема - зубки. Молочные часто не выпадают, да и вообще расположены слишком

близко друг к другу, особенно если мордочка недостаточно длинная. Отсюда зубной налет, воспаления, пародонтоз. За зубками питомцев нужно хорошо следить и обращаться к врачу при первых признаках неладного - неприятном запахе из пасти, снижении аппетита, покраснении десен.

А еще есть иксалопеция - это выпадение волос на теле. Начинается обычно со спины, потом идет по всему телу, шерсть остается только на голове - как грива. Это генетическое заболевание, оно практически не поддается лечению. Чаще всего ему подвержены померанские шпицы с коротким носом, но встречается еще у пуделей, хаски и чау-чау.



- Кто там на нашу породу покусился? Руки коротки!

Shutterstock

ВОПРОС - РЕБРОМ

? Могут ли в России по примеру европейских стран ввести ограничение на разведение каких-то пород?

- Думаю, что нет. Запрет на определенные породы - брахицефальные или любые другие - это реалии Западной Европы, связанные со спецификой их политической жизни и законодательства, - говорит президент Российской кинологовической федерации Владимир Голубев. - С точки зрения кинологии и здравого смысла «больных» пород нет в принципе. Есть породы, разведение которых требует большого опыта, а содержание - внимания к тем или иным особенностям здоровья или характера. Поэтому мы в Российской кинологовической федерации делаем упор на образование как заводчиков, так и будущих владельцев, на популяризацию принципов ответственного собаководства. Уверены, что до запретов пород в России дело не дойдет. Что касается нынешней шумихи вокруг законопроекта, который может ужесточить требования к разведению собак в Германии, то вряд ли он имеет шансы быть принятым, потому что некоторые его пункты затрагивают такс. А это одна из любимейших немцами пород, которая уже собрала множество голосов в свою защиту.



Новый модный тренд - хозяева красят своих питомцев: безопасны ли эти художества, читайте на сайте



- Говорят, не повезет, если шерстью лысый котик обретет.

Лысый, но не весь

Обратная сторона проблемы - не облысение, а оволосение. У сфинксов и китайских хохлатых собак встречаются спящие луковицы. Просыпаются они, если меняется питание или условия содержания. В таком случае лысый питомец вдруг начинает покрываться шерстью. Если речь идет о выставочном животном, то ему в таком случае волосы выщипывают или даже делают... депиляцию.

И виснут, и болят

Висячие ушки - это не только мило, но и проблемно, за ними нужно дополнительно ухаживать:

- В закрытом ушке, как и в любой складке, повышается температура. Есть опасность прения. Любая аллергическая реакция, вода, которая может попасть внутрь во время купания, - все это может привести к изменению микрофлоры и воспалению. Поэтому питомцу нужно постоянно проводить гигиенические процедуры, следить, чтобы ушки были сухими и чистыми, - советует Юлия Богданова.

КАК С ЭТИМ БЫТЬ

● При выборе породистого питомца обращаться нужно к надежному заводчику с хорошим «послужным списком» и отзывами. Нужно помнить, что такая собака не может стоить дешево, за 2500 рублей на сайте бесплатных объявлений вам могут отдать либо больное животное, либо законспирированного двортерьера.

● После покупки питомца отвезите его на диспансеризацию, средняя цена по Москве - от 6000 руб. В разных клиниках набор услуг может отличаться, но обычно у животного берут ана-

лизы крови, проверяют сердце, делают УЗИ, а в завершение врач даст советы по уходу плюс подскажет, на что обращать внимание впоследствии в зависимости от породы.

● Очень многие проблемы со здоровьем проявляются лишь со временем. Но ту же дисплазию суставов (их аномальное развитие) сейчас уже выявляют при помощи тестов. Их делают в три этапа: в 3, 6 и 12 месяцев. Тест - это снимки и постановка диагноза от врача, каждый стоит в Москве в районе 25 тысяч руб.

Shutterstock

Галина КОПЫЛОВА
(«КП» - Краснодар)

КРУИЗЫ ИЗ СОЧИ

Регион в этом году планирует принять около 21 миллиона гостей - в прошлом году рекордной цифрой назвали 18,6 млн приехавших. Зимой туристы предпочитают поездки в горы, летом популярен пляж, а весной чаще всего выбирают отдых на природе. Вот и на майские праздники популярны номера в экоотелях и глэмпингах.

- Наиболее востребованное направление весной - это природный туризм. С шашлыком, в кругу близких, друзей, родных. И эта возможность позволяет экоотелям и глэмпингам загрузиться на 100%, - рассказал эксперт Ассоциации отельеров **Антон Бодокия**.

Среди популярных направлений также выделяют агротуризм и гастротуризм. В Краснодарском крае есть множество семейных подворий и ферм, где можно не только погладить кроликов или покормить козлят, но и продегустировать продукты местного производства.

- На Кубани на семейных фермах весной зреют ягоды, можно попасть на сбор урожая земляники. А в сыродельнях попробовать классные сыры. В одной из усадеб на побережье, например, есть винодельня, где делают скаморцу. Это сыр, который очень популярен в Италии. Он прекрасный: у него такой легкий, сладковатый вкус, - советует председатель Ассоциации отельеров **Дмитрий Богданов**.

В число популярных направлений для отдыха вошел также круизный туризм. Большое разнообразие морских путешествий

Даешь майские праздники на Кубани!

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

Курорты Краснодарского края бьют рекорды по количеству гостей. Что выбрать?

на любой вкус и достаток, на больших и маленьких кораблях, по экзотическим или классическим маршрутам продолжительностью от нескольких дней до недель. На современных лайнерах все под рукой - есть магазины и бассейны, рестораны, бары, спа-салоны, а также развлекательные программы и мероприятия.

- Интерес к круизному туризму заметно вырос в последние два года. Мы видим рост популярности туров из порта Сочи, и это не только путешествия в Египет и Турцию, но и поездки по Черному морю. Сейчас у нас единственный круизный порт в России. За два года количество туристов выросло с 10 тысяч до 50, - говорит вице-президент Альянса турагентств России **Александр Мкртчян**.

Пляжный, культурно-познавательный и природный туризм формируют около 60% потока внутри страны. Причем количество путешествен-

ников между ними распределяется примерно поровну. Развиваются и другие категории. Например, событийный, оздоровительный, экстремальный.

ЧТО С ЦЕНАМИ

Увы, снижения ждать не стоит. Отели и гостиницы к курортному сезону всегда обновляются: делают ремонт, расширяют перечень услуг. А качество напрямую влияет на стоимость.

- Весна - подходящее время отдохнуть максимально комфортно и еще за приемлемые деньги, так как это еще не высокий сезон, и отельеры все-таки цены еще сдерживают, потому что спрос не такой пиковый, как в летний период. В текущем сезоне уже есть рост цен на отдых. В среднем на 15 - 20% по сравнению с прошлым годом. Это объясняется ростом цен на продукты, расходники, на тот же ремонт; а также дефицитом кадров, из-за чего зарпла-

ты линейного персонала растут, - отметил Антон Бодокия.

Тем, кто хочет сэкономить, Александр Мкртчян советует выбирать Азовское побережье. Там цены на протяжении всех сезонов ниже на 30 - 40%.

- Основной поток туристов через единственный открытый аэропорт на всем Черноморском побережье направлен в Сочи. Остальные две трети приезжают либо автомобильным транспортом, либо железнодорожным. Сочинские отельеры это понимают, и именно в Сочи мы видим самый большой рост цен на отдых. Здесь в среднем выше цены на 15 - 20%, чем в Анапе или в Туапсинском районе. На 30 - 40% дешевле отели на Азовском побережье: в Ейске, Темрюке, Приморско-Ахтарске. Серьезнее всего дорожают пятизвездочные гостиницы: если отели 1, 2, 3 звезды поднимают цены на 5-7%, то 4 - 5 звезды дорожают на 15 - 20%.

Весной чаще всего выбирают отдых на природе. И не зря!

А В ЭТО ВРЕМЯ

Большая Крымская тропа и автоэкскурсии

Александра ТИМОЩЕНКО
(«КП» - Крым)

В Симферополь самолеты по-прежнему не летают, но в этом году эксперты в сфере туризма делают оптимистичные прогнозы. Председатель Ассоциации малых отелей Крыма **Наталья Стамбуленикова** говорит, что туристы предпочитают ехать вглубь полуострова:

- У нас стали очень популярны усадьбы, виллы и отели не на море, а на природе. Все объекты, которые находятся на природе, в горах. Чаще всего выбирают даже небольшие отели. В них сейчас максимальная загрузка, которая приближается к 100%.

По словам эксперта по туризму и председателя Общественного совета индустрии гостеприимства (ОСИГ) в Крыму **Анатолия Тарасенко**, в основном отельеры ждут отдыхающих из Краснодарского края, Астрахани и Ростова-на-Дону.

- Такой спрос легко объясняется тем, что в сравнении с другими южными курортами цены в Крыму в этом году будут более лояльны. Например, номер в отеле с завтраком на 2-3й береговой линии в Крыму можно снять за 2000 рублей в сутки, в Сочи цены стартуют от 3000.

Еще одним трендом в новом турсезоне станут автомобильные экскурсии для семей или небольших групп.

- Из-за того, что многие курортники будут приезжать на полуостров на личном транспорте (билетов на поезда всегда мало), гиды планируют организовывать целые лагеря с активным отдыхом и горно-пешеходными маршрутами.

Как рассказали в пресс-службе минкурортов республики, в новом сезоне откроется более тысячи классифицированных средств размещения общим объемом на 165 тысяч койко-мест, в том числе 91 санаторий. К приему гостей подготовят 400 оборудованных и благоустроенных пляжей и 188 экскурсионных объектов.

- Уже в этом сезоне можно будет пройтись по первым 100 км благоустроенных турмаршрутов Большой Крымской тропы. Туристам будут доступны «Загадочный Меганом», «Тропа Волошина», «Тропа Грина» и «Святыни Армянской церкви». На них установлены информационные щиты, навигационные знаки, оборудованы туристические стоянки и места для кратковременного отдыха.

ЦИФРЫ

СПРОС НА ОТЕЛИ
В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

В январе-феврале загрузка гостиниц и отелей на апрель-май составляла **70%**

На майские праздники забронировано **80-90%** номеров

Количество бронирований на лето выросло на **10%** по сравнению с прошлым годом

СКОЛЬКО СТОЯТ
ГЛЭМПИНГИ
И ЭКО-ОТЕЛИ

Руб.

• Сочи Двухместный номер с завтраком	25 200
• Анапа Размещение на базе отдыха	15 615
• Геленджик Домик в парк-отеле	21 332
• Туапсе Двухместный «А-фрейм» (дом-шалаш в виде буквы «А»)	19 394

*Стоимость приведена в среднем за 2 человек на 2 ночи в период майских праздников.

Весна - вариант отдохнуть максимально комфортно и за приемлемые деньги!



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Корреспондент «КП» опробовала модную услугу по подбору гардероба со стилистом.

Снимите это немедленно! И наденьте вот это

Александра БУДАЕВА, Оксана ЗУЙКО (фото)

Ориентироваться в современных трендах сложно. Говорю это как человек, который подписан на десяток каналов стилистов. Купить вещь модного бордового цвета и нитку жемчуга я могу. А что делать с ажурными колготками да косыночками, в которых щеголяли модели на показах в рамках Московской недели моды?

- Не все тренды нужно копировать! - стилист Дарья Скуратова врывается в мою жизнь по совету коллеги. Да, на просторах интернета полно сайтов и специалистов, которые готовы помочь вам с разбором гардероба. Но, согласитесь, дело это довольно интимное. Я в итоге доверилась сарафанному радио. И вот что из этого вышло.

Этап 1:

Знакомство

Дарья по образованию - дизайнер, модельер женской одежды. Много лет работает в ателье и имеет большой опыт в премиум-сегменте. Цены на разбор гардероба у нее средние по Москве (см. «Конкретно»): от 6000 рублей в зависимости от сложности задачи.

Первое, о чем она меня спрашивает при знакомстве, - работа и хобби. Ей важно знать, часто ли езжу за город, хожу ли на спортивные или культурные мероприятия, есть ли в офисе дресс-код.

Потом обсуждаем с ней «домашнее задание»: я подобрала женские образы, которые мне нравятся, и модели, которые я готова была примерить на себя, она - промониторила мою фотоленту в соцсетях и вынесла вердикт:

- Наша формула успеха: завышаем талию, используем подходящую холодную цветовую палитру, расставляем акценты в образе.



А это зеленое платье скоро станет красивым модным топом.



Этап 2:

С чем носить будем

Пришлось показать не только гардероб, но и обувь, сумки, украшения.

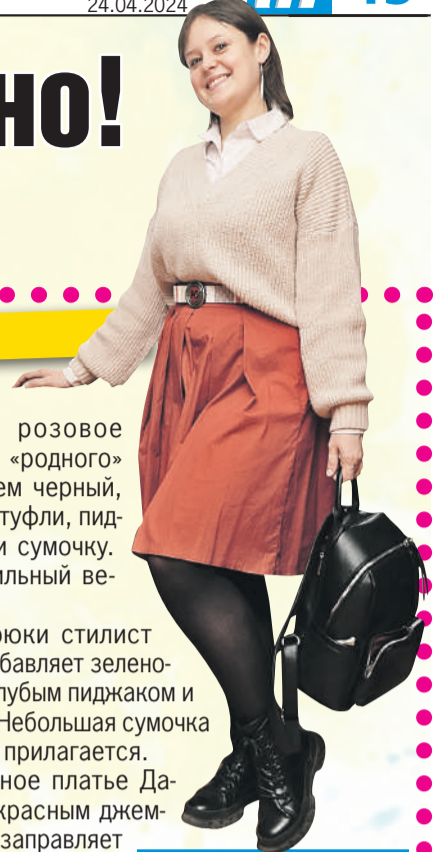
Пока вытаскиваю вещи, делюсь болью: «Вот это платье - разочарование. Красивый зеленый цвет, приятная ткань. Но подол полинял и вытянулся». «А вот дорогое розовое платье. Не ношу, потому что животик видно». «А вот юбка - классный фасон, красивый цвет, но не знаю, с чем носить».

С нее и начинаем. Показываю образ: с белой футболкой и кроссовками. Дарья его делает более женственным: черные колготки с черной же обувью удлиняют ноги. Объемный верх для равновесия, пояс служит ярким акцентом и завывает талию, асимметрично выправленный свитер скрывает недостатки фигуры и делает общий вид более легким и динамичным.

Примеряем розовое платье. Вместо «родного» пояса добавляем черный, к нему - черные туфли, пиджак, колготки и сумочку. Получается стильный вечерний образ.

Бордовые брюки стилист неожиданно разбавляет зеленоватым топом, голубым пиджаком и яркими бусами. Небольшая сумочка в тон к брюкам прилагается.

Обычное черное платье Дарья дополняет красным джемпером, который заправляет под пояс. Нитка жемчуга - и вот мы получаем образ а-ля француженка в Москве. Акцентом становится светлая сумочка, которая переключается с жемчугом.



Образ на повседневку - будет уместен и в офисе, и на встрече с друзьями.

Этап 3:

Вон из шкафа

После того как мы разобрались, что носить можно и нужно, приступаем к вещам, которым больше нет места в гардеробе.

- Это не модный приговор, это рекомендация, - объясняет стилист. - Если какую-то вещь можно обыграть себе на пользу, я подскажу как. Если с какой-то вещью лучше расстаться, я объясню почему. Но выбор за вами. Нежно-лимонный свитер специалисту не понравился сразу.

- Но он такой мягкий! Красивый! И всего 2 месяца назад купила! - пыталась я отстоять вещицу.

- Нужно определиться с цветовой гаммой. Эта вещь дает вам нездоровую бледность. Идем к зеркалу. - Дарья берет этот свитер и красный. Прикладывает к лицу красный - красивый румянец, губы кажутся ярче. Прикладывает желтый. Я с ужасом смотрю, как под глазами появляются синяки. Такие же нежно-лимонные, как свитер. Он сразу

- Сколько мы с тобой пережили, но пора в мусор...



отправляется в подготовленный пакет для «изгнанных».

Туда же кидаю черную юбку с вышивкой бисером. («Сможете вспомнить, когда ее купили?» - спрашивает стилист и, видя, как я морщусь лоб, выразительно смотрит на пакет.)

С белой сумкой расставаться было особенно тяжело: она пережила несколько моих переездов и смен гардероба. «Ага, значит, вот это пятно от старости, да и ручки поистерпелись», - обращает внимание Дарья. Что ж, расстаемся с сумкой.

Дальше в утиль отправляются голубая рубашка, под которую я пытаюсь похудеть уже полгода, любимые безразмерные футболки, которые я оставляла «для дома», брючки, которые мнутся от любого движения, что чаще висят на вешалке, чем на мне, и даже любимое платье, которое очень красиво подчеркивает талию, но, увы, отжило свой век. В общем, гардероб изрядно опустел. Чтобы было куда вешать новые вещи.

Дарья тем временем составляет план действий:

1 Ищем больше красивых ремней толщиной от 3 см - для стилизаций платьев, брюк и джинсов с ними.

2 Покупаем больше юбок и брюк с завышенной талией. И джинсы - тоже прямые с завышенной талией.

3 Добавляем вещей холодной гаммы - синие, фиолетовые и др. Так базовый гардероб дополнится вещами, которые больше подходят мне по цветотипу.

Этап 4:

Новая жизнь

Дарья берет вещи на подгонку или переделку. Так и мое зеленое бархатное платье стало поводом для апсайклинга - это когда старой вещи дают новую жизнь. Из него получился отличный... топ!

Его я примеряю вместе с обновками - их стилист заказала на маркетплейсах. Она приносит: свободную блузку, прямые светлые джинсы и одну кожаную юбку с завышенной талией, сиреневый пиджак, красивый бордовый кожаный ремень и бижутерию. Все это мы комбинируем с моим блестящим топом и бордовыми брюками. Не по душе мне пришлось только бусы, которые она предложила в качестве украшения. По остальным пунктам - прямое попадание.

В итоге получаем шесть образов, и это еще не предел, потому что дома своего часа ждут другие вещи, которые готовы встроиться в тот новый формат гардероба, который мне предложила стилист. А главное - я поняла, на что мне ориентироваться в магазинах, когда очередная красивая вещица так и манит: «Купи меня!» Теперь не поведу.

КОНКРЕТНО

Разбор гардероба в Москве - услуга, которую предоставляют и частные лица, и организации. Главное, обсудить все нюансы. Например, когда в объявлении пишут цену «от 2500 рублей», то чаще всего речь идет об онлайн-услуге.

Оговаривайте заранее, входит ли в услугу шопинг-сопровождение. Чаще за него придется доплатить еще 6-7 тысяч.

Цены на офлайн-разбор вещей начинаются от 6-7 тысяч рублей.

Чем больше наград у стилиста или чем его имя более известно - тем дороже. В половине случаев указанная цена будет за час работы. Будьте внимательны.

По итогу некоторые стилисты бонусом составляют для вас список покупок, рекомендации по макияжу, презентацию с картинками, которые покажут, на какие образы ориентироваться в будущем (отдельно такие услуги стоят от 2 до 10 тысяч рублей).

Купить отдельно также можно определение цветотипа, то есть природного сочетания ваших цвета глаз, кожи и волос, под которые нужно подбирать одежду (от 3000).

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Антонина ВЕТКИНА

Сравниваем героев сериала «Гостя из будущего» и фильма «Сто лет тому вперед» (6+) - новой экранизации повести Булычева.

18 апреля стартовал прокат семейного фантастического фильма режиссера Александра Андрищенко «Сто лет тому вперед» по одноименной повести Киры Булычева. Для тех, кто родился в 70 - 80-е, это волнующее и тревожное событие, ведь существует каноническая экранизация 1984 года - пятисерийный телефильм «Гостя из будущего» Павла Арсенова. Показывали его, как правило, в начале лета, и это был самый дорогой символ каникул.

Не спешите ругаться, даже если, на ваш взгляд, все в фильме пошло не так, как надо. Другие времена - дру-

Скажи-ка, Вертер, ведь недаром пиратам снова дали жару?

гая история, просто основанная на старом сюжете.

Кстати, забавная деталь. В книжке Булычева все начинается в апреле 1976 года. В «Госте из будущего» завязку перенесли на год выхода телефильма - 1984-й (конкретно на 13 апреля). А нынешний фильм стартует в прокате спустя 40 лет, после того как в сериале школьник Коля Герасимов пошел за кефиром и нашел машину времени. Реальности придуманная и настоящая переплелись так, что с наскоку и не разберешь, где какая.

Пока вы покупаете билеты в кино, предлагаем вспомнить, как это было в нашем детстве.



Кадр из фильма «Гостя из будущего»

1984: Евгений Герасимов

Железный, но не бездушный, добрый и безнадежно влюбленный, без колебаний пожертвовавший собой ради людей. Небольшая, но блистательная роль Евгения Герасимова, нынешнего худрука Театра Луны.

Робот-уборщик Вертер



Кадр из фильма «Сто лет тому вперед»

2024: Федор Бондарчук (голос)

Такого Вертера проще было нарисовать на компьютере, но его создали в реальности - ради большей естественности. Федор Сергеевич работал над фильмом как продюсер и не смог отказать себе в удовольствии озвучить этот персонаж.

Алиса Селезнева



Кадр из фильма «Гостя из будущего»

1984: Наташа Гусева

Кроткая воспитанная девочка из будущего. Сокрушается, что способности у нее так себе, из-за чего она выучила только 8 языков. Карьерой актрисы Наташа Гусева не грезила, но однажды в школу пришел ассистент Киностудии им. Горького - присмотреть перспективных ребят. После выхода сериала она не могла шагнуть без риска быть осажденной поклонниками. Страшно представить, сколько советских мальчиков были в нее влюблены. Снялась еще в нескольких, не ставших заметными фильмах, в 90-е, когда снимали мало и некачественно, с кино завязала и стала биохимиком. На момент премьеры ей было 12 лет.



Кадр из фильма «Сто лет тому вперед»

2024: Дарья Верещагина

В багаже выпускницы ГИТИСа лишь несколько небольших ролей в сериалах. Зато прямо сейчас у нее в работе сразу три проекта, где она играет главные роли. Не исключено, что толчком в карьере стал как раз образ Алисы - о новом фильме в сериальной и киноиндустрии давно все знают. Новая Алиса - не кроткая овечка, какой она была в сериале Арсенова, а резкая и дерзкая девчонка. Дарье 26 лет, но фактура дает ей возможность играть старшеклассницу.

Фима Королев

1984:

Илья Наумов

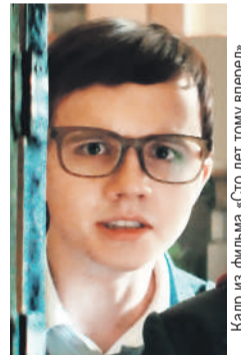
Рациональный и не по годам рассудительный любитель сладких булочек, лучший друг Коли Герасимова. Ассистент режиссера Вера Линдт рассказывала, что Илья был так органичен, что ему предложили ничего не изображать, а быть в кадре самим собой. Наумов снялся еще в одном фильме, но выбрал другую судьбу - занялся строительным бизнесом. Предпочитает тихую непубличную жизнь.



Кадр из фильма «Гостя из будущего»

2024: Кирилл Митрофанов

Как видите, нынешний Фима булочки игнорирует. В прошлом году Кирилл окончил ГИТИС, ему 23 года. Сыграл несколько небольших ролей, в том числе в сериале «Пингвины моей мамы».



Кадр из фильма «Сто лет тому вперед»

Весельчак У

1984:

Вячеслав Невинный

Обаятельный злодей, обожающий земной кефир и сулящий Коле Герасимову целые «Жигули» за предательство Алисы.



Кадр из фильма «Гостя из будущего»

2024:

Александр Петров

Актер столкнулся с серьезным вызовом: создать совершенно новый образ и выдержать неизбежное сравнение с самим Невинным. Поговаривают, что Петров с задачей справился.



Кадр из фильма «Сто лет тому вперед»

Коля Герасимов

1984:

Алеша Фомкин

Рассеянный мечтатель, фантазер и двоечник, готовый к подвигам, - рас пространенный типаж в кино и литературе тех лет. Сыгравший его Алексей Фомкин занимался в театральной студии, прекрасно читал стихи - на одном из конкурсов его заметил ассистент Ролана Быкова, после чего мальчик пробовался в «Чучело», снимался в «Ералаше». Привыкший к успеху парень не справился со снижением интереса к себе: школу окончил со справкой, начал выпивать. В 26 лет задохнулся при пожаре в квартире.

На момент премьеры ему было 15 лет. Фраза его персонажа «Алиса, миелфон у меня!» будоражит щемящие чувства в сердцах миллионов людей.



Кадр из фильма «Гостя из будущего»



Кадр из фильма «Сто лет тому вперед»

2024: Марк Эйдельштейн

С Фомкиным 22-летнего Марка роднит то, что и в его судьбе решающую роль сыграл конкурс чтецов - там им восхитился декан ГИТИСа. Окончил Школу-студию МХАТ и еще до диплома прогремел с ролями в фильме «Страна Саша» и сериале «Смычок». Успел поработать ампула рефлексирующего, сомневающегося молодого человека - мягкого, даже нежного внешне, но способного на решительные поступки.

Глот

1984:

Михаил Кононов

Строго говоря, никакого Глота в советском сериале нет - там есть космический пират Крыс, как и в повести. Кононов изобразил его как тихого мерзавца, эдакого «гестаповца», безэмоционально причиняющего зло. В новый фильм Глот перековал из другой книги Булычева - «Тайны Третьей планеты». Это коварный пират, в книге описанный как большое насекомое, а в мультфильме 1981 года выглядящий как округлое сине существо.



Кадр из фильма «Гостя из будущего»

2024:

Юра Борисов.

Бледная немочь, напоминающая Воланде-Морта из «Гарри Поттера». 31-летний Борисов - один из самых интересных наших актеров новой волны, который хорош и в артхаусных драмах, и в остросюжетных триллерах. С учетом этого персонаж может оказаться весьма любопытным.



Кадр из фильма «Сто лет тому вперед»



Рецензию
кинообозревателя
«КП» Дениса
Корсакова на этот фильм
читайте на нашем сайте KP.RU



От спорта дамы получают в два раза больше пользы, чем мужчины.

Женщины тренируются и выигрывают

Анна КУКАРЦЕВА

Новое американское исследование дает женщинам серьезную мотивацию для тренировок. Оказывается, если уделять спорту больше времени, то женщины по сравнению с мужчинами добиваются большего прогресса в снижении риска смертности.

Исследование серьезное и большое - 22 года наблюдений и более 412 тысяч человек (55% женщин, в возрасте 44 ± 17 лет). Эти люди предоставили данные опроса о физической активности в свободное время, а исследователи изучили зависимости пола и показателей физической активности со смертностью от всех причин и сердечно-сосудистых заболеваний.

Вот какие различия выявили ученые:

✓ Мужчины достигают максимальной пользы для здоровья, занимаясь физическими упражнениями умеренной или высокой интенсивности в среднем 300 минут (5 часов) в неделю. Их риск смерти от всех причин снижается в среднем на 19%.

✓ У женщин такая же польза (снижение риска смерти на 19%) достигается физическими упражнениями продолжительностью всего 140 минут (примерно 2,5 часа) в неделю. Если же женщина занимается 5 часов в неделю, то в этом случае риск смерти от всех причин снижается на 34%.

Так что при одном и том же количестве физической активности женщины получают примерно в 2 раза больше пользы, чем мужчины.

Как считают ученые, «эти результаты могут активизировать усилия по устранению «гендерного разрыва», мотивируя женщин заниматься любой регулярной физической активностью в свободное время».

В целом результат неудивителен: если женщины занимаются так много, значит, они, как правило, более ответственно относятся к своему здоровью - правильно питаются, следят за весом. А эти факторы для снижения риска ССЗ не менее важны.

Вот что о пользе физической активности пишет в своей книге «Привычка быть здоровым. Как предотвратить гипертонию, инфаркт и инсульт» кардиолог **Наталья Гаврилюк**:

«Упражнения и сама по себе физическая активность достоверно:

✓ уменьшают риск ишемической болезни сердца, ин-

сульта, сахарного диабета 2-го типа;

✓ снижают артериальное давление;

✓ снижают уровень «плохого» холестерина;

✓ уменьшают уровень С-реактивного белка и других биомаркеров воспаления;

✓ повышают чувствительность к инсулину (это хорошо, это отодвигает человека от риска заработать диабет 2-го типа);

✓ играют важную роль в управлении весом;

✓ помогают сохранять костную массу;

✓ снижают риск некоторых видов рака (например, рака толстой кишки и молочной железы);

✓ улучшают когнитивные функции;

✓ снижают риск деменции;

✓ считаются профилактикой и уменьшают выраженность легких и умеренных депрессий и тревожных состояний».

- Я рекомендую пациентам устройства, подсчитывающие активность, - будь то браслет

- А мужская группа пусть нам завидует! Улыбаемся и машем, девочки!



или приложение на телефоне. Это хорошая визуализация и в принципе неплохой метод увеличения ежедневной нагрузки за счет повышения интереса к ней, - отмечает кардиолог Наталья Гаврилюк.

КСТАТИ

Сводишь дебет с кредитом - крути заодно педали!

Анна КУКАРЦЕВА

Ученые выяснили, что активность на рабочем месте помогает мозгу работать лучше.

Врачи не устают повторять - чтобы быть бодрым и в здравом уме до глубокой старости, нужна физическая активность. Но на работе мы все больше сидим, дома - лежим, вот и получается, что тело и мозг дряхлеют гораздо раньше, чем положено природой. Даже если вы тренируетесь в спортзале несколько раз в неделю - это хорошо, конечно, но в целом не особенно спасает ситуацию. Наше тело нуждается в движении практически все время, пока мы бодрствуем.

Буквально на днях новое исследование еще раз подтвердило важность физической активности. Проводили эксперимент на рабочих местах. Правда, выборка небольшая - согласились участвовать всего 28 человек. Часть трудилась, как обычно, сидя. Других

добровольцев ученые заставили работать стоя - за специальным стоячим столом. А некоторых - не просто стоя, а шагая на степере или даже крутя педали на велотренажере!

Да, это сложно представить, но ученые уверяют: у тех, кто двигался и стоял, а не сидел, спустя несколько дней значительно улучшились когнитивные тесты на внимательность, память, концентрацию (неудивительно - попробуй-ка шагать по дорожке, да еще и обдумывать рабочие моменты, мозг включает все резервы! - **Ред.**).

Да, упала скорость печатания текстов. Не так-то легко это делать, маршируя на степере. Но активная рабочая жизнь никак не отразилась на грамотности текстов. При этом ученые отмечают - люди привыкают к движению за рабочим местом и с каждым днем им становится все легче.

- Конечно, с непривычки будет сложно, - прокомментировала исследование наш постоянный эксперт, д. м. н., эндокринолог **Зухра Павлова**. - Но можно и по-другому увеличивать активность. Я уже давно призываю своих пациентов и читателей чередовать деятельность. На работе очень полезно менять положение тела каждые 20 - 30 минут, так вы не устанете. Если у вас нет возможности время от времени стоять за рабочим местом, то можете пройтись по лестнице в офисе или поприсесть/поотжиматься. Например, так поступаю я в перерыве между пациентами. Смена деятельности благотворно сказывается не только на физическом, но и умственном состоянии.

ЗНАЙ

К УПРАЖНЕНИЯМ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ОТНОСЯТСЯ:



- ходьба со скоростью 4 км/ч (рассчитать поможет шагомер, который сейчас есть в большинстве смартфонов);
- плавание в среднем темпе;
- аквааэробика;
- езда на велосипеде со скоростью 15 км/ч;

- работа в саду - прополка, подрезание веток, сбор урожая, прометание участка метлой или граблями. Пульс повышается незначительно, человек чувствует тепло (не обливается потом!) и легкую одышку.



УПРАЖНЕНИЯ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ:

- аэробика;
- прыжки на батуте;
- ходьба на лыжах быстрым шагом;
- езда на велосипеде со скоростью более 15 км/ч;
- плавание в быстром темпе;
- бег;
- подъем в гору;
- работа в огороде: перекопка грядок, порубочные работы, расчистка снега. Частота пульса подскакивает, выступает пот.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

«Комсомолка» рекомендует:

«Привычка быть здоровым»

Можно ли бегать в городе, есть сало, пить крепкий кофе, ходить в сауну и почему занятия спортом не компенсируют вред долгого сидения на стуле? Иногда кажется, что человек ведет здоровый образ жизни, но с точки зрения врачей - ровно наоборот. Инфаркты и инсульты не случаются внезапно.

Кардиолог, кандидат медицинских наук Наталья Гаврилюк дает простые, но эффективные рекомендации, как избежать болезней сердца и сосудов. Автор анализирует множество бытовых привычек, разъясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью.

Приобретайте на shop.kp.ru/
А также на сайте labirint.ru



Рекомендуем 16+

МИСС СТИЛЬ «КП»



Мария ВАСИЛЬЕВА, 25 лет, Челябинск:
- Жизнерадостный, творческий, иногда противоречивый человек. Работаю визажистом, окончила курс парикмахерского искусства. Занимаюсь фитнесом, не прочь покататься на фигурных коньках и верхом на лошади. В людях ценю доброту и честность. Главным в жизни считаю семью и детей.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Платье-комбинацию важно тщательно выбрать и так же внимательно стилизовать, не упуская нюансов, чтобы не создалось впечатление, что вы действительно вышли в свет в исподнем. Мария усилила акцент на коктейльный характер образа с помощью аксессуаров и яркого декора обуви.



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

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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Это ты мне дохлую змею в сапог положила?
- Она что, сдохла?
* * *
Если вам кажется, что вы самый умный в комнате, возможно, вы просто вошли не в ту дверь.
* * *

Весной дресс-код задает тот, кто раньше всех проснулся, потому что все смотрят в окно, видят - кто-то в ветровке идет! Ага, я тоже в ветровке пойду.
* * *

Подскажите, а кто-то из современных писателей уже начал работу над нетленкой «12 стульев Павла Дурова»?
* * *

В овощном отделе магазина. Покупатель:
- Это генно-модифицированная морковь?
- Продавец:
- Нет, а почему вы спрашиваете?
Морковь:
- Да, почему вы спрашиваете?
* * *

На контрольной Вовочка написал: «Поразительные стороны тригольника»...

И получил сразу две двойки - по математике и русскому языку.
* * *

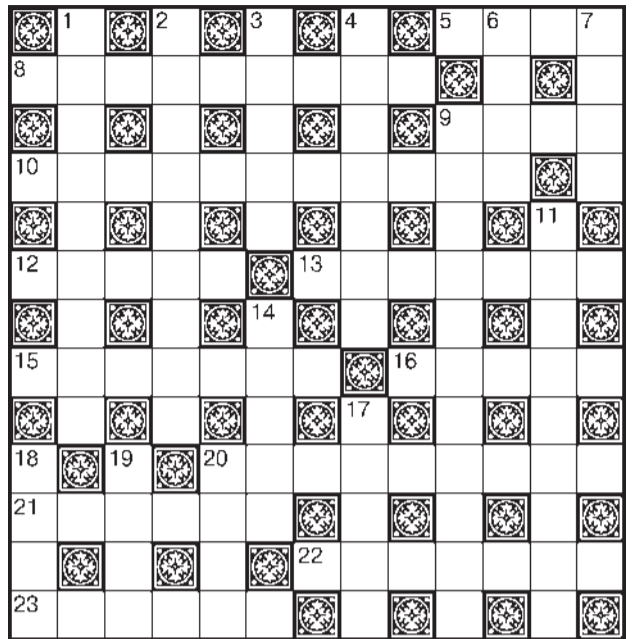
Сказка «Золушка» - один из первых примеров почасовой оплаты за удовольствие.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
5. Баснописец с именным языком. 8. Эстрадная звезда по имени Ирина. 9. Какого французского классика Дмитрий Менделеев полагал настоящим научным гением? 10. Чье имя носит университет Нижнего Новгорода? 12. Пирожок по восточной рецептуре. 13. Излишество в карточной игре. 15. Мебель из спального гарнитура. 16. Ерунда в мужском роде. 20. Клетка печени. 21. Эхо в оптике. 22. Какого «дедушку» хозяева при переезде в новое жилище просят следовать за собой? 23. Какая птица помогла аргонавтам пройти сквозь сдвигающиеся скалы?
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Кто все успел, тот зря потратил время, а ... предпочла змею». 2. «Ремонтник» здоровья. 3. Кому удалось перепеть сирен? 4. Респектабельный капиталист, согласившийся жить рядом с китайцем и малайцем. 6. Порода Горыныча. 7. «Зацепился за ... да и простоял целый день». 9. Что можно совершить через WhatsApp? 11. Самый меткий из сталинских наркомов. 14. Синоним решения. 17. Какую неживимость захватил герой сказки про Кота в сапогах? 18. Что прооперировали мышонку Элджернону из книги Дэниела Киза? 19. «... громче всех ревет о своей чистой породе». 20. Эмблема на графской карете.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Орфей. 8. Твистер. 9. Змей. 10. Ленин. 12. Пирожок. 13. Клеопатра. 14. Ответ. 15. Леккерство. 16. Голубь. 17. Ответ. 18. Ответ. 19. Ответ. 20. Ответ. 21. Ответ. 22. Ответ. 23. Ответ. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Эзон. 2. Аллегрова. 3. Верн. 4. Лобачевский. 5. Ответ. 6. Ответ. 7. Ответ. 8. Ответ. 9. Ответ. 10. Ответ. 11. Ответ. 12. Ответ. 13. Ответ. 14. Ответ. 15. Ответ. 16. Ответ. 17. Ответ. 18. Ответ. 19. Ответ. 20. Ответ. 21. Ответ. 22. Ответ. 23. Ответ.

Погода на завтра, 25 апреля

по данным pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+31...+33	+16...+18
Майкоп	+32...+34	+17...+19
Ейск	+25...+27	+18...+20
Сочи	+25...+27	+19...+21

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

Давление - 753 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 30%
Ветер - 4 м/с, юго-восточный
Восход - 05:22
Заход - 19:21
Убывающая луна 🌘

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. №

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 171 804 экз.

АО ИД «Комсомольская правда», 2023. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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



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

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № заказ 1021.
Цена свободная.