

Сибирячка обвинила мажора из Казахстана в похищении и побоях

Читайте на стр. 4 ▶



Предоставлено Анастасией Степашкиной

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА Говорит Новосибирск!

Обсуждаем главные новости родного города.
Телефон прямого эфира (383) 289-99-33
8.00
radiokp.ru



12+



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,
13 - 14 мая
№ 34-с (27780-с)/2026 год

Газета нашего города

КР 1 598 500
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Какие сотрудники сейчас востребованы на рынке труда

Вместе с экспертами разбираемся, чьи навыки ценят работодатели

Читайте на стр. 6-7 ▶



Иван МАКЕЕВ/«КТ» - Москва

Егор Бероев рассказал о новом фильме и новой жене

Анастасия ПЛЕШАКОВА,
Денис КОРСАКОВ

Недавно на большие экраны вышел режиссерский дебют **Егора Бероева** - драма «Кукла» 18+ (см. «О чем кино?»). Накануне он побывал в студии Радио «Комсомольская правда» и рассказал, как работал над проектом, а заодно и о перипетиях своей личной жизни.

Продолжение на стр. 15 ▶

Пенсии в России выросли в два раза

Евгений БЕЛЯКОВ

За 10 лет они прибавили 104%, обогнав инфляцию.

25 397 рублей - таков, по данным Росстата, средний размер пенсии на апрель. В том же месяце 2016 года пенсионеры получали в среднем 12 424 рубля. Получается, за 10 лет пенсии выросли на 104%.

Удвоение налицо. Но все познается в сравнении, ведь инфляция тоже не дремлет. Так вот, согласно данным

Росстата, в среднем цены за те же 10 лет выросли на 85%. Так что покупательная способность пенсий явно увеличилась.

Правда, инфляция для всех разная. У пенсионеров основная часть денег уходит на еду. И если говорить про отдельные продукты, то сильнее всего за 10 лет подорожала картошка - почти в три раза. Яблоки - вдвое. А меньше всего подорожал сахар - в полтора раза. Курица выросла в цене на 65%, яйца - на 75%.

В общем, как ни крути, а вырос не только размер пенсий, но и число товаров, которые на них можно купить. Да и цены у нас не только поднимаются, но и снижаются. Например, картофель и яблоки летом начнут дешеветь. И покупательная способность пенсий в пересчете на килограммы картошки вырастет.



Привыкли руки к шампурам

Елена ОДИНЦОВА

Почему на майские праздники россияне съели больше шашлыков, чем год назад.

«И под каждым под кустом был мангал и дым столбом» - кажется, именно так классик описывал важнейший майский обычай наших людей (хотя за стопроцентную точность цитаты не ручаемся). А в нынешнем году россияне особенно активно отдавали дань этой традиции. Аналитики сравнили данные за 1 - 3 мая с таким же периодом прошлого года и сообщили - россияне купили больше мяса, шампуров и других «шашлычных» товаров (см. «Только цифры»).

Главная причина - «отложенный спрос». В конце апреля во многих регионах было непривычно холодно. Но на 2 - 3 мая к нам пожаловало тепло, пружина разжалась, и шашлычный инстинкт взял свое.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Как за год выросли закупки «шашлычного набора»

	Средние расходы на покупку, руб.	Рост затрат за год	Рост числа покупок
Шашлык (готовое для жарки мясо)	804	+7%	+11%
Средства для розжига	172	+2%	+7%
Шампуры	455	+14%	+16%
Мангал	809	+16%	+10%
Древесный уголь	304	+14%	+9%

По данным аналитического центра «Чек Индекс». Сравниваются данные на 1 - 3 мая 2026 года с 1 - 3 мая 2025 года, в среднем по России.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда



Освобожденные территории нужно сначала очистить от мин. Тогда здесь можно будет снова жить.

Григорий КУБАТЬЯН, военкор «КП»

РЫЦАРИ ПОЛЕЙ

Закованная в кевларовые латы фигура идет по дороге, переступая ботинками на толстой подошве. Ботинки похожи на водолазные, и сама фигура в тяжелом шлеме с забралом напоминает водолаза или космонавта. Если смотреть на фигуру сзади, то кажется, будто «водолаз» косит траву, мерно взмахивая косой. Это делает свою работу сапер, проводя над травой металлоискателем. Если для деревенского косаря самая большая проблема – камни, то на пути сапера опасностей намного больше.

Бойцы 48-го отдельного инженерно-саперного батальона 51-й гвардейской армии группировки войск «Центр» разминируют освобожденные территории. Линия соприкосновения ушла вперед, оставив после себя тонны мин и неразорвавшихся снарядов. Тут же цветут вишни, сквозь разбитые армейские ящики и груды щебня прорастают тюльпаны.

Война засеяла землю Донбасса не в первый раз. Разминировав Авдеевку, саперы наткнулись на снаряды времен Великой Отечественной. В тех же местах, где воевали их деды.

Двигаемся к Селидово, – говорит сапер с позывным «Алекс». – Чистим дороги, поселки, водоводы. И поля под посев. Кое-где они уже засеяны.

Эти черноземы были житницей и Российской империи, и СССР. Люди здесь привыкли работать на земле. И не переставали ее пахать даже с началом СВО. Были случаи, когда комбайны подрывались на минах, но чаще их объезжали.

Мне попадались такие островки на полях, вроде клумб или альпийских горок. Делали их не для красоты. В центре «клумбы» обычно торчал снаряд. В Запорожской области я видел воткнувшуюся в чернозем неразорвавшуюся английскую ракету «Шторм Шедоу», вокруг продолжала ездить сельхозтехника.

«Алекс» и другие бойцы облачены в ОВР – общевойсковые костюмы разминирования. Вместе с броней они весят до 30 кг и держат удары небольших осколков. А ботинок с кевларовой прокладкой защищает ногу от коварной мины-«лепестка». «Алекс» ни разу не ошибался, чтобы пришлось проверить костюм на прочность. Но некоторые ребята подрывались и выживали – костюм осколки держал.



Со стороны сапер с минискателем в поле похож на косаря с косой. Только на сапере 30 килограммов брони. Пот сходит ведрами – и от нагрузки, и от напряжения. Цена любого неверного движения – жизнь.

опасной. Но эта работа требует полной отдачи. Не будешь вникать, быстро потеряешь здоровье и жизнь.

Наказание за нарушение инструкций наступает сразу. Был случай, когда один из саперов оказался невнимательным, полез в бурьян, и ус от мины... прицепился к его обмундированию. Пошевелившись, и конец! Выдохнул и прямо в снаряжении отпрыгнул, растянувшись на земле. К счастью, мина не сработала.

НЕ «ХАЙМАРС», А ТРУБА ОТ ПЕЧКИ

Родной город «Призрака» Докучаевск считается в ДНР глубоким тылом. При этом – один из опаснейших районов по минной обстановке. До СВО линия фронта проходила здесь. До сих пор заминированы посадки и развалины промзданий. Саперы идут вперед. Но в тылу остается много задач.

Если минное поле не убрать вовремя, оно зарастет травой, кустами, а потом и деревьями. И попробуй вытащи взведенную мину из сплетения корней!

Лишнюю работу добавляют гражданские. С южнорусской «хозяйственностью» припрятают брошенные «градины» или мины. Вдруг пригодятся? Однажды саперы нашли реактивные снаряды, сложенные в смотровую яму гаража и забитые укрытые промасленной ветошью. Военные так не делают.

Дети чуть не сражаются друг с другом на «морковках» от гранатометов. А некий мужик был пойман на том, что срезал болгаркой медные кольца со снаряженных... 152-мм снарядов, причем делал это явно не в первый раз.

И наоборот. Бывает, в панике зовут саперов: «Хаймарс» в дом воткнулся! А придешь – труба от дымохода упала и торчит среди обломков.

Двигаясь вперед, саперы оставляют гражданским всеяляющие надежду надписи: «Проверено. Мин нет».

– Даже когда победим в СВО, мы еще долго будем нужны, – говорит «Призрак». – Война закончится для всех, кроме нас. Работы на годы вперед, на всю жизнь хватит.

«Призрак» гордится тем, что часть полей вокруг родного Докучаевска удалось расчистить и теперь там собирают урожай.

– Поля дяди Коли Субботина разминировали, это родственник мой. Он мечтал начать работать, жаль, не дождался, умер два года назад. Зато сейчас его сын дело продолжает. И поля работают. Интересно наблюдать, как благодаря нашей работе люди начинают жить лучше.

Чтобы люди возвращались в Донбасс

СЛИШКОМ ЦЕЛЫЙ ДРОН

– Противник часто идет на хитрости, – рассказывает «Алекс», держа в руках шуп и минискатель. – Однажды нам попала ОЗМ, мина-«лягушка». Она ставится на растяжки. Если зацепишь, подпрыгивает, как лягушка, и взрывается в воздухе. Тысяча металлических шариков разлетается на 50 метров. Будешь как решето. Мы ее подкопали и увидели – под ней установлены гранаты. Пошевелишь – и всё, группа погибнет. Но мы справились.

Работать приходится не только тщательно, но и быстро. Как-то пришел приказ срочно расчистить 12 километров дороги. Взвод из 12 человек работал 4 дня без отдыха. Собрали 500 мин и боеприпасов.

Любой предмет, лежащий на дороге, может оказаться ловушкой. Полено, батарея от радиации, пачка сигарет, шоколадка, детская игрушка. Так поступали немцы в войну, так делают натовцы, так поступают бандеровцы.

Саперы ничего не поднимают. Однажды взорвали брошенный кем-то рюкзак с консервами. Повсюду разлетелись банки с тушенкой. Но лучше так, чем пропустить ловушку.

Бывает, противник специально сажает на поле заминированные дроны, будто те упали. Даже старается положить их на бок. Лежат такие на видном месте, целенькие – ни батарея не пострадала, ни лопасти. Обрадуется солдат, возьмет в руки – бах! – дрон взрывается. Когда это только началось, неопытные пехотинцы получали ранения. Но теперь расстреливают ловушки, не подходя к ним.

– Дроны мешают, – говорит «Алекс». – Был случай. Работали в Малиновке. Ехали на машине, а сзади догнал украинский дрон. Водитель дал по тормозам, дрон пролетел вперед. Выскочили из машины, и один из бойцов «застрелил» дрон из ружья. Спас жизнь коллективу.

– Продвигаемся вперед. Чтобы люди сюда смогли возвращаться, – добавляет сапер с позывным «Гильза». Он служит с 2022 года. – Засыпано тут сильно. Много вогов – гранат от подствольника. Много ракет.

Зато результат сразу виден. Разминировали в Мариуполе дорогу через «Азовсталь», и теперь там строительство. В прошлом году расчистили поля у Авдеевки, их начали пахать, сажать озимые.

УСЫ В БУРЬЯНЕ

Позывной командира роты разминирования – «Призрак». Из бывших ополченцев, тех, кто встречал Русскую весну. У него в семье все военные: дед, прадед, дядя. Даже мать в ополчении служила. Его отчим получил Звезду «Героя ДНР», сжег в бою 6 вражеских бронемашин.

Молодой еще «Призрак» начинал в пехоте, потом в танковых войсках. Их роту разминирования сформировали летом 2022-го из ребят, штурмовавших Мариуполь и воевавших в Харьковской области. Когда роту включили в состав 48-го отдельного инженерно-саперного батальона, парни из Донецка, Макеевки, Енакиевы уже набрались

Самая распространенная мина, которую оставляет ВСУ, – еще советская фугасная противопехотная ПМН-2. Саперы называют ее «Черной вдовой»...



опыта. Вчерашние таксисты, сантехники, студенты стали закаленными воинами. – Вопросов много. Но страна старается. Я эту поддержку чувствую. Честно, когда «ветеранку» (удостоверение участника боевых действий. – Ред.) получил российского образца, у меня слезы навернулись, – признается «Призрак».

До 10% бойцов подразделения – идейные, воюющие с 2014 года. Другие пришли в 2022-м и продолжают приходить.

Только что пришел боец с позывным «Родригез». Немного похож на шоумена Тимура Родригеза. Учился в техникуме на повара-кондитера. Когда исполнилось 18, подписал контракт и пошел служить. Его старший брат воюет 4 года. Свое решение «Родригез» принял давно. Когда на Украине в 2014-м случился нацистский госпереворот, «Родригез» пошел в первый класс. Теперь повзрослел и осваивает саперную науку.

– Передаем опыт молодым, – говорит «Призрак». – Раньше изучали советские мины. Теперь упор – на электронику. Даже старые боеприпасы оснащаются электронными платами. Каждый раз встречается что-то новое. Интересная профессия, затягивающая. Подсаживаешься на адреналин. Не с чем сравнить напряжение, когда обезвреживаешь мину, и облегчение, когда она становится без-



**Об СВО и не только –
читайте в телеграм-канале
военкора «КП»
Григория Кубатьяна**



Началась большая битва за Северный морской путь.

Евгений УМЕРЕНКОВ

Новая война с Россией, к которой так усиленно готовится Запад, не обязательно станет продолжением конфликта на Украине. Она может разразиться за полярным кругом. Под арктическими льдами находятся природные богатства на 100 триллионов долларов, и тот, кто получит преимущества в их разработке, будет диктовать условия всем остальным. Вдобавок по мере таяния ледяного панциря Арктика становится кратчайшим путем из Азии в Европу.

Подготовка к большой арктической битве уже идет полным ходом.

Год назад на Международном арктическом форуме в Мурманске Президент России заявил, что страна не допустит посягательств на свой суверенитет в Заполярье и защитит национальные интересы. Половина природных ресурсов Арктики приходится на территорию России (на Аляску - около пятой части).

Война в Иране сделала очевидным, что отныне морские проливы, через которые проложены маршруты мировой торговли, превратились в оружие для стран, которые их контролируют. Поэтому резко выросло значение Северного морского пути, идущего вдоль нашего арктического побережья. Кто может ему угрожать и как мы готовимся его защищать, «Комсомолка» обсудила с экспертами.

НАТО ПЛАНИРУЕТ АННЕКСИЮ ШПИЦБЕРГЕНА?

- В арктическом пространстве Россия соседствует с членами НАТО - Канадой, Норвегией, Данией и США, - говорит **руководитель Бюро военно-политического анализа Александр Михайлов**. - А Великобритания, Швеция и Финляндия в случае противостояния с нашей страной в Арктике будут их поддерживать.

- В Арктике возможны какие-то серьезные провокации?

- Думаю, уже планируют что-то подобное подрывам наших газопроводов, причем с использованием украинского флага. Сейчас ангlosаксам удобно в открытую обвинять украинцев в том, что якобы они взорвали наши «Северные потоки».

Есть еще архипелаг Шпицберген - международная территория под суверенитетом Норвегии. Учитывая, что Россия развивала этот остров, имеет там свои интересы, его судьба тоже под большим вопросом. Не захочет ли завтра НАТО просто аннексировать

В Арктике готовят провокации под украинским флагом - наподобие взрыва «Северных потоков»



В марте в Норвегии, Швеции и Финляндии прошли крупнейшие учения НАТО Cold Response - «Холодный ответ» с участием 14 стран. Моделировали, естественно, конфликт с Россией.

его? Не сомневаюсь, что такие планы существуют.

Россия должна обрести союзников в вопросах безопасности Севморпути. Прежде всего это Китай, он также заинтересован в том, чтобы эта артерия работала и у него всегда был дополнительный путь доставки грузов в Атлантику, в Европу.

ЛЕДОКОЛЫ ПРОТИВ ДРОНОВ

- Какие у нас сейчас есть козыри?

- Прежде всего мощный ледокольный флот, причем он постепенно становится вооруженным. Мы создаем новые боевые ледоколы, тот же «Иван Папанин». Такие суда способны сами поражать дроны, контролировать небо.

Россия развивает арктические беспилотники, наши системы ПВО, например, «Тор-М2ДТ», помещенный на вездеход, работают при температуре ниже -50, на это не способен ни один западный зенитно-ракетный комплекс малой дальности.

На северо-западе размещаются современные эскадрильи боевых истребителей, в том числе носителей гиперзвукового оружия, обстановку мониторят военные радиолокационные станции.

Наша база на Земле Франца-Иосифа - самая крупная в регионе. Севморпуть прикрывает Северный флот со стратегическим ядерным оружием. Напомню, что в случае, не дай

бог, глобального конфликта с НАТО воздушное пространство Арктики становится кратчайшим путем для доставки ядерных боеприпасов врага в сторону России.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ШАНТАЖ

- Россия сделала ставку на то, чтобы судоходство по Севморпути было регулярным, - объясняет **эксперт по арктическим проблемам доктор исторических наук Лев Воронков**. - Вспомним, какие проблемы возникли для мировой торговли, когда контейнеровоз сел на мель в Суэцком канале. Сейчас Ормузский пролив стал горячей точкой, потому что-то может случиться с Малаккским (соединяет Индийский океан с Тихим. - Ред.). Поэтому значение Северного морского пути продолжит возрастать.

Но часть западных судоходных компаний заявила, что они не желают использовать эту артерию, чтобы не вредить экологии, климату.

Давайте посчитаем: в Арктике живет около 5 миллионов человек, на каждого приходится 5 квадратных километров арктического пространства. Очень сомнительно, что при таких условиях наносится какой-то серьезный экологический ущерб. И почему он не волнует в связи с другими проливами, например, Ла-Маншем? Западные судовладельцы, объявившие бойкот Севморпути, не хотят, чтобы

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

СКОЛЬКО У КОГО ЛЕДОКОЛОВ?



Россия:
42, из них 8 атомных и 34 дизель-электрических.



Канада:
17, только 3 длиной больше 120 м.



Финляндия: 8.



Швеция: 5.

В прошлом году один ледокол вывели из эксплуатации из соображений экономии.



Китай: 3.



США:
1, построен в 1976 году. Еще одно судно после пожара в 2024 г. перестало работать. Трамп заявил о намерении построить 48 ледоколов для усиления американского присутствия в Арктике.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

активность там возросла, ведь для них это очень чувствительная конкуренция.

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ГРЕНЛАНДИЯ?

Тема Гренландии, которую так хотел заполучить **Дональд Трамп**, пока ушла из повестки - президент США плотно занят Ираном. Но никто не отменял слов хозяина Белого дома о том, что остров должен перейти под контроль Америки, поскольку рядом с ним якобы ходят российские и китайские суда.

- Официальная трасса Северного морского пути начинается от Новой Земли и кончается в бухте Провидения на Дальнем Востоке, - подчеркивает Лев Воронков. - Вся она находится в пределах досягаемости или под контролем России. Гренландия никакого отношения к Севморпути не имеет.

Если руководствоваться логикой Трампа, то надо запретить российским и китайским судам ходить и в Гибралтаре или Ла-Манше. Но законных оснований для этого нет. Это бред какой-то.

Американцы и сейчас могут делать в Гренландии практически все, что хотят. При этом Дания от нее отказываться не собирается. Другое дело, если гренландцы сами вдруг активизируют движение за независимость и получают ее. Вот тогда перспективы Гренландии стать американской провинцией резко возрастут.

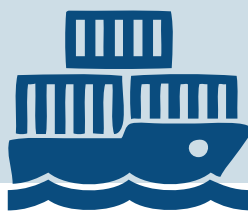
Маршрут из Европы на Дальний Восток:



Через Суэцкий канал - 23 200 км

Для развития Севморпути до 2035 года появятся:

- 4 АТОМНЫХ ЛЕДОКОЛА
- 6 ГРУЗОВЫХ СУДОВ ВЫСОКОГО ЛЕДОВОГО КЛАССА
- 44 СУДНА АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНОГО ФЛОТА
- 6 МОРСКИХ ТЕРМИНАЛОВ
- 3 АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРА
- 7 СПУТНИКОВ



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

«Бил сутки, побрил налысо»

Никита МАНЬКО

Жительница Новосибирска обвинила бывшего парня из Казахстана в похищении и побоях.

Анастасия Степашкина познакомилась с Р. 9 лет назад: тогда девушке было 16 лет, она приезжала в Усть-Каменогорск в гости к бабушке на каникулы. Вскоре парень и девушка начали встречаться. Молодой человек из богатой семьи звал Анастасию замуж, но она не была готова к переезду в Казахстан. Она мечтала пойти по стопам родителей и стать врачом, поступила в вуз. Девушка продолжала встречаться с Р., даже ездила в гости к его семье в Алма-Ату. В 21 год Анастасия забеременела от Р., у пары родился сын.

Но Р. отказался жениться на Насте, почти не участвовал в жизни ребенка: высылал по 10 тысяч рублей раз в несколько месяцев, и на этом все. Настя пыталась сохранить нормальные отношения ради ребенка: несколько раз в год она ездила к маме Р. с сыном, там были рады увидеть внука, - рассказала «КП» - Новосибирск Анжела, тетя девушки.

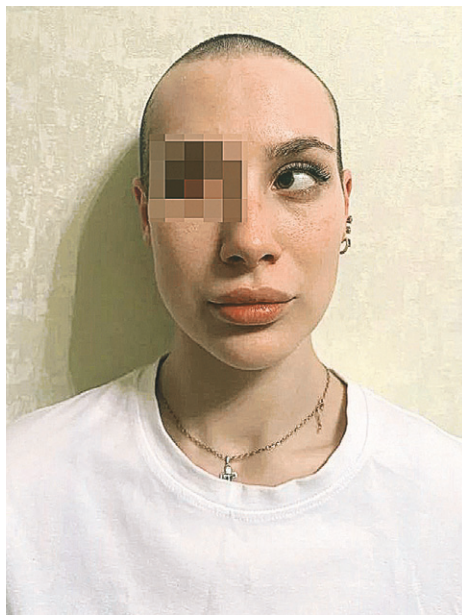
«10 ДНЕЙ ДЕРЖАЛИ В ДОМЕ БЫВШЕГО»

В апреле 2026 года Анастасия с трехлетним сыном в очередной раз поехала к семье Р. в Казахстан. По приезде бывшую девушку встретил Р.

Настя и ее сын гостили там неделю, отметили день рождения Р. В ночь на 10 апреля, перед вылетом в Новосибирск, Р. взял телефон Насти без ее разрешения, нашел переписку с парнем и устроил сцену ревности. Стал избивать Настю, побрил налысо и угрожал убийством. Он избивал ее сутки, а нам написал: «У нее все в порядке, она заболела, не может говорить», - уточняет Анжела.

Родственники сибирячки уверяют: 10 дней девушку держали в доме бывшего, за это время его родственники пытались залечить ей следы побоев и полученные травмы. Отпустили Анастасию 22 апреля.

Я никогда не препятствовала общению отца с сыном, говорила



Предоставлено Анастасией Степашкиной

Бывший парень повредил девушке глаз.

ребенку об Р. только хорошее. Даже не представляла, что наше общение с Р. может обернуться таким адом! Когда он бил меня, я держалась из последних сил, понимала, что нужно выжить ради сына. Р. заставлял изобразить на камеру, якобы я сама себе сбрила волосы, встать на колени и просить прощения за неверность. Я соглашалась на все условия, которые выдвигал Р., только чтобы я могла улететь живой из Казахстана, оставив им сына, - поделилась с «КП» - Новосибирск Анастасия Степашкина.

Родные девушки были в ужасе, увидев ее в аэропорту - с синяками, лысую, с платком на голове. Правый глаз Анастасии был травмирован, родные повезли девушку в больницу. Медики диагностировали разрыв сетчатки, следы побоев и травму головы с сотрясением головного мозга.

Насте сейчас нужно спасти зрение: из-за полученных травм предстоит дорогостоящая операция. Кроме того, после всех издевательств у Насти диагностировали посттравматическое расстройство, у нее начались панические атаки. Бывший парень перед ее отъездом угрожал ее убить и

закопать - все это происходило при его родственниках. У нее забрали дорогостоящую медицинскую линзу, оформили на нее кредит для покупки обратного билета. В итоге Насте отдали только паспорт, билет и отправили ее в Россию. В Новосибирске мы сразу пошли в полицию, в СК, в опеку, к детскому омбудсмену. Также обратились в правозащитный фонд «Не молчи» в Казахстане, обратились в МИД РФ, наняли адвокатов в Казахстане и в России. Все заявления подавали начиная с 24 апреля в России и с 29 апреля в Казахстане. 4 мая в Алма-Ате прошло заседание суда, где мы попросили об уголовном преследовании Р., - сообщила Анжела, тетя девушки.

«ПРЯЧУТ РЕБЕНКА»

4 мая суд Алма-Аты назначил мужчине штраф по административной статье о профилактике домашнего насилия, адвокат потерпевшей ходатайствовал о возбуждении уголовного дела об избиении и похищении. В ответ Р. записал видеообращение в соцсетях:

Сейчас бывшая моя гражданская супруга Анастасия Степашкина ведет просто травлю в интернете меня и моей семьи. О нашей семье пишут всякие гадости, мне пишут



Предоставлено Анастасией Степашкиной

Анастасия мечтает вернуть ребенка.

всякие гадости - о том, что я монстр, что я ее избивал, что я побрил налысо, что я ее бил, истязал, что является неправдой. Для этого у меня есть все доказательства, которые я предоставил полиции города Алма-Аты. Нашего сына я не удерживаю, он с самого детства воспитывается в нашей семье. Периодически летает туда, на ту сторону, где он воспитывается прабабушками. Полностью ребенка я содержу, у меня есть все чеки о переводах, постоянно передавал ей наличку. Непонятно, почему до судебного разбирательства уже идет травля меня и моей семьи. Я призываю не верить одной стороне конфликта и дожидаться решения прокуратуры. Еще раз повторю, что Анастасию никто не держал в плену.

По словам родных Анастасии, сейчас девушка мечтает вернуть сына. Они утверждают, что мальчик воспитывался в России.

От нас прячут ребенка, нам его не показывают, не дают даже с ним поговорить по телефону. Даже участковому через окно его показали. После огласки другие девушки, пострадавшие от Р., стали писать о насилии с его стороны. Сейчас следователями в Алма-Ате возбуждено уголовное дело, мы будем добиваться справедливого расследования и возвращения ребенка Анастасии. Мы подали иск на определение места жительства ребенка и алименты в суд, надеемся на скорое и справедливое решение, - добавляет Анжела, тетя пострадавшей девушки.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

Что касается ребенка, то здесь будет действовать Конвенция о гражданско-правовых аспектах международного похищения детей 1980 года и Конвенция о юрисдикции, применимом праве, признании, исполнении и сотрудничестве в отношении родительской ответственности и мер по защите детей 1996 года. Уполномоченный орган от России по этим конвенциям - Министерство просвещения РФ. С помощью Минпросвещения РФ нужно инициировать судебный процесс в Казахстане для признания удержания малолетнего ребенка незаконным, - прокомментировал адвокат Константин Зиновьев.

ПОДПИШИСЬ НА «КОМСОМОЛКУ»!

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ - ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2026 ГОДА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

издание
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ
КОМПЛЕКТ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

для жителей
Новосибирска и области

индекс	стоимость
П1101-0	2693,28
П3700-0	1332,66
ПН051-0	3886,50

для жителей
Томска и области

индекс	стоимость
П1101	3138,54
П3700	1402,98
ПН051	4358,52

для жителей
Кемерово и области

индекс	стоимость
П1101-0	1879,50
П3700-0	1264,26
ПН051-0	2838,18

для жителей
Омска и области

индекс	стоимость
П1101	2543,10
П3700	1806,48
ПН252	4299,36



Оформить подписку можно во всех почтовых отделениях России.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-383-289-91-10

РЕКЛАМА

Туапсе во всей красе

Наталья ВАРСЕГОВА

Как город, переживший налеты беспилотников, готовится к курортному сезону.

«Я РЕШИЛА - ЕДЕМ!»

С Галиной Петровной я познакомилась утром на бульваре Галины Петровны. Есть такая улица в Туапсе, названная в честь медсестры морской пехоты, Героя Советского Союза. Моя новая знакомая приехала сюда из Питера с пятилетним внуком на майские праздники.

- Дети билеты нам купили заранее, гостиницу оплатили, - рассказывает Галина Петровна. - Когда в апреле все эти события начались, мы засомневались. Дочь даже хотела сдать билеты, бронь отменить, но я решила - едем. Приехали с Ваней сюда 4 мая, а здесь красота! Гуляем по бульварам, по центральной площади. На набережную проход закрыт, но мы съездили в соседний поселок Огой, там у моря побродили. В общем, нам здесь есть чем заняться.

«Побродили, но не купались!» - заметит внимательный читатель. Все верно. Но вообще-то купаться сейчас холодно. Днем температура здесь едва дотягивает до +15. И это курорту даже на пользу: будь тут сейчас жара, мазутных испарений не избежать. А пока прохладно - спасатели, коммунальщики и волонтеры по максимуму вычищают следы разлива нефтепродуктов.

Напомним, за полмесяца Туапсе пережил четыре атаки беспилотников: 16, 20, 28 апреля и 1 мая. Из-за

налетов вспыхнули пожары в порту и на нефтеперерабатывающем заводе. Нефтепродукты попали на шесть участков побережья. Четыре из них уже полностью очищены.

Работы пока продолжают на городском пляже Туапсе, который принял на себя основной удар (подробнее см. «С места событий»). А также в поселке Тюменский - там берег практически отвесный, технике не подойти, поэтому все убирают вручную.

ОТМЕНЫ ЕСТЬ. НО МАЛО

Отелей и гостевых домов в Туапсе по сравнению с соседними Сочи, Анапой, Геленджиком немного. В пик сезона на интернет-платформах по бронированию можно насчитать больше сотни вариантов для размещения и в самом городе, и в ближайших поселках. На иных курортах предложений больше тысячи.

Такая разница объясняется тем, что Туапсе - не совсем курорт. Нефтяная инфраструктура здесь была заложена еще в 1926 - 1930 годах. Отсюда черное золото уходило на экспорт через крупнейший на побережье порт.

При этом, несмотря на близость НПЗ, море здесь чистое. Поэтому и приезжают отдыхающие.

Я специально съездила в Агой

(20 км от Туапсе) и прошла по гостевым домам. В некоторых было по 2 - 3 отмены брони на майские - не более. «Остальные гости приехали», - рассказали администраторы.

В крупных отелях Туапсе - «Каравелле» и «Руси» - загрузка 100 процентов. Есть отдыхающие с детьми, много командированных. На лето, говорят, брони тоже хватает. Небольшие отели «Астория» и «Магнолия» насчитали всего по два отказа от бронирования на июнь - август.

СЕЗОНУ - БЫТЬ!

Мэр Туапсе Сергей Бойко пообещал: к началу июня городской пляж приведет в порядок. Курортному сезону - быть! Однако, как рассказал «Комсомол-

Туристы, которые приехали на майские праздники, подтвердят: в городе есть чем заняться! А к лету и пляж будет готов принять гостей.

ке» президент Союза туристических агентств Сергей Голов, «глубина продаж по путевкам в Туапсе сократилась». Глубина продаж - это промежуток времени между датой бронирования и началом поездки.

В Российском союзе туристической индустрии отмечают, что курортные поселки, куда отправляется большинство отдыхающих, находятся в десятках километров от Туапсе, и их проблема загрязнения не коснулась. Да, во второй половине апреля по понятным причинам некоторые туристы захотели сдать путевки. Но после передумали и уже не спешат менять планы.

- Поток аннуляций заметно снизился, - констатирует эксперт Российского союза туристической индустрии, директор по продукту туроператора «Мультитур» Евгений Кизей. - Все, кто хотел отказаться от отдыха, могли это сделать без штрафов. Некоторые переориентировались на другие направления - чаще всего это были Абхазия, Анапа, Подмосковье. Все остальное уже сейчас довольно дорого, в том числе Крым, где уже закончились бюджетные места. Многие туристы понимают, что за те же деньги они вряд ли сейчас могут что-то приобрести, так как покупали путевки в рамках раннего бронирования или по акциям.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Перед отъездом из Туапсе я не могла не вернуться на улицу Кошкина, примыкающую к пострадавшему НПЗ. Три дня назад бродила здесь несколько часов, общалась с местными жителями, смотрела, как пожар прошелся по их домам, обходила следы мазутных ручьев, что текли по асфальту во время пожара. Повсюду был вездливый запах разлившегося мазута. Несмотря на дождь и ветер, он плотно висел в воздухе.

Спустя несколько дней запаха почти нет. Улица стала чище. Местные говорят, по ней прошла мощная поливальная машина с плотной щеткой, а после коммунальщики присыпали следы мазута песком.

Курорт начинает дышать в полную силу. Медленно, но начинается.



Игорь ОНУЧИН/ТАСС

Волонтеров на городской пляж не пускают: здесь трудятся нефтяники, чиновники, сотрудники МЧС и аварийно-спасательной службы.



Наталья ВАРСЕГОВА/«КП» - Москва

■ С МЕСТА СОБЫТИЙ

Что сейчас происходит на главном пляже курорта.

Городской пляж перекрыт - негоже здесь зевкам бродить. Гражданским волонтерам и журналистам тоже вход заказан: токсичную грязь убирают специалисты. Однако мне удалось побывать на пляже вместе с экспертами партии «Зеленые». Экологи приехали в Туапсе, чтобы оценить ситуацию.

- Видите насыпь гравийную и за ней сваи? - показывает нам заместитель начальника спасательной службы Туапсинского муниципального округа Феникс Кесов. - До них уровень выброса поднимался. А сейчас уже все чисто, убрали.

Правда чистой воды

Я примерилась к этим сваям, они немного не достают до моего плеча. От моих 160 см их высота около метра.

Место происшествия разделили на сектора: территория самой нефтебазы, устье реки Туапсе, городской пляж. И в первые дни силами специализированных организаций вывезли около 7000 кубометров токсичной грязи.

28 апреля губернатор объявил режим ЧС регионального уровня и для устранения последствий в Туапсе приехали специалисты со всего края. Благодаря им уже убрано около 20 тысяч кубометров замазученного песка, земли и нефтемазутной смеси.

В общем, работа кипит. Тракторы перевозят заполненные грунтом мешки, которые лопатами наполняют волонтеры...

Стоп! Какие волонтеры? Их же сюда не пускают. Это чиновники - сотрудники администраций поселков и городов Кубани. Схема отработана еще с Анапы (в декабре 2024 года из-за аварии с танкером на тамошних пляжах выбросило тонны мазута). Территория пляжа делится на квадраты, каждый из которых закреплен за определенным муниципалитетом. Привозят чиновников - и те чистят. Сейчас таковых здесь около

200 человек, еще столько же - нефтяники и спасатели.

- Техника на пляже работает круглосуточно. Волонтеры только днем трудятся - их задача подбирать грязную гальку, палки и т. д., - говорит Фемис Кесов.

- Из-за смога от пожара информационный шум вокруг Туапсе оказался сильно перегрет, - анонимно поговорил со мной местный эколог. - Сложилось эмоциональное ощущение, что случился новый анапский разлив. Говорить о последствиях пока слишком рано, но с точки зрения последствий для берега это далеко не Анапа.



Как в Туапсе спасают животных после «нефтяного дождя» - на сайте KP.RU



Доволен по собственному

Наталья ВАРСЕГОВА

Кадровый голод закончился. Грозит ли вам сокращение и как не потерять работу, если вас хотят уволить?

ПОНАБРАЛИ ПО ОБЪЯВЛЕНИЯМ

...А ведь эксперты предупреждали работодателей: аккуратнее нанимайте персонал! Иначе потом будете ломать голову, что делать с «лишними» людьми.

Собственно, так и случилось. Последние пару лет многие сферы экономики росли, и компании расширяли штат как не в себя. Соискатели чувствовали себя дефицитным товаром и диктовали условия - могли с пристрастием выбирать работодателя, выбивать себе повышенный оклад и всякие плюшки вроде оплаты фитнес-зала и расширенной медицинской страховки.

- Вплоть до 2025 года работодатели нанимали сотрудников «на вырост» и про запас - под будущие проекты и новые направления. И опасались сокращать персонал, поскольку были научены горьким опытом предыдущих кризисов и оптимизаций, после которых восстановить штат стоило немалого труда, - говорит **карьерный консультант Галина Бобкова**.

Но сегодня многие компании уже не могут наращивать траты на персонал прежними темпами. Да и деньги нужны для другого.



Галина Бобкова.

- Расходы компаний в последние годы сильно возросли. Основные причины - удорожание логистики, гонка зарплат, высокая ключевая ставка (а это огромные проценты по кредитам. - **Ред.**), уменьшение выручки, - продолжает Галина Бобкова.

В общем, эксперты единодушны: «Рынок труда вышел из фазы активного найма».

РАБОТЫ ХВАТАЕТ! НО НЕ ВСЕМ

Безработица у нас остается на историческом минимуме: всего 2,2%.

- Есть факторы, которые

сдерживают рост безработицы, - говорит **профессор Финансового университета при Правительстве России Александр Сафонов**. - Во-первых, это демографическая ситуация: число молодых людей, вступающих в трудовой возраст, сейчас меньше, чем тех, у кого близится срок выхода на пенсию. Во-вторых, свою роль играют меры, принимаемые властями для сокращения использования иностранной рабочей силы. Их суть - стимулировать работодателей к найму местных специалистов.

Так что рынок не ставит



Александр Сафонов.

перед нами жестких условий - всеми силами держаться за рабочие места и бояться увольнений.

- Обвала на рынке труда нет, - успокаивает Александр Сафонов. Добавляя при этом: «Но процессы сокращения уже идут».

А вот и цифры в подтверждение. Еще осенью 2025 года каждая восьмая российская компания запланировала сокращение штата. А предприятий, готовых нанимать сотрудников, стало в два раза меньше. Таковы данные сервисов «Работа.ру» и «Сберподбор».

По словам Александра Сафонова, многие компании сейчас оптимизируют персонал. Что это означает? На первом этапе - прекращение набора новых сотрудников. На втором - сокращение количества людей в организации. Третий этап - перераспределение функций между оставшимися.

При этом есть люди, у которых шансы остаться без работы выше.

- В первую очередь это представители административных и офисных специальностей, - уточняет Галина Бобкова.

И перечисляет основные категории работников, которым следует задуматься. Это:

- ✓ Начинаящие и посредственные айтишники
 - ✓ Банковские служащие
 - ✓ Специалисты в маркетинге и рекламе (копирайтеры, верстальщики, фотографы, модели)
 - ✓ Аналитики
 - ✓ Специалисты по персоналу
 - ✓ Рядовые бухгалтеры
 - ✓ Администраторы
 - ✓ Операторы ввода данных
 - ✓ Делопроизводители
- В целом, по словам Галины Бобковой, риски оказаться не у дел выше...
- ✓ ...у специалистов, чья работа связана с простыми и повторяющимися задачами;
 - ✓ ...у наименее результативных работников;
 - ✓ ...у сотрудников с высокой зарплатой, но при этом не обладающих уникальными компетенциями;
 - ✓ ...у руководителей средней руки, поскольку компании стремятся к сокращению избыточных управленческих звеньев.

При этом не важен ни возраст сотрудника, ни регион - рынок труда меняется во всей стране. А вот размер (организации) имеет значение. С ростом автоматизации процессов и внедрения искусственного интеллекта перетряхивать штаты в первую очередь будут крупные компании. Средний бизнес тоже планирует оптимизации.

- Малый бизнес в меньшей степени склонен проводить сокращение штата. Там и работников немного, и текучка выше, - говорит Галина Бобкова.

Многие работодатели надеются, что ситуация скоро изменится, и не спешат расставаться с работниками, которые внезапно стали «лишними». Кто-то переводит сотрудников на неполный рабочий день или сокращенную рабочую неделю. Кто-то отправляет в отпуска без сохранения зарплаты. А некоторые практикуют снижение или полный отказ от премий и бонусов.

КАК НЕ ОКАЗАТЬСЯ НА УЛИЦЕ

Ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социогуманитарных наук Национального исследовательского ядерного университета МИФИ Яков Якубович уверен: чтобы не попасть «под раздачу», нужно перестать быть

ВАЖНО

Служба без опасности

Сокращения могут грозить сотрудникам далеко не во всех отраслях, отмечает Галина Бобкова. В производственной сфере, логистике, на транспорте по-прежнему наблюдается острый дефицит кадров. И если сотрудник - будь он хоть молодой человек, хоть пенсионер - относится к категории «синих воротничков» и работает хорошо, ему вряд ли грозит увольнение.

Стабильно высокий спрос на персонал сохраняется в аграрном секторе, фармацевтической отрасли и продажах.

Если говорить про бюджетников, то самые дефицитные на сегодня - работники социальной сферы: медики, педагоги, научные кадры.

По словам Якова Якубовича, меньше всего стоит бояться сокращения работникам следующих направлений:

Складская логистика

Операторы складов, водители категорий С и Е «подорожали» на 20 - 30% за счет развития маркетплейсов.



Оборонно-промышленный комплекс и машиностроение

В этой сфере зарплаты токарей, фрезеровщиков, инженеров-технологов, сварщиков ежегодно растут на 15 - 25%. Дефицит настолько острый, что предприятия готовы брать людей с курсов и доучивать.



Связь и IT-сектор (кроме начинающих специалистов)

Специалисты по кибербезопасности, DevOps-инженеры, разработчики (в особенности 1С и мобильных приложений) по-прежнему в цене. Зарплаты там высокие и за год вырастут еще на 10 - 15%.



Внутренний туризм

Число загранпоездов остается невысоким, ближневосточное направление вообще рухнуло - поэтому спрос на кадры в сфере туризма (работники отелей, гиды и т. д.) продолжает расти.



Кто чаще всего меняет работу в России и почему? Рейтинг профессий с самой высокой текучкой кадров и самых стабильных - на KP.RU



ЖЕЛАНИЮ

«незаметным винтиком». Для этого, по мнению эксперта, есть три стратегии.

1 Станьте ценным, а не просто «удобным»

Начальник сокращает не только тех, кто хуже других работает. Но и тех, кого проще заменить. Задача - стать тем, на ком держится процесс.

- Берите на себя пограничные задачи, которые не входят в вашу должностную инструкцию, - рекомендует Яков Якубович. - Мозолить глаза глупыми инициативами не надо, а вот предлагать решения, которые для компании экономят или приносят деньги, - лучшая страховка от сокращения.

2 Поглядывайте налево

Даже если у вас все хорошо, раз в несколько месяцев обновляйте резюме и ходите на собеседования. Это нужно, чтобы знать свою реальную цену на рынке.

А если вы видите, что у компании падают показатели, замораживаются премии или начались «разговоры о синергии» («надо сплотиться», «войти в положение» и вот это вот всё. - Ред.) - это сигнал. Начинайте искать работу заранее, пока вы в «ресурсе», а не в панике.

3 Осваивайте смежную профессию

Если чувствуете, что ваша профессия теряет актуальность - например, вы офис-менеджер или узкий специалист по устаревшему

КУДА ПОДАТЬСЯ?

Выгодные курсы

- Самая большая ошибка сейчас - сидеть и ждать, пронесет или нет, - говорит **Яков Якубович**. - Если вы чувствуете ветер перемен, не ждите, пока вас вынесут. Прокачивайте навыки. Есть сферы, где работодатели сейчас готовы брать новичков и учить с нуля за пару недель прямо на месте.



Оператор склада (сборщик заказов) на маркетплейсах
Это физически тяжело, но это самый доступный вариант с гарантированным доходом прямо сейчас.
Обучение: 1 - 2 дня
Зарплата: 70 000 - 150 000 руб.



Машинист (водитель) погрузчика
Склады сейчас нуждаются в них катастрофически.
Обучение: 2 - 3 недели
Зарплата: 80 000 - 120 000 руб.



Инженер по сопровождению (Help Desk/Техподдержка) или «1С-программист базовый»
Это лучший вариант для тех, кто хочет остаться в белых воротничках, но получить железобетонный навык.
Обучение: если вы уверенный пользователь компьютера, курсы по 1С длятся 2 - 4 месяца.
Зарплата на старте: 60 000 - 90 000 рублей с перспективой роста.



Маляр, штукатур
В прошлом году эти спецы были нарасхват, зарплаты выросли на 40 - 45 процентов. А выучиться на маляра можно за 2 - 3 месяца.
Зарплата: 60 000 - 150 000 руб.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

оборудованию, - не ждите вызова от начальника. Идите на курсы, но не для галочки, а по конкретным навыкам, которые видны работодателю. Курсы по искусственному интеллекту, 1С, продвинутой работе с Excel, проектному менеджменту или узким рабочим специальностям - самые наглядные примеры.

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
radiokp.ru

Программа о том, как ИИ меняет нашу жизнь и даже реальность. Слушайте «Вперёд в будущее» каждую пятницу в 1.30 в эфире Радио «КП»

ВОПРОС - РЕБРОМ

Что делать, если все-таки увольняют?

- Самое плохое, что можно сделать в этой ситуации, - пойти на открытый конфликт с работодателем, угрожать ему, - говорит Галина Бобкова. - Лучше принять этот факт, как бы ни было обидно и страшно остаться без дохода. Лучше начать переговоры с компанией, чтобы покинуть ее на максимально выгодных для себя условиях. Когда инициатором увольнения сотрудника является работодатель, он старается сгладить этот момент и предлагает различные виды компенсации и помощи. Конечно, при условии, что работник не был злостным нарушителем трудовой дисциплины и стремится расстаться мирно.

Чем может помочь работодатель:

- ✓ Выплатить компенсацию в размере нескольких окладов (обычно от двух до трех, а для особо ценных специалистов и до шести);
- ✓ дать устные или письменные рекомендации;
- ✓ помочь с составлением резюме и трудоу-

стройством в компании-партнеры.

Яков Якубович настоятельно не рекомендует подавать заявление «по собственному желанию», если увольнение инициирует работодатель. Верный вариант - увольнение по соглашению сторон или в связи с сокращением штата.

- Если вы уволитесь «по собственному», то потеряете право на выходное пособие (обычно 2 - 3 средние зарплаты). Даже если на вас давят, отвечайте твердо: «Я не хочу увольняться. Пожалуйста, подготовьте письменное уведомление о сокращении, либо давайте искать компромисс», - инструктирует эксперт. - Большинство «насильных» увольнений ломаются об это спокойное сопротивление.

Если вас уволили незаконно, есть месяц, чтобы обратиться в суд. Суды в большинстве случаев встают на сторону работника: вас восстановят или, что чаще, изменят формулировку увольнения на «сокращение штата» и обяжут выплатить компенсацию.

Любимая газета страны КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Филипп КИРКОРОВ:
Петросян закодировал меня от курения



Главные ошибки гипертоников
Надежные способы обуздать давление



Я спросил у ежика...
Почему растет интерес к предсказаниям, которые делают животные

Опасные тайны космоса
Ученых, изучающих НЛО, преследуют несчастья



В ПРОДАЖЕ С 13 МАЯ

ГОСТрономические ИЗЫСКИ

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

АППЕТИТНЫЙ ДОКУМЕНТ

«Русская традиционная кухня» - так называется новый ГОСТ, над которым прямо сейчас трудятся Минпромторг и Роскачество. Ну просто слюнки текут!

Проект уже готов. В первой очереди 133 блюда, а всего в «русском меню» будет 300 наименований. Разработчики хотят уложиться до конца года.

Заставлять строго следовать документу никого не будут. ГОСТы у нас вообще необязательные - что на еду, что на асфальт. Но те повара, которые отходят от предусмотренных стандартом рецептов, будут создавать блюда «русской кухни в авторском прочтении», уточнили в ведомстве. Если заведения будут называть себя ресторанами русской кухни, то им, скорее всего, нужно будет обозначать - гостевские у них рецепты или авторские.

КЛЮЧНИЦЕ НА ЗАМЕТКУ

К работе над документом привлекли историков, поваров, владельцев ресторанов. Изучена масса документов - в проекте содержатся ссылки на 71 источник. Самое древнее - наставление

В России появится
стандарт на блюда
нашей национальной
кухни.

«Старинная русская (именно так, с одним «с», написано на обложке книги. - Ред.) хозяйка, ключница и стряпуха», изданное в 1790 году.

Но вкусы публики со временем менялись.

- Некоторые блюда пушкинских времен не очень заходят современному человеку: тяжеловаты, - рассказывал мне как-то ресторатор Валерий Максимов, возродивший столичный ресторан «Яр» и поначалу делавший ставку на блюда по рецептам XIX века.

Разработчики ГОСТа учли этот нюанс. Поэтому в стандарте будут не только дореволюционные, но и современные блюда. Ориентировались, в частности, на книгу «Русская кухня: Учебное пособие для студентов вузов» от 2000 года.

В дальнейшем организаторы планируют подать заявку на признание русской кухни частью мирового культурного наследия. Такой титул, например, ЮНЕСКО присвоило в 2010 году фран-



цузской кухне. А чем наш борщ хуже их лукового супа?

С ЧЕМ ЭТО ЕДЯТ

Подробные рецепты в стандарте не прописаны. Вы не найдете в нем фраз вроде «варить полчаса на слабом огне». Главное - в ГОСТе указано, какие ингредиенты должны быть в составе, чтобы блюдо можно было считать русским.

Скажем, для окрошки четко прописано: она заливается квасом! А если вам больше по нраву кефир - ради бога, но такая окрошка русской считаться не может (возможно, этот вариант имеет турецкие или балканские корни).

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Чебурек готовится покорять Германию

- К сожалению, мы в свое время достаточно сильно откатились от традиционной русской кухни, - признает руководитель Союза управляющих ресторанами Сергей Миронов. - Привезли итальянскую, французскую, испанскую, всю Азию... Но сегодня мода на русскую кухню стала возрождаться.

В перспективе русская кухня в России может потеснить иностранную, но это вопрос времени и усилий, отметил собеседник. А не замахнуться ли нам на продвижение наших блюд в мировом масштабе?

- За границей русская кухня тоже может найти своего потребителя, но не быстро, - полагает Миронов. - Возможно, есть смысл начать с российского фастфуда, а он потянет за собой тренд на русскую кухню.

Действительно, есть же блинчики, чебуречные.

- Я, например, запустил сеть чебуречных в Москве, - рассказывает Миронов. - И уже появились запросы из-за границы. Из Германии приезжали люди, поели, им понравилось, хотят взять франшизу (открыть такие же точки у себя. - Ред.). Кстати, чебурек - это вполне российское блюдо, оно появилось на территории Крыма.

Из чего же должны состоять популярные русские блюда? Вот что об этом говорит ГОСТ.

Борщ

В ГОСТе сказано: это «кисло-сладкий заправочный суп на основе бульона (мясного, рыбного, из птицы, овощного или грибного) с обязательным присутствием в заправочной части свеклы и капусты в свежем или квашеном виде».

Заправочный суп - это когда в бульон закладывают («заправляют») остальные ингредиенты.

При подаче борща «обязательно наличие основного ингредиента, из которого варился бульон, близкие к нему продукты или его производные». Это могут быть кусочки разварного мяса, колбаса, сосиски, рыба и т. д. В качестве возможных ингредиентов прописаны:

- ✓ репчатый лук
- ✓ корнеплоды (петрушка, сельдерей, пастернак, репа, морковь)
- ✓ картофель
- ✓ томаты
- ✓ фасоль
- ✓ крупы (гречневая, перловая, полба)
- ✓ грибы
- ✓ ботва (свекольная или иная)
- ✓ зелень
- ✓ ягоды (свежие, сушеные, соленые или маринованные).

К борщу рекомендуется подавать сметану, сало, чеснок, зелень, пампушки или ватрушки с несладкой начинкой.

Окрошка

Впервые это блюдо упоминалось еще в 1698 году: «окрошка севрюжья свежая».

Основные ингредиенты:

- ✓ мясо, птица, дичь или рыба в запеченном либо жареном виде
- ✓ свежие, соленые или малосольные огурцы

- ✓ зеленый лук
- ✓ зелень пряная (петрушка, укроп, кервель, эстрагон).

И все это заливается кислым (обязательно) хлебным квасом. Можно добавить рассол и/или уксус.

Окрошку можно разнообразить свежими, запеченными или отварными овощами, мясными коп-

ченостями, соленой или копченой рыбой и (интересная мысль) раковыми шейками. А еще отварными яйцами, грибами, ягодами, хреном, горчицей, сметаной и т. д.

И при всем таком разгуле «не рекомендуется заправлять окрошку кефиром или другими кисломолочными продуктами», пишут авторы.

Салат оливье

В перечне их целых два.

Исторический - с жареными рябчиками, которых допускается заменить другой стреляной дичью, и дополнительными ингредиентами в виде свежих трюфелей и черной икры.

И демократичный современный на основе колбасы либо мяса, птицы, дичи, морепродуктов. Остальное привычно: отварной картофель, огурцы (свежие, соленые или маринованные), вареные яйца, зеленый горошек и майонез. Допускается морковь, репчатый лук, салат романо или латук, сметана.

Селедка под шубой

Основные ингредиенты - сельдь (слабосоленая или пряного посола) и овощи (картофель, морковь, свекла). Заправка - майонез. Можно добавлять репчатый лук, отварные яйца, яблоки, зелень (укроп, зеленый лук, петрушку). Допускается пастернак, репа, корень сельдерея (отваренные, запеченные или приготовленные на пару). Ингредиенты должны выкладываться слоями. Строгой последовательности нет. Но традиционно нижним слоем идет селедка, верхним - свекла.

Блины

Основные ингредиенты:

мука (пшеничная, гречневая, овсяная или ржаная), молоко, яйца, соль. Дополнительно можно использовать манную крупу, дрожжи, растительное или сливочное масло, сахар.

Возможные разновидности:

- ✓ красные блины (из пшеничного дрожжевого теста с маслом)
- ✓ с припеком (с добавлением во время выпекания рыбы либо грибов, яиц, лука)
- ✓ с начинкой (ее заворачивают в уже готовые блины).

Подают блины с мясными или рыбными деликатесами, икрой, солеными или маринованными грибами, а также на десерт с растопленным сливочным маслом, медом, вареньем, творогом, повидлом.

Блины должны «иметь круглую форму, эластичную консистенцию, легко складываться пополам».

Бутерброд

Да, он тоже попал в русский национальный оборот - а что, это вам не сэндвич какой-то. По ГОСТу бутерброд состоит из «ломтика хлеба с готовыми к употреблению продуктами (начинкой)». Для основы используют белый или черный хлеб, а также булочки. Допускаются и бутерброды на базе пресного слоеного теста.

Начинка - самая разнообразная и в различных сочетаниях: рыба, мясо, птица, субпродукты или дичь, ветчина, колбаса, икра, паштеты, яйца, грибы, зелень, мясные консервы и т. д. А также овощи и фрукты.

Между основой и верхним слоем допускается прослойка в виде сливочного масла или различных приправ и соусов.

Заливное

В основе - не только привычные рыба, мясо, птица, языки, ножки, потроха и другие субпродукты, но и (при желании) раки, морепродукты и даже свежие или соленые грибы. Все это заливается бульоном с желатином. Перед заливкой можно добавить вареных яиц, маслин (оливок), моркови (отварной и фигурно нарезанной), зелени.

Подают заливное с горчицей или хреном, разведенным сметаной или уксусом.

Как наладить гармонию между старшим и младшим ребенком.

От детской ревности спасет «правило красной дорожки»

Анна КУКАРЦЕВА

Появление второго ребенка в семье - это всегда испытание для первенца. Его психика воспринимает младшего как потерю важного ресурса - родительского внимания, любви... Это проблема независимо от того, сколько лет ребенку.



- Задача взрослых - помочь старшему, - говорит семейный психолог Ольга Королева. - Но не подавить это чувство, а научиться с ним справляться и занять свое важное место в семье. Конечно, родителям, особенно мамам, в этот период нелегко. Но если получится правильно распределять свое внимание, то в скором времени можно значительно упростить ваш ежедневный быт и взаимодействие с детьми.

Катерина МАТИНОВИЧ / КП - Москва

НАЧИНАЕМ НА ЭТАПЕ ОЖИДАНИЯ

В идеале, конечно, нужно начать подготовку старшего заранее.

1 Начните это делать в первой половине беременности. Можно читать сказки про появление малыша в семье, чтобы эта мысль для ребенка становилась привычной, говорить, что когда есть брат и сестры - играть веселее, таким образом вызывая позитивные ассоциации.

2 Говорите честно о том, что малыши первых месяцев жизни сообщают о своих желаниях плачем, и о том, что у вас появятся дополнительные обязанности.

3 Просите старшего ребенка о помощи: например, спланировать место для будущего малыша и помочь разложить



КСТАТИ

Создайте старшему ребенку «правило красной дорожки», когда ежедневно и точно 15 - 20 минут вашего времени принадлежат только ему. В это время находите в полном контакте с ребенком, пусть ваше внимание будет направлено всецело только на него.

Если потребность во внимании у него будет закрыта качественно, то ему не нужно будет конкурировать за его количество. Когда старший знает, что есть его время и вы для него доступны гарантированно, он получает уверенность.

игрушки. Помощь должна быть для него посильной, приятной, а для подкрепления не забывайте поблагодарить и обнять.

4 Сохраняйте привычные для старшего ребенка действия и ритуалы, такие как вечерний ужин, чтение книги, сказка на ночь, чтобы дать ему ощущение стабильности и его неизменной важности для вас.

- Не нужно идеализировать и думать, что дети должны непременно стать друзьями, - объясняет психолог. - Это не всегда срабатывает. Но можно превратить братьев-сестер в союзников и закрепить эти отношения на долгие годы.

«СТАРШИЙ ЧТО, НЕ НУЖЕН?»

- В первую очередь необходимо удовлетворить базовую потребность ребенка в его нужности и безопасности, - напоминает психолог. - Те самые привычные обнимашки и целовашки, количество которых уменьшилось с появлением младшего, могут начать исправлять ситуацию. Но главное - объясните, что вы его так же любите и будете любить всегда, что он нужен и значим для вас, что вам важны его потребности и вы поддержите его в начинаниях.

Если этого не делать, то старший может замкнуться, начнет «выживать» в мире, который, по его мнению, его не любит, всеми возможными

способами. Ведь якобы с появлением младшего старший становится «не нужен».

Чтобы дети не становились соперниками друг другу за ваше внимание, создавайте обязательные совместные ритуалы, игры.

Вот лишь примеры, как встроить их в свою жизнь:

1. «Чтение для двоих».

Когда кормите малыша, старший сидит рядом с книгой и вы ему читаете вслух. Так вы для него остаетесь доступной и, читая им двоим, создаете ощущение «мы вместе».

2. «Выходные с чемоданом приключений».

Мама достает коробку с совместными настольными играми или занятиями, которые выбираются детьми заранее.

3. «Кулинарный день».

Мама готовит или печет, а дети смешивают, подают, украшают. Результат получается общий, а психологически это означает: «Мы вместе создали что-то вкусное».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ПО-РАЗНОМУ:

- малыши могут стать упрямыми, капризными,
- даже более взрослый ребенок может ломать или портить игрушки,
- проявлять в сторону младшего агрессию,
- начать регрессировать (откатываться в развитии) в своем поведении и навыках,
- пытаться командовать,
- постоянно говорить, что его меньше любят,
- саботировать привычные дела или резко от них отказываться.

! - Таким образом дети могут сообщать нам о том, что им необходимо наше внимание и готовы доносить это даже через плохие поступки, - объясняет Ольга Королева. - Если ребенку не хватает позитивного внимания, он будет провоцировать на негативное, пытаясь до вас достучаться.

НЕ ДАВИТЬ, А ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

- Важно помнить, что старший ничего не должен младшему, в том числе уступать свои игрушки или сидеть тихо часами. Нельзя требовать от него «быть взрослым» - это непосильная ноша. Если вы приняли решение о появлении второго ребенка, то он ваша задача и ответственность как взрослого, - говорит Ольга Королева.

ЧТО ПОМОЖЕТ

1 Фразы-похвалы.

Не «Ты старший, поэтому уступи», а «Ты уже так много умеешь, я горжусь тобой. Хочешь показать это брату/сестре?».

2

Просьбы о помощи, а не приказы.

Привлекать старшего можно, особенно если ему это приносит радость или чувство значимости. Но его «взрослость» не должна быть обязанностью. Спрашивайте, без требований: «Ты можешь принести мне распашонку?» Если ребенок ответил «нет», примите его ответ без обид и негативных проявлений.

3

Сделайте старшего экспертом.

Например: «Ты уже умеешь завязывать шнурки. Пожалуйста, научи и брата/сестру». Это снимает нагрузку и дает возможность почувствовать ребенку статус, он сделает это охотно. - Если мы передаем ребенку роль наставника для младшего, мы помогаем ему развивать роль лидера, добровольно брать на себя чувство ответственности, развивать эмпатию, это снижает чувство ревности, - объясняет психолог.

КРУГ ДОБРА

Юлия АНДРИЕНКО

Фонд «Круг добра» помог девочке с редким наследственным заболеванием.

Мария Токаева изумлялась: сколько бы ни кормила новорожденную Анечку, та отчаянно плакала от голода и просила грудь. А потом пришли результаты неонатального скрининга, который выявил у девочки грозное наследственное заболевание - муковисцидоз. При этой болезни нарушается работа желез внешней

Аня смогла пойти в обычную школу и даже сдала нормы ГТО

секретии и самыми уязвимыми являются дыхательная система и желудочно-кишечный тракт. Стало понятно, почему малышка не наедается, - ее организм не усваивал жиры, а за первый месяц она набрала всего 300 граммов.

- Когда узнали диагноз, мир померк. Но сдаваться не собирались и выяснили - лекарство есть. Правда, стоит совершенно непомерно дорого, - делится мама.

Аню нужно было оберегать от любой инфекции,

которая могла стать фатальной. Девочка не ходила в детский сад, ее не возили в общественном транспорте. Семья переехала в частный дом, где Аня чаще могла гулять на улице без риска подхватить вирус.

А потом семья узнала про фонд «Круг добра», и это подарило надежду. Собрали все необходимые документы, и вскоре Анечка уже получила лечение, которое позволяет восстановить нормальную работу клеток.

- Дочка заметно окрепла.

Мы даже в первый класс в обычную школу пошли. Учебка ей дается очень легко, а еще она любит петь, хорошо рисует. А еще Аня сдала нормы ГТО и получила золотой знак отличия!

Теперь в России появился и более доступный по цене аналогичный препарат от еще одного производителя, значит, терапия не только для детей, но и для взрослых с муковисцидозом стала доступнее, а фонд «Круг добра» сможет помочь большему числу детей.



Ане помогли победить болезнь.

КСТАТИ

В этом году исполнилось 5 лет фонду «Круг добра», который был создан президентом Владимиром Путиным для помощи детям с тяжелыми и редкими болезнями. В его бюджет идет 2% от «налога на богатых». Помощь получили уже более 30 тысяч детей по всей России.

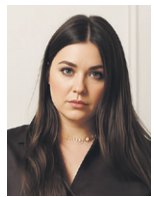
Смайлик нам улыбку заменил?

Ярослав КОРОБАТОВ

Новая цифровая реальность превращает людей в интровертов.

Мы все чаще общаемся не вживую, а виртуально - в мессенджерах и социальных сетях. Как это влияет на наше социальное самочувствие и психологическое благополучие?

Об этом «КП» поговорила с психологом Александрой Чумуж, автором книги «Ключи от детства».



Заметки психолога для мудрой мамы» издательства «Комсомольская правда».

МОЛЧАНИЕ ЗЕРКАЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ

- Александра, теряем ли мы что-то действительно важное?

- Безусловно. Если мы говорим об эмоциональном, дружеском общении, то все-таки БОЛЬШАЯ часть информации передается невербально - через мимику, тон голоса, позу, жесты и так далее. Да, сейчас люди ведут активную переписку, но если мы убираем из разговора эмоциональное наполнение и оставляем только слова, то качество общения снижается. И человек может ощущать изоляцию и одиночество, даже несмотря на интенсивный обмен текстовыми сообщениями.

- Погодите, но если мы возьмем мессенджеры и соцсети, то увидим эмоции: смайлики, эмодзи, стикеры...

- Это разные вещи. При живом общении у нас включаются зеркальные нейроны - клетки головного мозга, которые активируются, когда мы наблюдаем за другими людьми. Это нейронная основа для социального взаимодействия, благодаря этим участкам мозга мы понимаем чувства, настроения, состояния других людей. И это дает нам главное - эйфорию от переживания эмоционального единства с другим человеком во время живого общения.



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

Когда мы видим смайлик, наши зеркальные нейроны молчат, потому что мы не видим перед собой человека. Включается сложный механизм интерпретации этого изображения: мы вспоминаем прежний опыт, когда кто-то улыбался нам, и эта улыбка отраженным светом зажигает свет внутри нас. Реакция на смайлик - это проекция собственных переживаний, а не эмоциональное послание от собеседника.

НАПИСАТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПОЗВОНИТЬ

- То есть переход в цифровое общение - индикатор эпидемии одиночества в обществе?

- Скорее всего, да. Мои клиенты в качестве своеобразной точки отсчета, когда они остро стали испытывать ощущение одиночества и внутренней пустоты, называют коронавирус и вынужденную изоляцию. Тогда резко сократился объем личного общения, прервалась традиция дружеских встреч. Цифровые технологии обеспечили деловую коммуникацию, но мы до конца не осознаем, каким потрясением для общества была пандемия. У многих утрачены связи так и не восстановились.

- Как к этому состоянию адаптируются разные поколения? Кто-то переживает острее, кому-то в новой цифровой реальности более комфортно?

- Мне кажется, представители старших возрастов продолжают сохранять традиции семейных праздников, совместных встреч. В современном поколении эти традиции поддерживаются не с таким энтузиазмом. Я замечаю, что

молодые люди, которых популярная теория поколений относит к зумерам (примерно 1997 - 2011 годы рождения) и миллениалам (1981 - 1996 годы), испытывают трудности, когда нужно установить прямой контакт. Например, они избегают телефонных звонков, им проще написать сообщение, чем взять трубку и позвонить. И еще они предпочитают сразу обрывать связи и контакты, если им что-то не нравится.

- В каком смысле?

- Допустим, по службе возникают какие-то сложности - вместо того, чтобы разобраться, отстаивать свои права, они просто перестают ходить на работу. Им проще повернуться и уйти, чем объяснять, что именно не нравится. То же касается и личного общения: если что-то пошло не так или изменились планы, они просто исчезают - не отвечают и не берут трубку. С их точки зрения, это целесообразнее, чем вести диалог.

СТРЕМЛЕНИЕ К ЗОНЕ КОМФОРТА

- Есть теория, что цифровая революция привела к структурной перестройке психики и количество интровертов среди зумеров и миллениалов увеличивается.

- Цифровая революция скорее создала среду, которая поощряет интровертное поведение. В компьютерную эпоху интровертом быть удобно - можно спокойно обойтись без личного общения там, где раньше оно было необходимо. Поэтому складывается впечатление, что общительных и легких на подъем экстравертов становится меньше. Многие молодые люди принципиально предпочитают удаленку, считают неприличным звонить по телефону без предупреждения, их сложно выдернуть из дома на какое-то мероприятие. Но, с другой стороны, этому образу жизни есть свое объяснение: мы живем в си-

туации, когда на людей выпадает большая психологическая нагрузка: высокий уровень конкуренции, бешеный темп жизни, особенно в мегаполисах, информационное пространство регулярно штормит... Как следствие, люди живут в условиях постоянного стресса, тревоги и неопределенности. А контакты с окружающими забирают много психической энергии: ты иногда встречаешься с недопониманием, конфликтными ситуациями, вынужден регулировать дистанцию, когда сталкиваешься с посягательством на личные границы. И, оставаясь дома в привычной обстановке, люди пытаются сохранить свой психологический ресурс. А стремление оставаться в зоне комфорта еще больше подталкивает к образу жизни интроверта, даже если ты изначально не относишься к этому типу.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Надо ли заставлять себя общаться?

- Что же делать? Как-то адаптироваться к суровой цифровой реальности или пытаться выскочить из этого омуты?

- Я не думаю, что нужно специально прилагать усилия, чтобы заставлять себя общаться с другими людьми. Искусственные отношения не принесут пользы. Знаете, почему мы нуждаемся в других людях? Эта мысль очень хорошо сформулирована в фильме «Давайте потанцуем» с Ричардом Гиром и Дженнифер Лопес. Там в уста персонажа вложена такая фраза: «Мы вступаем в отношения, чтобы у нас был свидетель нашей жизни». Нам нужен человек, чтобы он видел нас в самых разных жизненных ситуациях. Поэтому в качестве первого шага я бы посоветовала научиться замечать свое одиночество. Отдавать себе отчет, что многие наши проблемы вызваны состоянием изоляции. И когда вы почувствуете потребность выйти из добровольного самозаточения, у вас будет рождаться стремление сделать шаг навстречу людям. Кстати, именно поэтому я думаю, что заменить психолога ChatGPT или другими системами искусственного интеллекта не получится, хотя многие переписываются с алгоритмом на тему своего психологического состояния. Может быть, с помощью советов машины ты и можешь снизить уровень своей тревоги, но ИИ не заменит потребности в живом общении. У психологов есть такая поговорка: мы получаем душевные раны в отношениях, но исцелить их можем только в отношениях. Поэтому человеку всегда будет нужен другой человек.

СЛОВА - ВИНЬЕТКА ЛОЖНОЙ СУТИ

Американский психолог Альберт Мехрабиан знаменит своими исследованиями вербальной (выраженной словами) и невербальной коммуникации. В общении часто возникают ситуации, когда мы говорим одно, а мимика и интонация противоречат сказанному. На этот случай Мехрабиан вывел формулу доверия к информации в виде «правила 7-38-55».

Что это значит?

- Смысл самих слов (ЧТО мы говорим) важен на **7%**.
- Интонация, тембр и тон голоса (КАК мы говорим) на **38%** определяют смысл сказанного.
- Мимика, жесты, взгляд (что собеседник ВИДИТ) на **55%** определяют отношение к сказанному.

ПРИМЕР: Вы приходите домой и говорите жене: «В субботу я не еду на дачу, мы собрались с ребятами сходить на футбол, а потом выпить в баре по кружке пива». На что жена с усмешкой, скрестив руки на груди, говорит: «Я так рада за тебя, мой дорогой».

Слова говорят:
жена рада.



Мимика и интонации
говорят: она в ярости.



Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда



Эту и другие книги можно
купить на сайте shop.kp.ru
и на маркетплейсах

АО «ИД
«Комсомольская
правда»,
Москва, ОГРН
1027739295781



Реклама 16+

Чем опасно апноэ и как определить степень развития болезни - разбираемся со специалистом.

Анна КУКАРЦЕВА

Храп часто становится поводом для шуток. А воспринимая его просто как не самую приятную особенность, мешающую спать всей семье. Мол, над храпящим надо свистнуть, чтобы притих, или толкнуть в бок, или перевернуть.

Однако для врачей этот звук - сигнал о том, что воздух с трудом проходит через верхние дыхательные пути. И хуже всего, если храп перерастает в апноэ. А это уже болезнь - кратковременная остановка дыхания во сне. Причем она может случаться и сотни раз за ночь.

О том, какие методы действительно возвращают тишину и безопасность в спальню, рассказал Александр Пальман, врач-сомнолог, заведующий Сомнологическим кабинетом Университетской клинической больницы № 1 Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, к. м. н., эксперт телеканала «Доктор».

ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ

Механизм возникновения храпа связан с физиологическим расслаблением мышц. Когда мы засыпаем, мышцы и стенки глотки теряют тонус.

При определенной степени расслабления стенки глотки начинают колебаться и хлопать в воздушном потоке, как это делает флаг на ветру, создавая специфический звук, - объясняет Александр Пальман. - Храп сам по себе - не болезнь, а просто звук. Он может мешать окружающим, но никак не вредит самому храпящему. А вот если амплитуда таких колебаний велика, то стенки глотки начинают смыкаться полностью, не позволяя воздуху проникать в легкие, и это уже болезнь остановок дыхания - апноэ сна.

По словам врача, храп и апноэ - это две крайние точки одного процесса. Неболь-



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО/АГП - Пермь

Методы, которые реально работают против храпа

шие колебания - это шум, а полная закупорка глотки - опасное состояние, которое нарушает сон и из-за которого мозг и сердце начинают испытывать кислородное голодание.

ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА

Не единственной, но самой частой причиной появления обструктивного апноэ является лишний вес. Причем обычно зависимость здесь прямая - чем больше у пациента вес, тем тяжелее у него нарушения дыхания во время сна: жировая ткань сдавливает просвет глотки, провоцируя ее смыкание.

Идеальный пациент для сомнолога - это когда вес максимально стремится к росту: например, 170 сантиметров и 170 килограммов, - иронизирует Александр Пальман. - На вопрос «Что делать?» я часто отвечаю таким людям: «Худейте до сотки - и все пройдет». Значительное снижение веса - единственный способ самоизлечения от апноэ и даже храпа, но, к сожалению, нужного результата достигают единицы...

ПОЧЕМУ ЭТО НУЖНО ЛЕЧИТЬ

При остановках дыхания сон превращается в «лоскутное одеяло». Мозг сотни раз за ночь пробуждается, пусть и не полностью, чтобы дать команду вдохнуть. Человек этого обычно не помнит, но просыпается абсолютно разбитым.

Пациенты с тяжелым апноэ постоянно хотят спать. Хронический недосып при этом заболевании бывает настолько сильным, что пациенты иногда засыпают прямо в кабинете врача или, что гораздо опаснее, за рулем автомобиля, - рассказывает доктор. - Но речь тут идет не только о плохом качестве жизни. При отсутствии лечения они страдают от сердечно-сосудистых болезней в два-три раза чаще сверстников. Это инфаркты и инсульты, тяжелые аритмии и плохо поддающаяся лечению обычными лекарствами артериальная гипертония.

Если храп мешает вам или вашим близким, первым делом нужно пройти специальную диагностику, чтобы исключить остановки дыхания во сне. Лишь после того, как врач подтвердит наличие только храпа или храпа с оста-

новками дыхания и уточнит степень тяжести процесса, он сможет подобрать тот метод лечения, который подходит именно вам.

МОЖНО ЛИ «ПРОКАЧАТЬ» МЫШЦЫ ГОРТАНИ

В интернете популярны советы по «накачке» мышц гортани специальными упражнениями. Эксперт относится к ним скептически.

Казалось бы, логично: мышечную стенку можно укрепить. Но на практике, если речь идет о болезни остановок дыхания, это не помогает, - предупреждает сомнолог. - В лучшем случае интенсивность звука немного снизится, но сама проблема останется. Возможно, где-то существуют пациенты-волшебники, которые живут в стране розовых единорогов и там они вылечились от апноэ подобной гимнастикой, но ко мне они не приходят.

К сожалению, не помогают от храпа и «правильные» ортопедические матрасы. Да, они полезны для спины, но не для гортани.

А вот специальные устройства или так называемая позиционная терапия могут работать, если человек храпит только на спине, а на боку храп отсутствует. В самом простом варианте это теннисный мячик в пришитом к задней части футболки кармане: он просто физически не даст человеку перевернуться в наиболее «шумное» положение.

1 Стоматологические капы. Это специальные устройства, которые вставляются в рот и немного выдвигают вперед нижнюю челюсть на время сна. За счет этого глотка расширяется и стабилизируется. Предпочтительно, чтобы капу делал ортодонт, учитывая состояние зубов и челюстных суставов.

КОНКРЕТНО

ЧТО ПОМОЖЕТ

2 Лор-хирургия. Многие думают, что в храпе виновата искривленная носовая перегородка. Иногда - да, но чаще всего исправить только ее недостаточно. - На деле «носовая» хирургия может лишь несколько облегчить ситуацию, да и то лишь в трети случаев. Основной метод хирургического лечения - пластика мягкого неба, частичное иссечение и подтягивание его тканей, - объясняет эксперт.

Если у вас выявили апноэ или сам храп становится большой проблемой, медицина предлагает три основных пути:

3 СИПАП-терапия, или лечение положительным воздушным давлением. Для пациентов с тяжелой формой апноэ это золотой стандарт. «Это портативная машинка, которая через закрывающую нос пациента маску гонит воздух и накачивает глотку, как насос - шину автомобиля. Пневматическая подпорка не дает стенкам вибрировать и смыкаться. Внешне это проявляется отсутствием храпа, а по сути человек нормально спит и дышит», - объясняет врач.

- Помните, что качественный сон - это не роскошь, а базовое условие полноценной жизни и сердечно-сосудистого здоровья, - напоминает Александр Пальман. - В борьбе с храпом не стоит доверять «волшебным спреям» или обещаниям амбулаторно и без каких-либо обследований вылечить все лазером за один сеанс. Настоящий результат дают только проверенные методы.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НАЧИСТОТУ

«Весенней усталости» не существует!

Анна КУКАРЦЕВА

Ученые доказали, что мы сами себе ее придумали.

Несмотря на солнце за окном, увеличение светового дня, многие все же испытывают в последние недели упадок сил. Жалуются на сниженное настроение, вялость. «Весенняя астения», - говорят с умным видом. Хотя такого диагноза нет, по крайней мере в международных классификациях болезней. Но состояние-то есть! Или как?

Недавно в Journal of Sleep Research опубликовано исследование этого вопроса. Год врачи изучали группу пациентов возрастом от 18 до 87 лет (в основном молодых), 80% из которых были женщины. Половина добровольцев признались, что испытывают весеннюю усталость.

Но выяснилось: ответы этих людей о самочувствии на протяжении всего года не менялись - то есть они постоянно жаловались, что испытывали апатию, сонливость, усталость.

Так почему испытуемые были свято уверены, что усталость нарастает именно весной? Ученые выдвинули сразу несколько объяснений:

✓ Существующий ярлык. Мы просто привыкли списывать свою усталость на весну, потому что есть знакомое название для этого состояния.

✓ Это первое удобное объяснение, приходящее на ум, и обычно никто не задумывается копнуть глубже. В психологии такое поведение называют «предвзятость атрибуции». Когда человек, вместо того чтобы припомнить: «Может, я перенервничал и слишком много работал?», просто говорит себе: «Это весенняя усталость!»

✓ Склонность замечать и запоминать только то, что подтверждает уже имеющееся убеждение, игнорируя противоречия. Это называется «предвзятость подтверждения». Человек считает и отмечает только те дни, когда чувствовал себя плохо, и игнорирует те, когда был бодр.

✓ Сочувствие окружающих. Если сыпать умными терминами, возникает «социально разделяемый нарратив», когда окружающие разделяют твои верования и поддерживают их. Говоришь: «У меня весенняя усталость», и близкие сразу: «О, понятно! Мне это тоже знакомо!»

Так что, делают вывод ученые, «весенняя усталость» - это по большей части результат наших когнитивных искажений или обывательской усталости, которая во все не факт, что обусловлена весной.

Крот Шредингера



Алексей ВОЛОДИХИН,
агроном

После зимней спячки кроты наиболее активны - активно роют норы в поисках пищи и партнеров. Для дачников это непростые времена, поскольку бугорки земли появляются то на грядках с овощами, то в цветниках, то на газоне, что существенно портит их внешний вид. А еще зверьки подгрызают корни, едят клубни и луковицы.

На самом деле не все то крот, что роет подземные ходы. Более того, от животных, обитающих в толще почвы, бывает не только вред, но и польза.

Защититься от подземных вредителей - задача со звездочкой. Но мы попробуем.

upload.wikimedia.org



Кроты. Насекомоядные зверьки длиной около 15 см и весом порядка 100 г. мех - черный.



upload.wikimedia.org

Слепыши. Тоже роют подземные норы, но это грызуны. Длина - около 30 см, вес - 700 г. мех - серый.

Сравним!

Кроты

Это насекомоядные зверьки (см. «Сравним!»). В меню у кротов - дождевые черви, личинки насекомых, взрослые насекомые, мокрицы, слизни, пауки и многоножки. Иногда питаются мышами, лягушками и ящерицами, если смогут их поймать. Растительную пищу не употребляют.

Польза. Поскольку растения их не интересуют, прямого вреда посадкам кроты не наносят. А вот польза от них есть. Например, уни-

чтожают вредителей - медведок, личинок майских жуков, гусениц, слизней и проволочника. Подземными ходами рыхлят почву.

А еще через кротовые норы с участка уходит избыточная вода после таяния снега или обильных дождей.

Вред. Самая большая неприятность - это кротовины, то есть кучи земли, которые зверьки выталкивают на поверхность почвы, про-

кладывая свои тоннели. Они портят эстетику сада. А еще о кротовину можно споткнуться и упасть, что особенно опасно для пожилых и детей. Помимо этого, кроты поедают дождевых червей, которые рыхлят почву и насыщают ее гумусом. Растениям кроты тоже могут навредить, но неумышленно. Например, выкопав кучу среди посевов овощей. Разумеется, всходы, засыпанные землей, погибнут.

Слепыши

Это грызуны, и они крупнее кротов (см. «Сравним!»). Питаются исключительно растительной пищей - корнями, клубнями, луковицами, иногда наземными побегами. В основном слепыши обитают в более южных регионах - в лесах и степях, но могут встречаться и у нас на дачах.

Польза. Через их норы с участка уходит лишняя вода. На этом все. **Вред.** А вот вред от них существенный. И в первую очередь в огородах и цветниках - слепыши с удовольствием поедают картофель, морковь, свеклу и прочие корнеплоды, луковичные цветы, клубни георгинов и бегоний, клубнелуковицы гладиолусов. Часто повреждают посевы кукурузы и бобовых. Иногда подгрызают корни деревьев и кустарников, особенно молодых.

В конце лета эти зверьки делают запасы на зиму - в их подземных кладовых бывает более 10 кг корнеплодов! То есть десяток слепышей способны утащить с огорода целый центнер картошки. И, разумеется, обилие кротовин на участке тоже не радует - это и поврежденные газоны, и опасность травм для пожилых людей и детей.

Надежные методы борьбы

Есть пара надежных способов уберечь участок от кротов и слепышей, но они крайне затратные как физически, так и финансово.

✓ **Огородить участок... под землей.** Например, вкопать по периметру мелкоячеистую металлическую сетку. Но это целый инженерный проект, поскольку вкапывать ее нужно на глубину 2 - 3 м. А сверху сетка должна возвышаться над поверхностью почвы на 10 см. Представили объем работы? С другой стороны, если подземных вредителей в вашей местности много, то, возможно, стоит один раз потратить силы и время, чтобы навсегда забыть о проблеме.

✓ **Застелить участок металлической сеткой.** Если у вас нет ценных посадок, не разбит огород, территория предназначена для отдыха, то есть способ проще - застелить участок металлической сеткой на глубине 15 - 20 см. Засыпать ее землей, а поверх посеять газон или посадить многолетние цветы. Кроты будут делать свои ходы в глубине почвы, но не смогут создавать кротовины - им не позволит сетка.

✓ **Сажать растения в корзины.** Если землекопы сильно не досаждают, ваш сад оформлен в природном стиле, то кротовины даже могут придать колорит. А чтобы слепыши не съели ценные луковицы, сажайте их в специальные пластиковые корзинки - они продаются в любом садовом центре.

Как ни прихорашивался Кротик из чешского мультфильма прошлого века, а его сородичей так и продолжают гонять с дачных участков. Люди даже не представляют, что от кротов есть польза!

Кадр из мультфильма «Крот»



Народные способы

Сразу скажем: уничтожать кротов и слепышей физически - занятие не только негуманное, но и бессмысленное. Убьете одних - приползут другие. Остается всячески портить им жизнь в надежде, что они найдут более спокойное место обитания.

Есть несколько способов, которые получили широкое распространение среди огородников.

1 Резкие неприятные запахи.

Дачники часто используют для отпугивания кротов селечные головы или тряпки, смоченные керосином, соляркой, формалином, мазью Вишневского - их раскладывают в норы, полагая, что кроты и слепыши станут обходить дурно пахнущие места стороной. С той же целью в норы закла-

дывают куски паленой шкуры, например от старой обуви.

! Это может сработать на коротком промежутке времени. Но! Единичные «закладки» никакого эффекта не дадут. Животные выкопают новые ходы, чтобы обойти неприятно пахнущий участок. А что касается керосина, формалина, солярки - вы просто отравите почву. Поэтому не стоит экспериментировать.

Есть современные средства, в основе которых пахучие вещества, но их надо применять системно - закапывать по всему участку, что на практике сделать очень сложно. И опять же, подземные зверьки очень быстро учатся обходить их, сооружая новые норы.

2 Ловушки.

Их помещают в норы - например, обычную мышеловку.

Кроме того, в интернете предлагают схемы самодельных ловушек из тех же пластиковых бутылок.

! Этот метод во многом сомнительный. Например, кроты приносят больше пользы, чем вреда. Слепыши - да, вредят. Но уничтожение нескольких особей даст кратковременный эффект - на их место придут другие зверьки, ведь в природе экологические ниши не бывают свободными. К тому же сам процесс закладки ловушек - занятие непростое, надо еще найти «проходные» норы и правильно установить устройство.

3 Шумелки.

Еще один способ отпугнуть подземных зверьков - различные шумовые устройства. Например, советуют втыкать на участке сухой тростник - дёска, в ветреную погоду его полые стебли издают свистящий звук, который

неприятен кротам и слепышам, и они уходят с участка. Таким же эффектом, считается, обладают стеклянные бутылки, вкопанные в землю горлышками вверх под углом 45° - они издают завывающий звук. С той же целью часто развешивают на заборы крышки от кастрюль и жестяные банки - на ветру они сильно гремят. Но самый популярный вариант - вертушки из пластиковых бутылок.

! За действием подобного устройства мне доводилось наблюдать лично. Как-то рано весной соседи расставили у себя по всему огороду подобные конструкции. В ветреные дни бутылки задорно вертелись, громко трещали, а кроты продолжали делать кучи в грядках. Кульминационным моментом стала кротовина, вырытая аккуратно под вертушкой. Так что практика показала, что и этот метод не всегда работает.

«Мой урожай» -
телеграм-канал
«Комсомолки»
для увлеченных
дачников,

заядлых садоводов,
азартных огородников
и вдохновенных цветоводов





Ольга РОДИНА,
журналист «КП», стилист

Многие представители сильного пола тоже следят за модными тенденциями и стараются выглядеть актуально и стильно.

Что носить мужчинам весной в 2026 году? Специально для вас мы составили список трендов, которые вы можете применить прямо сейчас.

Клетка вернулась



Джинсы
12 storeez



Рубашка
RIVAL

В этом сезоне актуальны рубашки в клетку, но не в классическом их понимании.

Обратите внимание на свободные модели с эффектом состаренности - например, с дырами. Такая вещь точно станет ярким акцентом в любом образе. Ее мы сочетаем с джинсами или широкими брюками в стиле кежуал. А если рубашку не застегивать и носить с белой или бежевой футболкой, то так вы визуально скроете лишний объем в области живота.

В качестве верхней одежды рекомендую рассмотреть куртку из вельвета или замши в стиле ретро. Я отметила модель трендового

Куртка
12 storeez



темно-коричневого цвета и вариант из искусственной замши.

Дополняйте повседневные образы удобными кедами или кроссовками.

Например, универсальной моделью из натуральной кожи.

Кроссовки
Ralf Ringer



Костюмы в стиле кежуал

Обзаведитесь хотя бы одним костюмом, но не классическим, а расслабленным, в стиле кежуал (от англ. casual - повседневный). В ассортименте бренда молодого дизайнера Даниила Ландаря я обнаружила стильный комплект из нейлона. Да, костюм может быть из этой ткани. И для нашей погоды это весьма практичный вариант. По сути, такой пиджак заменит и верхнюю одежду. А благодаря свободному крою такой комплект подойдет мужчинам с разным типом фигуры. Носите костюм с футболками и дополняйте образ белыми базовыми кедами.

Многие мужчины не могут представить свою жизнь без наручных часов. Мы нашли интересную модель у дизайнера Сергея Грибнякова, созданную в честь запуска ракеты-носителя «Ангара-A5» в 2024 году.



Кеды U.S.
Polo Assn



Мужские часы
«Орбита»,
SERGEY GRIBNYAKOV



Пиджак
и брюки
Daniil
Landar

Брюки и поло

Поло в сочетании с брюками в стиле кежуал - беспроигрышный вариант на весну и лето. Только выбирайте футболки поярче, например, зеленого, желтого или оранжевого оттенка.

Отдельно хочется сказать про низ. Многие представители сильного пола почему-то до сих пор настроенно относятся к широким брюкам, а зря! На самом деле модели с широкими штанинами сбалансируют фигуру, если у вас, например, имеется дополнительный объем в области живота, который вы хотите скрыть. А вот зауженные брюки или джинсы, наоборот, подчеркивают живот.



Поло
Mademan

Дополняйте образы кедами в ретро-стиле, например, замшевыми.



Брюки
Zarina
Man



Кеды
Antonio Barezzi

Что носить мужчинам этой весной, чтобы выглядеть модно.

Пиджак или блейзер необычного кроя

Если вы любите выделяться из толпы, то обратите внимание на блейзеры и пиджаки необычного кроя. Актуальные модели из денима, выполненные в технике «варенка», с разводами и эффектом состаренности, представлены у российского дизайнера Льва Ермилова. Такая вещь сделает любой образ особенным, а за счет плотной и износостойкой джинсы прослужит долгие годы. Кстати, в пиджаках Ермилова нередко можно видеть актера Сергея Безрукова.

Сочетайте акцентный пиджак с футболкой или лонгсливом (футболка с длинным рукавом), а также с серыми брюками или джинсами.



Брюки
Ermilov

Сейчас актуальны брюки на резинке, которые решают сразу несколько задач. Не нужно ломать голову в поисках подходящего ремня. Плюс резинка мягко адаптируется под ваши объемы. Дополняйте образ удобными кедами и эффектными аксессуарами - браслетами или наручными часами.



Пиджак
Ermilov



Джинсы
Mademan

Рубашка в сочетании с брюками

Все так же актуально сочетание рубашки и брюк. Эффектно смотрятся брюки гурка - это классическая модель с высокой посадкой и защипами, широким поясом и застегивающимися по бокам. Ремень в данном случае не требуется.

Я предлагаю комбинировать голубую рубашку с бежевыми брюками. А сверху можно накинуть пиджак или блейзер, необязательно в тон брюкам. Я остановилась на варианте универсального синего цвета и дополнила образ бежевыми лоферами. Их носят не с обычными носками, а со следками.



Рубашка
Maison David



Брюки
GANZEL



Пиджак
20Line.

Пиджак
Kanzler.



Лоферы
Ralf Ringer.



Актер сыграл «второго Ивана Сусанина» в военной драме «Семь верст до рассвета».

Денис КОРСАКОВ

«Семь верст до рассвета» (16+, в прокате с 30 апреля) - киноверсия книги Бориса Полевого. Не столь знаменитой, как «Повесть о настоящем человеке», но тоже про войну и героизм. Действие разворачивается зимой 1942 года в селе Куракино (оккупированная фашистами Псковская область). Суровый и нелюдимый Матвей Кузьмин, родившийся еще при крепостном праве старик, которого односельчане недолюбливают и подозревают в сотрудничестве с немцами, соглашается провести вражеский отряд тайными тропами к месту, где запланирована диверсия против советских войск.

Но немцы, конечно, не догадываются, что Кузьмин на самом деле собирается повторить подвиг Ивана Сусанина и ведет их в засаду.

Матвей Кузьмин - реальный человек, в 1965-м ему посмертно было присвоено звание Героя Советского Союза, и он стал самым пожилым Героем в истории по году рождения - 1858-му. В фильме режиссера Александра Андреева его играет Федор Добронравов, и играет безупречно.

Федор Викторович не очень любит говорить с журналистами, прямо так мне и сказал: «Я считаю, что зритель не должен слишком много знать об артистах, и сам не очень люблю много о них знать. Должна быть какая-то завеса, скрывающая их, какая-то тайна». Тем не менее перед премьерой «Семи верст» он дал интервью «КП».

«НАДО БЫЛО БЫТЬ ЕЩЕ БОЛЕЕ УГРЮМЫМ!»

- Вы известны прежде всего по ролям в комедиях и сказках, а настоящей звездой вас сделал сверхпопулярный сериал «Сваты». Были рады сыграть большую трагическую роль?

- Просто счастлив. Любый актер ждет хорошей, большой роли. Но я вообще-то остаюсь таким, какой есть, а почему мне предлагают такие роли или нет - вопрос к режиссерам. Или скорее к продюсерам: сейчас, мне кажется, век продюсерского кино. Раньше режиссеры рисковали, говорили: «Я хочу, чтобы Никулин играл у меня в драме, чтобы Миронов играл, чтобы Леонов был, Папанов». Их всех счи-

Федор ДОБРОНРАВОВ:

Снимать фильмы о войне только ради того, чтобы на них заработать, - это большой грех

Федор Добронравов (в кадре с Марией Шукшиной) даже внешне очень похож на реального Матвея Кузьмина (на фото справа).



военный фильм, и там все предельно серьезно было, очень близко к действительности. Только так и надо работать.

- А каково вам было сниматься в «Семи верстах»? Там ведь авторы нашли настоящую, хоть и умирающую деревню, где шли съемки...

- Художники постарались, они построили там еще дома. Когда дом Кузьмича горит - это не тот дом, который там стоял изначально, это декорация. Но все декорации были сделаны

уникально! Невозможно отличить настоящее от сделанного для фильма. Мы жили рядышком, в бывшем пионерском лагере. Там было сложно в том смысле, что зима была не очень снежная, снег подтаивал, нам с помощью администрации Псковского района сделали дорогу, чтобы можно было в эту деревню проезжать, и вот мы всю зиму ездили туда-сюда... Было очень холодно. На мне-то все время шуба и валенки, а вот на молодежи шубы были не всегда. Наталья Суркова, Катерина Чаннова, Ксения Чехова - они, бедненькие, терпели.

Сцена повешения была для меня самой тяжелой. Особенно учитывая, что сейчас происходит в мире. Раньше война была от нас далеко, а сейчас очень близко. Я стоял, смотрел, как героев вешают, и ничего не играл, просто плакал. Как-то сами по себе наваливались свои мысли, эмоции - это не удержать никак.

«В СЦЕНЕ ПОВЕШЕНИЯ Я ПРОСТО ПЛАКАЛ»

- Вам не кажется, что сейчас фильмы о войне - мы не говорим про «Семь верст до рассвета» - стали не такими, как раньше? Что зачастую их снимают просто ради того, чтобы освоить бюджет?

- Если это так, то это грех. И пусть он будет на плечах тех людей, которые так отмыывают деньги. Я вот притронулся к «Ликвидации», это, конечно, был не военный, но после-

тали комедийными актерами, но в результате они играли то, что связано с войной и другими трагическими эпизодами истории так, что сердце оставалось.

- Ваш герой - нелюдимый человек, «бирюк», которого не любят односельчане, относятся к нему с подозрением. В вас есть эта нелюдимость?

- Нет, я более открытый. Режиссер требовал от меня быть угрюмым. И оказался прав. На съемках я не думал, что эта угрюмость правильна, а посмотрел кино - и понял, что нужно было еще более угрюмого персонажа делать!

- Говорят, вас пригласили играть главную роль в самом начале работы даже не над фильмом, а еще над сценарием. Просто потому, что вы внешне были похожи на Кузьмича.

- Ну да, увидели фотографию, и оказалось, что я действительно чем-то на него похож... И согласился я мгновенно. У меня ведь много военных

Эта сцена стала одной из самых тяжелых для всей съемочной группы.



ЕЩЕ ВОПРОСЫ

Про актеров нынешних и прежних

- А что вы можете сказать о своих молодых партнерах по фильму - Тимофее Кочеве, Олеге Гаасе, Артеме Быстрове? Я иногда слышу мнение, что раньше были настоящие актеры (и вас к ним многие причисляют), а вот молодежь уже не та...

- Ну, слушайте, нам всем до тех актеров, о которых я говорил - Папанов, Леонов, можно перечислять долго, - еще идти и идти. Пахать и пахать, чтобы дотянуться до их уровня. Они же зачастую сами прошли войну и просто нам показывали, как это тяжело. Мое поколение, родившееся в 60-е, уже знало об этом только по рассказам родителей. А современная молодежь от этого еще дальше! Но наши ребята, конечно, молодцы, самоотдача у них огромная.

- А старшей внучке, которой 16 лет, вы этот фильм покажете?

- Разумеется, покажу. Вообще мои внуки смотрели очень много советских фильмов, растут на них, трудно предположить, чего они не видели. И Витюшка, и Ванюшка (дети Федора Викторовича, актеры Виктор и Иван Добронравовы. - Ред.) своим детям советский кинематограф просто преподносят. Мои внуки знают всех актеров, которых мы любим! А нелюбимого актера в советском кинематографе у меня нет.



Сколько зарабатывают «на троих» отец и сыновья Добронравовы, а также представители других актерских династий - на сайте KP.RU



Актер рассказал о своем режиссерском дебюте и впервые - об изменениях в личной жизни.

Окончание.
Начало < стр. 1.

«ХОТЕЛОСЬ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО МЕНЯ ВОЛНУЕТ»

- Егор, почему вы решили стать сценаристом и режиссером?

- Я давно к этому шел. Вообще я много думал о том, чтобы учиться на кинорежиссера. Но мне часто говорили, что самая лучшая учеба - просто быть на площадке и смотреть на то, как работают профессионалы. Плюс, конечно, надо читать книги и смотреть классические фильмы.

- А в какой момент вы поняли: все, пора садиться за сценарий и искать деньги на фильм?

- Просто хотелось рассказать зрителю о том, что меня волнует, причем тем языком, который мне кажется правильным. Еще в 2011 году я впервые побывал в православном приюте в Покровском монастыре. Там жили восемь девочек-сирот, рожденных в основном в тюрьмах. Я многое узнал про их семьи, про матерей, про то, как они росли. В какой-то момент даже стал видеть жизнь их глазами, хотя сложно было осознать, через какое количество потерь они прошли... Еще я три года подряд ездил в колонии, разговаривал с заключенными, в том числе с женщинами, которые родили там детей. И понял, что хочу рассказать об этом, суммируя все истории в судьбе героини. Попросил заняться этим одного сценариста, потом другого, но не смог получить от них нужную степень сердечной заботы и решил все писать сам. Может, я и не профессиональный кинодраматург, но в этой истории важно, чтобы зритель услышал ноту боли. Я ходил по комнате, проговаривал вслух диалоги...

«В ЕЕ ГЛАЗАХ НЕВЕРОЯТНЫЙ ДРАМАТИЗМ»

- Как вы нашли исполнительницу главной роли?

- Мы пробовали где-то 250 девушек, но главную героиню найти не могли. И я решил искать среди людей, умеющих

Егор БЕРОВ:

Мы поженились с Анной в феврале 2026 года...

преодолевать сложности, непонятные в актерской профессии. Мне показалось, что это есть в балеринах: танец - невероятно тяжелая работа, необходима сила духа, которая заставляет человека собраться и идти напролом. А как раз это отличает героиню «Куклы».

- Как у спортсменов.

- Да, действительно. Но в балете необходимо еще и актерское мастерство! В конце концов мы набрали на московскую «Школу классического танца» под руководством Геннадия и Ларисы Ледях. Я увидел там Анну Панкратову и сразу сказал: «Это она». Конечно, мы еще провели пробы и увидели в ее глазах несвойственную современному поколению внутреннюю глубину, какой-то невероятный драматизм, мысль актера.

- А сколько ей было тогда лет?

- 19. Сложность состояла еще и в том, что героине фильма сначала 18 лет, а потом 24. И актриса должна была сыграть даже не два возраста - между ними не такая уж пропасть, а два состояния. Сначала героиня - хулиганистая, дерзкая, борзая девчонка из южного города, а потом человек, шесть лет проведенный в колонии. При этом нигде нельзя было наврать. Я хотел все сделать абсолютно по правде. Мне важно было показать, что, допустив ошибку и пройдя очень сложный путь, человек может остаться человеком.

- По фильму никогда в жизни не скажешь, что Анна - балерина, она выглядит, как ростовская девчонка.

- Мы очень серьезно работали над ее походкой! Она перетанцевала,

Поначалу отношения Анны и Егора были сугубо деловыми (фото со съемок «Куклы»).

кажется, всю балетную классику, и конечно, балетная осанка в ней была очень заметна, а нам как раз это было не нужно.

- Она не планирует получать актерское образование?

- Лучше спрашивать у нее. Сейчас мы закончили съемки восьмисерийного сериала «Марик» 18+, он должен выйти осенью, Аня там сыграла сложную, большую и совершенно другую роль. Это современная история про парня, который вернулся из плена в мирный Мариуполь. Отвоевал свое как военный врач и теперь работает на скорой помощи. В целом это скорее мелодрама о жизни и работе команды врачей. Опять-таки, очень долго искали актера на главную роль и нашли прекрасного парня Васю Копейкина, родом из Иркутска. А Аня играет одну из медсестер.

«С КСЕНИЕЙ РАЗВЕЛИСЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

- Не секрет, что Анна стала вашей спутницей жизни. Как мы понимаем, вы сначала

О ЧЕМ КИНО?

«Кукла» - история Нади, девушки из Ростовской области. В 18 лет она стала виновницей гибели своего бойфренда, получила шесть лет колонии, за решеткой родила дочь. А выйдя на свободу, пытается ее отыскать: похоже, что девочку в результате какой-то ошибки отдали на удочерение. Смотрите в кинотеатрах с 30 мая.

Режиссер пересмотрел чуть не три сотни актрис. А потом увидел Анну и понял: она!



Впереди у Егора Берова новые режиссерские работы.

как-нибудь, но мне бы хотелось это сделать самому, а не как в песне Высоцкого - «ходят слухи по домам, а беззубые старухи их разносят по умам». Но, к сожалению, у нас сейчас такое время...

- ...когда лучше самому обо всем рассказать, в тех границах, которые считаете возможными.

- Значит, вы узнаете главное, причем вам я это говорю в первый раз: в ноябре 2022 года я ушел жить отдельно на съемную квартиру. А в 2025 году мы с Ксенией официально развелись. Спокойно, очень уважительно, без конфликтов. А в 2026-м, в феврале, скрепили отношения с Анной.

- Вам не хотелось сделать это более празднично, большую красивую церемонию?

- Всему свое время.

- Вы с Ксенией Алферовой основали благотворительный фонд «Я есть!» для людей с синдромом Дауна и другими особенностями развития...

- Да, и продолжаем этим вместе заниматься. Уже 14 лет я занимаюсь поиском финансовых ресурсов, и это очень сложно, огромная и тяжелая работа, особенно в условиях нового времени. Но этим необходимо заниматься.

- То есть ваше расставание с Ксенией работе фонда не мешало? А то мы ведь знаем ужасные истории про разводы: Анджелина Джоли ушла от Брэда Питта и теперь не приближается к нему ближе чем на два километра...

- Нет, знаете, мы с Ксенией здравомыслящие люди. Если возникнет необходимость встретиться для работы по фонду, мы, конечно, встретимся. Тысячи людей получают помощь от фонда, и было бы преступлением, чтобы они зависели от того, что происходит в нашей жизни.

- Ваша дочка Евдокия в этом году поступает в вуз. Случайно, не в актерский?

- Она долго готовилась к поступлению в архитектурный. А потом в какой-то момент передумала и решила поступать в МГУ на юрфак. Никогда я от нее не слышал «хочу быть актрисой».

Анастасия ПЛЕШАКОВА,
Денис КОРСАКОВ.



Полный текст интервью - на нашем сайте



■ АНЕКДОТЫ

- Знаете ли вы, что ваши волосы начинают седеть?

- Это меня несколько не удивляет. Вы не могли бы стричь чуточку быстрее?

Мой уровень знаний по географии:

- Привет, ты где родился?

- В Москве, а ты?

- Я в Ессентуках.

- Чё, прям в бутылке?

- Похоже, вы беременны.

- Я беременна?

- Нет. Но похоже.

В жизни каждого тигра после черной

полосы наступает рыжая.

Опытный лесник знает до 10 рифм на слово «ау».

Идеальный сосед работает перфоратором в одно время со мной.

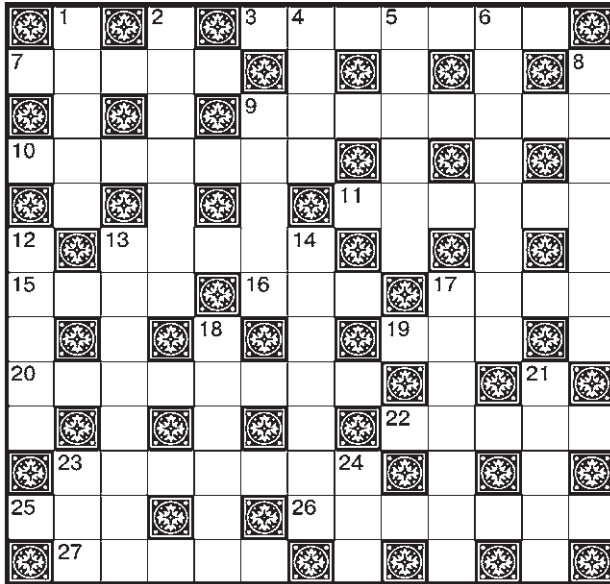
Смотришь «Служебный роман» и понимаешь, что Мырма моложе тебя.

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

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



■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Родство. 7. Связь. 9. Поручка. 10. Тромбон. 11. Сияние. 12. Повет. 13. Гусек. 14. Козерог. 15. Бред. 16. Ток. 17. Пинк. 18. Дюен. 19. Шок. 20. Очевидец. 21. Флирт. 22. Англи. 23. Дюен. 24. Зло. 25. Лук. 26. Глазурь. 27. Хакна. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кварк. 2. Изумруд. 4. Озон. 5. Сербия. 6. Везувий. 8. Бабенко. 9. Повет. 12. Оброк. 13. Геника. 14. Козерог. 17. Поднясь. 18. Дюен. 21. Флирт. 23. Дух. 24. Зло.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Что отца с сыном связывает? 7. Работа радиста. 9. «Наполнение» фуры. 10. Прототипы какого духового инструмента нашли при археологических раскопках в Помпеях? 11. Что скрывается за нимбом? 13. Хищная инфузория. 15. Сумасшедшее сознание. 16. Товар электростанции. 17. Какой псевдоним взяла себе эстрадная певица Алиша Бет Мур? 19. Ступор при травме. 20. Прохожий на месте ЧП. 22. Бывшие соседи лангобардов. 23. Что доктор ставит? 25. Овощ в окрошке. 26. Оболочка торта. 27. Породы английских пони.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Какая частица может быть прелест-

ной? 2. Камень в названии волшебного города. 4. Третий по значимости парниковый газ. 5. Страна из пушкинских «Песен западных славян». 6. Чемпион по успеху. 8. Сериальная звезда, которой нравится, когда «мужчина первым начинает игру». 9. Что характеризует дальность? 12. Крестьянский налог из прошлой жизни. 13. Наука о поведении детей на родителей. 14. «Земной знак» января. 17. Жемчужная сетка по краю кокошника. 18. Философ, попросивший Александра Македонского не загроживать ему солнце. 21. Заигрывание с кавалерами. 23. Пивз, буянивший в школе Хогвартс. 24. Все самое худшее.

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО: ДЕНЬГИ СРАЗУ!

5 ФИЛИАЛОВ В НОВОСИБИРСКЕ

583/585-я проба - 4500 р. за 1 г, 750-я проба - 6500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки - дорого.

КОМПАНИЯ ПО СКУПКЕ ЗОЛОТА И ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ «АУРУМ» - одна из крупнейших федеральных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам.

Ориентир на цену золотой биржи, современный и точный процесс оценки.

Компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от ломбарда. Выгода и удобства при обращении в «Аурум».

В отличие от ломбарда цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог.

Федеральная сеть скупки «Аурум» ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость.

В скупке «Аурум» вы получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий наличными или на карту - мгновенно.

2. Каковы отличия скупки «Аурум» от других скупок?

Одна из крупнейших федеральных скупок России. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. Другие скупки могут принять все как лом - по весу. За изделия, сданные в компанию «Аурум», вы получите значительно больше денег, так как часть изделий будет реализована именно в собственных магазинах, а не как лом.



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ. НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОДОМ НА КАРТУ!

+7 (383) 383-71-00

РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10.00 ДО 20.00

• ст. м. «Заельцовская», ул. Дуси Ковальчук, 179/2, к. 1 • ст. м. «Гагаринская», ул. Линейная, 41
• ст. м. «Золотая Нива», ул. Б. Богаткова, 203 • ст. м. «Площадь Маркса», пр-т К. Маркса, 2
• ст. м. «Площадь Гарина-Михайловского», ул. Д. Шамшурина, 43/1, к. 1

Покажите это объявление и получите дополнительно 500 р. к оценке!*

В мае получите до 50 000 р. к оценке!*

* Действует при сумме сделки от 20 000 р. ** Акция действует при сумме сделки от 150 000 р. и дает право на дополнительные 10%, но не может превышать 50 000 р. Лицензия ЛО23-00119-77/00389972 от 22.12.2021. РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ». ОГРН: 1207700387245. Юр. адрес: 127051, г. Москва, ул. Петровка, д. 26, стр. 2, подвал. № 1, ком. 29.



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», Новодемитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
Центральные 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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: miv@kp.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
■ Дата выхода в свет 13.05.2026
■ Время подписания в печать по графику - 21.00, фактически - 20.30
■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 169 768 экз.
Цена договорная

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



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН НОВОСИБИРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Г. А. ПОПОВА.
Главный редактор «КП» - Новосибирск - Т. В. СОЛОВОВА.
E-mail: kp.nsk@phkp.ru
www.kp.ru

630091, Новосибирск, ул. Советская, д. 64,
10-й этаж. ТЕЛЕФОНЫ: приемная - (383) 289-90-85,
редакция - (383) 289-91-00, 289-91-06, рекламный отдел - (383) 289-99-44,
служба распространения - (383) 289-91-10.

Газета отпечатана в типографии АО «Советская Сибирь», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.