

Кубань накроет летняя жара

Читайте на стр. 2 ▶



Сергей НАДЕЖДИН

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Сочи 91,2 FM
Анапа 89,5 FM

Как поймать «горящий тур»

Профессор Александр Полиди
в программе «Деньги Кубани» -
radiokp.ru 17:00



Среда, 7 мая
№ 33-с (27681-с)/2025 год

Газета нашего региона ★ Кубань

КР. 3 597 169
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

День Победы в Краснодаре: Концерты, автопробег и огромная георгиевская лента



В столице
региона не будет
традиционного
парада.
Но будет на что
посмотреть и где
погулять.

Читайте на стр. 3 ▶

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Какой у вас цветущий вид

Ольга РОДИНА

Вместе со звездами учимся
носить наряды
с самым весенним принтом.

Продолжение на стр. 13 ▶

Врачи и риелторы в крае в дефиците

Вероника
АЛЕКСАНДРОВА

В медицине
и недвижимости
наблюдается
острая нехватка
кадров.

Вот уже который год самыми востребованными специалистами на Кубани остаются врачи. И сейчас к профессиям, представителей которых в крае очень не хватает, добавились еще риелторы,

дворники, продавцы и фармацевты. Причем продавцы стали более дефицитными, сместив токарей. Далее в списке идут слесарь и сантехник, мерчандайзер, зоотехник, ветврач, уборщица, заведующий аптекой.

В медицине и рознице наблюдается острый дефицит кадров: 1,9 и 2,4 резюме на вакансию соответственно. Нормальный индекс конкуренции составляет от четырех до восьми, а показате-

ли ниже четырех указывают на недостаток, - говорят аналитики HH. Нехватка в розничной торговле сохраняется, несмотря на рост резюме и снижение вакансий. В медицине дефицитными остаются почти все специалисты.

В 2025 году рост зарплат замедлится, особенно в условиях ограниченных финансовых возможностей бизнеса. Рабочие и производственные профессии, вероятно, увидят более значительный рост зарплат, чем массовый персонал в торговле и услугах.

80 полетов в пропасть

Наталья
КОЖЕВНИКОВА

72-летний пенсионер из Москвы **Михаил Панов** (на фото) часто приезжает в Сочи. И его тянут совсем не море и горы, а самый высокий подвесной мост в России, на котором установлен захватывающий дух аттракцион - банджиджампинг. Это экстремальный вид развлечения, который представляет собой прыжок со значительной высоты при помощи эластичного троса - банджи. И Михаил Панов совершил здесь уже 80 прыжков! И все - в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. Таким образом пенсионер уста-

новил новый рекорд России по наибольшему количеству прыжков на банджи.

- Я очень рад, что внес свой маленький вклад в историческую память Великой Победы. А также доказал самому себе, что невозможное возможно, - говорит Михаил Панов.

Прыжки в честь важной для страны даты мужчина выполнял со знаменем Победы и в футболке с логотипом 80 лет Победе. Свою акцию пенсионер запланировал с целью почтить память тех, кто не вернулся с полей сражения, а также всех, кто ковал победу в тылу. К ней Панов приступил 9 января, и в первые же два дня совершил сразу 20



полетов в пропасть. А накануне 9 Мая прыгнул в 80-й раз.

Банджиджампингом Михаил Панов занимается уже восемь лет. Свой первый прыжок мужчина совершил в 63 года. С тех пор на счету экстремала уже восемь сотен прыжков, в том числе в разных точках земного шара.

На курортах Кубани квартиры стали популярнее отелей

Галина КОПЫЛОВА

Туристы перестали отдавать предпочтение гостиницам из-за их высокой стоимости.

Отели в Краснодарском крае можно забронировать за два дня до праздников и выходных. В мае ажиотажа на номера не наблюдается. Свободные студии и апартаменты есть в Анапе, Геленджике, Туапсе и Сочи. Но это вовсе не означает снижения общего турпотока в Краснодарский край, одна из причин - гости стали чаще выбирать вместо дорогих отелей квартиры в аренду.

- Ожидается, что общий турпоток за первые пять месяцев этого года вырастет на 4-6% в сравнении с прошлым годом. Но по конкретным отелям и санаториям мы видим снижение загрузки, особенно заметная просадка случилась в феврале и марте, - сообщил **председатель экспертного совета ассоциации отельеров АМОС Дмитрий Богданов**. - Среди причин низкой брони, действительно, есть большая конкуренция со стороны рынка посуточной аренды квартир и частных апартаментов. Второй фактор - очень высокий рост цен на отдых и санаторно-курортное лечение,



некоторые объекты явно были слишком оптимистичны в своих взглядах на платежеспособность наших сограждан. Третье - это подорожавшие авиа- и ж/д билеты. Четвертая причина - рост конкуренции среди отелей в связи со стартом новых проектов.

Кстати, некоторые сравнительно новые отели уровня четырех звезд в Сочи на эти майские праздники загружены всего на 35-38%. В хороших условиях оказались только те, кто активно занимался

продвижением.

- Наиболее престижные объекты, которые активно вкладываются в маркетинг, а не только в интернет-рекламу, получили загрузку на майские до 75-80%, - отметил Дмитрий Богданов.

А вот по Анапе отмечается ожидаемый спад после ЧС с мазутом. По загрузке хороший прогноз остается только у местных санаториев. В целом в этом году туристы очень чувствительны к цене и не спешат бронировать все подряд.

- Лично я рекомендую

отельерам не стесняться двигаться по цене вниз, запускать маркетинговые акции, дарить дополнительные сутки проживания в подарок при оплате туристом пяти-семи дней и, конечно, детей до 12 лет на дополнительные места принимать бесплатно. Пока видим заметный рост спроса на отели в Крыму, Ейске и в Абхазии, но тоже по тем объектам, где устанавливают разумные цены, - сказал председатель экспертного совета ассоциации отельеров АМОС.

КАК ПОГОДКА?

Регион накроет летняя жара

Наталья КОЖЕВНИКОВА

На майские праздники небесная канцелярия готовит разные сюрпризы.

Вторые майские праздники в Краснодарском крае обещают быть насыщенными не только событиями (читайте подробнее, как отметят День Победы в Краснодаре, на стр. 3), но и погодными сюрпризами. Природа подготовила для жителей и гостей региона все: от ясного неба и летней жары до гроз и даже града.

8 мая через регион пройдет атмосферный фронт, который принесет с собой кратковременные дожди, грозы, в некоторые районы и град. Ветер усилится, а при грозах возможны порывы до 15-20 метров в секунду. Столбики термометров немного опустятся, днем прогнозируют от +16 до +21 градуса, ночью же температура останется прежней - 10-15 градусов выше нуля.

9 мая утро начнется с тумана, но без осадков. Однако уже во второй половине дня погода испортится - местами ожидаются дожди, грозы, а в некоторых районах сильные ливни и град. Температура ночью не изменится (+10...+15 градусов), а днем воздух прогреется до 21-26 градусов тепла.

- Единственно, местами на Азовском побережье и в юго-восточных предгорных районах дневные показатели температуры будут немножко ниже - от +17 до +22 градусов, - уточнила заместитель начальника Краснодарского гидрометцентра Светлана Попова.

10 мая погода снова наладится, осадки маловероятны. Лишь в отдельных районах Кубани может немного покатать. А 11 мая станет самым жарким днем - температура поднимется до летних +30...+32 градусов.

КСТАТИ

Гостей больше, чем было в прошлом году

На майские праздники Краснодарский край посетят порядка 600 тысяч туристов.

- В период майских праздников с 30 апре-

ля по 11 мая прогнозируемый поток туристов без учета однодневных посетителей составляет около 600 тысяч человек. Это на 4% выше, чем в прошлом году, тогда регион посетили более 580 тысяч че-

ловек. Еще около 200 тысяч отдыхающих планируют приехать на Кубань в качестве однодневных посетителей. В прошлом году эта цифра составила 190 тысяч человек, - сообщили в министерстве курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края.

Прогнозируемая заполняемость курортов на майские праздники

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

- 81,7% Сочи.
- 80,5% Геленджик.
- 67% Новороссийск.
- 63% Туапсинский район.
- 62,57% Степная зона и предгорье.
- 35,59% Побережье Азовского моря.

Учитываются все объекты размещения, в том числе аренда квартир и частные апартаменты. По данным министерства курортов Кубани.

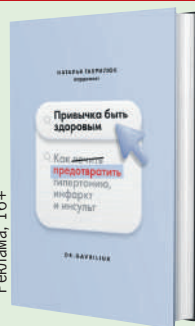
Рустам НАРХОДЖАЕВ, «Комсомольская правда»

«Комсомолка» рекомендует:

«Привычка быть здоровым»

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

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



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781, ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1077764644264

«Комсомолка» рекомендует:

Спецоперация Крым-2014

Книга Виктора БАРАНЦА уникальна. В ней впервые раскрыты многие тайны мирного возвращения полуострова в состав России. Автору удалось заглянуть за политические и военные кулисы «крымской весны» и найти там много сенсационных фактов и сведений, о которых читатель наверняка узнает впервые.

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



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



Частицу «Огня памяти» привезли в Краснодар из Александровского сада Москвы. Ее доставила автоколонна - участники международной патриотической акции. Накануне 9 Мая ее передадут во все муниципалитеты Кубани.

День Победы
в Краснодаре:

Концерты, автопробег и огромная георгиевская лента

9 мая в столице Кубани проведут праздничные акции.

Оксана КАДОЧНИКОВА

В Краснодаре празднование 80-летия Великой Победы пройдет без массовых шествий и парада. Ограничения введены из соображений безопасности. Тем не менее, жители города смогут принять участие в мероприятиях, которые запланированы в этот день. **9 мая в Краснодаре** к мемориалам, посвященным героям Великой Отечественной войны, возложат цветы и венки. С 10 до 12 часов в городе пройдет **автомобильный автопробег с участием ретротехники**. В 9 часов на улице Мачуги от

Автолюбителей до Бородинской **растянут георгиевскую ленту в память о погибших в годы Великой Отечественной войны**.

В городских парках зрителей ждут праздничные концерты. А ветеранов творческие коллективы поздравят на дому.

КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЙДУТ В ПАРКАХ:

✓ В Чистяковской роще в 12 часов начнется **концерт творческих коллективов «Великий народ - Великая Победа»**.

✓ В парке 30-летия Победы с 10 до 18 часов будет работать **интерактивная площадка «Военный городок»**. В 14:00 - **концерт творческих коллективов «Песни Победы»**.

✓ В Городском саду в 12:00 начнется **концерт творческих коллективов**

«Победный май». В 13:00 - **концерт «Победный май 45-го»**. В 17:00 - **концерт «В каждой семье не забыт свой герой!»**.

✓ В парке «Солнечный остров» в 12:00 начнется **концерт «Этот День Победы...»**. А в 19:00 - **концерт «Нам этот мир завещано беречь»**.

И В ДРУГИХ МЕСТАХ

✓ В кинотеатре «Болгария» в 12:00 покажут фильм **«Они сражались за Родину»**.

✓ Во Дворце спорта «Олимп» в 14:00 начнется **гала-концерт**.

✓ На Николаевском бульваре (ГМР) в 17:00 состоится **концерт ко Дню Победы**.

✓ На пешеходной зоне на улице Чапаева в 17:00 пройдет **праздничная программа**.

ФОТО-ФАКТ



13 автобусов MAZ, и готово число 80! Ацию в преддверии празднования 9 Мая провели работники Краснодарского трамвайно-троллейбусного управления. На территории депо № 2 водители сели за баранки и выстроили транспорт в виде цифр 80 - в честь юбилея великой Победы. А уже фото внушительной композиции было сделано с помощью дрона. И размеры впечатляют!

ПАМЯТЬ

Вытащили из душегубки в полуобморочном состоянии

Владимир ЧУХЛИБ

Майор в отставке рассказывает историю своей бабушки, которая пережила оккупацию Краснодара.

Моя бабушка **Надежда Максимовна Яценко** (в девичестве **Вассалия**) родилась в семье грузина-дворянина и простой сельской девушки в самом начале прошлого века. Венчания не было - этому официальному браку противились родственники жениха и духовенство, так как была слишком большая социальная и возрастная разница. Ему было 50 лет, а невесте 18. Отец Надежды был начальником индоевропейской телефонной станции-телеграфа, обеспечивающей связь между Лондоном и Калькуттой, которая проходила через Северский район Краснодарского края. Этот телеграф называли восьмым чудом света.

С трех лет бабушку воспитывала гувернантка-француженка, которая обучала ее азам этикета и французскому языку. Но внезапно папа девочки умирает от воспаления легких, и Надежду забирают под опеку родственников ее отца.

ВЫШЛА ЗАМУЖ, ЧТОБЫ СМЕНИТЬ ФАМИЛИЮ

В 1917 году пришли красные комиссары и вывезли 17 телег добра моего прадеда, которое он выписывал со всей Европы за валюту. Уже будучи девушкой, Надежда поспешила выйти замуж, чтобы быстрее сменить фамилию - боялась расстрела, репрессий. В браке родились две девочки - Тая (моя мама) и Валя.

В первых числах июля 1941 года мужа Надежды мобилизовали. Он был сапером и пропал без вести.

Надежда Максимовна рассказывала, что до войны время было тревожное: по вечерам по Краснодару разъезжали черные воронки. В одну сторону они ехали полупустые, а обратно уже полные. Ясно почему. Везде были полевые аресты.

В августе 1942 года в город вошли фашисты. Ехали по улице Северной на мотоциклах, наглые и самоуверенные. Начались облавы, расстрелы мирных жителей, наступило ежедневное недоение. Моя мама Таисия с соседским мальчишкой от голода решили забраться на немецкий продовольственный склад. Ночью зашли, отогнули доски, взяли, что попало под руку - небольшой бочонок, и сразу бежать. Когда раскрыли, то в нем оказалось кислое сливовое варенье. Но и оно пригодилось. А зимой бабушка обогревала дочек бутылочками с горячей водой.

ОСВОБОДИЛ ЗА ЧАСЫ

В одну из облав ее забрали на Сенном рынке и особо не церемонились - бросили в душегубку вместе с другими. Машина тронулась в сторону Первомайской рощи. Все это увидела соседка Надежды, которая там торговала, и быстро сообщила чешскому офицеру, стоявшему рядом. Чех ухаживал за ней. Он сел на свой мотоцикл и догнал машину смерти. Душегубка



Надежда Яценко чуть не погибла в годы войны в газовой камере.

остановилась, после этого офицер отдал конвоиру свои наручные часы и попросил освободить Надежду. Газ уже начал заполнять кузов. В полуобморочном состоянии бабушка была спасена, а с ней и маленькая девочка. Конвоир «расщедрился». Благо, что спаситель знал Надежду в лицо. Затем дверцу в фургон закрыли и вновь пустили газ... Люди были обречены.

В феврале 1943 года, когда наши войска начали подходить, фашисты разрешили населению разбирать тяжелораненых пленных. Бабушка пришла к подвалу, где они лежали. Раны у солдат гноились, а в пораженных частях тела ползали черви. Бегали крысы. Надежда Максимовна выбрала одного раненого, которого, на ее взгляд, еще можно было выводить. Она пошла за санками, чтобы забрать его, но когда вернулась, воин уже был задушен. Покричав от обиды на оставшихся бойцов, она взяла другого, привезла его домой и выходила, хотя самим есть было нечего. Город был освобожден. Боец поправился и влился в ряды Красной армии.

ЗА МЕСЯЦ ДО СМЕРТИ ЗАГОВОРИЛА НА ФРАНЦУЗСКОМ

После того как наши вошли в город, Надежда с дочкой Таяй пошли добровольно работать в военный госпиталь. Потом маме дали дефицитное направление в медучилище, где она получила специальность акушерки и проработала в роддоме всю жизнь. Мама Таисия дожила до 87 лет. А бабушка Надежда до 92.

За месяц до смерти Надежда Максимовна стала говорить на французском языке, хотя раньше я никогда этого от нее не слышал. Дали о себе знать плоды занятий с француженкой в детстве.

Бабушка всегда была доброжелательной, хлебосольной, никогда никому не делала плохо и даже в пожилом возрасте отличалась от остальных осанкой, тактичностью, правильной речью, да и внешним видом. Сказалось происхождение.

Эта обыкновенная история лишений знакома многим миллионам женщин нашей страны, внесших в копилку Победы свою маленькую лепту. Низкий поклон вам! И светлая память тем, кого уже нет с нами...

Верные Ыны родины

Владимир Путин поблагодарил корейские подразделения за участие в освобождении Курской области, а товарищ Ким пообещал поставить им памятник. А что собой представляет армия КНДР?

**Валентин
АЛФИМОВ**

«26 апреля 2025 года Вооруженные Силы Российской Федерации в ходе боевых действий завершили разгром группировки украинских боевиков, вторгшейся в Курскую область...» - говорится в официальном заявлении на сайте Кремля.

В «разгроме боевиков» непосредственное участие приняли и подразделения армии и спецназа КНДР. Путин подчеркнул: это полностью соответствовало международному праву - у России с КНДР подписан договор о всеобъемлющем сотрудничестве, и по нему предусмотрено «немедленное оказание военной помощи в случае вооруженного нападения на одну из договаривающихся Сторон».

- Корейские друзья действовали исходя из чувства солидар-

ности, справедливости и подлинного товарищества. Высоко это ценим и искренне признательны лично **Председателю Государственных дел товарищу Ким Чен Ыну**, всему руководству и народу КНДР, - заявил Путин. - Отдаем должное героизму, высокому уровню специальной подготовки и самоотверженности корейских воинов, которые плечом к плечу с российскими бойцами защищали нашу Родину как собственную. Они с честью и доблестью исполнили свой долг, покрыв себя неувядаемой славой.

Отдельно президент отметил память корейских солдат, которые уже не вернутся с поля боя:

- Российский народ никогда не забудет подвига корейских бойцов спецназа. Мы всегда будем чтить корей-

ских героев, отдавших жизни за Россию, за нашу общую свободу, наравне с российскими братьями по оружию.

Лидер КНДР Ким Чен Ын, в свою очередь, назвал северокорейских воинов героями, а их участие в боях в Курской области «Священной миссией для укрепления дружбы и солидарности между КНДР и РФ». И отметил, что солдаты сражались, как за свою землю, потому что «считали территорию России территорией своей Родины».

Кроме того, Ким заявил, что в Пхеньяне будет установлен памятник бойцам из КНДР, участвовавшим в операции:

«Перед могилами солдат, отдавших свои жизни, будут возложены цветы с пожеланиями вечной жизни от страны и народа», - заявил он.

Инструкторами для корейских солдат выступили наши воины, прошедшие горнило СВО. Те внимательно слушали и впитывали каждое слово.



Пресс-служба Минобороны

■ РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Корейский боевой феномен

5 наивных вопросов об участии северокорейской армии в боях на Курской земле.

1. Что представляют собой вооруженные силы Северной Кореи?

Армия КНДР сегодня занимает 6-е место в мире по численности. В ее строю 1 миллион 370 тысяч «штыков». А еще не менее 4 миллионов человек состоят в резерве. Общие мобилизационные ресурсы оцениваются в 6,2 миллиона человек.

При этом армия Северной Кореи призывная, служат в ней и мужчины, и женщины.

А срок службы составляет от 5 до 12 лет!

Вооруженные силы КНДР состоят из сухопутных сил, военно-морского флота, военно-воздушных сил и сил спецопераций (ССО).

Часть сил спецопераций и были направлены для участия в боевых действиях в Курской области. Эти подразделения считаются наиболее подготовленными профессионально. Командиры ССО (от командира взвода до комбрига) владеют разговорным английским, китайским, японским и русским языками.

2. Зачем они нам оказались нужны в Курской области

Дело в том, что российско-украинская граница на Курском направлении оказалась не рассчитанной на столь внезапный и массированный удар ВСУ. Основные силы Российской армии воевали на других направлениях СВО - от Харьковского до Херсонского. И прорыв ВСУ

6 августа 2024 года было трудно локализовать имеющимися силами.

Противник на это и рассчитывал. После украинского вторжения у нас начала срочно формироваться группировка «Курск», бригада БАРС (боевой армейский резерв специальный), полк добровольцев и

так далее. Они остановили продвижение украинских полчищ. Но чтобы выбить ВСУ из Курской области, пришлось бы снимать войска с Донецкого, Запорожского и прочих направлений. На что тоже очень рассчитывал Киев. Поэтому было решено принять предложение руководства КНДР направить в Россию военную помощь. На наши полигоны прибыли подразделения ССО армии КНДР - по сути, военная элита этой страны. Они несколько недель проходили адаптацию на Дальнем Востоке, отрабатывая взаимодействие с российскими штабами. И лишь после этого двинулись в Курскую область, укрепив позиции российских войск на самых опасных участках.

3. Почему северокорейцы без колебаний пришли нам на помощь?

У северных корейцев хорошая память, они отлично знают, как Советская армия помогала им в борьбе за независимость в войне 1950 - 1953 годов. Именно СССР перевооружал армию КНДР. Да, после распада Советского Союза Москва дистанцировалась от Пхеньяна. А Запад наложил на Северную Корею множество санкций. Но именно это и дало КНДР воз-

можность не сильно оглядываться на окрики Вашингтона. Союзнические отношения с Россией для северокорейского лидера Ким Чен Ына оказались важнее, чем гнев из-за океана.

4. Как они оказались столь эффективны?

Система подготовки северокорейских сил спецопераций считается одной из лучших в мире. Ни в одной другой армии мира нет таких жестких методов подготовки личного состава. О таких солдатах и офицерах армии КНДР говорят и пишут, что они «не знают чувства боли и жажды». Кроме того, бойцы ССО оснащены самым современным вооружением (даже обмундирование с электронными датчиками). Во время боев в Курской области «сыновья Ким Чен Ына» показывали потрясающие образцы тактической грамотности и «безбашенного» героизма. Из-за этого в эфире украинские командиры не стеснялись приказывать подчиненным оставлять те рубежи обороны, на которые наступали северокорейцы.

5. Какой опыт они принесут домой?

Участие бойцов армии КНДР в боях в Курской области - это их первый практический опыт ведения военных действий против противника с современным натовским вооружением. Они получили реальное представление о боях с применением новейших дронов, РЭБ и другой техники. Что, безусловно, заставит командование вооруженных сил КНДР вносить коррективы и в тактику, и в стратегию своих войск, и в их оснащение. Ну а еще северные корейцы получают бесценный опыт боевого взаимодействия с россиянами. Впрочем, это и для россиян весьма полезно.

■ СЕКРЕТ ПОЛИШИНЕЛИ

Никто их не видел у ларька с шаурмой

Дмитрий СТЕШИН

Как удалось сохранить в тайне масштабное участие войск КНДР в освобождении Курской области.

Никто не заметил одну важную деталь в истории с северными корейцами на СВО. Самую интересную - как удалось скрыть наличие корейцев на линии боевого соприкосновения и их участие в боях. А вот это работа спецслужб на твердую пятерочку.

Заметьте, ни одного видео с северокорейскими воинами с чебуреками или шаурмой в руках возле придорожного ларька. Ни один беглый правозащитник-релокант не смог заявить: «За что корейские мальчики умирают на Курщине?». Полная информационная хтоническая бездна, пустота. И ни одна упаковка от северокорейских снарядов не вывалилась в интернет, хотя отзывы от тех, кто с ними работал, были - устные. Так, слухи какие-то про корейцев бродили, не более.

А парни из Северной Кореи тем временем нарабатывали совершенно уникальный опыт реальных и современных военных действий XXI века, за который дорого дала бы любая армия мира.

Как удалось избежать утечек и сохранить тайну?

Думаю, тут еще немалая заслуга в дисциплине самих северокорейских бойцов. Нет у них «культуры ТикТока», не обзавелись, не привыкли каждый чих выкладывать в интернет. Украинские спецслужбы с их хозяевами, конечно, догадывались, что Северная Корея воюет за нас, но доказательств не было. Пришлось для создания контента привлекать тамошних производителей корейской морковки. Не помогло, провокаторов уличили моментально.

Парням из Северной Кореи моя благодарность. Они оказались нашим самым боевым союзником, которому терять нечего в этом противостоянии, как и нам. И мы, как уже официально заявили в Кремле, при необходимости тоже поможем Северной Корее.

Активист сопротивления майдану рассказал «КП», что происходило в городе 11 лет назад.

Юлия АНДРИЕНКО

2 мая 2014 года украинские неонацисты заживо сожгли в Доме профсоюзов Одессы несогласных с майданом людей. Эту трагедию многие назовут причиной, заставившей их встать с диванов и пойти в ополчение Донбасса.

А что на самом деле происходило в те дни в Одессе, «КП» рассказал активный участник тех событий.

ИЗ МАТРОСА В БОЙЦЫ

Владиславу Долгошее - коренному одесситу - в 2014 году было 17 лет. О чем мечтал одесский парень? Конечно, о море. Он и пошел учиться в Одесский морской лицей. Но доучиться на матроса-моториста у него не получилось. Случился майдан.

- Говорят, идеи Русской весны разделяют те, кто еще застал СССР. А тебе сейчас всего 29. Откуда в тебе это?

- Я - русский человек. Мой отец - создатель военно-спортивного клуба «Черноморский витязь» и организатор «Русского марша» в Одессе. А «Русский марш» в Одессе и в России, как говорится, две большие разницы. То, что в России поняли с началом СВО, в Одессе чувствовали уже тогда. В нашем «Русском марше» в одном строю шли и с портретом Сталина, и с православными стягами. Одесса - даже более русская, чем иные города в России. Сколько бы ни вобрала она других культур и наций, корень ее всегда русский. Там очень сильно городская идентичность в противовес украинскому национализму, селюковщине (деревенщине. - Ред.).

- И какие были настроения в Одессе?

- Я помню, как в 2007 году в Одессе воссоздали памятник Екатерине Великой и как западенская свора пыталась мешать. Я был мал тогда, но в этом активно участвовал мой отец. И настроения у большинства одесситов были пророссийскими.

УПУСТИЛИ ВРЕМЯ

- Ты хочешь сказать, что у майдана в Одессе не было сторонников?

- Были, но я приведу соотношение. Если на Куликовом Поле (площадь в Одессе. - Ред.) каждое воскресенье собиралось 20 тысяч сторонников России, то возле памятника Дюку де Ришелье жалкие сотни майдануток. Если бы Одессу оставили один на один с ними, мы бы их выбили легко.

- Почему же не выбили? Вот в Донбассе смогли, а в Одессе - нет?

- Майдануток постоянно укрепляли: деньгами, оружием, людьми. Но главная наша ошибка - было упущено время. Нужно было, как и в Донбассе, захватывать административные здания и брать власть.

- А ты сам что делал в это время?

- Я жил на Куликовом Поле, а не просто ходил на митинги. Я был бойцом. Даже руководил группой быстрого реагирования, патрулировали улицы, охраняли митинги. На наш лагерь постоянно нападали. Стало не до учебы. Я был в самой гуще, но чудом не оказался в Доме профсоюзов. Нас предупредили, что будет нападение, и мы готовились. Но никто не знал, что произойдет 2 мая...

«Одесса сейчас под оккупацией, но она непременно вернется в Россию»



Сожжение заживо пророссийских активистов в Доме профсоюзов Одессы разделило историю города и всей Украины на «до» и «после».

ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА

- Каким было 2 мая? Этот день отличался чем-то с самого начала?

- Наша разведка видела, как накануне противник концентрировал силы, завозил боевиков, расселял их по турбазам. Потом массово прибыли болельщики харьковского «Металлиста». Как раз 2 мая был матч «Металлиста» с одесским «Черноморцем». Среди них было полно нациков. Беспорядки начались с утра. Неизвестные открыли огонь по «Народной дружине антимайдана» и скрылись в офисе «Правого сектора» (запрещенная в РФ организация экстремистов. - Ред.). И тогда наши активисты вышли на встречу маршу нациков. Началось столкновение, первые убитые. Но они были с их стороны. Причем, как показало следствие, им стреляли в спину. Свои же.

- Специально накаляли?

- Безусловно. А потом начался хаос, наших начали зажимать. Майдануток колонной двинулись к Куликову Полю. А там тогда было мало людей - сотня или две, женщины, старики. Боееспособных мужчин пара-тройка десятков. Кто-то их предупредил, что идет толпа нациков, надо спасаться. Но многие начали строить баррикады. Это было смешно! Баррикада высотой по колено! И когда оставшиеся увиделидвигающуюся на них толпу в тысячу человек, то скрылись в Доме профсоюзов.

- Это была ловушка?

- Это был четкий план украинской власти, чтобы не допустить русского восстания в

Одессе. Акция устрашения. «Правосеки» окружили здание. А у Дома профсоюзов четыре входа: центральный, задний, оттуда падали люди и их добивали палками. А еще два боковых. Боевики подожгли центральный вход и заходили с остальных. С боковых входов записи нет. И большинство людей там погибли не от удушья, не от огня, а были забиты дубинами и топорами. Например, мой друг Геннадий Кушнарев был сначала убит, а потом сожжен там.

- Что делали правоохранители?

- Местная милиция негласно поддерживала нас, у многих на груди была георгиевская лента. Но накануне их отправили в командировки. Выбывали ключевые фигуры - лидеров с пророссийскими взглядами. А вместо них прислали из Винницы и Киева лояльных украинской власти. Привезли даже спецов из подразделения СБУ «Альфа террор», выступавших за майдан. Все готовилось заранее.

Пожарную часть, которая была в 700 метрах от Дома профсоюзов, накануне захватили украинские националисты.



Владислав Долгошее и его отец Руслан уверены, что еще вернутся в Одессу. Русскую Одессу.



ДОСЛОВНО

«Посмотрите на Одессу - город, основанный российской императрицей Екатериной II. Более двух столетий он был форпостом России на Черном море, занимал одно из ведущих мест в стране по населению и экономическому развитию. За героизм его жителей в годы Великой Отечественной Одессе присвоено звание «Город-герой». А страшнейшим «достижением» неонацистского режима на Украине стало сжигание людей в Доме профсоюзов Одессы. Полагаю, у Одессы и большинства ее жителей нет ничего общего с киевским режимом... Безвольно подчиняться ему они не хотят и должны сами определять свое будущее».



(Николай ПАТРУШЕВ, помощник Президента России, - в интервью ТАСС.)

Они забрали пожарные машины. Поэтому оказалось некому тушить пожар.

ПОДПОЛЬЩИКИ МСТИЛИ

- Можно ли было избежать этого?

- Да. Повторю, нужно было сразу захватывать администрацию, СБУ, милицию и вооружать народ, большинство поддерживало нас. Мы упустили шанс.

- Данные о жертвах 2 мая в Одессе разные. Официально - 45 погибших и 200 раненых. Это близко к правде?

- Настоящие цифры куда выше, и вот почему. Людей убивали не только в Доме профсоюзов, их настигали в подворотнях и добивали. Кто их считал? А к самому Дому профсоюзов после пожара подъезжали военные машины и что-то вывозили...

- О справедливом наказании убийц речь, видимо, не шла?

- Никакого расследования не было. И не будет, пока в Одессу не придет Россия. Зато начались аресты пророссийских лидеров. Мы с отцом через два дня после трагедии еще штурмовали местный следственный изолятор и спасли наших задержанных товарищей, которые выжили в Доме профсоюзов... Но потом нас арестовали. Подкинули взрывчатку, карту Одессы с местами якобы планировавшихся терактов. Были пытки, допросы часами. В соседней камере били отца, душили, а я слышал его крики. Потом издевались надо мной, чтобы он слышал. Вот это было страшнее, чем удары битой. Меня с отцом 4,5 года держали в СИЗО.

- А потом вы попали в списки обмена пленными. Свои чувства помнишь?

- Это был самый счастливый день моей жизни. Мы с отцом пошли воевать добровольцами в ДНР. Я прошел Волноваху, Великую Новоселовку, Марьинку, Авдеевку. Был командиром орудия, успел послужить и в пехоте, и в разведке. Вот под Авдеевкой ранило в колено. Шесть операций и семь месяцев в госпитале.

- Сейчас можно услышать, что Одесса прогнута под нациков. Справедливо ли это? Ждут ли там русских?

- Да, Одесса сейчас под оккупацией, но она непременно вернется в Россию. Я на связи с земляками. Настроения там не очень изменились с 2014 года. Потому что у Одессы есть свой корень, который не смогла сломать оккупация. Этот корень - русская культура. Мы обязательно вернем все свои русские города, не только Одессу.



Дмитрий БАБИЧ

Филолог Массимо Эккли исследует судьбы партизан-«советичей». Попав в Италию, они воевали там против нацистов.

Массимо Эккли - 59-летний русский итальянец. Говорит почти без акцента, успешный преподаватель-филолог. Но есть в его жизни особая тема: он ищет сведения о партизанах из бывшего СССР, которые сражались с фашистами в Италии. И даже написал об этом книгу.

- Я родом из деревни под Вероной, - объясняет Массимо. - Учился в Болонском университете, и у меня было две мечты: стать русистом и заглянуть за железный занавес. В 1989 году я, студент, наконец попал в Ленинград. Потом снял комнату в Москве. В перестройку открывались архивы и спецхраны, там я нашел все нужное для моей дипломной работы в Италии - о поэзии Цветаевой. Получил диплом переводчика.

В России эта специальность оказалась востребована, и я решил здесь остаться. Работал с западными фирмами, преподавал в школе и Педагогическом университете. Женился на русской, родился сын...

- Почему вы занялись судьбами советских партизан?

- В моей деревне Сандзено-ди-Монтанья похоронен безымянный русский партизан. Я хотел раскрыть эту тайну. Не нашел его следы до сих пор, зато обнаружил кучу всего о других партизанах. Итальянцы их называли «советичи».

- Как они попали в Италию?

- С 1943 года немцы стали перемещать узников концлагерей и тех, кого вывели

«Я не красный и не белый. Я русский»

как рабов, подальше от линии фронта. Так в Италии оказались до 80 тысяч граждан СССР, в том числе 20 тысяч красноармейцев. Не меньше 5 тысяч из них сумели бежать. (В 1943-м итальянская армия раскололась на солдат Муссолини и сторонников новой власти, подписавшей перемирие с союзниками, а лагеря на несколько дней остались без охраны, пока немцы не оккупировали север Италии. - Ред.) Беглецы шли к итальянским партизанам на севере, бились с гитлеровцами. А еще в партизаны шли выходцы из белой эмиграции.

МЕТРОДОТЕЛЬ СИАМСКОГО ПОСОЛЬСТВА

- Потрясающая судьба у Алексея Николаевича Флейшера. Фамилия у него от предков - датских купцов, ставших в России дворянами, - рассказывает Массимо. - Он родился в семье подполковника, коменданта Майкопа. В Гражданскую войну стал кадетом, и его через Крым в 1920 году вывезли из России. Вторую мировую он встретил шофером в греческом посольстве в Белграде.

Оттуда Флейшер переехал в Италию. Живший там соотечественник - князь Сумбатов - устроил Флейшера на работу метродотелем в по-



Алексей Флейшер:
русский партизан в Риме.

сольство Сиам (ныне Таиланд). - Ред.). Сиамцы это здание - Виллу Тай - бросили, оставив Флейшера его хранителем. Он превратил виллу в подпольный центр антифашистского сопротивления. Там бежавшим из плена «советичам» оформляли фальшивые документы, помогали выйти на контакт с партизанами, давали еду и деньги на дорогу. Благодаря Флейшеру спаслись 182 советских военнопленных.

Когда в июне 1944 года англо-американские войска приблизились к Риму, отряд под командованием Флей-



Итальянец Массимо Эккли десятки лет искал в России следы советских освободителей Италии от нацизма.

Иван МАКЕЕВ/АКП - Москва

шера и бежавших военнопленных Алексея Коляскина и Анатолия Тарасенко напал на нацистов у итальянского городка Монтеротондо. Сотню гитлеровцев уничтожили, 250 взяли в плен. Российских партизан вместе с другими освободителями приветствовал в Ватикане сам папа римский Пий XII.

Про себя Флейшер говорил: «Я не красный и не белый. Я русский». Он вернулся в СССР только в 1956 году, после смерти Сталина, работал картографом в Ташкенте и умер в конце шестидесятых в Солнечногорске. Почему он ждал 11 лет? По всей вероятности, Флейшер боялся фильтрации, поскольку был формально белоэмигрантом.

«ДЕСЯТЬ ЛЕТ ОТСИДЕЛ»

- Не только Флейшер боялся сталинских лагерей...

- Служба в партизанском отряде считалась свидетельством того, что человек чист

перед Родиной. Но у многих «советичей» не было подтверждающих это документов. Мне удалось выйти в России на одного человека, который безвинно пострадал из-за этого. Десять лет отсидел.

- Были герои, которые так и не решились вернуться в СССР?

- Были. Например, красноармеец Виктор Павлович Пирогов. Родился в Ростове-на-Дону в 1918 году, пошел в армию, попал в плен и бежал 8 мая 1943 года. Сразу присоединился к партизанам и начал воевать, командовал батальоном имени Сталина в 144-й гарибальдийской бригаде.

Новое правительство в Риме наградило его серебряной медалью за воинскую доблесть. Но в Советский Союз он предпочел не возвращаться. Женился на итальянке, семья которой укрывала в своем доме партизан, уехал в Венецию, потом в Аргентину.



Русско-итальянский отряд после боя. Эта дружба пережила холодную войну.

- Вы с кем-то из наших сограждан, воевавших в Италии, виделись?

- Боюсь, что мне довелось пообщаться с последним таким героем. Это Николай Иосифович Орлов. Он умер в 2024 году, в 98 лет.

Орлов был из Смоленской области. Его подростком угнали в Италию, в город Равенну, там он работал на кирпичном заводе и бежал во время американского авианалета.

Николай примкнул к партизанам, которых искал в горах две недели, участвовал в боевых и диверсионных операциях.

В СССР он вернулся в 1945 году, работал в совхозе «Матвеевский» инженером-механиком. Его историю можно узнать из документального фильма «Советичи», я был консультантом этой картины...

Последний герой



В 96 лет
Орлову вручили
медаль «Звезда
Гарибальди».

Зрители фильма могут увидеть, насколько ясной оставалась память ветерана и насколько он был энергичным: несмотря на возраст, Николая Иосифовича легко было представить юношей, бегущим по горам к гарибальдийцам.

А 8 мая я вместе с сотрудниками российского консульства в Милане установлю плиту с правильным именем на захоронении бежавшего из плена бойца Красной армии, осетина Солтана Дагаевича Ельджарова, - говорит Массимо. - Он погиб в бою и упокоился на кладбище деревни Рива-дель-Гарда, на севере Италии. Когда-то из-за языкового барьера партизаны написали его имя с ошибкой.

От рук фашистов в те годы в Италии погибли около 15 000 советских граждан. Многие до сих пор числятся в архивах как пропавшие без вести или просто попавшие в плен. Итальянский филолог хочет, чтобы потомки узнали: их родные пали с оружием в руках.



Владимир МАЗЕНКО

Брачный договор - любви не приговор

Думаете, брачный договор - современное изобретение, свидетельствующее о том, что культ чистогана вытеснил искренние человеческие чувства? А вот и нет. Давайте-ка вспомним классику: «Кабь я была царица, - третья молвила сестрица, - я б для батюшки-царя родила богатыря». В «Сказке о царе Салтане» Пушкин описал чистой воды брачные обязательства, которые в устной форме наложил на себя одна из сторон будущего союза.

Правда, современные контракты между супругами заключаются только по поводу имущества. Нотариус ни за что не заверил бы договор, обязывающий одну из сторон кого-то родить.

Что еще можно и нельзя предусмотреть в брачном контракте? Кого и в каких случаях он может защитить? И как убедить свою вторую половинку, что в таком договоре нет ничего оскорбительного и на глубину романтических чувств он никак не влияет?

КОГДА ЕГО ЗАКЛЮЧАЮТ

Есть стереотип, что брачный договор заключают до свадьбы. Но составить его можно не только перед походом в загс, а вообще на любом этапе супружеской жизни.

Чаще всего люди задумываются о брачном договоре уже на стадии распада семьи, - говорит адвокат Светлана Дубровина. - Видимо, у наших людей такой менталитет - не хотят они думать об имущественных вопросах до загса. Многим кажется, что это убивает романтику. Хотя я считаю, что гораздо лучше, когда такие вопросы прямо и открыто решены заранее.

Чтобы договор заработал, отношения между супругами должны быть оформлены официально. Имущественные отношения в гражданском браке никаким договором не регулируются.

КАК СОСТАВИТЬ ДОКУМЕНТ

Хорошая новость - сделать это можно самостоятельно. У этого документа нет конкретной формы, к тому же в Сети есть немало вполне уважаемых сайтов (принадлежащих нотариусам, банкам и т. д.), на которых можно скачать образец и создать по аналогии свой договор.

Однако есть и важное условие: брачный договор должен быть заверен нотариусом, иначе он будет считаться недействительным. А это



Олег РYКАВИЦЫН

значит, что в составленный самостоятельно контракт нотариус наверняка внесет правки. А то и вообще откажется работать с вашим документом. Вам доводилось когда-нибудь просить нотариуса заверить договор, который вы составили по шаблону из интернета? Мне вот доводилось (правда, это был не брачный договор, а наследственный). И нотариус с моим договором меня попросту развернул. Несведущему гражданину разобраться в тонкостях требований законодательства бывает трудно.

Альтернативные варианты - обратиться для составления брачного договора к тому же нотариусу или юристу. Мне вот, чтобы не иметь проблем с наследственным договором, пришлось в конце концов заказать его составление у того самого нотариуса, который его и заверил, и все прошло как по маслу.

ЧТО ПРЕДУСМОТРЕТЬ

По умолчанию считается, что принадлежавшее супругам еще до брака имущество им же и отойдет в случае развода. А нажитое в ходе совместной жизни будет делиться поровну.

Но как быть, если, например, для покупки совместного дома кто-то из супругов продал квартиру, принадлежавшую ему еще до свадьбы? Получается, что его вклад в это совместное имущество намного больше. Нюансов бывает много, и их-то как раз можно учесть в брачном контракте.

В брачном договоре можно детально прописать, кому, что и в каких долях отходит при разводе, - поясняет Светлана Дубровина. - Конечно, заключать такой договор приходят люди, которые способны договориться друг с другом и которые не хотят ненужных волнений при разделе имущества.

По договору имущество су-

пругов (или его часть) может находиться в режиме:

✓ **общей совместной собственности** (все нажитое в браке будет считаться общим, за исключением прописанных в договоре случаев);

✓ **долевой собственности**, когда можно списком указать все виды имущества (буквально - адреса квартир и марки машин), которое супруги хотят включить в договор, и определить, кому и в каких долях оно принадлежит;

✓ **раздельной собственности** (что конкретное имущество будет считаться собственностью того супруга, которым оно приобретено или на кого оформлено).

В договоре можно указывать как конкретные объекты, так и имущество вообще. Например, никто не запрещает супругам заранее, еще до брака, определить, что ко всему совместно нажитому они намерены применить режим раздельной собственности, хотя при этом они еще и сами не знают, что именно купят в течение супружеской жизни.

Заранее предусмотреть все вопросы невозможно, поэтому в договор всегда можно внести правки: добавить или убрать объекты, изменить режим собственности и т. д. Кстати, домашние животные тоже считаются имуществом, и их также можно вписать в контракт.

КАК ВНЕСТИ ИЗМЕНЕНИЯ

В документ можно вносить правки в любое время, но для этого составляют дополнительное письменное соглашение и также заверяют его у нотариуса. С внесенными изменениями должны быть согласны обе стороны. Если консенсуса нет, то изменить

условия контракта можно будет через суд.

По взаимному согласию супруги могут в любое время расторгнуть договор. Для этого нужно подготовить соглашение, которое снова полагается зарегистрировать у нотариуса.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ИПОТЕКОЙ

Важный аспект - кредитные обязательства. Одна из распространенных причин, подталкивающих супругов к заключению брачного контракта (нередко с подачи банка), - не мысли о возможном разводе, а ипотека или другие кредиты.

По умолчанию - ипотека, взятая до свадьбы одним из супругов, не подлежит разделу, поскольку не считается совместно нажитым имуществом. И при разводе недвижимость отойдет тому, на кого она оформлена.

Но в брачном договоре можно указать, например, что ответственность по выплате кредита, как и сам объект недвижимости, будет разделена между супругами, даже если кредит был оформлен только на одного из них.

СКОЛЬКО ВСЕ ЭТО СТОИТ

Цена составления брачного договора у юриста зависит от региона. В Москве, по словам Светланы Дубровиной, она сейчас стартует от 50 000 рублей и может доходить до четверти миллиона.

На окончательную сумму влияет количество объектов, прописанных в договоре, другие нюансы, - поясняет эксперт.

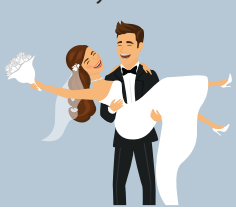
Приплюсуйте сюда еще и сумму, которую нужно будет заплатить нотариусу. Это небольшая госпошлина, сейчас она составляет 500 рублей, и, как правило, еще несколько тысяч рублей, поскольку нотариусы часто не только проверяют документы на соответствие законам, но и корректируют их, рекомендуя супругам добавить или убрать какие-то пункты и т. д.

МОЖНО ЛИ ЕГО ОСПОРИТЬ

Даже заверенный нотариусом контракт можно оспорить через суд, если одна из сторон решит, что оказалась в крайне неблагоприятном положении. Грубо говоря - когда одному из супругов по брачному договору достается почти все, а другому - почти ничего. Любое сильное отклонение от принципа раздела совместного имущества 50 на 50 попадает в группу риска - в таком случае суд вполне может признать положение одного из супругов крайне неблагоприятным.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА «ЭТО ЗРЕЛЫЙ ПОДХОД К ОТНОШЕНИЯМ»

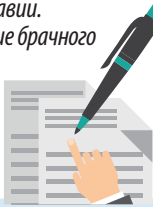
Как предложить своей второй половинке брачный договор, чтобы не обидеть? По мнению психолога Марины Крапивной, важно, чтобы было выполнено несколько условий.



1 Выберите правильное время и обстановку для разговора. Это не должно быть в разгар свадебных хлопот или в момент эмоциональной близости. Лучше выбрать обычный спокойный день.

2 Донесите мысль, что брачный договор - это не про недоверие, а про зрелый подход к отношениям. Например, так: «Я хочу, чтобы у нас с тобой было ощущение защищенности и ясности в любых ситуациях. Брачный договор - это про нашу совместную уверенность в будущем». Покажите, что это не значит, что вы думаете о разводе. Полезно использовать аналогии, например: «Как страховка в машине - мы ведь не планируем аварий, но все равно оформляем полис».

3 Обычная ошибка - предложение брачного контракта может звучать как желание одного партнера защитить только себя. Нужно донести мысль, что это обоюдная защита.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Николай МЫСИН,
автоэксперт «КП»

В Китае завершился Шанхайский автосалон, в рамках которого представили более 100 новых моделей.

Не все, конечно, но многие из представленных на 21-м Шанхайском автосалоне моделей окажутся на нашем рынке. Какие-то - уже в ближайшие месяцы. Прочих придется подождать либо рассчитывать только на параллельный импорт. Но шоу в Шанхае в любом случае вызвало большой интерес. В последние годы оно превратилось, по сути, в главную автовыставку в мире (и точно в крупнейшую). При этом тон задают именно местные производители, счет которых вот-вот пойдет на сотни. А западные бренды больше держатся в тени, хотя без собственных премьер не обошлись ни европейцы, ни американцы, ни японцы.

Основной тренд Шанхайского автосалона - достижения в области производства электромобилей (сюда же включим и гибриды). Больше, лучше, безопаснее! Компании пытаются поразить клиентов (и друг друга, конечно) новыми разработками, соревнуясь, у кого электродвигатели технологичнее и мощнее, батареи дольше держат заряд, а зарядка протекает быстрее и эффективнее.

Были, конечно, исключения. Кто-то впечатлял концептами летательных аппаратов, демонстрируя «автомобили будущего», например, симбиоз машины и квадрокоптера GAC Govy (см. фото). A Great Wall продемонстрировал классический бензиновый двигатель V8 мощностью 500 л. с., которым вскоре будут оснащаться внедорожники Tank 700 и Tank 800.

Разумеется, не обошлось без более приземленных (во всех смыслах) премьер - седанов и кроссоверов среднего и низшего ценового сегментов с обычными двигателями внутреннего сгорания (ДВС), рассчитанных на массового покупателя. Но наибольшие толпы как журналистов, так и простых посетителей собирали все же «электрички» и гибриды. Без которых, наверное, не обошлась ни одна примерно из 1000 компаний - участников шоу.

Мы выбрали самые интересные премьеры, в том числе с учетом их перспектив в России. Итак, что же нам показали в Шанхае?

Виды на гибриды



Летающий автомобиль GAC Govy AirCar - гибрид обычной машины и квадрокоптера с автономной капсулой для передвижения по воздуху - проходит сертификацию и должен поступить в продажу уже в этом году. Правда, пока не в России.

ТОЧНО ПРИЕДУТ В РОССИЮ

CHANGAN CS75 PLUS

Среднеразмерный кроссовер CS75 Plus вновь сменил поколение. По итогам прошлого года марка Changan стала четвертой на родине и пятой по продажам в России. А CS75 Plus - одна из самых популярных моделей. От версии третьего поколения новый кроссовер отличается дизайном и подросшими габаритами - он на 60 мм длиннее и на 45 мм шире предыдущей генерации (при этом на 15 мм ниже). Правда, семиместная версия по-прежнему отсутствует, несмотря на внушительную базу в 2800 мм и длину в 4770 мм. На выбор предлагаются два бензиновых двигателя - 1,5 л (192 л. с.) и 2,0 л (235 л. с.), оба агрегируются 8-ступенчатой автоматической коробкой передач. Кстати, в России уже были замечены «живые» экземпляры новинки, а старт продаж намечен на конец лета. Цены пока не объявляли, а нынешний CS75 Plus обойдется минимум в 2,77 млн рублей.

changan.ru



Новый кроссовер длиннее и шире своей предыдущей версии.

DEEPAL S07

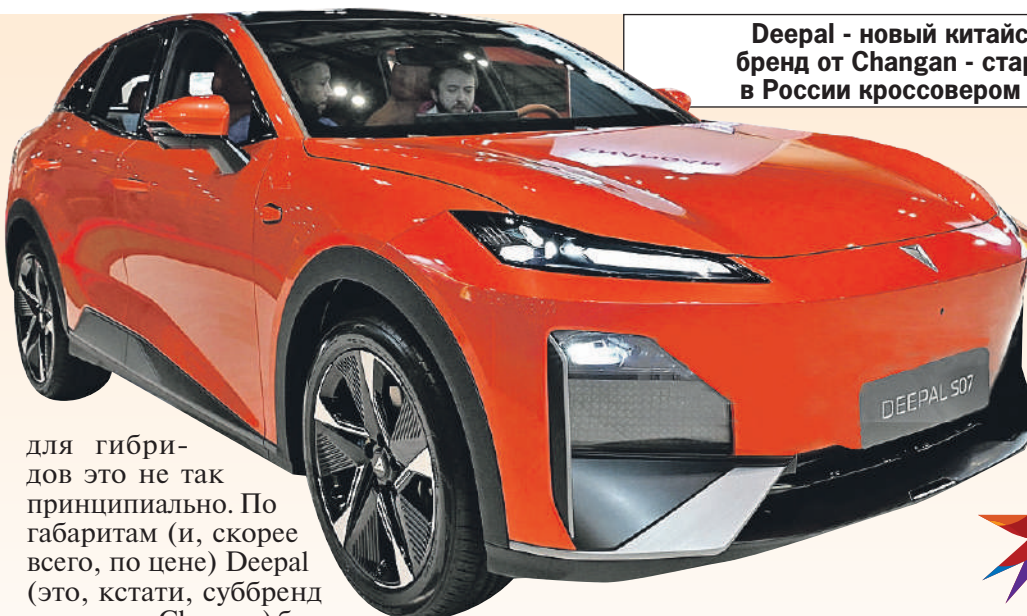
Если вы успели выучить примерно полсотни брендов из Поднебесной, представленных (как официально, так и нет) в России, вот вам еще один - Deepal. К дебюту в нашей стране готовят три модели разом, но первым будет кроссовер S07. За дизайн отвечал итальянец Бертран Бах, может, поэтому новинка спереди напоминает Lamborghini Urus?

Сам кроссовер - классический гибрид, в котором 1,5-литровый бензиновый двигатель выступает лишь в качестве генератора, а в движение автомобиль приводит электромотор мощностью 238 «лошадок». Запас хода чисто на батарее - 215 - 285 км, но

для гибридов это не так принципиально. По габаритам (и, скорее всего, по цене) Deepal (это, кстати, суббренд компании Changan) будет метить в сегмент полноразмерных кроссоверов, среди которых в России пока правит бал Geely Monjaro. А, например, в Японии

машина станет известна как Mazda EZ-60. Правда, местные дизайнеры серьезно изменили ее внешний вид.

Deepal - новый китайский бренд от Changan - стартует в России кроссовером S07.



John Keeble/Getty Images



Полезные советы для автолюбителей читайте на сайте в специальном разделе KP.RU/AUTO





JS9

Полноразмерный, полноприводный, семиместный кроссовер не просто будут продавать в России. Его будут у нас производить! Причем под собственным отечественным брендом - компания Sollers уже анонсировала сборку JAC JS9 на заводе в Ульяновске. Ждать придется до конца года, а продажи могут стартовать и вовсе только в 2026-м. Но эксперты предрекают модели успех.

- У нас не так много вместительных внедорожников, рассчитанных на 7 пассажиров, - отмечает автоэксперт Андрей Ломанов. -

Полноприводный семиместный кроссовер JAC JS9 будут производить в нашей стране!

А в Sollers всегда грамотно находят пустующие ниши на рынке и умеют их закрывать. Цены пока не объявлены, но с учетом локализации они должны быть конкурентоспособными. Так что в перспективе новинки я верю.

Сам JS9 сделан на базе пикапа T9, но отличается от него увеличенным клиренсом и пружинной задней подвеской вместо рессор. А вот двигатель тот же самый - 2-литровая турбочетверка на 234 л. с.



EXEED EXLANTIX ES

Пресс-служба Exlantix

Exeed - еще один успешный бренд, обосновавшийся в топ-10 российского рынка. Он считается премиальным (входит в концерн Chery) и представлен только кроссOVERами, так что седан Exlantix ES выделяется уже типом кузова. Впрочем, главная его особенность, конечно, не в этом, а в электрической силовой установке. Мотор может быть один (на 313 л. с.) либо два (сум-

Главная фишка седана Exlantix ES от Chery - его электрическая силовая установка.

марной мощностью 480 «лошадей»). Тяговых батарей также две, а запас хода в зависимости от версии заявлен в пределах 680 - 880 км.

И несмотря на то что в России доля электромобилей от общего числа продаж составляет меньше процента,

Exlantix ES к нам тоже привезут! Причем продаваться он будет под собственным брендом, без упоминания Exeed, хотя и с помощью дилерской сети марки. Предполагается, что первые машины станут доступны уже в конце лета. О ценах остается гадать, но в Китае они начинаются с отметки в 2,2 млн рублей по текущему курсу.



AVATR 06

Седан (а точнее, лифтбек) от суббренда Changan в Россию обещают привезти не раньше будущего года. Зато официально, с полной сервисной поддержкой. В Китае же продажи стартовали почти одновременно с началом Шанхайской выставки, по цене 2,3 - 3,1 млн рублей.

Доступны два исполнения - чисто электрическая версия (с одним или дву-

«Аватры» постепенно набирают популярность в России, особенно их гибридные версии.

мя двигателями на 343 и 598 л. с.) и гибридный. В последнем случае электромотор строго один, на 314 «лошадок», зато добавляется 156-сильный ДВС-генератор, а общий запас хода вырастает

с 650 км до более чем 1000 км.

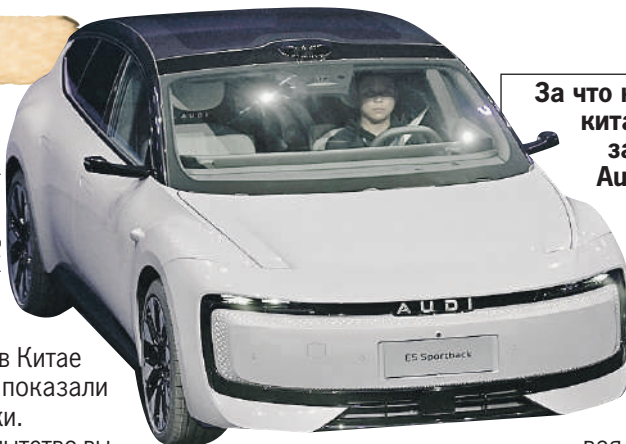
«Аватры» постепенно набирают популярность в России, особенно их гибридные версии, так что появление седана должно усилить позиции марки. Тем более, скорее всего, он должен быть доступнее уже представленных у нас моделей, самая дешевая из которых - кроссовер Avatr 11 - стоит минимум 7,6 млн рублей.

МОГУТ ПРИЕХАТЬ ВМЕСТЕ С ЗАПАДНЫМИ БРЕНДАМИ

AUDI E5 SPORTBACK

Пусть западные бренды у нас не представлены, они все еще могут вернуться. И совсем не обращать на них внимания нельзя. Тем более в Китае многие компании показали интересные новинки.

Отдельное любопытство вызвала AUDI, которая, по сути, не совсем Audi, а совершенно новый бренд. Отсюда и прописные буквы в названии, и отсутствие легендарных колец на решетке. И даже по дизайну видно, что с классическими не-



За что ни возьмутся китайцы, да хоть за немецкую Audi, все равно получается наш «Москвич»!

Машина мощная (787 «лошадей», разгон до сотни - 3,4 с) и недешевая. Производить ее

мецкими Audi нет почти ничего общего. Хотя разработку вел концерн Volkswagen - совместно с китайским SAIC.

Спортуниверсал E5 Sportback - электромобиль, заточенный под рынок Поднебесной.

будут тоже в Китае, появятся ли AUDI в Европе - пока вопрос. А вот до России вполне может доехать оттуда же, с Востока. И может быть, даже раньше, чем к нам решит вернуться обычная Audi.



MERCEDES VISION V

AFP via Getty Images

Минивэны на рынке премиум - отнюдь не новшество. Но раньше такие машины использовали как мобильный кабинет, где 6 - 8 человек в роскошных условиях, сидя в богатых креслах лицом к лицу, могут провести переговоры в процессе поездки. Причем внешне такие авто не сильно отличаются от слегка облагороженных «маршруток». В Китае же развился свой тренд - «минивэн для двоих», где основной салон разработан под максимальный уровень комфорта всего для двух задних пассажиров.

Вот и Mercedes представил свой вариант такой машины, пока в виде концепта - Vision V. Заодно переосмыслив дизайн, который выглядит футуристично. Конечно, серийная версия наверняка будет попроще в плане внешнего вида. А вот роскошь убранства и всего два кресла сзади оставят. Зато какие это роскошные кресла!

Mercedes представил свое видение будущего минивэнов - Vision V.

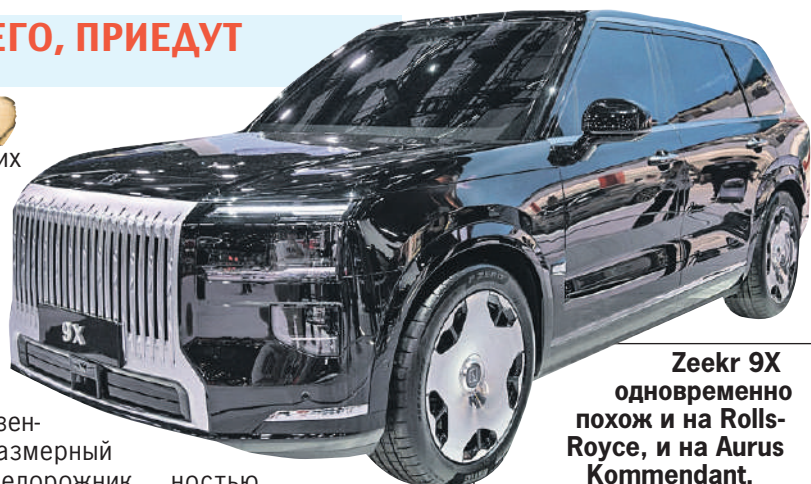


VCG via Getty Images

СКОРЕЕ ВСЕГО, ПРИЕДУТ

ZEEKR 9X

Бренд до сих пор официально у нас не представлен, но, несмотря на это, удерживает лидерство в сегменте электромобилей. А тут в Шанхае презентован полноразмерный роскошный внедорожник, да к тому же гибридный. Причем гибридный не последовательный (когда бензиновый мотор выступает лишь в качестве генератора), а параллельный. Приводит машину в движение 2-литровая турбочетверка на 285 л. с., а также два электромотора суммарной мощ-



HECTOR RETAMAL/AFP via EAST NEWS

Zeekr 9X одновременно похож на Rolls-Royce, и на Aurus Kommandant, а разгоняется до 100 км/ч за 3 секунды.

ностью в космические 898 «лошадей» будут совместными усилиями. Разгон до сотни обещают за 3 секунды, максимальную скорость - 240 км/ч, а запас хода чисто на электричестве - роскошные 380 км! Внешне Zeekr 9X похож одновременно на

Rolls-Royce Cullinan и Aurus Kommandant, но по цене значительно доступнее. Российские дилеры уже принимают заказы, предлагая новинку за 12,5 млн рублей.

Александр ДЫБИН
(«КП» -
Санкт-Петербург)

Как корреспондент «КП», он же отец 9-классницы и гуманитарий до мозга костей, пробовал сдать экзамен по математике.

Эти три буквы вызывают нервный тик у многих старшеклассников и скрежет зубов у их родителей. И каждый год накануне экзаменов мамам и папам разрешают заглянуть в щелочку на таинство Единого госэкзамена и попробовать самим сдать тесты. Как объясняют учителя, чтобы посмотрели, что ничего страшного в этом нет (ха!). Среди смельчаков в этот раз оказался и корреспондент «КП», окончивший школу в далеком 2005-м году.

Накануне экзамена захожу в комнату дочери и подхожу к ее письменному столу.

- Алис, это самое... Где тут у тебя математика?

Под пристальным взглядом подростка, потерявшего дар речи, извлекаю из-под завалов потрепанный учебник. Беглое ознакомление с фолиантом показало, что для среднестатистического взрослого учебник за 9-й класс не намного понятнее, чем китайская грамота.

- А где нынче молодежь шпаргалки прячет? - без какой-то конкретной цели продолжаю пытаться родную душу.

- Пап, ты что, решил сдавать ЕГЭ? - пошутила она. Но попала в точку.

Переварив факт, Алиса собралась и давай меня наставлять:

- Ну, про шпаргалки точно забудь! Найдут, выгонят с экзамена. В прошлом году подружка сдавала ОГЭ, примотала

Глядя на косинусы и синусы, корреспонденту «КП» впору заплакать, но в чертогах разума еще остались какие-то знания, и в грязь лицом он не ударил.



Александр ДЫБИНОВ/«КП» - Санкт-Петербург

Взрослые на ЕГЭ: верните калькулятор!

шпору скотчем к ноге. Вышла в туалет, замучилась распутывать, а там оказалось не то, что надо. Лучше выучить.

УЧИЛИСЬ? СДАДИТЕ!

- Берем только ручки, еду и лекарства, - предупреждают учителя.

«Боже, неужели дойдет до лекарств?» - пугаюсь я.

- Телефоны в сторону, ходить по классу и разговаривать с другими участниками экзамена запрещено, - не встретив радости по случаю праздника, сухо продолжает экзаменатор. Родителям раздали листы с бланками, нужно заполнить анкеты - и сразу же возникли проблемы.

- Зачем вы пишете пятый класс? Разве вы в пятом классе? - снисходительно выдыхает учитель. - Пятый у нас кабинет - вот эту строку заполняйте.

Следом на стол падают семь листов с заданиями. На них небольшая справка, некоторые формулы, таблица квадратного корня, памятка, как высчитать площадь

круга. Таблицу умножения, к сожалению, не положили. Пробую вчитаться в краткую выжимку всего, чему учат одиннадцать лет. После слов «тригонометрические формулы» началась мигрень, после «степень и логарифмы» - потемнело в глазах.

- Главное, не переживайте, тест составлен так, что, если вы учились в школе, то все сдадите, - сказал экзаменатор, запуская таймер.

МАТЕМАТИКА - ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

Какой двоечник не задавал учителю риторический вопрос: как ваши косинусы пригодятся мне в жизни?! На удивление задачки на экзамене вполне практические. Например, сравнить объем Каспийского моря и банки сметаны. Или разобраться с ценами на торт, ананасы и мясную нарезку. Тут даже журнал забывший, как выглядит магазин, разберется.

А вот уравнения с иксами в степенях - это уже удар под дых. На то, что-

бы справиться с 21 заданием, отведен час. Часть задач с давно забытыми символами я сразу отмел - поставил ответы наугад, чтобы не тратить на них нервы и время. А на задачки на логику ушло полчаса. Например, нужно посчитать, сколько необходимо шлюпок, чтобы спаслись все пассажиры теплохода. Делов-то - разделить одно на другое. Рука нервно застучала по столу в поисках телефона с калькулятором. Но он заперт в соседней аудитории.

Еще одна простая житейская задачка: рассчитать, с какой вероятностью приедет такси желтого цвета. Разве теорию вероятности в школе проходят? Эйнштейн нас к такому не готовил!

- Это ведь базовый экзамен, с ним любой справится, - глядя на мой наморщенный лоб, сказал куратор, следивший за порядком на экзамене.

СЧИТАЛКА «КП»

Если отбросить каникулы и праздники, то в году у школьника 8 рабочих месяцев.

При одном занятии в неделю по средней цене 1500 рублей годовой курс подготовки к ЕГЭ обойдется в 48 000 рублей. А четыре года подготовки встанут почти в 200 тысяч. И это только один предмет из четырех, которые сдают выпускники.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

- Я бы не был так уверен, - выдохнул я, проставляя галочки в случайных местах. - Буду рад и тройке...

Спустя несколько дней организаторы акции огласили вердикт: - Ваш результаты ЕГЭ с родителями - 61,90% заданий выполнено, это оценка 4.

Вот и повод вспомнить добрым словом мою математичку, у которой был «витамин D». Так она называла длинную палку, которой поправляла шторы, а если надо, могла дотянуться до третьей парты и вразумить шкодного ученика.

РЕПЕТИТОР В ПОМОЩЬ

Подготовка к ЕГЭ - штука затратная. Любой учитель скажет, что занятий в классе не хватит и нужно идти к репетитору. Как рассказала «КП» практикующий репетитор по математике Алина Горбарчук, оптимально начинать подготовку к экзамену в 8-м классе. Так как в 9-м школьники сдают ОГЭ. Подготовка к нему - отличная база для главного экзамена.

- Если мы начинаем с 8-го класса, то обычно занимаемся с учеником один час в неделю, остальное время ребята решают варианты, их можно найти бесплатно на сайте ФИПИ - это Федеральный институт педагогических измерений, который публикует задания по всем предметам. Если ученик

только в 10-м классе решает, что хочет сдать экзамен на оценку ближе к 100 баллам, то ему нужно заниматься 2 раза в неделю с репетитором. Можно хорошо подготовиться и за год. Но тогда нужно три занятия в неделю.

Ценообразование - отдельный вопрос. В среднем в России репетиторы берут от 1000 до 1500 рублей в

час. В Москве и Петербурге ставка может достигать до 2500 рублей. При этом хорошие педагоги могут стесняться и ставить низкую цену, а молодые и неопытные студенты - задирают ставки.

- Лучший способ определиться - посмотреть на кейсы: чтобы у репетитора были дети, которые хорошо сдают экзамены, - говорит Алина Горбарчук. - Кроме того, поможет пробный (чаще всего - бесплатный) урок. Как правило, после него становится понятно, подходит учитель или нет.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как помочь детям в подготовке?

Совет от обладателя звания «Лучший учитель России 2024», преподавателя физики **Леонида Дедюхи:**

- Часто вижу одиннадцатиклассников, которые просыпают первые уроки. И не потому, что они ужасные прогульщики, смотрели видео всю ночь или переписывались с кем-то, а потому что им вставать тяжело. Ребенок ложится в три часа ночи, потому что готовится и просто устал. В какой-то момент нужно подойти к нему и сказать: «Не переживай. Тебе нужно отдохнуть». И отложить всю подготовку, дать выспаться. Есть дети, которые сильно перегорают еще за месяц до экзамена. У всех разный порог прочности, дети могут сломаться, и очень тяжело. Родителям нужно придерживаться золотой середины. С одной стороны, важно не давать детям терять время и не поощрять отсутствие подготовки, не разрешать играть до ночи в компьютерные игры. С другой стороны, не давить на ребенка извечными «вот не поступишь, не сдашь, надо, надо!».

Подготовила Арина МИФТАХУТДИНОВА.

В ТЕМУ

Кого учат не в школе

Анна ЛУКЪЯНОВА

Больше половины старшеклассников имеют репетиторов.

Среди учеников 10-11-х классов 60% занимаются дополнительно, показал свежий опрос SuperJob. Средняя семья тратит на репетиторов в неделю 5800 рублей. Среди девятиклассников, у которых маячит ОГЭ, допуроки берут 46%, родителям это

обходится в 4500 рублей в неделю. Больше 10 тысяч рублей в неделю за индивидуальные занятия отдают 15% родителей 9-11-классников.

Наибольший спрос - на уроки по математике и русскому (эти предметы обязательные на ОГЭ и ЕГЭ), а также на английский язык, физику, химию и обществознание (предметы по выбору на экзаменах).

В 7-8-х классах с репетиторами занимаются 32%, средние недельные траты на них - 4000 рублей.



В начале мая сразу две иностранные авиакомпании возобновляют полеты в Россию.

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Тот случай, когда есть две новости - и обе хорошие! Во-первых, два зарубежных авиаперевозчика возвращаются в Россию и возобновляют прямые рейсы. Во-вторых, делают они это как раз к началу сезона отпусков. Впрочем, есть и горький нюанс: билеты дорогие.

ИЗРАИЛЬ, ТЕЛЬ-АВИВ

Кто и как будет летать: израильская авиакомпания El Al с 1 мая, из московского аэропорта Домодедово в Тель-Авив. Перевозчик приостанавливал полеты в Россию в конце декабря.

Запланировано 7 рейсов в неделю - по понедельникам, вторникам и средам по одному в день, по четвергам и воскресеньям - по два. Лайнеры Boeing 737-900, рассчитанные на 175 пассажиров, будут отправляться из Москвы в 14.50 и в 20.50 (в те дни, когда рейсов два). А из аэропорта Бен-Гурион - в 8 утра и в 13.55.

Это не единственный прямой рейс между двумя странами, летают также российские авиакомпании Red Wings и «Азимут» из Москвы и Сочи. С июня у Red Wings добавится маршрут Санкт-Петербург - Тель-Авив.

Но возвращение национального перевозчика Израиля - событие знаковое. Летом из России на Святую землю будет 34 рейса в неделю (см. «Планы на отпуск»)!

- Авиасообщение между Израилем и РФ выходит на допандемийный уровень. У туристов появился выбор по цене и по времени вылета, - говорит **Владимир Шкляр, директор российского представительства министерства туризма Израиля, полномочный министр посольства Государства Израиль в РФ.**

Сколько лететь: 5,5 часа.
Чем интересно туристам: в Израиль едут в первую

На Святую землю и к бухте Дракона

Чем ближе лето - тем больше хочется летать!

Наталья КУПЦОВА/«КП» - Москва

очередь к святым местам Иерусалима - храму Гроба Господня, Стене Плача и другим. Но не только. Пляжи и средиземноморская атмосфера Тель-Авива и древнего порта Яффо, легендарная крепость Масада в Иудейской пустыне, уникальная целебная вода Мертвого моря...

МИД РФ в марте выпустил предупреждение для путешествующих в Израиль россиян, в котором рекомендует соблюдать повышенные меры предосторожности и не посещать районы, граничащие с Сирией, Ливаном, а также с сектором Газа и Западным берегом реки Иордан.

В туристических местах обстановка спокойная (проверено в том числе и журналистами «КП»).

Цена вопроса: билеты на вторую половину мая - июнь стоят от 72 тысяч рублей на человека (туда - обратно) без багажа. С багажом - от 80 тысяч рублей.

Виза: не нужна. Однако необходимо получить электронное разрешение на въезд ETA-IL, не позднее чем за 3 суток до полета заполнив анкету на сайте управления миграции и народонаселения (israel-entry.piba.gov.il) и оплатив 25 шекелей (около 700 рублей). Сложность в том, что оплата российской картой не проходит, только зарубежной. Но можно оформить разрешение через визовый центр VFS Global, оплатить те же 25 шекелей плюс \$5 в в рублях наличными или российской банковской картой.

■ ГРАНИЦА БЕЗ ЗАМКА

Таиланд обязал туристов заполнять цифровые карты.

С 1 мая дорога в Таиланд станет для путешественников чуть дольше - минут на пять - семь, максимум десять. Именно столько времени требуется для заполнения онлайн-формы и получения цифровой миграционной карты для въезда в любимую нашими туристами страну.

Что за новшество:

● **электронная карта для въезда TDAC** (Thailand Digital Arrival Card), она же карта прибытия - это не виза. Таиланд остается безвизовым для россиян. Без визы можно провести в королевстве до 60 дней (срок не менялся, несмотря на мелькающие в Сети слухи о том, что его сократят до 30 дней);

● **миграционная карта бесплатна**, а значит, не возникнет проблем из-за того, что российские банковские карты не принимают за рубежом;

В Тай с анкетой приезжай

● **сайт для оформления онлайн-формы** (tdac.immigration.go.th/arrival-card/) работает на пяти языках, в том числе на русском. Сразу видно, что тайскому правительству важны наши туристы - за год в Таиланде отдохнули 1,75 миллиона россиян. Но! Хотя сама форма на русском, вводить данные в графы получается только латиницей, на кириллицу сайт не реагирует.

Какие данные надо ввести в форму:

- ✓ Личные (ФИО, гражданство, номер загранпаспорта, дата рождения, профессия).
- ✓ Контактные (страна и город проживания, телефон).
- ✓ О прибытии (даты приезда и отъезда, вид транспорта - воздушный, наземный, морской, для самолета - номер рейса).
- ✓ Где будете жить в Таиланде (тип размеще-

ния - отель, хостел, в гостях и т. д. и точный адрес).

✓ Список стран, в которых вы побывали в последние 2 недели.

После отправки формы сайт сгенерирует цифровую миграционную карту с номером и QR-кодом. Она-то и нужна для пересечения границы. Ее можно сохранить на смартфоне или другом устройстве, распечатать (это необязательно) или отправить себе по электронной почте. По тому же QR-коду можно внести изменения в форму.

Заполнить форму необходимо в течение 3 дней перед прибытием в Таиланд (включая день прилета). Тайские власти обещают, что забывчивые смогут сделать это прямо в аэропорту после прибытия - там поставят специальные терминалы.

ВЬЕТНАМ, ХАНОЙ

Кто и как будет летать: вьетнамский национальный перевозчик Vietnam Airlines возвращается в Россию с 8 мая - после трехлетнего перерыва. Летать будет из Шереметьева в столицу Вьетнама, Ханой, дважды в неделю, по вторникам и четвергам. Огромные лайнеры Boeing 787-900 Dreamliner, вмещающие 310 пассажиров, будут взмывать в небо в Москве в 17.40, а на обратном пути из Ханоя - в 10.45.

И это тоже не первый прямой рейс между двумя странами. «Аэрофлот» летает в Хошимин и курортный Нячанг из Москвы. Из Иркутска авиакомпания «ИрАэро» - на остров Фукуок, в Ханой и Нячанг. В марте-апреле чартеры в Нячанг запустили крупные туроператоры на бортах Azur Air и Ikar. Но Ханой - это совсем другой, северный край Вьетнама.

- Вьетнам в этом году вполне может составить конкуренцию Таиланду и нарастить турпоток из России до 600 - 700 тысяч человек, - считает **вице-президент Российского союза туриндустрии Дмитрий Горин**

Сколько лететь: 8,5 часа.

Чем интересно туристам: Ханой - не пляжный город, но совсем рядом Южно-Китайское море и бухта Халонг, одно из самых красивых мест Юго-Восточной Азии, входящее в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. В переводе ее название значит «где дракон спустился в море». А в самой вьетнамской столице - экзотический Старый город, колониальная архитектура Французского квартала и символы социализма. Мавзолей Хо Ши Мина, например.

Цена вопроса: билеты на вторую половину мая - июнь стоят от 97 тысяч рублей на человека (туда - обратно) с багажом.

Виза: не нужна, без визы можно находиться в стране до 45 дней.

ПЛАНЫ НА ОТПУСК

Красное море, белый теплоход

И еще один удобный для отпускников новый рейс появится в начале лета. Российская авиакомпания Red Wings с 12 июня запускает прямые рейсы из Москвы в Эйлат, израильский курорт на Красном море. До пандемии Россию и Эйлат связывали больше 20 самолетов в неделю, но с тех пор - уже 5 лет - прямых рейсов не было.

Red Wings планирует летать раз в неделю, по четвергам, из аэропорта Жуковский на лайнерах SSSJ-100. «Суперджет» будет совершать техническую посадку в Сочи, так что дорога в общей сложности займет 7,5 часа.

Цена вопроса: от 51 тысячи рублей на человека (туда - обратно) без багажа, от 64 тысяч рублей с багажом.

Кстати, та же авиакомпания Red Wings на днях получила допуски от Росавиации на выполнение рейсов из Москвы на курортный остров Лангкави в Малайзии. Конкретики по датам пока нет. Но о прямом авиасообщении между Россией и безвизовой Малайзией говорят давно. А вот и первый шаг!



А у нас на сайте еще тысячи мест и направлений, где отдохнуть



Оксана НАРАЛЕНКОВА

Советы врача, как уберечь себя и родных при выездах на фазенду.



Геннадий Неудухин.

Свежий воздух, шашлыки на мангале и работы в саду – вот и начался дачный сезон. Но чтобы все прошло гладко, важно знать, какие «сюрпризы» могут не только испортить настроение, но и отправить в больницу. Как защитить себя и близких на даче, объясняет Геннадий НЕУДАХИН, заместитель председателя Российского общества первой помощи, главный внештатный специалист по первой помощи Минздрава России в ЦФО, кандидат медицинских наук.

Баланс на стремянке

Опасные дачные неожиданности могут подстергать нас на высоте или в обычной кладовке. Падения со стремянки или удар тяжелым предметом (например, коробкой с инструментами, мешком с землей) – это ситуации, угрожающие не только здоровью, но и жизни.

Травмы костного аппарата (кости, суставы, связки) – проблема серьезная, особенно на фоне повреждений мягких тканей (мышцы, кожа). Сильная боль – сигнал о возможном повреждении костных структур, поэтому самолечением тут не стоит заниматься. Обезболивающие препараты могут скрыть симптомы, затруднив врачам диагностику.

Особенно опасны ситуации, когда травма получена:

- при падении с высоты (с лестницы, крыши, дерева);

- ударе тяжелым предметом по спине, голове.

Классический пример дачных ЧП: человек обрезает ветки, падает с лестницы, или на него сваливается инвентарь с верхней полки. Такие механизмы травмы в сочетании с нарастающей болью – явные причины для экстренного обследования, – подчеркивает эксперт.

Помимо боли, важно отслеживать неврологические проявления:

- онемение (потеря чувствительности участка тела);

- слабость в конечностях (невозможность пошевелить рукой или ногой);

- нарушение движений (например, человек не может встать или удержать предмет).

Если после удара пострадавший не может встать, теряет контроль над конечностями или ощущает внезапный «провал» сил – это признаки повреждения нервной системы. Такие состояния требуют немедленной медицинской помощи, – поясняет Неудухин.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Оптимально – вызвать скорую. При переломах, особенно позвоночника, важна правильная фиксация (обездвиживание поврежденного участка с помощью шин, корсетов). На даче можно попробовать обездвижить травмированную зону подручными средствами (доски, ремни, плотная ткань), но это редко дает нужный эффект. Профессиональные медики обеспечат безопасную транспортировку, – говорит врач.

Атака гадюки

Особенно часто встречающаяся змея в нашей стране – обыкновенная гадюка. Ее укус редко приводит к смертельному исходу здоровых взрослых людей, но важно тут же приложить к укушенному месту холод, например, замороженные овощи, и немедленно обратиться за медицинской помощью. Для людей с ослабленным здоровьем и детей такая ситуация может быть опасна, – рекомендует наш эксперт.

Ни высасывать яд из ранки, ни прижигать ее зажигалкой нельзя.



Укус гадюки в подмосковном лесу для взрослого человека не смертелен. Но за помощью обратиться нужно.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Восполняйте потерю жидкости. Пейте воду, минералку, раствор регидрона.

Особенно это важно для детей, у них обезвоживание организма происходит быстрее. Давайте им воду ложками каждые 5 минут, – говорит эксперт.

2. От еды лучше воздержаться первые 4 – 6 часов. Потом подойдет бульон или легкий суп.

Когда точно нужно вызывать врача:

- рвота/диарея не прекращаются более суток;

Здоровье



Стремянка – лучший друг дачника. Но иногда и враг.

Поясница заболит, сразу мысль – радикулит

Ржавый гвоздь не мелочь

Поранился о старый гвоздь или ободрал руки о выкорчевываемый пенек? Казалось бы, мелочь. Но эта мелочь может быть не так безобидна, как кажется.

Во-первых, любая рана с кровотечением требует сначала остановить кровь – надавить на повреждение чистой тканью или наложить давящую повязку. В случае же, если кровь идет сильно, по принципу фонтана, ис-

пользуйте жгут (например, ремень) выше раны и вызывайте скорую, – говорит наш эксперт.

Ссадины и царапины кажутся безобидными, но загрязнение почвой здесь главный риск. Столбнячная палочка живет в земле, а многие взрослые забывают о ревакцинации от столбняка. Так что, если поранились ржавым гвоздем или лопатой, промойте рану чистой водой и обратитесь в

травмпункт для экстренной прививки.

И да, народный метод «пописать на рану» – опасный миф!

Даже у здорового человека в моче присутствуют бактерии (например, из мочевыводящих путей). Попадая в рану, они увеличивают риск инфицирования. Кислотность и соли раздражают ткани поврежденной кожи, что может замедлить заживление.

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РАНУ?

- ✓ Промыть чистой водой.

- ✓ Наложить стерильную повязку или заклеить бактерицидным пластырем.

- ✓ При глубоких или загрязненных ранах – обратиться к врачу для экстренной профилактики столбняка.

Мазать йодом или зеленкой саму рану не нужно! Эти средства не подходят в этой ситуации.

Отравления

Делятся на два типа. Первый – это классическая «кишечная инфекция», когда вы съели испорченный продукт, где уже размножились бактерии. Второй – отравление ядами: химикатами, средствами от грызунов или даже случайно выпитым гербицидом.

...испорченной едой

Проявления – рвота, диарея, слабость. Это защитная реакция: организм пытается избавиться от токсинов. Главная ошибка – пытаться сразу остановить рвоту таблетками в первые часы, – объясняет Неудухин.

ВАЖНО!

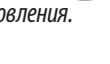
- Не пытайтесь нейтрализовать яд содой, уксусом или молоком – это усугубит ситуацию.

- Сохраните образец вещества, которым отравился человек.



Профилактика отравлений:

1. Храните химикаты отдельно от еды.
2. Переливайте химические средства в бутылки с четкими надписями «ЯД»!
3. Не ешьте сомнительные продукты. Выбросьте консервы со вздутыми крышками, пищу с неприятным запахом, домашнюю консервацию непонятно какого года изготовления.
4. Мойте руки и посуду перед готовкой, даже если она выглядит чистой, – в дачных домиках нередко водятся грызуны.
5. Не собирайте незнакомые травы, плоды, ягоды, грибы.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

- температура выше 38 °С;
- сильная слабость, головокружение.

спросите, что он ел или пил, – предупреждает эксперт.

...химикатами

Конечно, никто в здравом уме не выпьет из флакона туалетного утенка (если, конечно, речь не о детях). Но нередко мы отливаем химические средства, например, растворы удобрений, в обычные пластиковые бутылки. И не подписываем, что категорически неправильно. Это чревато тем, что кто-то случайно может отпить из бутылки, пока не почувствует странный вкус.

Такие случаи опаснее, а проявления могут быть любыми: от тошноты до судорог. Если человек в сознании,

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Немедленно вызовите рвоту:

- дайте выпить 2 – 3 стакана чистой воды;

- надавите пальцами на корень языка.

2. Вызовите скорую помощь. Даже если стало легче, везите человека в больницу. Некоторые яды действуют замедленно.

Как действовать при тепловом или солнечном ударе



Какой у вас цветущий вид

Вместе со звездами учимся носить наряды с самым весенним принтом.

Пожалуй, весна - то самое время, когда цветочный принт уместен как никогда. Однако важно уметь подбирать фасон наряда, так как цветы могут полнить или, например, упрощать образ.

Татьяна Брухунова

В целом рисунок платья Татьяны красивый, но всю картину портит резинка или сборка на талии. Она не только визуально расширяет силуэт, но и очень удешевляет наряд. Создается впечатление, что это платье супруга **Петросяна** нашла в бабушкином сундуке в деревне. Да еще грубые ботинки... На самом деле у Брухуновой женственная фигура, которую можно эффектно подчеркнуть приталенными нарядами с поясом. А вот про резинки, сборки и рюши лучше забыть.

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Личная страница Виктории Шеляговой в социальной сети

Виктория Шелягова

Светская львица подобрала летящее цветочное платье, вдохновившись колоритом Узбекистана. Пестрый наряд идеально вписывается в местный антураж. Платье Шелягова дополнила модными балетками с перемычкой. И завершающий штрих - массивные солнцезащитные очки, как у черепахи Тортиллы.

Любовь Успенская

Глядя на Любовь Залмановну, хочется сказать: «Всем бы так выглядеть в 70 лет». Успенской очень идет черное платье-макси с рисунком в виде маков. Изюминка - красный берет, который неожиданно удачно дополняет образ. Почему неожиданно? Потому что этот головной убор подходит единицам. Ну и куда без любимой алой помады звезды!

Личная страница Любови Успенской в социальной сети

Образы звезд комментирует журналист «КП», дипломированный стилист Ольга РОДИНА.

Ксения Собчак

Ксения, как всегда, на «тяжелом люксе». На Собчак оригинальное песочное платье от Prada с баской, которая представляет собой платок с цветами. Наряд, безусловно, эффектный. Но серый жилет, накинутый сверху, я бы сняла. Непонятно, зачем он здесь. Возможно, его подобрали под обувь. Сами по себе серые лоферы с серебристым декором стильные, но из этого образа они явно выбиваются.

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

Анна Семенович

Хохотушке Ане цветочки очень к лицу. Платье с крупными цветами певица сочетает с лодочками теплого травянистого оттенка. Для законченности образа я бы добавила украшение на шею и сняла парик, но он, я полагаю, был необходим для съемок. В обычной жизни Анна парики не носит.

Личная страница Анны Семенович в социальной сети

Елена Захарова

Елена демонстрирует симпатичное платье с розовым цветочным принтом, но совершенно неправильно его дополняет. Сверху актриса накинула ярко-розовое пальто, которое вышло из моды еще лет десять назад. Режут глаз кроссовки. Летящие кукольные платья сочетать со спортивной обувью можно, но в этом случае необходимо убрать устаревшее пальто. Лук Елены - это прямо находка для передачи «Снимите это немедленно!».

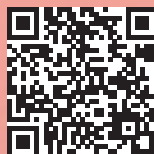
Личная страница Елены Захаровой в социальной сети

МОДА, СТОП!



Датский дизайнер **Дюран Лантинк** слишком буквально понял тренд на микрошорты и презентовал джинсовые трусы. Цена - \$1030 (почти 85 тыс. руб.) Проще вырезать такие же «шорты» из старых джинсов. И, разумеется, никуда в них не пойти.

Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



Проверили советы из интернета, которые должны облегчить жизнь огородников.

О том, как ухаживать за садом и огородом, сейчас пишут все кому не лень. Тема эта интересует многих, а значит, блогеры легко набирают популярность и становятся буквально гуру садоводства, даже если только вчера впервые сошли с асфальта на сельский суглинок. Послушаешь их советы - и жуть берет. Иные не имеют никакого смысла - это пустая трата сил и времени. Но некоторые могут серьезно навредить.

Соль против болезней и вредителей

Это одно из самых популярных «копеечных средств», причем, судя по различным публикациям, помогает соль от всего кряжу: от фитофторы, луковой мухи, слизней, муравьев, сорняков и еще много от каких напастей. Рецепты схожие - растворить соль в воде, поливать и опрыскивать растения либо посыпать солью почву. Отличается только концентрация.

Удивительно, но специалисты ставили эксперименты с солью. В 2018 году группа биологов из Таджикистана провела опыт, в котором зерна пшеницы замачивали в растворах соли различной концентрации. И выяснилось: если выдержать семена в 1%-ном растворе соли (10 г на 1 л воды), на них полностью погибают споры возбудителя черной ржавчины и ростки появляются на свет здоровыми.

Поможет ли? Казалось бы, ну вот же, ученые подтверждают, что соль помогает от болезней! Но есть нюанс. Во-первых, экспериментаторы не поливали растения солью и не сыпали ее на землю, а замачивали семена. Во-вторых, опыты проводились в лабораторных условиях - соль убила патогены, а новым спорам взяться было неоткуда. А вот в саду и огороде они моментально налетят с соседних участков.

Что касается вредителей. Если посыпать почву толстым слоем соли, никакие слизни через нее не пройдут. А вот муравьям без

Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва



разницы - если они были у вас в дачном домике, вы наверняка видели, как эти насекомые спокойно разгуливают в солонке.

От сорняков соль поможет. Опять же, насыпанная толстым слоем.

Как может навредить. Давайте вспомним школьные уроки ботаники. Как растения добывают воду из почвы? С помощью осмоса. Суть его проста: в клетках листьев растения концентрация солей всегда выше, чем в почвенном растворе. Чтобы уравновесить растворы, вода стремится из почвы вверх (этот физический процесс называется диффузия). А чтобы концентрация не сравнялась и поступление воды не закончилось, растения испаряют влагу. И процесс этот бесконечный. Именно так они добывают воду и питательные вещества.

Что будет, если почву густо посыпать солью? Как только концентрация соли в почве окажется выше, чем в растениях, а при больших дозах это неизбежно, начнется

обратный процесс - вода устремится из клеток в почву. Диффузия работает в любых направлениях! Ваши посадки просто завянут. И потом еще несколько лет участок будет непригоден для земледелия.

В малых дозах соль не поможет справиться с патогенами, вредителями и сорняками. Зато постепенно будет накапливаться в почве, рано или поздно ее концентрация станет высокой, и она погубит все культурные растения - для этого достаточно всего 3% (30 г на 1 л). Более того, даже в небольшом количестве она вредна для почвы, поскольку образует на поверхности плотную корку, а значит, растения недополучат влагу и к корням не сможет поступать кислород. Что, разумеется, скажется на их развитии.

Кстати, те же самые ученые, которые ставили эксперименты с семенами пшеницы, отметили, что ростки у нее хоть и не болели, но были заметно слабее контрольной группы.



«Мой урожай» - телеграм-канал «Комсомолки» для увлеченных дачников, заядлых садоводов, азартных огородников и вдохновенных цветоводов



«Комсомолка» рекомендует

Книга Дарьи Левиной «Романтика дачи»

★★★★★ **Сергей:**

Купил маме в подарок, они с отцом круглый год на даче живут. Она в восторге, увлеклась - печет, украшает, мастерит...

★★★★★ **Анна:**

Читаю и вдохновляюсь. Здесь и ностальгия по старинным временам, и пироги по рецептам Софьи Толстой. Даже просто полистать такую красоту - огромное удовольствие.

★★★★★ **Валентина:**

Всегда хотела дачу, как из русской классики. Книга помогает мне ее такой сделать, заряжает вдохновением.

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах



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

Блог с тобой!

Перекись водорода в качестве подкормки

Это тоже очень популярный совет, блогеры наперебой рекомендуют поливать растения этим средством. Вот цитата: «Перекись водорода насыщает растения питательными веществами», ну а далее знатоки обещают небывалые урожаи.

Поможет ли? А давайте посмотрим на формулу перекиси водорода - H₂O₂. Водород и кислород. Как и в обычной воде. А еще оба этих элемента есть в воздухе. Собственно, растения их получают как раз из воды и воздуха. Давать их дополнительно не имеет никакого смысла.

Но! Перекись водорода - прекрасный стимулятор роста. Только использовать ее надо не для полива растений, а для замачивания семян. Причем этот способ стимуляции посадочного материала известен с 1933 года.

А с 2004 по 2007 год ученые провели еще один интересный эксперимент: сравнивали действие перекиси водорода и Эпина - популярного стимулятора роста. Для опытов взяли сильно лежалые семена томатов, которые хранились

12 лет. И вот что получилось. Из семян, замоченных в простой воде, взойшло 50%. После Эпина - 85%. А после перекиси водорода - 99%!

Как может навредить. При замачивании семян, причем не только томатов - любых, будет одна сплошная польза. Поливать этим средством растения нет никакого смысла - вреда не будет, но и пользы ноль.

Вред может быть, если слепо следовать советам блогеров, понадеявшись, что перекись «насыщает растения питательными веществами», и не дать им нормальных подкормок. Вот тогда можно остаться без урожая. Растениям для полноценного питания нужны макроэлементы - азот, фосфор, калий, а также микроэлементы - железо, бор, марганец, цинк, медь, молибден. В перекиси их нет.

Сода для раскисления почвы

Этот совет из серии «соседка так делает и меня научила». Дескать, сода - отличное средство для раскисления почвы в огороде.

Поможет ли? Однозначно, поскольку сода - щелочь. Но есть нюанс.

Как может навредить. Вы когда-нибудь видели в садовых центрах на полках с удобрениями и прочими средствами для дачников соду? Там для раскисления почвы обычно предлагают известь или мел. Еще можно использовать золу. Но ни в коем случае не соду! Как думаете, почему? А потому

что да, почву она раскислит. Но при этом сделает ее непригодной для выращивания растений.

Формула пищевой соды - NaHCO₃. Главный компонент в ней - натрий. Растения его не используют, при постоянном применении соды он накапливается в почве и приводит к ее уплотнению. Причем настолько, что в нее почти не проникают вода, воздух и даже корни прорастают с трудом! А еще натрий приводит к разбуханию гумуса, который является основой плодородия. И в итоге ценнейшее вещество становится бесполезным.

Кухонные отходы для удобрения

Многие дачники всю зиму собирают картофельные очистки, банановую кожуру, хлебные корки и прочие отходы продуктов. Сушат их, а потом вносят в почву. Потому что так советуют в интернете.

Поможет ли? Практически все отходы с кухни - это органика. И, разумеется, она полезна, поскольку, перегнивая, выделяет в почву почти весь набор необходимых питательных веществ. К тому же улучшает почву.

Как может навредить. Картофельные очистки могут привлечь на грядки проволочника. Банановая кожура может стать источником двух опасных болезней растений - серой гнили и фузариоза. Поэтому их лучше вносить не на грядки, а добавлять в компостные кучи - там они перегниют и станут безопасным удобрением.

И еще один момент: органические отходы перегнивают в среднем 6 месяцев. То есть, если вы добавили их в мае в лунки при посадке растений, полезные вещества из них попадут в почву только в октябре, когда урожай уже собран. Кроме того, чтобы очистки принесли пользу в качестве удобрения, вносить их в почву надо в больших количествах - примерно полведра на 1 кв. м. То есть на сотку - 50 ведер отходов!

Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.



Как выспаться и чувствовать себя бодрым весь день

Анна КУКАРЦЕВА

- Ночной отдых - это жизненно важный процесс. Во время сна организм восстанавливается, укрепляются память и иммунная система, - говорит врач-сомнолог, терапевт, эндокринолог, эксперт по сну Дарья Лебедева. - Чем глубже сон, тем лучше человек чувствует себя днем. Также ночью происходит синтез биологически активных веществ: лептина (снижает аппетит), мелатонина (регулирует естественные биоритмы, влияет на сон), соматотропина (у детей отвечает за рост костей, хрящей, а у взрослых - за снижение веса во сне).

При этом сон, пожалуй, самая богатая тема на мифы и заблуждения. Врач развенчала наиболее популярные из них.

Врач-сомнолог развенчала устоявшиеся заблуждения и дала полезные советы.



Умение выспаться во взрослом возрасте - чистое искусство.

Миф 1.

Нельзя дремать в обед

- Это не так. Короткий дневной сон в течение 20 - 30 минут освежает, восстанавливает уровень энергии и активизирует деятельность мозга, положительно влияет на творческие способности и скорость реакции, - говорит Дарья Лебедева. - Такая перезагрузка помогает снять напряжение. Особенно полезно «перезагрузиться», если едете в транспорте. Вместо того чтобы постоянно смотреть в экран телефона, лучше закрыть глаза и позволить себе немного расслабиться.

Доказано, что дневной сон не ухудшает качество ночного отдыха. И даже улучшает память.

- Наиболее благоприятное время для того, чтобы подремать днем, - с 13 до 15 часов, - уточняет Лебедева. - При этом нужно делать поправку с учетом хронотипа человека: жаворонок может отдохнуть и раньше, например, в полдень, а сова - позже, в 16 - 17 часов. Если спать дольше получаса, то в ряде случаев может возникнуть эффект инерции сна - это снижение когнитивных функций и координации сразу после пробуждения. Такое состояние может длиться от нескольких минут до получаса и мешает полноценной активности.

Миф 2.

Можно компенсировать недосып в субботу и воскресенье

Современные люди нередко спят в рабочие дни по 4 - 5 часов, а в выходные - все 10 - 12. И надеются, что это отличная компенсация.

- Постоянный недосып негативно сказывается на здоровье и настроении, - говорит Дарья Лебедева. - Поэтому лучше наладить регулярный режим и устранить социальный джетлаг, то есть рассогласование циркадных ритмов (колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. - Ред.), чтобы поддерживать оптимальное состояние в течение длительного времени.

С другой стороны, если вам мало 6 - 7 часов сна в будни, то в выходные действительно дополнительные пара часов очень даже помогут: есть исследования, что это снижает вероятность депрессий и инсультов.

- Если организм требует отдыха, он все равно заберет свое, - говорит сомнолог Лебедева. - Однако в этом случае желательно вставать всего на один-два часа позже, чем в будни. Например, если вы обычно просыпаетесь на работу по будильнику в 7 часов утра, то в выходные желательно вставать не позднее 9 часов.

Миф 3.

Норма - 7 - 9 часов в сутки

- Продолжительность ночного отдыха - это всегда индивидуальный показатель, - подчеркивает врач. - Он зависит от возраста, особенностей организма и неоднократно меняется в течение жизни. Да, большинство людей чувствуют себя хорошо, если спят по 7 - 9 часов в сутки. Однако, чем старше становится человек, тем меньше его потребность во сне. А при тяжелых нагрузках, болезнях, усиленном обучении, дефиците солнечного света, беременности необходи-

мая продолжительность ночного отдыха увеличивается.

Как понять, что сна достаточно?

● После пробуждения голова «включается» в повседневную деятельность за полчаса.

● Днем вы не испытываете сонливости (исключением может быть время после обеда - в этот момент многих тянет вздремнуть).

● Ночью без усилий засыпаете за полчаса, в идеале - за 15 - 20 минут с момента, когда голова коснется подушки.

ВАЖНО

- Если проблемы со сном у вас продолжаются более трех месяцев непрерывно, то это уже хроническая форма. Самое главное - выяснить причину такой бессонницы. В этом случае опасно принимать снотворные таблетки - в долгосрочной перспективе они вызывают привыкание. Нужно пройти обследование, установить точный диагноз и только потом назначать лечение. Зачастую от бессонницы помогают не медикаменты, а когнитивно-поведенческая терапия (то есть работа с психотерапевтом), - отмечает Дарья Лебедева.

НА ЗАМЕТКУ

Успокойся перед сном

Оказавшись в кровати, люди часто анализируют события прошедшего дня и думают о будущем. Такие мысли бывают очень навязчивыми и могут помешать отдыху. Что делать?

✓ Вечером (как минимум за час-полтора перед сном) откажитесь от просмотра новостей в интернете и онлайн-переписки.

✓ Овладейте простыми дыхательными техниками. Например, дыхание «4 - 7 - 8»: вдыхайте воздух в течение 4 секунд; задержите дыхание на 7 секунд; выдыхайте в течение 8 секунд. Это помогает очищать мысли - счет прогоняет круговорот проблем из головы, а равномерное дыхание наполняет кровь кислородом.

✓ Соблюдайте четкий режим (ложиться и вставать в одно и то же время плюс-минус полчаса).

✓ Не забывайте про физическую активность (хотя бы получасовые вечерние прогулки - за 1 - 2 часа до сна).



5 способов справиться с бесконечной усталостью - на сайте KP.RU



Миф 4.

На ночь лучше не есть

Это не совсем миф, но и не чистая правда.

- Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 - 3 часа до сна, чтобы не провоцировать тяжесть в желудке - говорит Дарья Лебедева. - Но совсем отказываться от еды все же не стоит - все-таки заснуть на урчащий желудок сложно.

Продукты, грозящие бессонницей и кошмаром:

✓ во второй половине дня избегайте продуктов, которые вызывают газообразование: бобовые, молочные и цельнозерновые продукты, газировка;

✓ сократите кофеиносодержащие продукты: ко-

фе, чай, темный шоколад, тонизирующие напитки.

! **Что помогает заснуть:** полезны продукты, содержащие триптофан, - овсяное печенье, молоко, бананы, вишня, индейка. Перед сном (но не позднее чем за час) можно выпить травяной чай без кофеина.

А как быть тем, кто вернулся домой поздно и голодным?

- Не надо доводить себя до крайностей и идти спать с чувством голода, ведь оно может помешать засыпанию, - еще раз напоминает Дарья Лебедева. - Съешьте что-нибудь легкое, например, йогурт с бананом, и спокойно отправляйтесь в постель.

Миф 5.

В спальне должно быть тепло

- Совершенно точно нет, - говорит сомнолог. - Темно и тихо - да. Но еще одно важное условие - прохлада. Оптимально для качественного сна - 19 - 20 °C. При этом важно создать перепад температур: голова остается в холоде, а остальное тело - в тепле. Также следите, чтобы уровень влажности в спальне составлял 50 - 60%. В отопительный сезон, когда воздух в квартире слишком сухой, применяйте ультразвуковой увлажнитель. Возьмите за правило как следует проветривать помещение на ночь. Откройте окна в разных комнатах, чтобы создать сквозняк. Если погода за окном позволяет, оставляйте дверь балкона приоткрытой, чтобы обеспечить ночью микропроветривание.

КОМСОМОЛКИ СКВОЗЬ ГОДА

Елизавета ПОПОВА, 25 лет, Уссурийск:

- Я менеджер департамента специальных проектов в «КП». А была бы я в 1945-м - хотела бы своими глазами увидеть первый парад Великой Победы.

**Виктория
АНДРЕЯНОВА,
модельер:**

**С Днем
Победы!**

Мы помним и чтим силу, мужество и преданность тех женщин, кто стоял плечом к плечу за наше будущее. Пусть память о них вдохновляет нас на добрые дела.

**Ольга РОДИНА,
журналист «КП»,
дипломированный
стилист:**

- В военные 1940-е годы страна жила в режиме жесткой экономики, поэтому с романтичными фасонами и нарядными тканями из гламурных 30-х модниц пришлось распрощаться. Платья стали строгими и минималистичными. А популярный в предыдущем десятилетии белый цвет и вовсе исчез, уступив место серым, коричневым и черным оттенкам.

Отдельное место в моде того времени занял милитари. Костюмы, нередко цвета хаки, создавались по образу и подобию военной формы - женские жакеты и мужские пиджаки

с увеличенной линией плеч и наличием крупных карманов, прямые брюки и юбки.

После войны в моде наступило «потепление». В СССР перекечало много одежды из европейских стран, где побывали советские войска. Популярными стали яркие наряды с цветочным принтом, платья и блузы в горошек, а также шубы из лисы. В конце 40-х появились так называемые стилисты, которые следили за западной модой. Молодые люди делали себе прически с начесом и носили пиджаки в клетку с цветными галстуками.

Больше
фото
и образы
смотрите
на сайте
KP.RU



Погода на завтра, 8 мая

по данным
pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+18...+20	+11...+13
Майкоп	+22...+24	+10...+12
Ейск	+17...+19	+12...+14
Сочи	+17...+19	+13...+15
	ясно дождь	облачно гроза пасмурно снег

Давление - 755 мм рт. ст.
(норма - 771 мм рт. ст.)
**Относительная
влажность воздуха** - 62%
Ветер - 8 м/с,
юго-западный
Восход - 05:03
Заход - 19:37
Растущая луна

1945

Накануне 100-летнего юбилея «Комсомолки» мы совместно с профессиональными стилистами и костюмерами решили оглянуться на модниц разных десятилетий и попробовать перенести детали их гардероба в наш современный мир.

**Следующий номер газеты
выйдет 13 мая.**

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше
мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

■ Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

■ Ведущий
редактор номера
Е. ПОПОВА
(ответственный
секретарь).

■ Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

© 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: mtv@kp.ru

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА»,
«ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС»,
«ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ»,
«ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ»,
«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО»,
«РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 170 877 экз.

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



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru

350020 г. Краснодар, ул.Одесская, 26/1.
Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.
Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № 1153.
Цена свободная.