

Съесть банан  
или взяться за утюг:

## 9 способов справиться с бессонницей

Читайте на стр. 15 ▶



Катерина МАРТИНОВИЧ

## РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

radiokp.ru

Самара **98,2**  
Пермь **96,6**  
Ижевск **107,6**



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 170 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

№ 29 (27579) 2024 год

Вторник  
23 апреля

## Приволжье

## Самокатам в Приволжье сделали последнее предупреждение



Рассказываем, в каких регионах еще больше ужесточили ограничения для двухколесного транспорта.

Читайте на стр. 14 ▶



Николай САЛЬНИКОВ

## Пик половодья смещается из Приволжья на Урал и в Казахстан

Как восстановить дома после затопления.

Вся страна следит за драматическими событиями в Оренбургской области: на юг Приволжья обрушилось экстремальное половодье.

Местные жители, которых пришлось разместить в пунктах временного пребывания, с болью вспоминают, как в спешке, а часто и с риском для жизни покидали родные дома.

Казалось бы, ничто не предвещало беды. Прошлым летом стояли засушливые месяцы, да и снега нынче выпало не особенно много. И тем не менее.

Продолжение на стр. 8 ▶

Николай ОБЕРЕМЕНКО

## А за окошком месяц май: восемь дней отдыха

Евгений ОРЛОВ

Есть две новости. Начнем с плохой: у нас идет одна из самых длинных рабочих недель в году! Вкалывать будем шесть дней, по 27 апреля включительно. А все потому, что выходной день с субботы, 27 апреля, правительство решило перенести на понедельник, 29-е число.

А вот и хорошая новость: во вторник, 30 апреля, страна тоже будет отдыхать. Потому что власти перенесли выходной на

этот день со 2 ноября. Так что в конце недели нас ждут мини-каникулы длиной в четыре дня - с 28 апреля по 1 мая (см. графику).

Небольшие каникулы нас ждут и в честь Дня Победы - праздновать будем с 9 по 12 мая. И это будут последние длинные выходные в нынешнем году. Потому что День России, 12 июня, выпадает на среду, а День народного единства, 4 ноября, - на понедельник. Но не забываем, что суббота, 2 ноября, в

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>АПРЕЛЬ</b>	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					
<b>МАЙ</b>	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

этом году рабочей. Поэтому в начале ноября нас ждет еще одна шестидневка, а потом - всего два выходных.

Алексей СТЕФАНОВ / Комсомольская правда

## 23 рыбаков сняли с отколовшейся льдины

Оксана ШЕМЕТОВА («КП» - Хабаровск)

Ловля корюшки обернулась «большим плаванием» для жителей Колымы.

- Отыбрачились, все! - это уже финальная часть приключений рыбаков, снятая на видео спасателями. Шутят, забираясь по очереди в аэролodge МЧС. А еще недавно было совсем не до шуток.

Мужчины вышли на лед в бухте Гертнера Охотского моря, который казался достаточно крепким (хотя МЧС предупреждало!). Но в какой-то момент послышался треск, и оторвавшаяся льдина стала отходить от берега.

- Утром 22 апреля в службу спасения поступил сигнал, что оторвалась большая льдина и дрейфует по бухте, на ней находятся 23 человека. Более того, один из рыбаков упал в воду. На место выехали спасатели

мэрии города Магадана на аэролodge, - сообщили в пресс-службе ГУ МЧС России по Магаданской области.

Упавший в воду - рыбак, который попытался перепрыгнуть с одной льдины на другую и не устоял. Но ему повезло: как раз в этот момент прибывшие спасатели вытащили бедолагу из воды, у него лишь небольшое переохлаждение. Затем эвакуировали на берег остальных. Больше никому помощь не потребовалась.

**Конгресс США выписал Киеву чек с оговорками**

# Американский пирог

**Александр ГРИШИН**

Палата представителей конгресса США проголосовала за законопроект о помощи США своим союзникам.

Предложение о помощи Украине набрало 311 голосов. 101 дали республиканцы. 112 из них выступили против. Республиканцы разломались почти пополам. Ни один демократ не выступил против проекта.

Инфляция вышла из-под контроля, американцы страдают. Им едва хватает на продукты, на бензин, на аренду жилья. Молодежь и не думает, что сможет купить дом. Но в конгрессе самый важный вопрос - дать 61 млрд долларов на конфликт на Украине, который не поддерживают 70% американцев! - зажала конгрессмен **Марджори Тейлор Грин**. - Мы не можем защитить свою границу! Но в конгрессе говорят о том, что мы должны защищать Украину.

Палата отвергла все предложения женщин-конгрессмен. И поправку **Виктории Спарти**, единственной конгрессвумен украинского происхождения (!), предлагавшей исключить из пакета финансовую помощь Украи-

не и запретить передавать Киеву оружие из арсеналов американской армии. И поправку от **Кэт Каммак**, предлагавшей отменить все невоенное финансирование Украины.

Пакет о помощи Украине объемом 60,8 млрд долларов США был принят при явном преимуществе сторонников **Зеленского** - они махали жовто-блакитными флажками и поздравляли друг друга.

Экс-президент **Порошенко** отреагировал быстро: «Лучше поздно, чем никогда».

А нынешний лидер самостоятельной развился восторженным текстом:

- Мы получили решение, которого ожидали. За которое так мы боролись. Очень весомый пакет, который почувствуют и наши воины на передовой, наши города и села, страдающие от российского террора. Мир объединяется ради Украины, когда украинцы объединяются ради независимости.

Да, 60,8 млрд долларов - это большая сумма. Но гораздо меньше первоначально запрашиваемых **Байденом** более чем 100 миллиардов.

Киеву достанутся в виде

живых денег около 8 миллиардов долларов. Они заложены для покрытия дефицита украинского бюджета. Эти деньги нельзя тратить ни на боевые действия, ни на пенсии. И они выделяются в виде кредита.

23,2 млрд долларов пойдут на восполнение арсеналов армии США. Еще 13,8 млрд вроде бы предназначены на военную помощь для Украины. Но получат их не Киев, а производители вооружений. Причем для оплаты как уже готовых партий, так и заказов на то, что еще предстоит произвести.

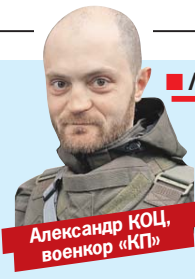
Еще 11,3 млрд Вашингтон потратит на текущую деятельность американских военных в «регионе Восточная Европа».

То есть большую часть

этих денег США потратят на себя. Записав их как «выделенные для Украины». Которые они однажды потребуют от Киева вернуть.

Что касается замороженных российских активов в США «для нужд Украины», то их там около 5 млрд долларов. Что с ними делать - решать Байдену. В случае «изъятия» возможен мощный российский ответ - в РФ американских активов 100 млрд долларов.

Байденоу на откуп отдало и решение об отправке в помощь Киеву бьющих на 300 километров ракет АТАСМС. Конгресс обязал Байдена это сделать, но позволил не передавать ракеты, если президент решит, что это угрожает безопасности США.



**ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД**

**Как эта помощь повлияет на ход СВО**

**Украина хороводится вокруг миллиардов, из-за которых вырубает поколение.**

Соцсети незалежной зашлись в гопаке. Дядя Сэм дал денег на войну с москалем. Радости-полные шаровары.

Не скажешь, что этот пакет не повлияет на ситуацию на фронте. Повлияет. Придут снаряды, нехватка которых ощущается. Придут ракеты к системам ПВО.

Штаты могут сразу угрозить техники и боеприпасов на 23 миллиарда. Это та сумма из 61 миллиарда, которая останется в США и будет вложена в их оборону. Обеспечит заказом американский ВПК, частично - налогами - вернется в бюджет. Они же говорили, что война на Украине - лучшая инвестиция.

11 миллиардов обеспечат «текущие военные операции США в регионе». На БПЛА над Черным морем, космозвездку, стратегическое планирование, экипажи «Патриотов», летчиков F-16, «бойцов РДК».

Да, станет сложнее. Иллюзий и не было. Удивительно, что с этим пакетом так затянуло. Это решение - ответ тем, кто уповал на **Дональда нашего Трампа**. Ничего при нем

не изменится. Будем и дальше идти вперед не благодаря, а вопреки. В 2023-м объемы помощи были выше. Но противник не выдал результатов.

Потому радость незалежной преждевременна. Больше оружия - больше мобилизованных и погибших. Однажды встанет вопрос об очередном снижении возрастного ценза. До 23, 20 лет... Выкашивается поколение, а они вокруг миллиардов хороваются водят.

## ВОРУЮТ...

**Евгений ОРЛОВ**

**Американская палата представителей приняла скандальный законопроект.**

Американские политики перешли от угроз к делу. Еще в январе они пообещали конфисковать деньги российского Центробанка, которые заморожены в их стране, и направить на поддержку Украины. И вот законопроект принят. О каких суммах идет речь и насколько это страшно? Отвечаем на главные вопросы.

### 1 ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Палата представителей США одобрила законопроект, который разрешает изъятие активов России, чтобы использовать их для помощи Украине. Вскоре этот законопроект должен рассмотреть сенат, затем он ляжет на стол президенту **Джо Байдену**.

То есть пока еще никто ничего у России не отнял. Но законодательный процесс запущен, и

## 5 главных вопросов о конфискации российских активов в США

сомневаться в исходе не приходится.

### 2 О КАКОЙ СУММЕ РЕЧЬ?

Американцы могут изъять 4 - 5 млрд долларов (такая сумма указана в законопроекте). Это та доля золотовалютных резервов РФ, которая хранилась в банках США и была заморожена после начала спецоперации.

Как именно Украина получит эти деньги, пока до конца не ясно. Часть ей дадут в виде кредитов. А часть - возможно, в виде военной помощи.

### 3 ЭТО МНОГО?

Нет. После начала СВО западные страны (а также Япония и Австралия) заблокировали около \$300 млрд российских золотовалютных резервов. Получа-

ется, американцы конфискуют около 1,5% общей суммы.

Однако дело тут даже не в сумме. А в прецеденте.

- Еще никогда не было такого, чтобы деньги отобрали у одной страны и отправили другой, - сказал в эфире Радио «Комсомольская правда» **экономист Алексей Бобровский**.

Получается, что США, отнимая российские активы, первым делом бьют по своей репутации. Теперь иностранные инвесторы сто раз подумают, прежде чем держать деньги в Америке.

### 4 ЧЕМ ОТВЕТИТ РОССИЯ?

Российские власти не раз говорили, что воровство резервов не останется безнаказанным.

Так, глава Минфина **Антон Силуанов** обещал: «Любые дей-

ствия с нашими активами получат симметричный ответ». По его словам, в России заморожено иностранных активов тоже примерно на \$300 млрд. Это вложения иностранных (в том числе американских) инвесторов в российские ценные бумаги; деньги западных компаний на российских счетах и т. д. А еще многие иностранные компании, в том числе государственные, имеют филиалы и «дочки» в России.

Так что России есть чем ответить. Но власти РФ не раз подчеркивали, что заботиться будут в первую очередь об интересах страны. Нужно ли нам забирать американские активы, чтобы «назло США отморозить себе уши», - вопрос дискуссионный.

Скорее всего, первым делом российские власти подадут в международные суды - об этом

говорил пресс-секретарь президента **Дмитрий Песков**. А там посмотрим.

### 5 А ЧТО С ОСТАЛЬНЫМИ РЕЗЕРВАМИ?

Львиная доля российских золотовалютных резервов - не меньше \$200 млрд - хранится в Европе. Они тоже заблокированы с февраля 2022 года. Американцы давно требуют, чтобы Евросоюз конфисковал эти деньги. Но Старый Свет сопротивляется.

- Во-первых, европейцы боятся, что в ответ Россия конфискует их активы. А ведь основная часть замороженных в России средств - именно европейская, - объясняет **Алексей Бобровский**. - Во-вторых, если Европа отнимет российские резервы, то начнется отток китайского, арабского и прочих капиталов из еврозоны, которая и так испытывает серьезные проблемы. Поэтому европейцы упираются руками и ногами, лишь бы не изымать российские активы.

**В контакте**  
  
**Вступайте в нашу группу Вконтакте**  
[VK.COM/KPRU](http://vk.com/kpru)

**ОТПУСК В РОССИИ**  
 Отдохнуть на море недорого в 2024 году: сравниваем курорты на четырех направлениях

**ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU**  
**ЗВЕЗДЫ**  
 Где сейчас тайная жена **Андрея Миронова**: скандальная правда актрисы **Татьяны Егоровой**

**Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»**



Алексей  
ОВЧИННИКОВ

В России хотят запретить свободный выгул домашней птицы.

Колоритная деревенская пастораль, в которой по российским селам важно гуляют куры и петухи, под угрозой: в правительстве разработали проект новых ветеринарных правил, в которых запрещается их свободный выгул. Если проект будет утвержден, то уже с 1 марта 2025 года все домашняя птица, в том числе та, что живет на личных подворьях граждан, должна перейти на напольную или клеточную систему содержания.

Птицеводы - любители, фермеры и владельцы личных подсобных хозяйств - приняли эту инициативу в шты-

# Спрячь за высоким забором наседку

ки. По сути, строгие ветеринарные нормы, действующие на крупных птицефабриках, предполагается распространить и на их малые формы хозяйствования. И общества в соцсетях завалены гневными комментариями, в которых люди требуют не принимать абсурдный документ, не понимая: как это - деревенскую курицу в клетке держать? Отродясь сама по себе бегала, возвращаясь вечером в курятник, а теперь на тюремный режим ее?..

И не просто режим! Обычному сельянину, держащему кур, петухов и другую птицу,

придется потратиться на новые условия содержания.

Для начала как следует оборудовать курятник, чтобы в него не смогли проникнуть дикие птицы и грызуны, а еще сделать оголенные выгульные площадки, в них также не должны проникнуть дикие птицы.

А чтобы побег из курятника не состоялся, здесь же приведены размеры ячеек (!) ограждения.

Еще нужно обзавестись дезинфекционными ковриками, заполненными порошком или опилками... Составить план противозoonотических мероприятий...

А перед отправкой из хозяйства «птица должна подвергаться клиническому осмотру, который осуществляется специалистом в области ветеринарии». «Вот задумала бабушка курочку продать, ей что, каждый раз ветеринара из райцентра выписывать? А сколько будет стоить его услуги?» - задаются вопросами сельяне.

Купить, как прежде, у знакомого фермера зерно, чтобы кормить им пернатых питомцев, судя по всему, также будет нельзя: «кормление птиц должно осуществляться полнорационными комбикормами заводского изготовления, прошедшими термической обработкой». «Кто-то из производителей комбикормов неплохо зарабатывает», - размышляют птичники-любители и перечисляют очевидные минусы новых правил: желающих держать сельхозптицу в деревнях станет заметно меньше. Кроме того, для многих жителей села выращивание кур и получение яйца - это источник дешевого и качественного белка на замену мясу, которым на пенсию не особенно разживешься...

## ВОПРОС ДНЯ



Иллюстрация МАРИИ ОВЧИННИКОВОЙ - Москва

Ученые выяснили: бить посуду, колотить боксерскую грушу, громко вопить - все эти и другие способы «выпускания пара» не помогают справиться с негативными эмоциями (подробности - на стр. 13). И мы спросили:

## Как вы с гневом справляетесь?

**Александр МАЛЬКЕВИЧ, журналист, член Общественной палаты:**

- За два года СВО и нахождения «за ленточкой» я научился сдерживать эмоции и не тратить по мелочам. Сейчас я научился выдерживать паузу. Это очень помогает. У меня целая коллекция различных цветов и других приспособлений, которые я перебираю, чтобы успокоиться.

**Юрий ЛОЗА, поэт, музыкант:**

- Это все байки, что можно как-то избежать гнева. Ну разве что только внутри себя его сдержать - и помолиться. Все способы перепробовал - что-то не помогает ничего почти. Есть люди, которые умеют на раздражители не обращать внимания. Я так не могу. Да, есть в христианстве универсальный способ: при наступлении гнева вдохнуть и выдохнуть, сказать вслух или про себя «на все воля Божья» и махнуть рукой. Но это точно не борьба с гневом, это перекалывание своего возмущения на другой носитель.

**Николай ВАЛУЕВ, депутат Госдумы, чемпион мира по боксу:**

- Отлично справляюсь. Я гнев тушу. И не нужны для этого никакие психологические приемы. Гнев - это слабость. А не пристало взрослому мужчине быть слабым.

**Максим ЧЕРНИГОВСКИЙ, гендиректор «Клуба профессионалов алкогольного рынка»:**

- Просто иду мыть посуду. Вообще я парень эмоциональный и по молодости давал выход эмоциям, но потом, когда приобрел ряд болячек, понял, что хочу дождаться внуков, и сбавил темп.

**Леонид ХОЛОД, бывший замминистра сельского хозяйства:**

- Стараюсь не гневаться. Если есть повод сильно разозлиться, включаешь внутренний предохранитель. Жизнь научила, что беситься бесполезно - разрушительно для себя самого.

**Ирина КУРШАКОВА, физиогномист, профайлер:**

- Я верующий человек. Поэтому у меня понятие гнева редко присутствует.

**Сергей, читатель «Комсомольской правды»:**

- Если держать в себе, ничего хорошего не будет. А как скажешь крепкое слово, как проорешься, на кого злишься, так сразу хорошо становится. И нервы целы, и отношения выяснены. А то что за привычка молчать всегда и улыбаться?! Надо выплескивать все наружу! В пределах разумного, конечно. До мордобоя доводить не надо.

## КОММЕНТАРИИ

### «Курам на смех!»

**Олег СИРОТА, глава Ассоциации «Народный фермер», председатель комиссии по развитию АПК и сельских территорий Общественной палаты РФ:**

- Совершенно бездумный проект. Сначала подумал, что это запоздалый первоапрельский розыгрыш, но нет - проект действительно запрещает свободный выгул домашней птицы. Не знаю, кто это придумал, но я такого нигде не видел, ни в Китае, ни в Италии, ни во Франции - куры там спокойно бегают по деревням, и никому это жить не мешает.

Норма, если она будет принята, фактически поставит крест на развитии ЛПХ и фермерских хозяйств, ориентированных

**В Минсельхозе тем временем выпустили официальный комментарий:**

«В настоящее время Минсельхозом России разрабатываются новые ветеринарные правила содержания сельскохозяйственной птицы. Решения по формулировкам будут приниматься совместно с отраслевыми союзами взвешенно, с учетом всех рисков».

на развитие экологического птицеводства. Наша ассоциация категорически против этого и делает все, чтобы проект остался только проектом, на днях я планирую обратиться с этим вопросом министру сельского хозяйства России Дмитрию Патрушеву. Свободу нашим курам!

## ФОТОФАКТ

20 апреля стартовала Большая арктическая экспедиция. Проходит она уже не первый год, каждый раз в ней участвуют 14 московских школьников, которые прошли многоступенчатую систему отбора.

Экспедиция состоит из двух групп. Первая штурмует Арктику, чтобы повторить путь тех, кто ее когда-то открывал. К самой северной точке Евразии - мысу Челюскин отряд «Первооткрыватели» ведет **всемирно известный полярник и кавалер ордена Мужества Матвей Шпаро**. В этом же походе участвует и **специальный корреспондент «Комсомольской правды» Евгений Сазонов** (на фото - слева в нижнем ряду).

- Экспедиция началась не с островов Комсомольской Правды, как планировалось, а с мыса Ласиниуса. Проблема в том, что сейчас очень много чистой воды и тонкий лед. Чтобы не рисковать жизнью группы, решили высадиться там, где лед хороший, - передает он прямоиком с Севера. - Арктика нас встретила с распростертыми объятиями, показала свой характер:



Лаборатория путешествий

сильный ветер дует прямо в лицо, от этого одежда обледеневает. Тем не менее в первый же день мы прошли около 8 км, при этом все были в хорошем настроении.

Сейчас команде предстоит скорректировать маршрут. А примерно через неделю она встретится со второй группой - отрядом «Московские профессионалы».

Ждем новых репортажей нашего отважного спецкора.



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице Вконтакте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»





2024  
ГОД СЕМЬИ

## Сердца, скрепленные любовью



## «Важно с детства прививать правильные ценности»

Семьи священников всегда вызвали интерес: как они живут? Дети, наверное, беспрекословно слушаются родителей? И пост все строго соблюдают? А разрешают ли им сидеть в интернете или играть с детворой во дворе? Семья Пушкарёвых уверяет: их дети - обычные девочки и мальчики со своими талантами и увлечениями.

В семье священнослужителя Сергея Пушкарёва и его супруги матушки Елены семеро детей.



В семье Пушкарёвых семеро детей.

## Храм деревянный, рукотворный

Мы разговариваем с семьей Пушкарёвых в одной из самых красивых церковных обителей Самарской области - храме в честь Рождества Пресвятой Богородицы, который находится в поселке Петра Дубрава. Здесь служит настоятелем секретарь Самарской епархии протоиерей Сергей Пушкарёв. Храм был построен в 2006 году в память о тружениках

завода «Коммунар». Храм полностью деревянный, с куполами небесного цвета, словно из старинных русских преданий. Он был вырезан из дерева и перевезен из Сибири. Благоустраивается его территория, ведется строительство приходского дома, планируется открыть парк. Так что у батюшки Сергея работы достаточно. Многие он делает

своими руками: и электрику может провесить, и дерево обрабатывает.

С приходом весны у настоятеля особая задача - подготовить землю и высадить цветы. Матушка Елена, супруга отца Сергея и мать семерых детей, во всем ему помогает.



Отец Сергей и Елена уже более 20 лет идут по жизни рука об руку.

## Правильные ценности

В семье Пушкарёвых уделяют большое внимание патристическому воспитанию. С началом СВО семья сразу же включилась в помощь фронту. Сначала на территории храма в одном из зданий был организован пункт сбора гуманитарной помощи, потом его перенесли в другое место. Матушка Елена вместе с детьми и другими многолетними родителями плетут маскировочные сети, делают окопные свечи, вяжут носки солдатам.

Младшие дети не отстают - рисуют и пишут письма бойцам. С одной

из бригад ребята особенно сдружились. После того как солдаты прочли написанные с теплом детские письма, прислали видеосообщение.

- Надо было видеть, как школьники радовались! Они не только увидели тех, кому писали, но и почувствовали, какой отклик вызвали их послания, - рассказывает Елена.

Также старшие дети в составе хора выступают в госпиталях, поддерживают раненых солдат. По словам родителей, общение с бойцами, которые встали на защиту Родины, - это лучшее патристическое воспитание.

- Важно с детства прививать

правильные ценности, - уверен о. Сергей.

По признанию Пушкарёвых, в их семье, как и в любой другой, бывают сложности. Дети могут поссориться и что-то не поделить.

- Решаем проблемы сообща, разговариваем с детьми. Наше воспитание основывается на взаимопомощи. Говорю детям, что они должны друг другу помогать и приходить на выручку ближнему. Не заставляю детей специально что-то делать по дому. Жду, когда у них у самих возникнет потребность. Понимаю, что дети тоже устают. Все дни расписаны по часам, - говорит Елена.

## Сидели за одной партой

У отца Сергея и Елены красивая история знакомства. Можно сказать, их свела судьба. В 1998 году он учился в духовной семинарии. Во время педагогической практики их прикрепили к 86-й школе в Зубчаниновке. Молодой человек зашел в класс, в котором тоже недавно учился, взглянул на парту, за которой сидел, и увидел Елену. Их взгляды встретились... В 2002 году пара поженилась. К тому времени Сергей принял твердое решение, что посвятит жизнь служению Богу.

Вместе Пушкарёвы уже больше 20 лет, вместе воспитывают семерых детей.

- Когда мы только встречались, будущий муж меня спрашивал: «А если меня отправят служить в деревню, ты поедешь со мной?» Я говорю: «Конечно поеду». - «А как ты смотришь на то, если у нас будет большая семья?» Ответила, что положительно. Мы с сестрой росли вдвоем, и нам было скучно, мечтали о сестре или брате. А вот бабушки наши - из многодетных семей, - рассказывает Елена.



Все сестры увлечены музыкой и пением.

## «Многодетность у нас в генах»

Родители вспоминают, что с первыми детьми было сложно. Елена продолжала учиться в педагогическом институте.

- Настя с Ваней родились друг за другом. Бессонные ночи никогда не забудем. Пришлось уйти с головой в родительство. Спасибо нашим мамам и папам - помогли, - говорит отец Сергей.

Потом на свет появились Татьяна, Мария, Ксения, Ольга и Вера. Все дети творческие, музыкально одаренные. В составе большого хора каждый год поют в храме Христа Спасителя в Москве на Рождественских чтениях. Старшая дочь Анастасия руководит взрослым хором в храме князя Владимира и детским хором в храме Петра Дубрава.

Сын Иван учится в колледже связи на факультете информационной безопасности. Младшая Вера ходит в православный детский сад и, как и старшие сестры, обожает петь и танцевать.

Растить детей помогает и государство - Пушкарёвы получают все положенные выплаты как многодетная семья.



Сложные моменты воспитания детей решаются с помощью разговоров.

## Мечта увидеть Байкал

Многодетная семья любит путешествовать, хотя поездки планировать не просто: совместные каникулы должны понравиться всем членам семьи. В прошлом году у Пушкарёвых сформировалось свое «золотое кольцо» - Казань, Свяжск, Владимир, Москва, Петербург,

Псков, Мурманск, Терберка.

В путешествие отправляются на семейном автомобиле. Самое сложное, по признанию родителей, - найти гостиницу.

- Приходится брать два номера, а в один, даже большой, столько детей сразу не заселяют. А по-

рой и отказываются сдавать квартиру, когда узнают, что у нас столько детей, - признается о. Сергей.

Тем не менее у семьи есть любимые места для путешествий - Крым, Дивеево. Сейчас Пушкарёвы мечтают увидеть Байкал.



Любимый праздник семьи - Пасха.

Подготовила Дарья ДОЛИНИНА.  
Фото Сетланы МАКОВЕЕВОЙ и Дарьи ДОЛИНИНОЙ.



# Новокуйбышевские нефтехимики поддерживают Год семьи



По словам заводчан, дети - самый лучший «клей» для счастливых супружеских отношений.



Все дети в семье Кекуль увлекаются творчеством, спортом и музыкой.

## Внимание - на семью

Объявив 2024 год Годом семьи, глава государства Владимир Путин отметил: «Главное предназначение семьи - это рождение детей, продолжение рода, а значит - продолжение нашего народа, нашей многовековой истории. В семье укоренены наша культура, идентичность, национальный характер. Семья учит, воспитывает, передает традиции, знания, в том числе и профессиональный опыт». Под этими словами с готовностью могут подписаться и сотрудники Новокуйбышевской нефтехимической компании, дочернего общества компании «Роснефть».

Семьям с детьми, особенно многодетным, предприятие

уделяет особое внимание: все меры поддержки закреплены коллективным договором и рассчитаны на различные значимые события в жизни работников. Например, женщинам, воспитывающим двух и более детей в возрасте до 16 лет, предоставляется дополнительный день отпуска. Мамы несовершеннолетних сыновей и дочерей могут выбирать время для отпуска и брать отгулы в День знаний, а мамы взрослых детей - дополнительные дни по случаю свадьбы ребенка или призыва на военную службу. Предусмотрены и денежные выплаты: при рождении или усыновлении ребенка, ко Дню знаний и Новому году. А еще предприятие берет на себя расходы по оплате путевок в детские оздоровительные лагеря и санатории. Работникам также предоставляется возможность по льготным тарифам оформлять страхование ДМС для всех членов семьи. Неудивительно, что демографическая ситуация на заводе отличная: только в прошлом году в семьях нефтехимиков родились 55 детей, 77 семей получили статус многодетной, еще 32 заводчанина сыграли свадьбы.

## Любовь и общие интересы

Быть многодетными родителями - это не только большая ответственность, но и огромное счастье, возрастающее пропорционально количеству дочек и сыновей. Это без тени сомнения может подтвердить лаборант химического анализа Светлана Кекуль. Светлана Александровна трудится в большой нефтехимии с 2005 года. И если на работе она - серьезный и ответственный сотрудник, то дома - нежная, заботливая и любящая супермама. Вместе с супругом Андреем они воспитывают троих замечательных детей: Дмитрия, Владислава и Софью.

Мы с мужем всегда мечтали, что в нашей семье будет звучать много детского смеха, и наша мечта осуществилась, - говорит Светлана Кекуль. - Мамой быть замечательно, а многодетной - это бесконечное счастье. Все детки разные по характеру, темпераменту, у каждого свои привычки, но все вместе мы - единое целое, одна Вселенная, в которой процветают любовь, взаимопонимание и доброта.

Старшая дочь, 14-летняя Софья, любит готовить и радовать домашних разными блюдами. Она привлекательная ученица и многогранная лич-

ность - рисует, играет на флейте. Сын Владислав в свои 17 лет тоже неравнодушен к искусству - вырезает по дереву, занимается лепкой. А еще он спортсмен - в соревнованиях по плаванию и стрельбе из лука показывает отличные результаты. Семья гордится и старшим сыном: Дмитрий окончил «Роснефть-класс» школы №7 с золотой медалью, поступил в Самарский политехнический институт и стал инженером-энергетиком. С красным дипломом окончил и музыкальную школу по классу скрипки. На вопрос, как воспитать таких талантливых, спортивных и творческих детей, Светлана Александровна сказала, что их нужно просто любить и стараться больше времени проводить вместе. В последнем очень помогает завод.

Предприятие проводит различные спортивные, экологические, интеллектуальные мероприятия, которые объединяют десятки семей, - рассказала Светлана. - Дает возможность бесплатно посещать бассейн, ледовый дворец, театры. Приятно, что особое внимание на заводе уделяется многодетным семьям. Я и моя семья благодарны «Роснефти» и родному предприятию за поддержку!

Подготовила Анна ФЕДОРОВА.

Фото АО «ННК».

## «Надеемся, внуки тоже пойдут по нашим стопам»: Семьи, появившиеся благодаря космической отрасли

### Всего две записи в трудовой

У каждой семьи уникальная история, но все их объединяет одно - они познакомились на одном предприятии, где проработали до самой пенсии. Ветераны говорят, что в их трудовых книжках всего две записи - принят на работу и уволен в связи с выходом на пенсию.

Исполняющая обязанности руководителя управления ЗАГС региона Наталья Красикова вручила семейно юбилейные приветственный

адрес губернатора Самарской области Дмитрия Азарова.

Крепкая, здоровая, дружная семья - это основа сильной страны, надежная опора для каждого человека и для всего нашего общества. Ваша семья является по праву гордостью Самарской области. За вашими плечами жизненный опыт, трудовые достижения на благо региона и страны, счастливая семейная жизнь. Вы создали

дом, который стал олицетворением теплоты, взаимопонимания и надежности. Стали наставниками для молодого поколения. Спасибо вам за вклад в настоящее и будущее нашего региона и нашей страны. Пусть ваша жизнь будет наполнена радостью, благополучием и оптимизмом, а каждый день согрет теплом и любовью близких вам людей, - подчеркнул глава региона в своем поздравлении.



Супруги поставили свои подписи в Почетной книге чествования юбиляров супружеской жизни.

## Влюблись с первого взгляда

Золотой юбилей отметила семья Боровых. История их совместной жизни началась с одного адреса, одного дома и подъезда, в котором жили Сергей и Валентина. Молодые люди влюбились друг в друга с первой встречи.

Вместе их свел не только дом, но и работа. Оба трудились на одном предприятии. Позже Сергей стал начальником отдела конструкторского бюро. Для многих подчиненных он был не просто руководителем, но и настоящим наставником. Валентина была заместителем главного технолога.

История семьи Пискуновых зародилась в городе Альметьевске, где молодые люди работали в строительно-монтажном управлении. Иван и Лидия стали дружить, вместе участвовали в комсомольских мероприятиях. В 1973 году поженились, переехали в Куйбышев и устроились на завод. Иван был старшим мастером, а Лидия трудилась распределителем.

## Работали в одном цехе

Больше 50 лет вместе провели Лидия и Николай Лушниковы. Они также нашли друг друга на заводе: вместе ходили на обед, гуляли после работы. Свадьбу сыграли в 1973 году после возвращения Николая со службы в армии. У пары есть две дочери и три внуки.

Мы с мужем начинали в одном цехе. Я была испытателем спецаппаратуры. Потом супруг начал двигаться по карьерной лестнице и перешел в другой цех. Но мы оставались всегда вместе. Нас объединяло многое: цели, друзья, интересы. Думаю, нас свела сама судьба, - поделилась Лидия Лушникова.

Подготовила Дарья ДОЛИНИНА.

Фото Светлана МАКОВЕЕВА.



Во Дворце бракосочетания Самары поздравили с золотым и изумрудным юбилеями супругов, которые достигли вершин в самой сложной из наук - совместной жизни и рука об руку сумели приблизить к человеку космические вершины.

## Более 200 лет стаж

Семья Гошкиных в этом году отмечает 55-летие совместной жизни. Лев и Ида познакомились в 1968 году. Демобилизованный молодой моряк, еще не успевший снять форму, встретил на вечерне, посвященном 8 Марта, изящную девушку с красивым именем. Он закружил ее в танце, так и завязалась их знакомство длиною в жизнь. Иду покорили решительность и надежность избранника. В том же году они стали мужем и женой. Сейчас у них две дочки и трое внуков.

Гошкинские - работники ракетостроительного завода во втором поколении, родители супругов тоже работали здесь, так что их общий семейный стаж - более 200 лет. Трудилась на приборно-кабельном производстве. Это сложная и ответственная работа, от которой зависит связь, коммуникация, контроль и корректировка расхода рабочей среды. Проще говоря, работа двигателей, полет и достижение конечной точки космического корабля, - говорит Лев.

## Музыка их связала

Более 55 лет идут вместе по жизни супруги Балахневы. Александр и Нина встретилась на площадке гостиницы в Куйбышеве. Александр твердо решил очаровать избранницу. Выбрал для этого гитару. Нина не смогластоять перед такой романтикой. Любимым занятием пары было смотреть на звезды и мечтать о космических просторах. Сделать космос ближе к человеку у них получилось - на заводе они проработали 51 год. Александр трудился в должности машиниста крана, а Нина - контролером.

# Российские нефтегазовые компании активно переходят на отечественный софт

**«Роснефть» разработала и вывела на рынок 10 уникальных программных комплексов для ключевых процессов нефтегазодобычи.**

Олег КАРПОВ

«Роснефть» провела в Москве Технологический день наукоемкого инженерного программного обеспечения. В мероприятии приняли участие более 150 представителей крупнейших нефтегазовых компаний, в их числе Газпром, «Новатэк», «ЛУКОЙЛ», «Зарубежнефть», «Сургутнефтегаз», «Татнефть», «Транснефть» и другие. Разработчики научных институтов «РН-БашНИПИнефть» и «РН-Технологии», входящих в «Роснефть», продемонстрировали новый функционал и планы развития наукоемкого софта нефтяной компании.

Таким образом, «Роснефть» ускорено внедряет импортонезависимые нефтегазовые отрасли России в области наукоемких цифровых технологий, содействуя развитию ИТ-индустрии в стране.

## НОВЫЕ ПОДЗЕМНЫЕ ГОРИЗОНТЫ

«Нефтегазовая отрасль всегда развивалась по своему пути, потому что с самого начала ставила цель - быть лидером во всем. Чтобы быть первыми, нужно владеть современным программным обеспечением, - говорит заместитель министра энергетики РФ Эдуард Шереметцев. - Отрадно, что компания «Роснефть» непрерывно развивает что-то свое, и эта работа вылилась в серьезный набор программного обеспечения. Я знаком с решениями «Роснефти». Они создаются большой командой, которая взаимодействует непосредственно с технологами, инженерами, делает с ними некую единую среду.



Замминистра энергетики РФ Эдуард Шереметцев: «Чтобы быть первыми, нужно владеть современным программным обеспечением».

Это дорогого стоит. Мало просто создать программные продукты, надо, чтобы они не уступали тем решениям, которые использовались ранее. Мы находимся в непрерывном технологическом цикле, останавливать его не можем. Честь и хвала цифровизаторам «Роснефти» за то, что у них это получается. Наши граждане и партнеры из дружественных стран не будут испытывать неудобства. Желаю не сворачивать с намеченного пути».

Уже разработанное нефтяной компанией программное обеспечение охватывает все ключевые процессы нефтегазодобычи. Корпоративная линейка сегодня насчитывает 24 программных продукта, 10 из которых выведены на рынок. Наукоемкие ИТ-решения «Роснефти» применяются для производственных задач в области геологии, проектирования, разработки и эксплуатации месторождений. Они превосходят импортные аналоги по скорости, перечню решаемых задач, применению

современных алгоритмов и удобства интерфейса.

«Цифровая трансформация является приоритетным направлением развития нефтегазовой отрасли. Компания активно разрабатывает и внедряет цифровые инновационные технологии в своей деятельности. Это весомое конкурентное преимущество, которое способствует повышению эффективности и стабильности нашей компании на рынке, - отметил директор Департамента технической регуляции и развития корпоративного научно-проектного комплекса нефтяной компании Эдуард Тимашев. - Корпоративные наукоемкие программные продукты позволяют нам решать сложные инженерные задачи быстрее, экономичнее и с меньшими рисками. Программное обеспечение используется в своей работе все дочерние предприятия «Роснефти». Более 1200 лицензий реализовано крупным промышленным компаниям

нефтегазовой отрасли. На таких мероприятиях, как Технологический день, компания наглядно показывает, как объединение инновационных решений, научного подхода и многолетнего опыта делает достижимыми новые горизонты нефтегазодобычи».

## ТРЕХМЕРНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЛАСТА

Например, участникам Технологического дня был представлен самый молодой программный продукт, разработанный в «РН-БашНИПИнефть», - симулятор «РН-СТИМ». Это импортозамещающая программа, моделирующая и проектирующая дизайн обработки призабойной зоны пласта для повышения продуктивности скважин. Симулятор учитывает характеристики горной породы, химических веществ, особенности их взаимодействия и т. д.

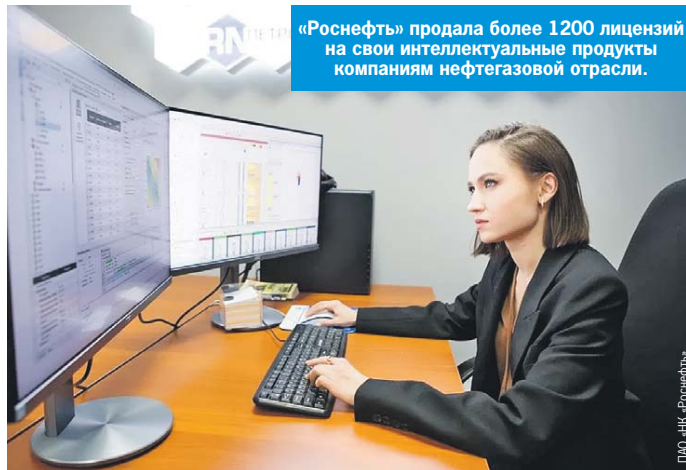
В рамках дальнейшего развития проекта планируется доба-

вить модель 3D-фильтрации, что позволит точнее задавать структуру пласта и точнее моделировать дизайны обработки призабойной зоны пласта для горизонтальных скважин.

В 2024 году нефтяная компания начинает широкое внедрение в дочерних предприятиях нового программного комплекса «РН-АКВА», разработанного Ижевским нефтяным научным центром и «РН-БашНИПИнефть». Программный комплекс позволяет создавать трехмерные цифровые гидрогеологические модели водоносных пластов. Его функционал не имеет аналогов в России, ожидается, что в начале 2025 года продукт будет доступен для приобретения и другими компаниями нефтегазовой отрасли.

Кроме того, компания разрабатывает масштабный проект по созданию программного комплекса «РН-СЕЙСМ» для сейсмологического изучения недр. Новое программное обеспечение позволит выполнять такие задачи, как обработка, интерпретация и моделирование данных сейсморазведки; комплексирование геологической, петрофизической и сейсмической информации для построения цифровых моделей месторождений углеводородов.

В 2024 году научный институт «РН-БашНИПИнефть» разработал прототип программной платформы, которая обеспечивает хранение данных и вычислительных заданий, управление ими, а также предоставляет возможности администрирования кластеров (группы компьютеров, серверов или процессоров, объединенных высокоскоростными каналами связи). Выпуск промышленной версии программного комплекса планируется в 2026 году.



«Роснефть» продала более 1200 лицензий на свои интеллектуальные продукты компаниям нефтегазовой отрасли.

## АКЦЕНТ НА ИНТЕГРАЦИИ

«Технологический день программного обеспечения - это уникальная возможность познакомиться со всей линейкой наукоемкого программного обеспечения нефтяной компании, узнать о новом функционале продуктов, обсудить с командой разработчиков планы развития софта, обменяться опытом его применения с коллегами из других компаний. В этом году сделали акцент на интеграции между собой разных программных продуктов. Показали, как можно решать комплексные задачи нефтедобычи, - сообщил Максим Антонов, заместитель генерального директора по технологическому развитию и инновациям «РН-БашНИПИнефть». - Например, у специалистов есть возможность переносить информацию об изменениях характеристик пласта из «РН-ГОРИЗОНТ+» в «РН-ГРИД». Это экономит рабочее время и позволяет получать более точные геомеханические модели для дизайнов гидроразрыва пласта».

«Меня очень заинтересовала программа Технологического дня, особенно в части решений для сейсмической интерпретации и геологического моделирования. На мой взгляд, такие мероприятия очень важны сейчас, в условиях внешних ограничений по прикладным программным комплексам, используемым для решения задач в нефтегазовой отрасли», - добавил руководитель проекта по разработке продуктов «Газпром нефти» Андрей Рошин.



Юлия УШАКОВА

Агенты и сотрудники «Росгосстраха» помогли землякам в Оренбургской области получить выплаты за ущерб от наводнения.

# «Наши звонки давали надежду на то, что все поправимо»

В Оренбургской области больше двух недель сражаются с рекордным за последние 80 лет наводнением. На сегодняшний день затопленными остаются больше 14 тысяч жилых домов, а также 21,5 тыс. приусадебных участков. По предварительным данным, ущерб, нанесенный стихийной региону, составляет более 40 млрд рублей.

Уровень воды в реке Урал начинает медленно снижаться, но ситуация остается напряженной - паводковые процессы смещаются в сторону Илека. На территориях, где вода отходит, работают 20 комиссий по оценке ущерба от паводка.

Те, кто застраховал свое имущество, уже начали оформлять документы для получения первых выплат. Чтобы работа велась оперативно, сотрудники «Росгосстраха» перешли на круглосуточный режим работы и упростили процедуру приема заявлений.

## «МАМА ВСЕГДА СОВЕТОВАЛА СТРАХОВАТЬ ДОМ»

В отделение «Росгосстраха» Светлана Ивановна пришла из пункта временного размещения, где живет сейчас:

- Вот смотрите, я на видео сняла, как мы эвакуировались. Дом сильно затопило, пришлось вызывать спасателей. Сначала отправили детей соседней, потом нас. Никогда такого наводнения не видела. Но дом я страхую уже лет 10, не хочу рисковать всем. Теперь понимаю, что не зря. И спасибо вашим агентам Оксане Алексеевне и Надежде Семеновне - пришли на помощь, сами съездили все сфотографировали, всегда на связи.

Документы на выплату оформляет еще одна пострадавшая:

- Мама раньше всегда страховала дом в «Росгосстрахе» и меня заставляла, говорила, что проверенная компания. Мамы уже 18 лет как нет, а я ее наказ каждый год выполняю. Спасибо ей за мудрый совет, а то бы осталась сейчас у разбитого корыта.

Страховой агент Луиза Салихова работает в «Росгосстрахе» четвертый год, сама всю жизнь прожила в селе Тоцкое, которое сильно пострадало от наводнения, поэтому беду клиентов воспринимает как свою:

- До моего дома вода чуть-чуть не дошла, можно сказать, повезло, потому что поселок затопило сильно и очень



Более 250 клиентов из зоны подтопления в Оренбургской области уже обратились в «Росгосстрах» за выплатами.

быстро. Это такая трагедия для всех. Я сразу взяла телефон и начала обзванивать клиентов. Люди были в шоке, переживали, плакали - я объясняла, что у них есть право на страховые выплаты, это их успокаивало, давало надежду, что все поправимо.

Луиза Салихова на связи практически круглосуточно, уже оформила около 30 заявлений от жителей сел Тоцкое и Кирсановка:

- Конечно, это только первые выплаты и не самые большие. Основная часть будет после того, как вода полностью уйдет и появится возможность оценить ущерб. Ведь для деревенских домов затопление очень чревато - это не просто подпол просушить, могут быть скрытые повреждения: размыт фундамент, перекошена сама постройка и т. д. Все это будет учитываться.

Большая беда показала надежность и преимущества страхования в крупной компании, такой как «Росгосстрах»: практически в каждом населенном пункте есть свои агенты, которые живут рядом с земляками, и с ним всегда можно обратиться за советом или помощью.

## ПЕРВЫЕ ПОСЛЕ СПАСАТЕЛЕЙ

В режим ЧС сотрудники страховой компании с первых минут держали связь с клиентами. Был введен упрощенный порядок оформления выплат. Четкая и грамотная работа позволила людям оперативно подать заявки на получение возмещения.

Директор филиала ПАО СК «Росгосстрах» в Оренбургской области Анна Соколова впервые столкнулась с таким масштабным ЧП, но управленческий опыт и поддержка большой команды помогли быстро сориентироваться и сделать все для удобства клиентов. Именно по ее просьбе в районные администрации пошла команда помогать страховщикам и при необходимости организовывать рабочие места в МФЦ для приема заявлений от страхователей.



Там, где большая вода отступила, начались подомовой обход и оценка повреждений.

- Мы приступили к работе в круглосуточном режиме наряду с МЧС, как только начали поступать тревожные новости. Ввели упрощенную процедуру подачи документов - нужно просто описать повреждения и предоставить реквизиты. Сейчас принимаем заявления только от жителей поселков, где вода начала отступать: Тоцкого, Орского, Бузулукского, Сорочинского районов и села Краснохолм. Об Оренбурге речи еще не идет, так что впереди работы много.

Для оперативного ввода данных и обработки заявлений от страхователей из Оренбургской области на работу без выходных переведены и некоторые подразделения блока урегулирования убытков в центральном офисе компании. В помощь коллегам из Оренбурга направлены специалисты из центрального офиса и других филиалов - в том числе из Иркутской области, где «Росгосстрах» оперативно возместил клиентам около 240 млн рублей после масштабного наводнения летом 2019 года.

## ВАЖНО

«Росгосстрах» присвоил событию в Оренбургской области статус «массового убытка», поэтому урегулирование, как принято в таких случаях в компании, происходит по упрощенной схеме с минимумом формальностей - чтобы клиенты как можно скорее получили выплаты.

Сейчас такой режим в компании объявлен еще в 9 регионах, пострадавших от паводка: Алтайском крае, республиках Мордовия, Татарстан, Чувашия, Вологодской, Курганской, Пензенской, Самарской и Рязанской областях.

- Нам удалось избежать коллапса в офисах, люди идут в спокойном режиме. У нас есть возможность каждому уделить внимание, побеседовать, все объяснить, успокоить, - говорит Анна Соколова.

- В офис принесли аппарат для измерения давления, сердечные препараты, потому что люди испытали сильнейший стресс, их буквально трясет от переживаний, ведь многие потеряли все - спасались от наводнения даже без телефонов. У нас им становилось спокойнее.

По словам Анны Соколовой, сейчас у жителей изменилось отношение к страхованию. Раньше его важность понимали те, кому уже приходилось сталкиваться с несчастьем:

- Жилье страхует на сумму рыночной стоимости квартиры или дома. Не надо экономить на полисе и уменьшать ее, чтобы выплаты при таких вот событиях хватило на покупку или строительство нового жилья. Среди наших клиентов также много сознательных предпринимателей, которые страховали помещения, технику, дорогостоящее оборудование. У них сейчас есть финансовая подушка безопасности, которая спасает бизнес от убытков и полного разорения.

## ЦИФРА

Более **43,5 млн рублей** выплатил «Росгосстрах» клиентам из регионов, пострадавших от паводка. Из них в Оренбургской области - свыше **21,6 млн рублей**.



Страховой агент из Тоцкого Луиза Салихова приняла уже около 30 заявлений от своих пострадавших клиентов.



# Пик половодья смещается из Приволжья на Урал и в Казахстан



Большая вода постепенно уходит. Теперь вопрос, как восстанавливать свои дома.

Николай САЛЫНОВ

Окончание.  
Начало < **стр. 1.**

## СНЕГ ТАЯЕТ СРЕМИТЕЛЬНО

Снега этой зимой на юге Приволжья накопилось не слишком много - меньше, чем в северных регионах округа. И растаял он буквально за неделю. В итоге на реке Урал уровень воды повысился на 9 метров.

Быстрый приток воды в Ириклинское водохранилище начался 27 марта, когда в Поволжье вышел каспийский циклон и принес сильные дожди. Этого оказалось недостаточно, чтобы запустить процесс таяния, и через пару дней приток воды в водохранилище увеличился в 7 раз за сутки. В итоге оказались подтоплены более 15 тысяч жилых домов, включая 60 многоквартирных, а также больше 22 тысяч приусадебных участков.

## ПОМОГАЛИ ВСЕМ МИРОМ

Людам помогли всем миром. В Оренбуржье прибыли сотрудники МЧС со всех концов страны.

Не оставались в стороне неравнодушные люди. Например, уроженец Домбаровского района Оренбургской области Сидала Артыкбаевич, который прошел через четыре войны, в том числе Афганскую и две Чеченские кампании, сейчас живет в Москве. Узнав о том, что в родном Оренбуржье случилась беда, топик Орск, Сидала Артыкбаевич сразу же отправился на помощь. Он привез целый «КамАЗ» гуманитарной помощи: лодки, средства индивидуальной защиты, продукты и одежду.

На своем вездеходе ветеран боевых действий остался помогать пострадавшим от наводнения гражданам.

К счастью, уровень воды в реках на этой неделе начал снижаться - географически пик половодья сейчас смещается в сторону Казахстана и на Южный Урал. Люди ждут, когда смогут вернуться в свои дома и осмотреть их. Эксперты призывают их дожидаться, пока вода не уйдет с участков и из подвалов домов.

## В САМАРЕ ВОЛГА ВЫШЛА ИЗ БЕРЕГОВ

В Самарской области паводок отрезал от «большой земли» село Полудни и вызвал перебои с водоснабжением в Кинели.

Этот регион также пострадал от экстремального половодья, правда, не так сильно, как Оренбургская область. Угрозы затопления крупных городов не было, но в опасной зоне оказались сотни частных домов и приусадебные участки в селах и деревнях. Всего в пункты временного размещения пришлось эвакуировать 7 жителей Самарской области.

Сейчас половодье временно отступило, но это не значит, что оно не принесет новых испытаний. В Самаре готовятся к возможному выходу Волги из берегов и к подтоплению территорий в Самарском и Куйбышевском районах.

- Большой сброс воды на Жигулевской ГЭС ожидается в районе 26 апреля, - сообщил заместитель главы Самары Александр Андриянов. - Подтопление затронет улицы Самары, а именно Самарский район - остров Подкабный, микрорайон Волгарь в Куйбышевском районе, оно грозит также турбазам, дачам.

Сейчас Волга в Самаре уже вышла из берегов и затопила часть городских пляжей.

В мэрии отмечают, что пункты временного размещения на случай ЧС оборудованы в каждом районе города.

## ВОДА УСТРЕМИЛАСЬ ПО ЛЕДЯНОЙ КОРКЕ

Парадоксальная ситуация - в то время, как на юге Приволжья талая вода вмиг захватывала огромные территории с многочисленными домами и строениями, в северных территориях пользователи соцсетей выкладывали фотографии обмелевших рек с возникшими островками. А синоптики не исключают, что в водоемах весной и летом будет наблюдаться нехватка воды.

О причинах подобного парадокса рассказал доктор географических наук Андрей Шихов:

- Прошлым летом погода в Приволжье повсеместно стояла засушливой, но на юге округа с августа по ноябрь шли проливные дожди, а в начале декабря резко ударили морозы, и на поверхности почвы образовалась ледяная корка. По ней-то вода весной быстро устремилась в реки.

Образование такой ледяной корки на поверхности - это явление характерно для степной зоны, именно из-за такой особенности степные реки имеют свойство иногда так мощно разливаться. Там равнинный рельеф, и из-за дождей на поверхности образовался слой переувлажненной почвы - попросту стояли лужи, которые застыли и не таяли до весны.

Кроме того, в начале декабря во многих районах Оренбургской области прошли

ледяные дожди, а затем температура воздуха за двое суток упала от нуля до -30 градусов и ниже. При этом высота снежного покрова была минимальной, а морозы оказались продолжительными. Глубина промерзания почвы в итоге оказалась значительно больше нормы.

И потом уже на эту промерзшую почву начал выпадать снег. Причем снегопады были довольно сильные, в декабре и январе выпало до двух месячных норм осадков. В целом зима не была аномально снежной, но в сочетании с сильно увлажненной и промерзшей почвой это дало свой роковой эффект.

## РЕКИ НА СЕВЕРЕ ОКРУГА НЕ ОБМЕЛЕЮТ

На севере Приволжья очень редко, но тоже случается такой феномен, как образование в предзимний период ледяной корки на поверхности почвы. И тогда весной также наблюдаются сильные паводки. Так, например, было в 2016 и 2020 годах, когда талая вода по весне устремилась по ледяному покрытию в реки.

На этот раз обошлось. В частности, в Пермском крае дождей прошлой осенью было намного меньше, чем на юге округа, - осадки начали выпадать только с середины октября, и в целом сохранился дефицит воды. И, кроме того, когда пришли морозы, уже лежал довольно мощный снежный покров.

В результате промерзание почвы, укрытой снежной подложкой, согласно данным Гидрометцентра, оказалось даже ниже климатической нормы, несмотря на то что этой зимой были довольно сильные холода. Так что талая вода сей-

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### Как спасти затопленный дом

Паводок в Оренбургской области еще не миновал. Но некоторые территории уже освобождаются от воды. И пострадавших интересует вопрос: что делать по возвращению в затопленные дома? Оренбургский строитель Евгений Зимин дает некоторые советы по «реанимированию» дома.

✓ Вернувшись в дом, ни в коем случае не включайте свет и газ! Состояние электропроводки и газопровода должны проверить специалисты.

✓ Открывайте двери и окна аккуратно - скорее всего, они сильно разбухли и стены над ними могли дать трещины.

✓ Все поврежденные места необходимо сфотографировать, а еще лучше снять на видео ситуацию снаружи и внутри дома с пояснениями - это может понадобиться для начисления компенсации.

✓ Сушить дом надо начинать естественным путем - в течение одной-двух недель: при быстром принудительном просушивании строительных конструкциях могут пойти трещины.

✓ Просушивание эффективнее выполнять при помощи вентиляторов или промышленных осушителей, которые можно взять в аренду.

✓ В облицовке фасада, если таковая имеется, стоит сделать отверстия через каждые 50-70 сантиметров, чтобы обеспечить проветривание утеплителя.

✓ На финальном этапе необходимо пригласить специалистов для дезинфекции помещений и конструкций дома, чтобы из-за влаги в них не завелись грибковые организмы.

час впитывается в почву, и в реки ее уходит значительно меньше.

В то же время первоначальные опасения, что из-за дефицита талой воды этим летом в Прикамье обмелеют реки, не оправдываются. Пришедшее на север Приволжья почти летнее тепло ускорило таяние снега, и Камское водохранилище стало быстро наполняться. Более того, по прогнозам, возможны небольшие подтопления, в частности, в городе Кудымкаре и в поселке Яйва. Это достаточно крупные населенные пункты, и там застройка расположена таким образом, что даже при средних значениях половодья возможно затопление придомовых территорий.

Подготовили  
Юлия ДУБЕНКО,  
Евгения БОГДАНОВА,  
Елена ШКАТОВА,  
Анастасия ИНЧИНА,  
Ирина СИНЕГУБОВА,  
Анастасия ФИЛАТОВА,  
Евгения ЖЕНЕЦКАЯ,  
Андрей МАТЛИН.



# Житель Башкирии, который отсидел за чужое преступление, добился компенсации

Павел КРАЙНОВ

Но суммой остался недоволен.

Долгих 64 года житель Башкирии Фаткулла Исахов боролся за восстановление своего честного имени и был полностью реабилитирован. Накануне шестой кассационный суд в Самаре вынес решение по делу о компенсации ему морального вреда - мужчина отсидел за преступление, которого не совершал.



Рустем АХУНОВ

Фаткулла Исахов добивался справедливости 65 лет. И добился.

## СУПРУГА УМЕРЛА, СЫНА ОТПРАВИЛИ В ДЕТДОМ

Фаткулле Исахову 85 лет, в колонию строгого режима он попал еще в 1959 году. История такая: 22-летнего молодого человека обвинили в покушении на убийство двух женщин. Поговору нескольких односельчан, среди которых был настоящий преступник, его осудили и приговорили к 15 годам лишения свободы.

На самом же деле в ту роковую ночь другой мужчина попал на спящих в доме жен-

щин, одной изрезал лицо. Мотивом стала месть - девушка его отвергла, и он решил ее изувечить.

Когда в 1972 году Фаткулла вышел на свободу, узнал, что его супруга умерла, а маленького сына отдали в детский дом. Но мужчина нашел в себе силы начать жизнь с чистого листа: забрал сына и уехал из родной деревни в Уфу. Здесь женился во второй раз, появились дети, сам он смог построить достойную карьеру в

нефтяной промышленности.

## ПРЕСТУПНИК ПРИШЕЛ С ПОВИННОЙ

Долгое время Фаткулла пытался доказать, что попал в тюрьму совершенно несправедливо. Писал письма во все инстанции, но тщетно. Все изменилось, когда в 2012 году настоящий преступник написал явку с повинной и признался, что это он проник в дом к девушке, изрезал ей лицо и

избил мать. Но сроки давности привлечения к уголовной ответственности прошли, да и сам он через несколько лет умер от тяжелой болезни.

После этого Фаткулла по настоянию дочери вновь обратился в суд с требованием признать его невиновным в преступлении, за которое отсидел. После длительных судебных тяжб он дошел до Верховного суда России, где 25 мая 2023 года его признали невиновным и полностью реабилитировали.

- Я почти 15 лет сидел с особо опасными преступниками, работал на принудительных и вредных работах, - говорит мужчина. - Потерял семью, потерял все, что у меня было, не смог проводить в последний путь отца и мать. 65 лет я добивался справедливости, но я добился этого.

Свои страдания пенсионер оценил в 450 миллионов рублей, но суд присудил только 6 миллионов. Сумму компенсации мужчина считает унижительной и собирается судиться дальше.

## КАК ПОГОДКА?

# Самара открыла купальный сезон



Светлана МАКОВЕЕВА

В выходные аномальная жара согнала самарцев к пляжам.

Анастасия ФИЛАТОВА

## В выходные столбики термометров поднялись до +30 градусов.

В выходные в Самаре пришла аномальная жара - днем столбики термометров поднялись до +30. Таких показателей в апреле в регионе не было с 2012 года. Еще накануне горожане ходили в куртках и ботинках, а уже на следующий день - в шортах и майках.

При этом отопление в домах еще не отключили, и самарцы массово рванули на набережную Волги. Одни просто наблюдали за разливом реки, другие даже отважились окунуться.

- Пляж у «Ладьи» полностью затопило, но люди купаются. Хотя вода, конечно, ледяная, - пишут местные в соцсетях.

Совсем другая ситуация на пляже на Первомайском спуске. Его пока не затопило. Так что самарцы разложили лежаки и принимали в воскресенье солнечные ванны.

Правда, в такую погоду не обошлось без происшествий. Из-за жары в регионе начались природные пожары. В основном горит сухая трава, пострадавших нет.

По прогнозам синоптиков, жара в Самаре скоро отступит, на смену придут дожди и грозы. Ожидается, что погода испортится уже к среде.

## С ПРИБАВЛЕНИЕМ!

# Самарчанка с искусственным сердцем стала мамой

Алена ПРОВКИНА

Это первый уникальный случай в практике местных врачей.

Врачи Самарской области рассказали о первом уникальном случае в своей практике. Специалисты помогли 28-летней женщине с пересаженным сердцем родить ребенка.

Ирина из Тольятти жила с диагнозом «дилатационная кардиомиопатия» с двух лет. Со временем заболевание начало прогрессировать, а сердце не справлялось даже с минимальной физической нагрузкой. В 2022 году у пациентки наступила декомпенсация сердечной недостаточности. И после консилиума врачи приняли решение о срочной трансплантации сердца.



Минздрава Самарской области

Ирина и ее новорожденная дочка Валерия чувствуют себя хорошо.

Санавиция доставила Ирину в НИИЦ трансплантологии и искусственных органов им. В. И. Шумакова. В учреждении девушки провели пересадку сердца. После серьезной операции вра-

чи рекомендовали Ирине не планировать беременность в течение года.

Но предписание врачей соблюсти не удалось, пациентка забеременела меньше чем через год.

## А В ЭТО ВРЕМЯ

# Рожать двойняшек начала в дороге

16 апреля в Кунгуре - это Пермский край - задержали отправление поезда Москва - Владивосток из-за пассажирки, которая внезапно начала рожать. До своей станции женщине оставалось ехать несколько часов, но в пути у нее начались схватки. Машинисту и пассажирам поезда пришлось ждать, пока на железнодорожную станцию при-

едет машина скорой помощи.

Роженицу отвезли в кунгурский роддом, и вскоре на свет появился малыш, а потом и еще один!

- Состояние мамы и ее малышей оценивается как удовлетворительное, выписать их планируют на следующей неделе, - рассказали в минздраве Пермского края.

Девушка обратилась за помощью в областной кардиологический диспансер им. В. П. Полякова, врачи которой согласились помочь ей стать мамой. Был риск замершей беременности, и Ирина находилась под постоянным контролем специалистов.

- Не ожидала, что с моим диагнозом у меня когда-нибудь будут дети. Спасибо, что есть такие специалисты, готовые помочь людям с трансплантированными органами выносить беременность и родить ребенка без

пороков развития. Встреча с маленькой - безграничное счастье, - поделилась эмоциями Ирина.

Как сообщили в минздраве региона, после 20-й недели беременности пациентку направили в Москву, где она находилась под совместным наблюдением федеральных и региональных врачей. Отторжение органа удалось избежать. Сейчас Ирина и ее малышка Валерия чувствуют себя хорошо и находятся под амбулаторным наблюдением врачей.



## Нефтяники привезли в Самару «Песни наших родителей»

Анна ФЕДОРОВА

Концерт хора Московского Сретенского монастыря прошел при поддержке «Роснефти».

### НОТЫ НЕ ГОРЯТ

«Песни наших родителей» - новая концертная программа прославленного хора. «Издавна долго течет река Волга», «Подмосковные вечера» или «По полям, по полям!» - это атмосфера тысяч семей, которые жили и трудились, растили детей, радовались и грустили. Символично, что рожденные концертной программой совпало с Годом семьи. Сегодня эти песни возвращают нас к истокам - в равной степени историческим и духовным. В песнях, которые помогли достойно жить нашим родителям, оживают их дорогие образы, чаяния, надежды и молитвы. Они помогают нам вновь почувствовать себя частью огромной страны и великой культуры.

- Хор воплощает идею единства народа, и об этом наша программа, - рассказал автор идеи и режиссер, директор хора Сретенского монастыря, композитор Федор Степанов. - Она дает ощущение пения с близкими и родными людьми, причастности к великой русской культуре. Я рад, что у нас нет привязки к возрасту слушателей - мы делаем то, что мы любим, для всех. Музыка, которую мы при-

вели на этот раз, - это то, с чем мы росли и взрослели, которую передавали от сердца к сердцу. Но мы споем не только «С чего начинается Родина?», но и совершенно новые песни, написанные с пылу-жару - то есть создавая новые традиции и любимые песни. Мы благодарны «Роснефти» за возможность представить программу на таком мощном уровне - без поддержки компании охватить столь внушительную географию выступлений нашему большому коллективу попросту технически невозможно.

Сотрудничество «Роснефти» и хора началось в 2015 году: за эти годы с большим успехом прошло множество концертных представлений. В программе этого тура - 16 городов в регионах присутствия компании. Концертный тур стартовал в Санкт-Петербурге и завершится в Норильске.

Монастырские артисты отмечают: на Волге их всегда принимали душевно. Вот и на этот раз гром аплодисментов смолк только для того, чтобы услышать новую-старую композицию, получить еще один заряд энергии из глубины десятилетий.

- Многие задают вопрос: а поймают ли молодежь этот репертуар? - говорит солист хора Александр Городейко. - Я, например, вспоминаю, как ехал с родителями в машине и эти песни звучали из приемника. И исполняя их, я переживаю те же эмо-



Известные с детства песни в исполнении хора Сретенского монастыря обрели новое звучание.

ции, что тогда, в детстве. Думаю, никто не ушел из зала с пустым сердцем.

### ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Нефтяники и сами умеют не только слушать, но и петь: конкурс «Энергия талантов» каждый год открывает все новые звучные имена. Некоторым из победителей и призеров этого творческого соревнования посчастливилось разделить сцену со знаменитым хором - они выступили в первом отделении концертной программы. Как, например, Анна Ловцова, которая исполнила патристичную песню Ольги Кормухиной «Взгляни на эту землю с высоты».

- Очень здорово и волнительно выступать с такими именитыми исполнителями, - призналась начальник планово-экономического сектора бло-

ка «Бурение» АО «Самаранефтегаз» Анна Ловцова. - Это очень мотивирует развивать свой талант на радость себе и людям.

Самарцы остались довольны концертом. Хор помог по-новому взглянуть на шедевры песенной культуры минувшего века, в которых запечатлелись не только важные вехи истории страны, но и душевные переживания тех, кто привел нас в этот мир.

- Спасибо «Самаранефтегазу», что нас, ветеранов, не забывает, - улыбается Ирина Волкова, отработавшая на предприятии 25 лет. - Нас часто приглашают на разные мероприятия. На этот концерт пришли с особым удовольствием, ведь хор Сретенского монастыря славится искусством не только радовать, но и лечить душу.

### ■ ЛЮДИ ДЕЛА

## Новокуйбышевские нефтяники помогают спасать жизни

Анна ФЕДОРОВА

Более 100 работников Новокуйбышевского НПЗ поддержали акцию, приуроченную к Национальному дню донора.

### ТРАДИЦИЯ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Донорская акция на нефтеперерабатывающем заводе впервые прошла в 2019-м с тех пор она стала ежегодным событием. И настолько популярным, что в последние годы проходила дважды - традиционно в апреле и дополнительно в октябре. Дело в том, что мобильный пункт переливания крови в силу технических возможностей не может за один приезд принять более 110 человек. А желающих поделиться жизненно необходимым ресурсом с другими людьми нефтепереработчиков намного больше. Тем более что помимо сотрудников НПЗ в акции принимают участие их коллеги с Новокуйбышевского завода масел и присадок.

- Я впервые сдала кровь именно в ходе такой акции - и теперь делаю это регулярно, - рассказала специалист отдела по взаимодействию со СМИ, общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК НПЗ» Мария Серенкова. - В 2019 году к мобильному пункту сдачи крови пришли около 60 заводчан. С тех пор донорское движение на заводе расширилось - с каждым разом все



Количество доноров на заводе растет с каждым годом.

больше людей хотят сдать кровь. Мы объявляем регистрацию на участие накануне акции, и многие желающие не успевают попасть в список - их гораздо больше.

На предприятии много доноров, есть среди них и почетные доноры России - сдавшие кровь 40 и более раз. Эти скромные герои не дожидаются акций - у каждого есть свой календарный план, по которому они посещают станцию переливания. На акцию чаще приходят люди, сдающие кровь не столь регулярно, а еще много новичков: гораздо проще решиться впервые стать донором,

когда не только не нужно ехать к медикам, но и отрываться от производства.

- Я сегодня впервые стану донором, - признался специалист сектора пожарной безопасности Дмитрий Рогожин. - Примером для меня послужили коллеги - многие в коллективе регулярно жертвуют кровь, вот и мне захотелось внести свой вклад, не оставаясь в стороне. Надеюсь, что этот мой выбор поможет спасти чью-то жизнь.

### С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

За одну донорскую акцию завод-

чане сдают около 50 литров крови - по 450 миллилитров с каждого человека. Этим гуманным актом они помогают медикам спасти жизни людей - трудно представить более щедрый дар незнакомому человеку, чем собственная кровь (впрочем, на заводе работают и люди, состоящие в банке костно-мозга).

Специалист управления по раскрытию информации Марина Полятова отметила своеобразный юбилей - сдала кровь в 30-й раз. Впервые отважилась еще в институте, с подружкой.

- Хочу сказать всем, кто боится стать донором из-за переживаний о своем здоровье, - ничего вредного в этой процедуре нет, наоборот - она помогает организму обновляться, - объясняет Марина. - Кроме того, донорство лишний раз напоминает о том, что нужно вести здоровый образ жизни - чтобы кровь была качественной. Но спортом я занимаюсь не поэтому - просто это полезно и правильно!

Сдать кровь может не каждый - ее принимают лишь у абсолютно здоровых людей. А заводчане проходят регулярные медосмотры, активно занимаются спортом. Поэтому для того, чтобы стать донором, имеют не только желание, но и возможность.

- В нашем регионе много медицинских учреждений, где практикуют переливание крови, поэтому запас необходим постоянный, - отметила врач-трансфузиолог, заведующая отделением заготовки крови в выездных условиях Яна Глебова.

- Мы благодарны сотрудникам Новокуйбышевского НПЗ и их коллегам по самарской площадке. Много лет своим личным участием они поддерживают пациентов медицинских учреждений нашего региона. Для взрослых и детей всегда требуются большие запасы гемокомпонентов, эритроцитов и плазмы. И ощутимую помощь в этом нам оказывают новокуйбышевские нефтяники, к которым мы приезжаем за цельной кровью несколько раз в год.



Анна ЛУКЬЯНОВА

Сократить объем домашних заданий, убрать лишние контрольные – такое поручение дал Владимир Путин. Как же нам уменьшить учебную нагрузку на детей? «Комсомолка» поговорила об этом с президентом Российской академии образования Ольгой Васильевой.

# В стране вымученных уроков

Наконец-то папы, из которых далеко не все сильны в математике, вздохнут спокойно.

## ЗАДАНО НА ДОМ

Общественность давно обсуждает, как сделать нагрузку на школьников поменьше. Идеи звучат смелые. Например, снизить количество общеобразовательных предметов – таких как раз в последнее время добавляют и добавляют, и дети сидят по 8–9 уроков. Или отменить домашку. Совсем. Мол, пусть на уроках все успевают или на проленке. «Не успеваем!» – сетуют педагоги. 42% учителей (данные свежего опроса сервиса SuperJob) дают задания на дом и на выходные, и даже на каникулы, чтобы успеть вписать в детские головы все, что предусмотрено программой.

По новым правилам (методические рекомендации по организации домашней работы для школьников разработал Институт стратегии развития образования по поручению Минпросвещения) дети должны отдыхать в эти дни. Однако это до сих пор из области фантастики.

Большинство учеников задания выполняют. Но как? В младших классах 80% родителей корпят над математикой и окружкой вместе с детьми. В средней школе папы-мамы помога-

ют с уроками каждому третьему ученику, а в 10–11-м – каждому шестому. Причем сидят порой часами вопреки санитарным нормам (не более 1,5 часа в день в начале, в 4–5-х классах – до 2 часов, в 6–8-х – до 2,5 и максимум 3,5 в старших классах).

## РАЗГРУЗИТЬ ВСЕХ

На III Международной ассамблее «Образование и семья – единство ценностей», которую провела



Николай ОБОБЩЕНКО/АКП – Пермь

И потом идем дальше. Сейчас учителя не только д/з задают, еще и дополнительные листы. По 10–15 листов А4 бывает. Детей это, конечно, не мотивирует. На дом зачастую уходит изучение и запоминание терминов и определений, ведение рабочих тетрадей, написание сочинений, рефератов, конспектов.

Второй момент – электронные дневники, в которые учителя сейчас пишут задания. Однако дети очень часто, особенно в младших классах, в них не заглядывают сами. Вечером родители начинают

выяснять, что задали, потом садятся и делают с ребенком. Каким образом формировать самостоятельность у ребенка? А раньше учитель писал на доске задание на дом, дети переписывали в бумажный дневник. Сразу же проговаривали, как нужно выполнить.

Третий момент. Раньше учителя между собой обсуждали, какая суммарная нагрузка на ребенка получается, и старались не допускать такого, чтобы одновременно к контрольным по нескольким предметам готовиться.

– Ольга Юрьевна, что поможет снять излишнюю учебную нагрузку на детей?

– Во-первых, нужно внимательно посмотреть на программы, на их наполнение и методики. Во-вторых, обратить внимание на количество контрольных и оценочных процедур. Все это можно оптимизировать. Помимо вышесказанного добавлю: глубоко убеждена, что нужно снять лишнюю бюрократическую нагрузку и с учителей.

## В ТЕМУ Контрольные по привычке

В Рособрнадзоре уже проверяют школы на предмет контрольных – не перебарщивают ли? Три года назад директора получили рекомендацию – не чаще, чем один раз в две с половиной недели по каждому предмету в одной параллели. А по факту, рассказала глава Комитета Госдумы по просвещению **Ольга Казанова**, в некоторых учебных заведениях контрольные и проверочные занимают 35% времени. Причем учителя проводят их зачастую потому, что «как-то так привыкли».

## ■ ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

# Читатели «Комсомолки» назвали «Рот Фронт» легендарным брендом страны

Елена ВАСИЛЬЕВА

Батончик «Рот Фронт» на протяжении многих лет остается брендом №1 в категории весовых конфет.

5 миллионов 168 тысяч 721 голос отдали в этом году читатели «Комсомольской правды», выбирая лучшие бренды страны. Одним из лауреатов пятой, юбилейной премии «Комсомольской правды» стала кондитерская фабрика «Рот Фронт». И кстати, не впервые. Ранее читатели «Комсомолки» уже отдавали свои голоса за такие всенародно любимые бренды холдинга «Объединенные кондитеры», как «Аленка», «Бабаевский», «Вдохновение».

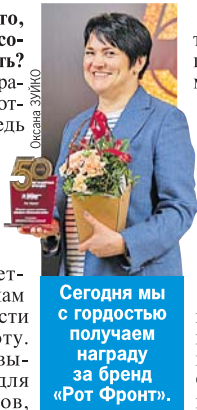
Своими эмоциями после церемонии награждения с журналистами «Комсомолки» поделилась заместитель директора по маркетингу холдинга «Объединенные кондитеры» **Юлия Романова**.

– Юлия, статус легендарного бренда – это просто повод для

радости или это то, что накладывает особую ответственность?

– Это и большая радость, и большая ответственность, ведь чтобы стать легендарным брендом, надо из года в год поддерживать этот статус. Чтобы оказаться на этой почетной церемонии, нам пришлось провести огромную работу. Мы тщательно выбираем сырье для наших продуктов, сохраняем традиционные технологии изготовления кондитерских изделий, а также рассказываем покупателям историю создания наших брендов. И нам есть чем гордиться: батончик «Рот Фронт» на протяжении многих лет – это бренд №1 в категории весовых конфет. Любовь сладкоежек к нашим брендам дорогого стоит: хочется делать очень достойные продукты, в том числе и новинки.

– Шоколадные конфеты всегда в топе, а что насчет карамели?



Оксана ЗИМКО

Сегодня мы с гордостью получаем награду за бренд «Рот Фронт».

– По карамели мы тоже занимаем первые позиции на рынке. Но мы не только поддерживаем хиты наших продаж, бережно соблюдая историческую рецептуру и дизайн, но и каждый год выпускаем новинки. Например, недавно у нас вышли новинки, ориентированные на современную молодежь и ее потребности, – это веганская карамель Green Milk со вкусом миндального молока.

Также мы выпустили для молодежи и детской аудитории очень интересную современную карамель Sweet Jam лавандового цвета со вкусом маскарпоне и с единорогом на упаковке. Мы будем очень рады, если вы ее купите и попробуете. А сколько еще интересных проектов впереди!

– А есть ли разница, где покупать шоколад: в обычных магазинах или в специализированных?

– Мы, как производители, строго соблюдаем качество



Кондитерские изделия в собственных магазинах «Аленка» отличаются особенным ароматом и свежестью.

## ■ СПРАВКА «КП»

наших продуктов и рекомендуем покупать нашу продукцию в проверенных торговых точках, где соблюдаются правильное соседство кондитерских изделий и необходимая температура хранения на полках. Также у нас есть и собственная сеть магазинов – «Аленка», где вы можете приобрести ассортимент всех фабрик холдинга «Объединенные кондитеры» и даже найти уникальные продукты ручной работы. А еще мы приглашаем всех посетить наши музеи – один из лучших частных музеев России. Это музей истории шоколада и какао «Мишка» и музей «Роза Эйнема», где вы можете познакомиться с историей нашей компании.

Кондитерская фабрика «Рот Фронт» ведет свою историю с 1926 года. Под брендом «Рот Фронт» выпускаются легендарные конфеты «Батончик», «Халва в шоколадной глазури» и, конечно, знаменитая карамель – «Москвичка», «Барбарис», «Лимончики», «Гусиные лапки», «Дюшес», «Рот Фронт» хранит и развивает традиции кондитерского дела России, сочетая их с использованием современных технологий. Предприятие располагает собственной линией по переработке какао-бобов и выпуску какао-масла первого отжима. Сегодня «Рот Фронт» производит свыше 300 наименований кондитерских изделий. Фабрика постоянно расширяет ассортимент продукции, сохраняя при этом рецептуру и узнаваемость этикеток традиционных сладостей, любимым с детства уже несколькими поколениями россиян,



# Владимир Набоков как медиум и ясновидец

Вчера исполнилось 125 лет со дня рождения гениального писателя.

Денис КОРСАКОВ

Мало того что он родился в 1899 году в богатейшей семье и жил в Санкт-Петербурге в огромном доме - он еще и получил от дяди персональное наследство, сегодня исчислявшееся бы в миллионах долларов. Плюс огромное имение Рождествено. А было ему на тот момент 17 лет, и казалось, что перед ним расстилается беззаботная жизнь. Но не прошло и пары лет, как он лишился сперва денег, а потом и Родины. А потом потерял и отца: Владимир Набоков-старший был убит на лекции Павла Милокова. Мишенью террористов был сам Милоков; Владимир Дмитриевич схватил нападавшего, отвел дуло от лектора, но ему в спину выстрелил второй покушавшийся...

Эти мотивы - потерянного рая, изгнания, богатства, которое осталось только внутри, - у Набокова возникали сплошь и рядом. В 30-е (когда был написан самый важный роман - «Дар», с Федором Годуновым-Чердынцевым, бедным, гордым и талантливым поэтом), в 50-е (когда вышла «Лолита», где романтический герой, с презрением относящийся к обывателям, сам оказывается с гнильцой) и в 60-е (когда все это превратилось в грандиозную пародию - «Бледный огонь», последний набоковский шедевр).

Он описывал свою жизнь как четыре витка спирали: первый - Россия; второй - жизнь в Европе после эмиграции; третий - Америка, куда он уехал в мае 1940-го, за три недели до входа немецких танков в Париж; четвертый - Швейцария (последние годы жизни, когда о деньгах благодаря «Лолите» уже можно было не заботиться, он провел в роскошном отеле в Монтрё).

С 1925 года и до своей смерти он был женат на одной женщине, Вере, которой посвящал почти все свои романы. Романов было 16 - восемь, написанных порусски, и восемь, написанных по-английски. Плюс по одному неоконченному на том и другом языке. Симметрично, как крылья бабочки.

**«Я ВЕРНУСЬ К ТЕБЕ, КАК ГАРРИ И КУВЫРКИН»**

Набоков декларировал свою нерелигиозность и как бы не верил в загробную



Бабочки были главной страстью писателя после литературы. Он и жену Веру приучил к сачку.

жизнь. При этом он был мистическим писателем: герои его произведений постоянно передают привет с того света, а для кого-то смерть и вовсе оказывается выходом в лучший мир.

Отдельно занимали Набокова сны, время, а также то, что можно назвать ясновидением. В «Других берегах» он описывал случай: ребенком после болезни лежал в кровати, и вдруг, когда нашло «блаженное чувство легкости и покоя», увидел, как мать покупает ему на Невском в магазине карандаш, причем столь маленький предмет за ней вынужден нести слуга. Мысленно он проследил путь матери до дома - и тут она вошла в комнату на самом деле и подарила Володе полудо-

раметровый карандаш, который висел в витрине лавки и на который он давно заглядывался.

Однажды Владимир Владимирович увидел во сне русскую женщину, спрашивавшую, нравятся ли ему в Сен-Мартэне, и не придал этому значения - не подозревая, конечно, что через несколько лет сперва тело его хорошей знакомой, а потом и его собственное кремируются в похоронном заведении под таким названием.

В 1916 году он увидел во сне своего только что умершего дядю, того самого, кто оставил ему огромное состояние. Он пробормотал: «Я вернусь к тебе, как Гарри и Кувьркин». 42 года спустя потерянное из-за револю-

## 7 его лучших романов

• «Защита Лужина»	1930 г.
• «Приглашение на казнь»	1936 г.
• «Камера обскура»	1937 г.
• «Дар»	1938 г.
• «Истинная жизнь Себастьяна Найта»	1941 г.
• «Лолита»	1955 г.
• «Бледный огонь»	1962 г.

Витрина ПУДУМУ / Комсомольская правда

ции состояние восстановилось - не в последнюю очередь благодаря продюсерам Джеймсу Гаррису и Стэнли Кубрику (кубарем, кувьрком...), купившим у писателя права на экранизацию «Лолиты».

## «СКЛОНЕН К ПРЕЗРЕНИЮ»

Принцы часто бывают высокомерны, и именно в высокомерии обвиняли и обвиняют Набокова те, кто его не любит. Мало кто из писателей так увлеченно и так эффектно громил творчество тех своих предшественников, которые ему не нравились. Он с презрением относился к «Литературе Больших Идей» - «дребедени», которая «подается в виде громадных гипсовых кубов, которые со всеми предосторожностями переносятся из века в век, пока не явится смельчак с молотком и хорошенько не трхнет по Бальзаку, Горькому, Томасу Манну». «Набоков демонстрирует едва ли не самую обескураживающую склонность к высокомерному презрению, какую можно встретить в сфере серьезной литературы», - писала американская писательница Джойс Кэрол Оутс.



«Лолита» - достояние в первую очередь американской литературы: Набоков написал ее по-английски и только потом сам перевел на русский (экранизация 1997 года с Джереми Айронсом и Доминик Суэйн).

## Кого он разносил...

- **Иоганн Вольфганг фон Гёте.** «Надо быть сверхрусским, чтобы почувствовать ужасную струю пошлости в «Фаусте».
- **Федор Достоевский.** «Писатель не великий, а довольно посредственный, со вспышками непревзойденного юмора, которые, увы, чередуются с длинными пустошами литературных банальностей».
- **Максим Горький.** «Художественный талант Горького не имеет большой ценности. Но он не лишен интереса как яркое явление русской общественной жизни».
- **Борис Пастернак.** «Пастернак - поэт, а не прозаик. Как роман «Доктор Живаго» - ничто. Мелодраматичный и отвратительно написанный. По сравнению с Пастернаком мистер Стейнбек - гений... Как переводчик Шекспира [Пастернак] очень плох».
- **Томас Манн.** «Крещенный писатель, писавший гигантские романы».
- **Жан-Поль Сартр и Альбер Камю.** «Ничтожные баловни западной буржуазии».
- **Эрнест Хемингуэй.** «Детский писатель... Современный заместитель Майн Рида. Он создал несколько замечательных вещей. Но его длинные романы - «По ком звонит колокол» и другие, - мне кажется, они ужасны».
- **Хорхе Луис Борхес.** «От его рассказов остается ощущение, что стоишь перед портиком грандиозного здания, а потом понимаешь, что здания за ним нет».
- **Евгений Евтушенко.** «Я познакомился с его творчеством. Оно вполне второразрядно».

## ...и кого превозносил

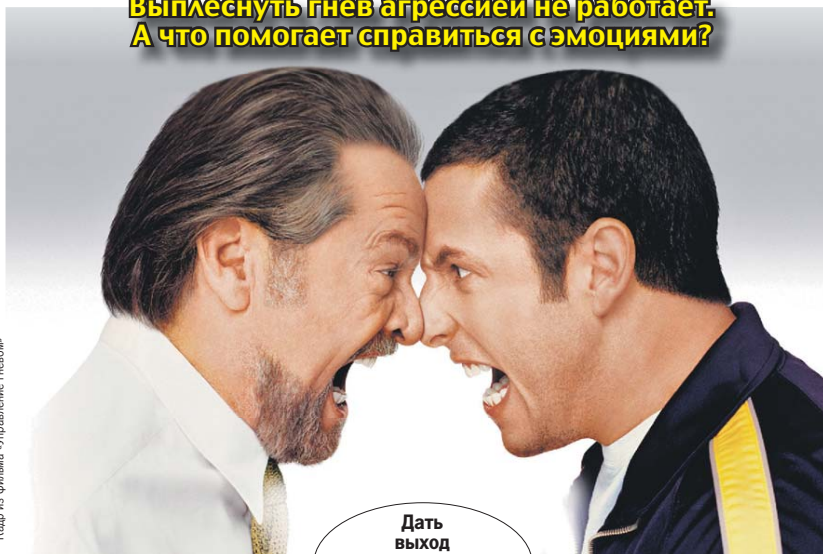
- **Уильям Шекспир.** «Языковая ткань Шекспира - высшее, что создано во всей мировой поэзии, и в сравнении с этим его собственно драматургические достижения отступают далеко на второй план. Не в них сила Шекспира, а в его метафоре».
- **Лев Толстой.** «Толстой - непревзойденный русский прозаик. Оставляя в стороне его предшественников Пушкина и Лермонтова, всех великих русских писателей можно выстроить в такой последовательности: первый - Толстой, второй - Гоголь, третий - Чехов, четвертый - Тургенев. Похоже на выпускной список, и разумеется, Достоевский и Салтыков-Щедрин со своими низкими оценками не получили бы у меня похвальных листов».
- **Марина Цветаева.** «Гениальная поэтесса».
- **Осип Мандельштам.** «Он был удивительным поэтом, величайшим из тех, кто пытался выжить в России при советском режиме, - которого хамское и слабоумное правительство преследовало и умертвило-таки в концлагере. [Его] стихи (...) - восхитительные образцы высот и глубин человеческого разума».
- **Илья Ильф, Евгений Петров, Юрий Олеша, Михаил Зощенко.** «Они [в СССР] смогли опубликовать ряд первоклассных произведений. Это были люди невероятно одаренные».
- **Мэрилин Монро.** «Мисс Монро - одна из величайших комедийных актрис нашего времени».



Владимир ЛАГОВСКИЙ

# Не бей, не бойся, не кричи

**Выплеснуть гнев агрессией не работает. А что помогает справиться с эмоциями?**



Дать выход гнев - это еще не значит от него избавиться!

## ■ А В ЭТО ВРЕМЯ

### Если скандалить, то правильно

Вред, который наносят своей психике и здоровью супруги, срываясь порой друг на друга, можно снизить и без медитации. Можно даже и «пар выпустить». Подходящий способ нашли психологи из Университета Аризоны. Искали долго - 32 года, прослеживая все это время взаимоотношения почти 200 семейных пар. Главный вывод таков: нужно ссориться правильно.

Семейные скандалы становятся правильными, когда оба их участника - муж и жена - ссорятся примерно с одинаковой интенсивностью. То есть симметрично отвечают на упреки противной стороны, не подавляют свой гнев даже из самых, казалось бы, благих побуждений - быстрее прийти к примирению.

Иными словами, в семейной жизни «добрый скандал лучше худого мира». Или выражаясь языком физики: «действие должно быть равно противодействию». Или, как гласит народная мудрость, «кин клином вышибают».

Несогласованные стили реагирования внутри пар, считают ученые, осложняют отношения, что, в свою очередь, подрывает здоровье в долгосрочной перспективе.

Статистика, собранная за 32 года наблюдений, продемонстрировала: чем чаще партнеры в одностороннем порядке сдерживали гнев в семейных ссорах, тем меньше жили - болели и умирали раньше времени. При этом «покладистые» мужчины страдали почти в 2 раза, чем «сдержанные» женщины.

Ситуации, когда супруги сосуществуют мирно, не злясь и не упрекая друг друга, ученые в расчет не брали. Видимо, полагали, что такое - из области ненаучной фантастики.

В гнев кто-то швыряет тарелками, пугает вазами в стену или сам бьется об нее головой. Кто-то просто истошно орет. Часто с использованием ненормативной лексики. Так мы даем волю эмоциям.

Большинство скандалистов убеждены, что «выпускать пар» полезно - мол, это и успокаивает, и шадит психику. Да, есть такое расхожее поверье - его даже психологи поддерживают. Некоторые искренне считают, что спрятанный гнев постепенно накапливается и аккумулируется. А «энергия гнева переплавляется в психосоматические симптомы - во вред собственному здоровью».

Однако не все так просто. Оказывается, дать выход гнев - не значит от него избавиться. Можно, наоборот, усилить его. К такому выводу пришли авторы нового метааналитического обзора из Университета штата Огайо, результаты которого они опубликовали в журнале *Clinical Psychology Review*.

Американские ученые проанализировали результаты 154 исследований своих коллег, затронувших в общей сложности более 10 тысяч человек со всего мира. И не нашли каких-либо убедительных подтверждений расхожей «психологической истине».

- Надо развеять этот миф, что, злясь, следует «выпустить пар», - пишут авторы обзора. - Нет ни малейших научных доказательств.

Чтобы успокоиться, нужно в первую очередь снизить физиологическое возбуждение, признали американцы. Вопрос: как? Их рекомендации не оригинальны.

Ученые предлагают, почувствовав желание «взорваться», расслабить мышцы и начать глубоко дышать, используя так называемое диафрагменное дыхание йогов. То есть медленно вдыхать,

раздувая сначала верхнюю часть грудной клетки, потом нижнюю, затем живот и выдыхать так же неспешно в обратном порядке. Эдакий чуть усложненный совет «дышите глубже». Это и отвлекает, и лишает гнев физиологической подпитки. «Добивает» гнев медитация - еще более концентрированное сосредоточение.

Учинить метаанализ авторов побудила популярность так называемых «комнат гнева». Некоторые оборудуют их прямо в офисах, ставят там

чучела начальников, которые можно колотить палками. И таким образом «расслабляться», вымещая на них злобу.

Пользуются спросом и «аттракционы» - имитации офисов. В них за плату выдают молотки, топоры или биты, которыми посетители разбирают компьютеры и прочую технику. Словом, громят декорации офиса, представляя, будто бы расправляются так со своими рабочими местами.

**КСТАТИ**

**Весна идет, весне дорогу**

**Чем дольше световой день, тем ниже агрессия.**

По крайней мере у представительниц прекрасного пола. На них благотворно влияет мелатонин - гормон, который регулирует и перестраивает суточные ритмы сна и бодрствования. Его весной становится больше, чем в зимнюю тень.

Радостную тенденцию - сезонное изменение психики выявили американские ученые из Университета Индианы, экспериментируя с самками хомяков. Но и на людей результаты вполне можно экстраполировать.

Дмитрий ПОЛУЖИЧУК  
Комсомольская правда

## ■ БЕРЕГИ СОН СМОЛОДУ

Нейросеть смоделировала, как будет выглядеть человек, который спит меньше семи часов в сутки.

Анна КУКАРЦЕВА

Что может случиться с вашим лицом, если регулярно не высыпаться? Ничего хорошего. Чтобы в очередной раз это доказать (а задано и показать «в лицах»), компания Simba, специализирующаяся на технологиях для сна, использовала искусственный интеллект.

Данные для изображений строились на опросе 2000 британцев: половина из них спят меньше рекомендованных семи часов, больше всего от этого страдают люди старше 55 лет. Женщины из-за недосыпа заметили морщины, «потекший» овал лица и дряблость кожи. А еще после плохого сна они выглядели на-

пряженными и усталыми. Мужчины сообщили о мешках под глазами, сухости кожи и усталости.

На основе этих опросов ИИ создал визуальный прогноз - вот, мол, что с вами будет через пару десятков лет, если будете мало спать. А то мы не догадывались, что будет с лицом через 20 лет!..

Врачи и «КП» напоминают: спать нужно не меньше семи, но не больше девяти часов в день, чтобы снизить все риски - и сердечно-сосудистых заболеваний, и сахарного диабета, и когнитивных нарушений. И желательно ложиться не позднее 23 часов, чтобы циркадные ритмы и биологические часы не сбивались с жизненного темпа.

# Высыпайся, если хочешь быть здоров

**Сон больше 7 часов**



**Сон меньше 7 часов**



18 - 24
25 - 34
35 - 44
45 - 54
+ 55

**Сверху - здоровые высыпавшиеся люди. Внизу - они же, если будут регулярно не высыпаться (по версии искусственного интеллекта).**



# В Приволжье усилили контроль за электросамокатами

**Они уже появились на улицах приволжских мегаполисов.**

- Ну вот, опять теперь придется ходить и оглядываться! Глядеть в оба: не мчится ли сзади по тротуару лихач-электросамокатчик! - сетуют городские жители.

С приходом весенней теплой погоды на улицы приволжских городов кикшеринговые компании выводят свой флот. И вновь в полный рост встает вопрос: можно ли следить цивилизованным движением средств индивидуальной мобильности по городским улицам?

В разных мегаполисах Приволжья предлагают свои способы наведения порядка с электросамокатами.

## В ПЕРМИ САМОКАТЫ ИСЧЕЗЛИ С УЛИЦ ГОРОДА

Радикальнее всего подошли к делу в столице Пермского края.

В правила благоустройства города добавили новый раздел. Отныне электросамокаты и прочие средства индивидуальной мобильности разрешили парковать только на велосипедных парковках.

Но при этом приписали: такие парковки не будут предусмотрены в центральном планировочном районе города, а также на улицах особого градостроительного значения. Причем к последним отнесли 22 улицы и проспекта мегаполиса. То есть, по сути, прокат самокатов запретили во всем городе, за исключением разве что окраин!

Для нарушителей предусмотрели серьезное наказание: пообещали увозить электросамокаты, припаркованные не там, где положено, на штрафстоянки. При этом - выписывать штраф в 1,5 тысячи рублей и брать по 100 рублей за каждый день хранения.

Кикшеринговые компании сначала не поверили в решимость властей и в начале апреля вывели на городские улицы свои электросамокаты. Но выяснилось, что в городской администрации настроены серьезно.

К местам скопления электросамокатов подгоняли фургоны и десятками грузили в них двухколесный электротранспорт. Всего на штрафстоянку за три дня отправили более 532 электросамокатов. Вернуть их владельцам пообещали только тогда, когда они заплатят штраф и опла-



**Одно из типичных нарушений пользователей СИМ - езда вдвоем. Это запрещено и небезопасно.**

НИКОЛАЙ СЕВЕРИНЧЕНКО

тят расходы на перемещение и хранение.

Самокаты стоят там до сих пор: кикшеринговые компании пока не выкупили арестованное имущество. Сейчас их приложения заблокированы.

Чем же были вызваны такие меры у властей?

В городской администрации уверяют, что пытались наладить взаимодействие с кикшеринговыми компаниями, заключали соглашения, но они, по большому счету, не выполнялись:

- В частности, согласно прежней редакции правил благоустройства, было запрещено размещать электросамокаты на газонах, цветниках, детских игровых и спортивных площадках, оставлять транспортные средства вне специально отведенных для этого мест. Но мы постоянно фиксировали нарушения.

## В КАЗАНИ ДОБАВЯТ ЧИСЛО ЗАПРЕТНЫХ ЗОН

Предполагается, что в этом году в столице Татарстана кикшеринговые компании выведут в город 1,6 тысячи самокатов.

Здесь нет запрета на электросамокаты, но еще в 2021 году власти запретили использовать СИМ в 9 зонах - после того, как в ДТП с участием электросамоката погибла девушка.

В запретную зону попали тогда территории Казанско-го кремля, торгового центра

«КазанМолл», парков «Кырлай» и «Урам», а также участки на улицах Миля, Кутуя и Бухарской.

В этом году этот список собираются расширить, добавив Кремлевскую набережную, территории у ТЦ «Парк Хаус», у парковок под «Миллениумом», около Чаши и Горкинско-Ометьевского леса - со стороны проспекта Победы и улицы Родины на участке от улицы Чернышевского до Лобачевского.

Кроме того, запретят ездить на электросамокатах на двух пешеходных улицах - на Баумана и на Петербургской.

Еще в 60 зонах столицы Татарстана для самокатов вводятся ограничения по скорости - до 10 - 15 километров в час.

В правилах благоустройства особо оговорят, что на электросамокатах нельзя будет ездить по проезжей части на трех десятках городских улиц, которые отнесли к магистральным.

Что касается проблемы разбросанных повсеместно арендованных электросамокатов, то власти города решили запретить их парковку в 16 местах. За нарушение предусмотрен штраф в 500 рублей. Его должны накладывать и взимать сами операторы по аренде этого вида транспорта либо вовсе блокировать аккаунты арендаторов.

Соответствующий закон пока проходит экспертизу.

## В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ УЖЕ ПОСТРАДАЛИ 8 ЧЕЛОВЕК

С начала апреля в Нижнем Новгороде пострадали восемь самокатчиков. А в прошлом году число ДТП с участием самокатов в столице Приволжья выросло на 17 процентов, в них получили травмы 162 человека, в том числе 43 ребенка и 10 пожилых людей.

Чтобы справиться с проблемой, в Нижнем Новгороде тоже начали вводить запрет на использование самокатов в некоторых общественных местах. На сегодня полный запрет введен на территории Нижегородского кремля, в парке «Швейцария», парке имени 1 Мая, Парке культуры и отдыха имени Пушкина. Новые правила прописаны в соглашении с операторами, которые предоставляют услуги по аренде самокатов. Местные жители могут обратиться к операторам кикшеринга в случае фиксации правил нарушения сервиса, прикрепив фотографию и указав время и дату события.

Одновременно с этим в большинстве городских парков, на бульварах, площадях и в скверах введены ограничения скорости. Они варьируются от 10 до 20 километров в час. Сейчас в этот список входят уже около 100 территорий. Власти обещают, что этот перечень будет дополняться.

Самые суровые правила действуют в центре города.

## КСТАТИ

### Электросамокаты придется регистрировать?

В Минтрансе РФ предлагают ввести новые меры, которые позволят сделать более безопасными электросамокаты и другие средства индивидуальной мобильности (СИМ). Речь идет об их обязательной регистрации, повышении штрафов за опасную езду и об ограничении скорости обгона пешеходов.

Поправки в ПДД, касающиеся управления электросамокатами, были внесены в марте прошлого года. По ним электросамокатам запрещено развивать скорость выше 25 км/ч, выезжать на автомагистрали. Теперь Минтранс хочет ограничить скорость обгона пешеходов до 10 км/ч. Также чиновники предлагают регистрировать электросамокаты и заносить их в единый электронный реестр.

Если на территории Нижегородского кремля самокатами пользоваться нельзя совсем, то на главной пешеходной улице - Большой Покровской - скорость не должна превышать 10 километров в час.

## В САМАРЕ ХОТЯТ ШТРАФОВАТЬ ЗА РАЗБРОСАННЫЕ СИМ

Власти Самары думают над тем, чтобы ввести административную ответственность за неправильную парковку электросамокатов. Тему безопасности в связи с началом «самокатного» сезона обсудили на профильной комиссии в администрации Самары.

- В прошлом году в правила благоустройства территории Самары и территорий внутригородских районов были внесены изменения, касающиеся размещения СИМ, - сообщили в городской администрации. - Электросамокаты запрещено парковать там, где они мешают проезду другого транспорта или пешеходам, в арках, возле памятников, на кладбищах, на газонах и в клумбах, на остановке и ближе чем на 15 метров возле них. Все это прописано в нормативных актах. Сейчас рассматривается возможность предусмотреть административную ответственность за неправильную парковку электросамокатов. Но для этого придется выйти на областной уровень: такие штрафы можно ввести лишь региональным законом для всей Самарской области.

**Рузалия ХАКИМУЛЛИНА, Юлия ВАСИЛИШИНА, Александра ТАЙБАТРОВА, Андрей МАТЛИН.**



Девять  
неочевидных  
способов  
справиться с  
бессонницей.

Елена ТРЕТЬЯКОВА

Третий час ночи - сна ни в одном глазу, а рано утром надо вставать на работу: симптомы бессонницы знакомы многим. Журналист «КП» на себе проверила девять неочевидных способов борьбы с ней и выяснила, что реально работает.

«УЙДИ, ПРОШУ, БЕССОННИЦА!»

«У-у-у!» - буквально взывала я, взглянув на часы. Светящиеся цифры показывали 2:44. А я так до сих пор и не уснула. Значит, утром я опять встану невыспавшейся и буду чувствовать себя разбитой весь день.

- Есть жесткий минимум, без которого человек не может физически существовать, - это 5 часов, - объясняет сомнолог Григорий Анисимов, кандидат медицинских наук, директор Первого медико-педагогического центра «Лингва Бона». - Но и то при 5-часовом сне психически он будет страдать - будет невнимательным, принимать неправильные решения. То есть для жизнедеятельности 5 часов достаточно. Но для того, чтобы добрать для психики, памяти, работоспособности, внимания, нужно не менее 6 - 7 часов.

И что делать, если никак не получается проспать эти 6 - 7 часов? Причем не могу сказать, что для бессонницы есть какие-то особые причины вроде стресса или перенапряжений. Просто не спится.

В интернете предлагают всевозможные способы борьбы. Я решила испробовать даже самые странные из них - каждый вечер по одному.

1. ОВЦЫ, В СТАДО СТАНОВИТЕСЬ!

Классический способ - считать овечек - уже давно неактуален. Но я все же решила попробовать и внезапно обнаружила, что представлять гуляющих овец довольно непросто. Тогда я заменила овец кошками. Увы, это тоже не помогло. Сон не приходил, а представляемые коты только ехидно улыбались в моем воображении.

Что ж, отрицательный результат - тоже результат.

2. НЕ СПИТСЯ - НУ И НЕ НАДО

Зачем мучить себя? Ну не спится, для чего упорно заставлять себя, когда можно потратить время с пользой. И я взялась за книгу. Свою ошибку я поняла через два часа. Детектив оказался увлекательным, и отложить книгу до тех пор, пока убийца не был обнаружен, не получилось. Дочитала я к часу ночи, когда глаза уже слипались.

Но, добросовестно пролежав в постели минут 20, поняла, что сон в очередной раз приходит не хочет. Значит, читать перед сном надо что-то скучное и спокойное.

А еще лучше - занятия монотонной работой. И на следующий вечер я собралась поглядеть выстиранное три дня назад белье. В этот раз мне удалось уснуть довольно быстро. Одна проблема - белье, требующее глажки, закончилось. Прямо хоть стирай каждый день.



Если вам тоже не спится, воспользуйтесь советами, которые уже испытала наша Лена.

Съесть банан или  
взяться за уют

КСТАТИ

Как помочь себе уснуть

- ✓ Спальню перед сном нужно как следует проветрить.
- ✓ Плотно задернуть шторы и убрать светящиеся приборы.
- ✓ Не пить во второй половине дня тонизирующие напитки - кофе и крепкий чай.
- ✓ Ужинать не позднее, чем за два часа до сна, но и не ложиться спать голодным.
- ✓ За час перед сном не смотреть новости по телевизору и в соцсетях.

3. «Я НА ПЛЯЖЕ»

- Мне хорошо, я лежу на пляже на морском берегу, слегка шумят волны, - медленно повторяя про себя эту фразу, я представляю море.

По идее, аутотренинг должен помочь успокоиться, расслабить тело и заставить мысли течь плавно и спокойно. Но то колено вдруг зачесалось, то отвлеч внезапно загудевший на кухне холодильник.

Усилить эффект медитации и поспособствовать сну, по идее, должна легкая успокаивающая музыка. Включаю на телефоне мелодию, но вместо спокойствия в голову навязчиво лезут мысли о том, что перед моментом засыпания телефон надо будет отключить.

И какое тут засыпание?! Нет, ауто-тренинг - это не для меня.

4. ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО

В интернете активно распространяются техники дыхания для быстрого засыпания.

Одна из них называется «4-7-8». Для этого метода необходимо положить кончик языка за верхние передние зубы, сделать глубокий выдох ртом, затем столь же глубокий вдох носом на четыре счета и задержать дыхание на семь счетов. После открыть рот и выдыхать в течение 8 секунд. И так несколько раз.

Другой вариант - попеременное дыхание: дышать сначала левой ноздрей, зажимая правую пальцем, потом - наоборот, дышать правой.

Определенное расслабление дают обе

из них. Вот только действует «принцип белой обезьяны» - если заставляешь себя не думать о маршмалке, она, как назло, лезет в голову. Та же ситуация и с дыханием для сна. Пока я старательно выполняю все рекомендации, сон абсолютно улетучивается.

5. ВНИЗ ГОЛОВОЙ

Обычно мы спим в позе, когда голова лежит на подушке и находится выше всего тела. Но некоторые эксперты предлагают, наоборот, спать, держа ноги вверх, ссылаясь на то, что в таком положении - вниз головой - спят космонавты. И это помогает им повышать кровоток в мозге, высыпаться быстрее и быть энергичнее.

Закладываю ноги на спинку кровати: поза не самая удобная, хотя дает какое-то разнообразие.

Долго так пролежать не удалось, но то ли кровь действительно прилила к мозгу, то ли тело почувствовало себя космонавтом, через некоторое время после возвращения в обычное положение я уснула.

6. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Для расслабления существуют также методы точечного массажа - надавливания определенных точек на затылке. Точечный массаж как таковой, конечно, требует настоящего специалиста. Но можно применить его легкий вариант.

Перед сном я сажусь на край кровати, кладу большие пальцы рук на место соединения головы и шеи, а остальными пальцами делаю круговые движения по затылочной части. Не панацея, но успокоиться помогает.

7. УСПОКАИВАЮЩИЕ НАПИТКИ

Понятно, что кофе на ночь пить можно только в том случае, если требуется бодрствовать. Но чай и какао тоже обладают тонизирующими свойствами. Так что на ночь предлагается пить какие-нибудь успокаивающие напитки, например, травяные чаи из ромашки или мяты.

Есть и еще один рецепт, который я оценила: горячий чай с ложкой меда и чайной ложкой - не больше! - конья-

КОММЕНТАРИЙ  
ЭКСПЕРТА

Заставлять себя  
спать нельзя!

- Если у человека бессонница и он заставлял себя спать, то еще больше рубит сук, на котором пытается спать, - говорит Григорий Анисимов. - Заставлять нельзя ни в коем случае. Сон должен примирить эмоции. А если человек пытается себя усыпить в определенное время, он себя накручивает, еще больше повышает уровень возбуждения нервной системы. И нервные центры, наоборот, не дадут отключиться сознанию. Человек будет лежать, раздражаться, ворочаться. И это все еще ухудшит сон.

Надо не смотреть на часы, а, наоборот, убрать их, чтобы они не отвлекали. Пойти погулять, переключиться на какие-то бытовые вещи, которые позволят не заикнуться на засыпании.

Даже ночью, если вы проснулись и поняли, что сон улетучился, лучше встать и сделать свои дела, а почувствовав сонливость, снова лечь. Иначе постель станет какой-то Голгофой, а не местом для царства Морфея.

ка. Вот этот напиток реально помогает уснуть, одна проблема - его нельзя пить постоянно, иначе организм привыкнет и будет требовать все большие дозы.

8. И ЕДА БЫВАЕТ «СОННОЙ»

Снотворное - это не наш метод. Но есть продукты, которые сами по себе являются легкими снотворными в связи с содержанием в них аминокислоты триптофан, которая вырабатывает серотонин - гормон счастья, а также вызывает сонливость и улучшает сон.

Триптофана много в сыре, миндале, кедровых орешках. А в бананах кроме триптофана содержится еще и магний. По мнению некоторых экспертов, у людей с бессонницей в организме отмечается недостаток магния. Так что бананы - «два в одном».

Правда, для меня этот метод оказался не очень подходящим. Есть бананы на ночь - вредно для фигуры.

9. ПРОГУЛКИ ПЕРЕД СНОМ

Ученые выяснили, что после физических нагрузок сон становится более глубоким и быстрее переходит в фазу быстрого сна.

От бессонницы физические упражнения тоже должны спасти. Особенно если они проходят на свежем воздухе. И вечером я выхожу на прогулку. Хорошо бы побегать перед сном, но в центре города для этого не так много условий.

Впрочем, и после часовой прогулки гудят ноги. Зато сон в этот раз долго звать не пришлось. Теперь самое главное: ежедневно убеждать себя, что час на улице - не потраченное зря время.

ЧТО В ОСТАТКЕ?

Волшебного способа справиться с бессонницей, такого, чтобы: раз! - и спишь, я не обнаружила. Но если выполнять несколько из них в комплексе и постоянно, то вполне можно улучшить свой сон. Во всяком случае, после эксперимента, продолжавшегося две недели, я стала засыпать легче и быстрее.



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»



**Татьяна АБРАМОВА, 19 лет, Владимир:**  
- Увлечена зарубежной литературой. Занимаюсь танцами и большим теннисом.



**Виктория АНДРЕЙЕВА, модельер:**

- Хочется поблагодарить того, кто придумал этот кадр - красивая женщина в платье винного цвета на фоне такого невероятного малинового заката. Очень красиво этот оттенок переливается бликами в атласных складках. И прекрасно он подобран под цветотип Татьяны.

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

Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте KPRU в разделе «Будь стильной с «КР»!



АНЕКДОТЫ В НОМЕР

\*\*\*  
Российские туристы в Дубае в очередной раз доказали, что они - самая непопулярная часть общества.

\*\*\*  
Новая Гвинея застыла в шоке перед грядущими санкциями: оказывается, их предки съели предка Байдена.

\*\*\*  
- Слышал? Тут давеча подростки на электросамокате мужика сбили. Как думаешь, кто виноват будет: школа, родители, ГИБДД, владелец сервиса аренды?  
- Подростки и виноваты...  
- Не вздумай так в приличном обществе сказать! ОНИ ЖЕ ДЕТИ!!!

\*\*\*  
Если вам кажется, что ваша жизнь - это сплошная черная полоса, не переживайте. Просто кто-то неправильно отсканировал ваш штрихкод.

\*\*\*  
При всех своих возможностях Золотой Рыбке не удалось исполнить желания старухи. Поэтому ей пришлось выполнять желания старика, но уже в вялом виде под пиво.

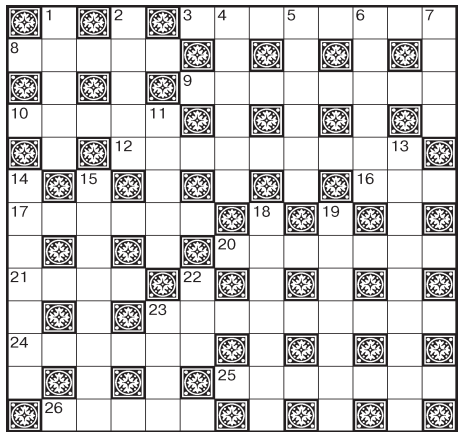
\*\*\*  
Ожидается резкое повышение цен на бра-зилский кофе. Причина: аномальная засуха во Вьетнаме.

Оставьте свой анекдот на сайте KPRU в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КР» - на KPRU



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
3. Неугомонный герой мультфильма «Хочу бо-даться!». 8. Чей лист при-кладывают к ссадине? 9. Что можно сделать на основе научной гипоте-зы? 10. Бум из-за бомбы. 12. Кто получил в США патент на изобретение вертолета? 16. Арабский парусник. 17. Праздники в честь бога Януса. 20. Под начальством кого из русских генера-лов служил Александр Грибоедов? 21. Повоз-ка на фоне кишлала. 23. «Знамя всех свобод» из есенинской «Баллады о двадцати шести». 24. «Друзья и дело менять не годится» (античный классик). 25. Что лечит ларинголог? 26. Что за-правляют в шафлёр?

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
1. На чем Дэвид Боуи в свое время проехал от Находки до Москвы? 2. Напиток, снимающий похмелье. 4. «Тюрьма» Робинзона Крузо. 5. Режиссер... Шепитко. 6. Соединение азота с металлом. 7. Что в качестве маски исполь-зуют? 11. Кто из звезд стреляет огурцом из рогатки в «Кавказской пленнице»? 13. Выс-ший титул у борцов сумо. 14. Олень без рогов. 15. Охотничья... 18. На чем играет Конни из диснеевского мульт-фильма «Душа»? 19... для допросов в отде-льных полиции. 22. «...легок, да час тяжел». 23. Философ, осново-положник социологии.

22. Той. 23. Конг.  
14. Кабарга. 15. Колгаска. 18. Промбон. 19. Коматга.  
14. Кабарга. 15. Колгаска. 18. Промбон. 19. Коматга.  
Лариса. 6. Нипля. 7. Крем. 11. Вишня. 13. Икокозуга.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Поэза. 2. Кумарс. 4. Остров. 5. Коммунгум. 24. Гемод. 25. Торпанс. 26. Карпы. 23. Коммунгум. 24. Гемод. 25. Торпанс. 26. Карпы. 23. Коммунгум. 16. Лой. 17. Аюния. 20. Ермогов. 21. Арба. 3. Козленюк. 8. Лялук. 9. Открытие. 10. Варья. 12. Си-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

**РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА**  
radiokp.ru  
12+

Самара **98,2**  
Пермь **96,6**  
Ижевск **107,6**

**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 «КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА»**  
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олесь Вячеславовна НОСОВА.  
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРИН.  
 ■ Ведущий редактор номера А. ИВАНОВ.  
 ■ 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.  
 Ценовые почтовые отправления не доставляются.  
 ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22  
 e-mail: kp@kp.ru  
 Web-сервер: www.kp.ru  
 отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82  
 e-mail: advert@kp.ru  
 служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
 Индексы П1101, ПМ976  
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
 ■ Отпечатано в Самарском филиале ООО «Типография КомПресс-Москва», 443082, г. Самара, ул. Клиническая, 257. Заявка №642  
 ■ ISSN 0238-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ 2024», «ЛОЖЬ ЗРЕНИЮ», «ТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.  
 Тираж этого номера: 172 876 экз.  
 Цена договорная

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

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА

Астрахань (8512)	48-49-50	Брянск (4832)	37-00-80	Иркутск (3952)	20-80-08	Кострома (4942)	47-10-13	Н. Новгород (8312)	33-94-53, 33-94-52	Петрозаводск (8142)	76-42-97	Симферополь (3652)	78-81-28	Тула (4872)	52-41-35, 52-41-40
Архангельск (8182)	21-10-79	Владивосток (423)	230-22-56	Казань (843)	528-21-00,	Краснодар (861)	992-79-92	Новосибирск (383)	289-90-85	Псков (8112)	72-29-00	Смоленск (4832)	62-18-38	Томск (4852)	69-96-12
Алматы (727)	273-74-97,	Волгоград (8442)	91-94-61	Калининград (4012)	31-63-50	Красноярск (391)	206-96-50	Омск (3812)	29-01-50	Ростов-на-Дону (863)	333-24-22	Ставрополь (8652)	95-11-97	Челябинск (347)	292-44-47
Барнаул (3852)	20-55-47,	Волгодонск (8172)	54-61-38	Калуга (4872)	52-41-35	Курск (4712)	70-62-71	Орел (4862)	43-39-39	Рязань (4912)	95-78-87	Сыктывкар (822)	587-11-12	Кабардино-Балкарская (4212)	78-26-03
Белгород (4722)	20-55-33	Воронеж (4732)	72-79-27	Кемерово (3842)	35-38-11	Липецк (4742)	22-23-00	Оренбург (3532)	43-11-33	С. Петербург (812)	458-90-68	Тамбов (4752)	71-93-12	Челябинск (351)	700-09-68
Бийск (10996)	312-88-31-31	Иваново (4832)	58-17-30	Киров (922)	901-66-35	Мурманск (991)	67-11-633	Пермь (342)	206-45-00	Самара (846)	212-50-22	Тверь (4822)	33-93-63	Клима-Сухановский (900)	43-41-515
Благовещенск (4162)	49-45-15	Ижевск (3412)	94-90-90	Киров (922)	901-66-35	Киров (922)	901-66-35	Пермь (342)	206-45-00	Саратов (8452)	53-42-21	Томск (3822)	90-61-86	Ярославль (4852)	58-68-17, 58-55-81