

# Разговляйся, если хочешь быть здоров

Выходим из Великого поста правильно

Читайте на стр. 11 ▶



**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

## Джигурда нам всем!

Артист - о том,  
как в наши дни любить по-русски -  
radiokp.ru 10:00, воскресенье

FM.KP.RU



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

КР.  
RU

7 287 000

уникальных посетителей  
за минувшие сутки

№ 27 (27475) 2023 год



Основана в мае 1925 года

Пятница  
14 апреля

Газета нашего города ★

# 10 главных вопросов об электронных повестках в армию



Читайте на стр. 2 ▶



**Камила ВАЛИЕВА:**  
Любят интересно  
просто постоять  
рядом со мной,  
а друзей  
у меня мало

Михаил АНТОНОВ, Павел САДКОВ

Олимпийская чемпионка  
пришла в гости на Радио  
«Комсомольская  
правда» (FM.KP.RU).

Любителям нашего фигурного катания сейчас сложно. От международных соревнований российских спортсменов отстранили, но... Но зато теперь появляются новые представления, которые по уровню порой выше нынешнего чемпионата мира!

Продолжение на стр. 15 ▶

## Отсрочка - и точка

Елена ОДИНЦОВА

Попросить  
у банка кредитные  
каникулы можно  
до конца  
2023 года.

Госдума в третьем чтении приняла закон, продлевающий срок этой поправки для обычных россиян и малого бизнеса. Отсрочку по выплате займов для людей, у которых упали доходы, впервые ввели весной 2020 года как одну из антиковидных мер поддержки. С 1 марта 2022

года каникулы вернули - уже в связи с возможной потерей работы и дохода из-за санкций. Чтобы человек мог претендовать на кредитные каникулы, должны выполняться несколько условий:  
✓ доход за предыдущий месяц снизился на 30% в сравнении со средним доходом за предыдущие 12 месяцев,  
✓ кредит взят до 1 марта 2022 года,  
✓ его размер не превышает определенной суммы: для долгов по кредитным картам - до 150 тысяч рублей, для потребительских кре-



дитов - до 450 тысяч, по автокредитам - до 1,6 млн. Нужно прийти в банк с документом, подтверждающим падение доходов (это может быть справка с работы, например). И написать заявление. Каникулы даются на срок до полугода. По каждому из кредитов каникулы можно взять лишь один раз. И проценты во время каникул продолжают начисляться.

## Автомобиль не роскошь, а средство для налогов

Евгений ОРЛОВ

Правительство опубликовало список дорогих автомобилей, за которые надо будет платить повышенный транспортный сбор.

Минпромторг четко дал понять, какой автомобиль - роскошь, а какой - лишь средство передвижения. К шикарным машинам согласно законодатель-

ству РФ относятся автомобили:

- ценой 10 - 15 млн рублей и не старше 10 лет;
- дороже 15 млн рублей и не старше 20 лет.

Владельцы таких должны платить транспортный налог в тройном размере. В простонародье - «налог на роскошь».

В помощь водителям (ну чтобы не запутались и не заплатили меньше) Минпромторг 13 апреля опубликовал список из 449 моделей машин,

которые облагаются повышенным сбором (см. сайт KP.RU).

Если сравнивать с прошлогодним списком, нынешний перечень вырос на сотню моделей.

Например, Audi A8, Aston Martin Vantage, BMW M8 Grand Coupe. Из нашей роскоши сюда попал только бренд Aurus.

Точная сумма платежа зависит от того, в каком регионе зарегистрировано авто. Уведомления владельцы получают в 2024 году.

Олег АДАМОВИЧ

Владимир Путин побывал в... кино. В Большом Кремлевском дворце дали «Вызов» (с Юлией Пересильд. О том, как снимался фильм, - читайте на сайте KP.RU). Это предпремьерный показ первой в истории художественной ленты, по-настоящему снятой в космосе (Россия это сделала первой).

Понятно, что формат не предполагал серьезного предметного разговора об индустрии, но все же президент назвал основные задачи нашего космического развития:

- Впервые в новейшей истории было проведено 100 безаварийных космических пусков подряд - подряд! Безусловно, это очень хороший показатель. Но, конечно, нужно идти дальше, покорять новые рубежи, - сказал глава государства.

О каких рубежах речь:

✓ Сосредоточиться на

## Стране нужен конвейер для спутников

околоземном пространстве и удешевить производство спутников. «От опытно-конструкторских работ перейти к конвейерной сборке», - поручил Путин.

✓ Поточное производство нужно для «высокого качества навигации и связи».

- Это позволит шире использовать дистанционное зондирование Земли, прежде всего для освоения и подъема наших огромных территорий, развивать беспилотный транспорт, - перечислил президент.

✓ При помощи спутников надо следить за содержанием углерода в атмосфере и воз-

можностью лесов поглощать парниковые газы.

✓ Государству стоит плотнее работать с бизнесом, вместе добиваться прорывных результатов, в том числе на основе уникальных разработок в области космической ядерной энергетики и гиперзвуковых технологий.

✓ Проектирование новой орбитальной станции (по словам главы Роскосмоса Юрия Борисова - это теперь наш главный космический проект). А в будущем и возобновление лунной программы, миссий на другие планеты, развитие космических обсерваторий.



Сергей САВОСТЬЯНОВ/ТАСС

Пожалуй, самое нестандартное выступление президента - на премьере фильма. Но это легко объяснимо: в День космонавтики, фильм о космосе, снятый в космосе. Уникальный повод. Как говорится, все звезды сошлись.

✓ Не забывать о просвещении:

- Нужно создавать наши собственные произведения, которые воплотят мечты юного поколения об открытиях, о подвиге, которому

есть место в каждой профессии. Такой настоящий гражданский, человеческий поступок совершила и команда фильма с очень символическим названием «Вызов», - похвалил Путин.

### ■ ОБЪЯСНЯЕМ

## 10 главных вопросов об электронных повестках

Валентин АЛФИМОВ

Глава Минцифры Максуд Шадаев рассказал все, что нужно знать о новом законе «о цифровизации воинского учета».

### 1 ЗАЧЕМ ЭТИ ПОПРАВКИ?

Действующая до этого момента система была несовершенной. Об этом говорили и председатель Комитета Госдумы по обороне Андрей Картаполов, и глава Минцифры Максуд Шадаев.

- Прошлой осенью многие смогли на себе ощутить несовершенство системы воинского учета и призыва: когда имевшие право на отсрочку получали повестки. Были и те, кого пришлось возвращать уже из воинских частей. Стало понятно, что существующую систему нужно улучшать. Собственно, сейчас и предлагается оптимизировать порядок воинского учета и призыва на срочную службу.

### 2 ЭТО РАДИ НОВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ?

- Нет. Наоборот, сейчас ставка сделана на контрактников на добровольных началах. Многие регионы активно рекламировали возможность поступления на военную службу по контракту. Например, Москва на прошлой неделе запустила отдельный сайт contract.mos.ru.

### 3 КТО БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ПОВЕСТКИ?

- Повестки для призыва на срочную службу должны получать те, кого мож-

### ДОСЛОВНО

Пресс-секретарь президента Дмитрий ПЕСКОВ:

«Речь идет о том, что мы должны упорядочить систему учета и призыва тех, кто должен служить в армии. Это конституционная обязанность граждан. Когда началась СВО, мы с вами увидели, что местами у нас в военкоматах много бардака».



но призвать и кто соответствует всем необходимым требованиям. Все, кто не должен получать повестки, не должны их получить.

При этом Шадаев отметил, что сейчас идет весенний призыв и в его ходе системных проблем с отсрочками нет.

### 4 КОГДА ЭТО ЗАРАБОТАЕТ?

- Скорее всего, запустить реестр в полном объеме можно будет не раньше начала очередного осеннего призыва на срочную службу.

О том, что раньше осени этого года система не будет запущена, говорил и глава Комитета Госдумы по обороне Андрей Картаполов.

### 5 КТО РАЗРАБАТЫВАЕТ?

Задание дало Министерство обороны. Разрабатывает Минцифры.

- Цель - систематизировать сведения о гражданах, стоящих на воинском учете, и обеспечить их актуализацию в режиме онлайн.

То есть гражданам (и некоторым гражданам) не придется по каждому случаю носить в военкомат справки об изменении своего семейного положения, прописки, места работы, образования и так далее.

### 6 ЧТО ПОКАЖУТ НА «ГОСУСЛУГАХ»?

В личный кабинет будет стекаться главная информация:

- Каждый пользователь сможет проверить, в каком военкомате он стоит на учете и есть ли у него право на отсрочку.

Само уведомление о том, что выписана повестка, тоже придет в личный кабинет на «Госуслугах». Эту функцию можно отключить. Но уведомления о том, что против вас уже применяются какие-то ограничительные меры, отключить нельзя.

### 7 ЕСЛИ ПРИШЛА ПОВЕСТКА, А У МЕНЯ ОТСРОЧКА?

Во-первых, такой пользователь просто не должен ее получить - ради этого все и затевалось.

Во-вторых: - Если вдруг повестка все же придет, ее можно будет обжаловать на «Госуслугах» и подтвердить свое право на отсрочку, приложив необходимые документы.

Обжаловать можно будет не только повестки, но и ограничительные меры, постановку на учет и многое другое. Эти обращения будут рассматриваться в течение 5 дней.

Кстати, если повестка пришла, а ты не можешь прийти в военкомат (заболел или в командировке), то можно будет сообщить об этом прямо на «Госуслугах».

### 8 КТО РАЗБЕРЕТСЯ С ОШИБКАМИ?

Не военком. Все обращения и обжалования будут направляться в региональную призывную комиссию - их возглавляют главы регионов.

- Со всеми комиссиями Минцифры находится в контакте и будет индивидуально обрабатывать каждое обжалование. При этом остается возможность защищать свои права и в судебном порядке.

### 9 ЧТО ЗА АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПОСТАНОВКА НА УЧЕТ?

Каждый мужчина должен стоять на учете в военкомате. Для этого нужно было туда идти, стоять в очередях, бегать из кабинета в кабинет. Такого больше не будет.

- Законопроектом предусмотрена автоматическая постановка на воинский учет. То есть без очной явки. После фиксации принятого решения в реестре информация о том, когда и где он поставлен на учет, появится у пользователя в личном кабинете на «Госуслугах».

### 10 А ЕСЛИ У МЕНЯ НЕТ «ГОСУСЛУГ»?

На это ответил первый зампред Комитета Госдумы по безопасности Андрей Луговой:

- Когда мы говорим об электронной повестке, речь идет о том, что она признается такой же законной и обязывающей, как и обычная. А если у вас нет аккаунта, вам вручат ее другим образом. Традиционные бумажные никуда не пропадут.

Но! Если человек зарегистрирован на «Госуслугах» и ему туда пришла повестка, а он ее не заметил, то это «будут уже его проблемы».

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

← → ↻ ⌂ http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

**НАУКА**  
Найдена утерянная страница Библии: о чем в ней говорится

**ЭКОНОМИКА**  
Чем опасна нулевая ипотека: застройщики маскируют завышение цен на жилье

**ЗДОРОВЬЕ**  
Грозит ли России новая эпидемия - птичьего гриппа



Госдума  
ограничила  
рекламу  
и продажу  
электронных  
сигарет.

# Борьба с вейпами не затянулась

**Владимир ПЕРЕКРЕСТ**

«Детей надо спасать!» - призвал в конце марта спикер Госдумы Вячеслав Володин премьеру Михаила Мишустину. Как именно спасать? Ограничить продажу вейпов, конечно.

- Все ходят с этими устройствами, никто не может ответить, насколько они вредны. И учителя в один голос говорят: «Давайте что-нибудь сделаем!» - рассказал Володин.

И вот спасение оперативно подоспело: вчера Госдума сразу в трех чтениях приняла законопроект об ограничении рекламы и продажи вейпов.

- Главное и новое, что содержится в законопроекте, - это запрет дистанционной продажи (через интернет. - Ред.) вейпов, электронных сигарет и других подобных устройств. А также запрет их выкладки в местах продаж и использования разных ароматизаторов и других методов, усиливающих привлекательность электрон-

ных средств доставки никотина, - пояснил «Комсомолке» член координационного совета по борьбе против табака при Минздраве РФ Виктор Зыков.

Получается, ко всем действующим запретам, касающимся табачной продукции, добавили еще и электронные устройства. И если сейчас кингера, брутально дымящего сигаретой, прикрывает видеOVERсия фигового листка, то после принятия закона такая же нашлапка появится и на изображении модного вейпера. Да и вообще, если в действующем законодательстве запрещается

рекламировать табачные изделия, то теперь будет нельзя рекламировать вообще все, что можно курить, и все, с помощью чего можно затянуться.

Кстати, под запрет попали не только никотинсодержащие смеси, но и любые другие субстанции, которые можно потреблять с помощью этих устройств. То есть если существует в мире какое-то месиво, которое можно засунуть в вейп, кальян или электронную сигарету, то даже если она не содержит никотина, все равно на нее будут накладываться те же ограничения, что и на продукцию с никоти-

ном. «Комсомолка» не раз писала о том, что производители вейпов каждый раз меняли состав своих смесей для того, чтобы обойти законодательство. И вот сейчас депутаты придумали прием, который разом перечеркнет все ухищрения продавцов «пара».

Что касается запрета продажи готовых к употреблению вейпов несовершеннолетним, то он уже есть в законодательстве. А в новом законе запрещается продавать детям вообще все, что имеет отношение к электронным средствам курения.

И вместе с тем законодатели оставили возможность легально торговать вейпами в магазинах - для совершеннолетних, без рекламы и выкладки на видном месте. То есть так, как это сейчас делается с сигаретами. Так что доходы бюджета, о которых беспокоились противники ограничений, не пострадают.

Закон вступит в силу, когда его одобрит Совет Федерации и подпишет президент.

## КСТАТИ

### А как у них?

«В связи с негативным воздействием на организм человека продажа ЭСДН (электронных средств доставки никотина) была запрещена в 32 странах мира с охватом населения в 2,4 млрд человек, - приводится в документе информация ВОЗ. - Еще 79 стран (3,2 млрд человек) ввели хотя бы одно частичное ограничение, установив, например, запрет на использование таких изделий в общественных местах, их рекламу, стимулирование продаж и спонсорство, либо ввели требование о размещении предупреждений на упаковке».

## В ОФИС ИДУТ ОДИН СТАРИКИ

# Молодых везде у нас немного

**Евгений ОРЛОВ**

**Число работников в возрасте 35 лет в российских компаниях серьезно упало. Это последствия низкой рождаемости.**

Россия вылезает из демографической ямы! Правда, медленно. И процесс этот только начинается, он еле заметен. Тем не менее он есть.

Но пока на рынке труда все-таки правят бал последствия той самой ямы. Как подсчитали аналитики компании FinExpertiza на основе данных Росстата, число трудоустроенных россиян в возрасте до 35 лет за год упало на 5,8%. Если в конце 2021 года таковых было 22,83 млн человек, то в декабре-2022 осталось 21,5 млн. Получается, молодежь в возрасте до 35 лет составляет 29,8% от всех трудоустроенных россиян - абсолютный исторический минимум.

Особенно экспертов беспокоит «естественная убыль» работников в возрасте от 25 до 29 лет - их стало на 10% меньше и осталось всего 724 тысячи. А ведь это важнейшая для экономики категория: у них уже

есть опыт, но эти ребята еще не приросли к креслу, открыты всему миру с его достижениями и готовы учиться, мотаться по командировкам, придумывать что-нибудь новое и прорывное.

Главная причина этого спада на поверхности:

- Численность молодых работников непрерывно сокращается с начала 2010-х годов, когда на рынок труда стали приходиться представители немногочисленного поколения 90-х, - комментирует президент FinExpertiza Елена Трубникова. - В результате средний возраст российского занятого за год увеличился примерно на 4 месяца, до 42 лет 1 месяца.

По словам аналитиков, сыграла свою роль и прошлогодняя эмиграция - уезжают в основном молодые, активные. Но все же это второстепенный фактор.

А теперь - луч света на рынке труда, о котором мы говорили вначале.

- Число самых юных работников, в возрасте младше 20 лет, в минувшем году немного подросло - на 9 тысяч, до 311 тысяч, - констатируют аналитики FinExpertiza.

Это молодые люди, родившиеся

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

### КОЛИЧЕСТВО РАБОТНИКОВ ПО ВОЗРАСТАМ

Число работников на конец 2022 года, млн чел.

Возраст, лет	2022	2021	Изменение за год (декабрь-2022 к декабрю-2021)
• 15 - 19	0,311	0,302	+3%
• 20 - 24	3,228	3,295	-2,7%
• 25 - 29	7,240	7,400	-10%
• 30 - 34	10,697	11,190	-4,7%
• 35 - 39	10,974	10,700	+2%
• 40 - 44	9,970	9,700	+1,8%
• 45 - 49	9,149	8,800	+0,6%
• 50 - 54	7,934	7,700	+2,6%
• 55 - 59	7,414	7,500	-0,1%
• 60 - 69	4,948	4,700	+7,3%
• 70 и старше	0,235	0,250	-11,6%
• Всего	72,1	73,0	-0,4%

По данным FinExpertiza.

после 2002 года. Именно тогда в России начала подниматься экономика. И начиная с 2003 года рождаемость в стране росла несколько лет подряд. Так что со временем благодаря «детям нулевым» процент молодежи на рынке труда будет расти.

## ВОПРОС ДНЯ



Катерина МАРТИНО

**В опросе онлайн-школы IT-профессий 67% родителей признались, что не советуют ребенку, кем ему стать. И лишь 19% будут активничать в этом вопросе. При этом большинству опрошенных (61%) их родители советы давали. Но детки ими не воспользовались.**

## Мама и папа решали, кем вам быть?

**Артем БУКИН, директор «Варшавских бань»:**

- Мне повезло: родители не мешали мне выбирать путь. В период подростковой турбулентности мне был нужен их совет, а дальше сам. Папа был военным, мама - инженером. Я получил образование управленца. Родители в военную сферу не подталкивали, радовались моим успехам. Отец говорил: дед 40 лет отдал службе, воевал, я 25 лет в армии - мы за тебя отслужили, сынок, а ты мирно поработай для людей.

**Андрей ЛАМАНОВ, летчик, Герой России:**

- В авиагородках я рос среди ребят, родители которых пропадали на аэродромах. Отец не говорил: сын, иди в летчики. А мама, учитель начальных классов, иногда в сердцах бросала: уйду от вас, вам небо дороже меня! Но при этом говорила, что ей на аэровокзале спокойнее, чем дома. Так и получилось, что после отца и старшего брата, пересевшего с Ан-24 на «Боинг», я тоже оказался в небе.

**Лина ДЕМБИКОВА, стилист и телеведущая:**

- Родители давали такой вид моего будущего: нефть, спецслужбы или бизнес семейный. Но я рано поняла, чем хочу заниматься. Мне нравилось творчество в образах, в одежде, в поведении. А мама лечила мой больной палец кипятком. Мой выбор стоил отношений с семьей - мы не общаемся.

**Вася ЛОЖКИН (Алексей Куделин), художник, режиссер, блогер:**

- Родители что-то советовали, но не активно. Они простые рабочие, которых однажды уволили с завода в Солнечногорске. Они точно не советовали идти по их пути. Просто учили, как выживать. И радовались моим творческим успехам.

**Сергей РОСТ, актер, сценарист, режиссер:**

- Папа-инженер мне советовал: что угодно, только не в артисты. Не мужская профессия. Позже я увидел, что отец был прав. А мама, тоже инженер, хотела, чтобы я стал актером. И всем рассказывала, что вот растет прекрасный артист. И была инициатором домашних концертов, где я показывал свои таланты. Гости вежливо хлопали. После моего поступления в Ленинградский театральный папа тяжело вздохнул. Когда я стал популярным, это был уже другой вздох.

**Виталий ОРЛОВ, глава Кинологического центра «Школа Орлова»:**

- Я точно не знал в 13 лет, какая профессия единственно правильная. Но мама меня подтолкнула, и я в 15 лет поступил, а в 19 уже работал над скульптурой. Не будь мама такой настойчивой, мне бы не хватило времени и терпения понять, что образование так важно. Чему мы учим собак - учиться любить, думать и любить процесс. А нас самих этому не учили. Сейчас распространен синдром упущенных возможностей. Вины в этом родители, не знаю. Но матери и отцы знают, чего хотят их дети, вот только достижимы ли эти хотения?



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





Все репортажи  
наших  
военкоров - на сайте



Григорий КУБАТЯН,  
военкор «КП»

Вот почему нужно  
штурмовать  
пригороды Донецка.

Поселок Александровка, конечно, не Бахмут, но все же одно из самых страшных, опасных мест в Донбассе. Сейчас это западный край Петровского района Донецка, а в прошлом поселок относился к райцентру Марьинка, за который все еще идут бои. И в Александровке, обстреливаемой украинской артиллерией и снайперами, до сих пор живут люди.

### МАРШРУТ БЕЗУМЦЕВ И СВЯТЫХ

Украинские войска еще в 2014 году вцепились в эту окраину Донецка. А Минские соглашения позволили им укрепиться и выстроить тут подземную бетонированную крепость вроде бункеров Третьего рейха. Оттуда ВСУ ведут обстрелы жилых районов Донецка. Их цель - запугать город-миллионник, ставший символом русского сопротивления.

Александровка - это передовая, на которой много лет живут мирные жители. Поселок расстреливают в упор, и сейчас там осталось от силы 10% домов, и ни одного целого. Но в этих домах продолжают жить люди, несмотря на попытки донецких властей вывезти их в более безопасное место.

Елена - жительница Александровки, сотрудник администрации поселка. 30 марта прошлого года ее дом был уни-

# Бетонные крепости, орудия НАТО и снайперы, стреляющие по детям



Очередной обстрел мирных кварталов Донецка. Все следы и факты того, что это снаряды НАТО, присланные Украине, фиксируются. Западу еще придется за это отвечать.

чтожен, а 2 августа разрушили дом ее родителей. Она поселилась подальше - в Петровский район Донецка и ездит в Александровку на работу. Несмотря на обстрелы, туда ходит рейсовый автобус, и добровольно работает на этом маршруте может только безумец или святой.

- Ну куда переезжать? - вздыхает Елена. - Некуда. У меня мама осталась. Стариков не бросишь. Я их перевезла к себе. Хотя в Петровском районе сейчас не сильно лучше. Вот недавно у рынка в машину снаряд попал. Там, где мы квартиру снимаем, все уехали. Две бабулечки остались. В дом

уже три попадания было, окна вылетали, крышу пробило.

### ХИКИКОМОРИ ДОНБАССА

У Елены 10-летний сын Максим. Симпатичный, добрый мальчик. Как все дети, учился в школе. Потом школа сгорела. Уже 3 года учится дистанционно. Не выходит из дома, не гуляет во дворе, не видит одноклассников.

- Иногда по видео их вижу, когда нам стихи задают выучить, - уточняет Максим. - Еще у меня собака есть, тойтерьер. Но гулять с ней меня не выпускают.

В 2014 году Максиму было 2 года. Часть детства провел в подвале. И почти всю жизнь - в четырех стенах. Говорят, в Японии живет чуть ли не миллион молодых отшельников-хикikomори, боящихся выйти за пределы своей квартиры. Их пугает внешний мир с его опасностями. Попробовали бы они жить в Александровке! Здесь внешний мир периодически вламывается в дом через стену или потолок.

### ЖИЗНЬ МЕЖДУ ДВУМЯ БЛОКПОСТАМИ

Марина - еще одна жительница Александровки. У нее три дочери. Старшая, 17-летняя Вика, поступила в училище и живет отдельно. Средней Лере - 11, а младшей Мирославе - год и 10 месяцев.

- Там, где мы жили, через 150 метров украинский блокпост был, - рассказывает Марина. - Наш дом между двух постов стоял, украинским и нашим. С нами, жителями, украинские снайперы любили поиграть, как-нибудь ранить побольнее. Лера выросла в подвале. В 2015 году ей 4 года было. У нас в саду клубника росла. Я однажды слышу звуки: вжик, вжик! Это по ней снайпер стрелял, развлекался, то слева пуля от ребенка шелкнет, то справа. Я за ней так бежала тогда! Думала, пусть лучше меня убьют!

Всего в их дом попало 9 снарядов, пока он не был разрушен полностью. Переселились в съемный дом, сгорел и он. Пришлось уехать к родне мужа на Петровку.

- Я слышала, в Мариуполе людям уже выдают новые квартиры, - вздыхает Марина. - Может, и нам, дончанам, начнут давать?

Но для этого нужно сначала отеснить от города противника. А пока какой смысл строить жилье под обстрелами? В 2014 году все строительство в Донецке замерло. Подъемные краны так и стоят уже 9 лет.

### ГОРОД ПОД ГОРОДОМ

- А в этой Марьинке - город под городом. Ходы в два человеческих роста. Люки, подземные переходы. Они (украинские солдаты. - Авт.) оттуда вылезают, как жуки, потом снова исчезают. Я сама видела, как они укрепились бетонировали. Как Минские соглашения подписали, так они строить начали. А мы ничего сделать не могли. Даже когда нас обстреливали. Я на наших ругалась: что же вы им не отвечаете?! А они: не можем, наблюдатели ОБСЕ следят...

Та самая миссия ОБСЕ, которая должна была следить за выполнением Минских соглашений, а на самом деле больше шпионила и играла на стороне ВСУ, отсюда уже убралась. В таких услугах Донбасс больше не нуждается. Но жизнь гражданских на передовой все еще остается марфоном на выживание. Чтобы огородами добежать до дома и не попасть под пулю, приходится кидать дымовые шашки...

- Вот икона, - показывает Марина лик Николая Чудотворца. - Она моему мужу жизнь спасла. После разрыва снаряда осколки в ней застряли, а в него не попали. Нас так сильно обстреливали! Каждый месяц в Александровке по 2 - 3 человека погибают, в сентябре одного моего дядьку убило, в январе другого, а летом за одну неделю у меня три одноклассника погибли. И все равно люди продолжают там жить. Да, я бы и сама вернулась, если бы было куда! Нет больше дома...



Жительница Александровки Марина показывает военкору «КП» икону, в которой застряли осколки. Так Николай Чудотворец спас жизнь мужу этой женщины.

### УКРАИНСКАЯ «ЛИНИЯ МАЖИНО»

Младшая дочь Мирослава в свои 2 года отлично знает, что нужно делать во время обстрелов. Бежит в коридор и садится на детский стульчик.

Средняя дочь Лера выросла в подвале. Большинство своих школьных учителей знает только по фотографиям в сети. Пока жила в Александровке, занималась танцами и даже заняла первое место на республиканском конкурсе «Звезды Донецка» в 2020 году. Но диплом и медаль сгорели при обстрелах. А теперь какие уж танцы! Сидит в интернете, ведет фан-аккаунт в ТикТоке. Когда подрастет, собирается стать таможенником или полицейским. С детства мечтает служить в силовых структурах. Марина с дочками сняла квартиру еще дальше

от обстрелов - в центре Донецка. Но снаряды долетают и сюда.

- Если бы не появились «Хаймарсы» и натовские 155-миллиметровые снаряды, страшно бы не было. Все бы уже давно закончилось, - говорит Марина. Но Запад дал Украине эту технику, позаботился, чтобы снаряды долетали даже до тыловых районов Донецка.

Одна надежда: сейчас подземные бетонированные крепости - Марьинку, Авдеевку и прочую украинскую «линию Мажино» - уничтожает наша артиллерия, утюжит авиация, берут штурмовики. И, возможно, скоро пушки НАТО все-таки удастся отогнать от города.

# Россияне взяли золото

Евгений БЕЛЯКОВ

Спрос на драгметалл резко подскочил. Цена тоже стабильно растет. Есть ли сейчас смысл вкладываться в слитки и украшения и как это сделать выгодно?

Заводы нарастили выпуск драгметалла, но все равно не успевают за спросом: народ сметает золотые слитки как горячие пирожки.



Виктор ГУСЕЙНОВ/«КП» - Москва

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Вечная ценность. Валюта на все времена. Примерно так обычно описывают золото. В последнее время интерес к нему резко вырос - оно и немудрено: в трудные времена люди нередко выбирают для сохранения своих сбережений золото, а не эти вот бездушные бумажки.

## «МЕЛОЧЬ» В ДЕФИЦИТЕ

Еще в прошлом году, после обрушившихся на Россию санкций, в правительстве захотели сделать золото альтернативой долларам и евро. И даже на два года - 2022-й и 2023-й - отменили налог на его реализацию (раньше, если вы продавали свой слиток банку, то платили НДС 13%).

Спрос на слитки и монеты сразу резко вырос. А вот с предложением до сих пор беда. Аффинажные заводы (те, которые лют слитки и монеты) увеличили производство. Но за спросом все равно не поспевают.

- Слитки у нас есть только в определенных отделениях. Смотрите на сайте и уточняйте там, - пояснили мне в одном крупном госбанке.

Иду на сайт. Нахожу отделение, в котором торгуют золотом, и топаю туда. Раньше слитки и монеты продавали здесь прямо в кассе. Сейчас отдельный зал, менеджер, охранник, витрины с монетами... Но монеты мне не нужны, моя цель - купить самый маленький слиток в 1 грамм.

- Мелких номиналов нет совсем. Их очень быстро разбирают, - огорошила меня менеджер. - Слитки есть только от 50 граммов. Вот телефон. Звоните, уточняйте по наличию.

Слиток 50 граммов - это больше 250 тысяч рублей за штуку. На это я никак не рассчитывал. В других банках ситуация оказалась еще хуже. Слитки были только от 100 граммов (то есть от полумиллиона рублей). Пришлось переключиться на монеты. Но и здесь с «мелочью» оказалось не все так просто.

- «Победон» («Георгий Победоносец» - самая распространенная монета. - Ред.) есть только четверть унции (7,78 грамма). По нынешнему курсу - 48 тысяч рублей, - пояснили мне в банке.

- А за сколько примете обратно, если вдруг захочу продать? - интересуюсь.

- За 40 тысяч, но это если в идеальном состоянии. Будут сколы или царапины - цена будет ниже, по результатам экспертизы.

- Ого, это как новая машина - теряет сразу 20% стоимости при выходе из салона?

- Золото - это долгосрочные инвестиции. Со временем точно отобьете. Вы же видите, как оно растет, - попытался убедить меня менеджер.

Но я решил, что пока не готов стать инвестором в физическое золото.

## БУДЬ ОСТОРОЖЕН Что с рук, что по рукам

На сайтах бесплатных объявлений сейчас активно торгуют слитками и монетами. Но это примерно то же самое, как покупать валюту на улице у менял. В теории можно, а на практике риски получить подделку или просто лишиться денег очень велики. Фальшивомонетчики подделывают самые популярные монеты и слитки очень качественно. От оригинала без специальной аппаратуры не отличишь. Поэтому, если решите покупать физическое золото, лучше переплатить, но взять в проверенной организации.

## ВВЕРХ ИЛИ ВНИЗ?

По данным Всемирного золотого совета, в 2022 году спрос на золотые слитки и монеты России вырос в пять раз по сравнению с 2021-м. В нашей стране цены на драгметаллы устанавливает Центробанк, но влияет на них ряд рыночных и политических факторов: спрос со стороны инвесторов и центробанков других стран, финансовая ситуация, международная обстановка и т. п. И чем выше спрос - тем больше цена.

Если оглянуться в прошлое, то в последние 20 лет золото планомерно дорожало. В 2006 году тройская унция золота (31,1 грамма) стоила \$600, в 2008-м - больше \$1000, а в

2013 году - уже \$1600. Сейчас мы привыкли к ценам под \$2000.

В России прошлой весной за грамм давали почти 8000 рублей (см. «Только цифры»). Потом цена упала более чем вдвое. Сейчас опять идет рост, причем двойной: растут котировки золота в долларах, а параллельно дорожает и американская валюта. Отсюда и растущий интерес к этому металлу у людей, которые хотят спасти свои сбережения. Тем не менее финансовые рынки переменчивы. Чего ждать в будущем?

- Инвестиции в золото в 2023 году могут быть достаточно интересными и способны принести доход. Но результат будет зависеть от ситуации на мировых рынках, - уклончиво говорит Николай Солабуто, управляющий директор УК «Финам Менеджмент».

По его мнению, цена на золото может прибавить еще четверть и достичь \$2500 за унцию (31,1 грамма).

## В ЧЕМ ХРАНИТЬ

Вложить деньги в золото можно разными способами. Но важно помнить основное правило инвестиций - не вкладывать все сбережения в один актив. Как советуют эксперты, доля накоплений в золоте не должна превышать 10 - 20% от всех свободных средств. Ведь, что бы ни говорили менеджеры в банках, золото может как расти, так и падать в цене.

## ● Слитки

Ассортимент начинается от 1 грамма, правда, найти граммовые слитки

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

КАК МЕНЯЛАСЬ СТОИМОСТЬ ЗОЛОТА В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ

	Цена (\$ за тройскую унцию, 31,1 грамма)	Цена в рублях (за 1 грамм)
<b>2022 год</b>		
Январь	1790	4350
Февраль	1930	4400
Март	1950	7700
Апрель	1900	5100
Май	1850	3900
Июнь	1810	3600
Июль	1790	3100
Август	1740	3500
Сентябрь	1660	3300
Октябрь	1650	3400
Ноябрь	1790	3450
Декабрь	1840	3600
<b>2023 год</b>		
Январь	1930	4100
Февраль	1820	4400
Март	1990	4700
Апрель	2030	5100

По данным ЦБ РФ и Finam.ru.

непросто, как я «имел счастье» убедиться сам.

Большой минус такого способа хранения золота - гигантская разница в цене между покупкой и продажей. Она достигает 20 - 30%. А все потому, что торговать слитками могут только банки, и в основном самые крупные. Низкая конкуренция приводит к высокой комиссии. Кроме того, хранить слитки нужно аккуратно - любые царапины приведут к тому, что банк примет их только со скидкой.

## ● Золотые монеты

Монеты есть коллекционные и инвестиционные.

Коллекционных очень много, их легко купить, но сложно продать.

Выбор инвестиционных невелик. По сути, в нашей стране лишь две такие монеты - «Георгий Победоносец» и «Сеятель» (золотой червонец). Их выпускают большими тиражами. И найти их гораздо проще, чем слитки. Продаются монеты не только банки, но и специальные компании, имеющие лицензию Пробирной палаты. Поэтому комиссии здесь ниже. Разница между покупкой и продажей - 5 - 10%.

## ● Обезличенный металлический счет

Это специальный банковский счет. Вы кладете на него деньги, а банк рассчитывает, сколько именно граммов золота вы можете на них купить. И зачисляет это количество. То есть ваши сбережения привязываются к реальной стоимости металла и растут (или снижаются) вслед за ценой золота. При этом на руки вы металл, естественно, не получаете.

Важный нюанс - металлические счета не гарантированы в рамках системы страхования вкладов. А комиссии при продаже примерно такие же, как если бы вы купили монеты, то есть не очень выгодные.

### А что с ювелиркой?

**КСТАТИ**

С точки зрения инвестиций вложения в кольца, цепочки, сережки - самый неудачный вариант. Разница между покупкой и продажей здесь может превышать 50%. У каждого изделия есть цена лома и стоимость работы мастера, в том числе переплата за бренд. Продать украшения можно либо в ломбарде (но уже по цене лома), либо на сайтах бесплатных объявлений. Но покупателя на такие вещи там найти очень сложно - все боится нарваться на подделку.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Однозначного ответа на этот вопрос нет. Каждый выбирает свой вариант. Кому-то по душе, чтобы накопленное добро можно было потрогать.

- Спрос на инвестиционные монеты у нас большой. Клиенты в очереди сидят. Хиты продаж - «Георгий Победоно-

## И как же лучше покупать?

сец» и «Сеятель», - говорит вице-президент «Золотого монетного дома» Алексей Вязовский.

Другие инвесторы предпочитают виртуальное золото.

- Физическое золото я не

воспринимаю. Зачем покупать монеты и слитки? Ведь их надо где-то хранить (с банком можно заключить договор о хранении слитков или заказать для этого банковскую ячейку, но это в любом случае допол-

## ВОПРОС - РЕБРОМ

нительные расходы. - Ред.), их могут украсть, комиссии высокие, - уверен управляющий активами инвестиционной финансовой компании «Солид» Михаил Королюк.

ПРОСТОКВАШИНО

Решив спасти деревню Простоквашино от вымирания, нижегородцы Ольга Вольчева и ее брат Олег Голубев превратили ее в настоящий туристический объект, оживив знаменитый мультфильм. И теперь горожане косяком валят в эту глушь, чтобы лично пообщаться с настоящим почтальоном Печкиным, Шариком, котом Матроскиным и другими персонажами повести Эдуарда Успенского. Съездил в эту деревню и наш спецкор Алексей ОВЧИННИКОВ. И принес заметку для наших мальчиков и девочек!

### ПРИЕЗЖАЙТЕ К НАМ!

- ...Неужели то самое, из мультика? - этот дорожный указатель действует на проезжающих мимо безотказно, вызывая улыбки на лицах. Многие притормаживают и вылезают из машин, дабы запечатлеть себя на его фоне.

- Оно! - довольно подтверждает Ольга Вольчева и уверяет, что это Простоквашино - единственное в России.

- Как распутица сойдет, приезжайте! - приглашает ее брат Олег Голубев. - У нас здесь весело!

Идея «сделать весело» в исчезающей русской деревушке зрела у Ольги с Олегом много лет. Они жили в соседнем районе Тонкино и не раз проезжали мимо, обсуждая, - название просто призывало к движухе! И не беда, что автор знаменитой повести-сказки «Трое из Простоквашино» признавался, что деревню с таким названием полностью выдумал - это-то Простоквашино родилось задолго до появления книжки, еще в XVIII веке. «Вот бы что-нибудь интересное здесь сделать!» - мечтали брат с сестрой. Однако реалии жизни до поры до времени отодвигали затею на задний план.

Тонкинский район Нижегородской области, в который и входит Простоквашино, не стал исключением из невеселых тенденций сельской жизни. За 30 лет жителей в нем стало почти вдвое меньше - старики покидают этот мир, а молодежь поступает в вузы, перебирается в города, да там и остается.

Олег с Ольгой в свое время повторили этот путь сотен и тысяч деревенских мальчишек и девчонок. Она еще в школе поступила в Центр одаренных детей в Нижнем Новгороде, потом окончила матфак педагогического вуза, но работать стала в далекой от математики сфере - продвижении элитных вин. Москва, Санкт-Петербург, объездила мир, училась во Франции...

Олег тоже состоялся в городе как специалист, в качестве руководителя отдела продвигая продукты крупной IT-компании. Казалось бы, мечты сбылись: жилье в городе, отличная высокооплачиваемая и интересная работа - этот материальный набор обычно не вызывает мыслей о возвращении на малую родину.

Но в этой истории все пошло совсем по другому сценарию.

# В такую погоду свои достопримечательности



Олег Голубев здесь за почтальона Печкина: и ребяню развлекает, и на каждое письмо, адресованное любимому герою, сам отвечает.

### «ДОМ СВОБОДНЫЙ, ЖИВИТЕ КТО ХОТИТЕ»

Уйдя в декрет, Ольга захотела уехать на малую родину. К ее удивлению, муж не стал спорить, и вскоре супруги переехали в Тонкино. Смена образа жизни ему очень даже понравилась: он чемпион России по джигитовке, а деревенские просторы только способствовали занятию любимым делом. Ольга же создала питомник по разведению хаски.

Следом от городской суеты подустал Олег, который тоже вернулся и вспомнил о юношеской мечте.

- Прибежал и с ходу: Оля, Простоквашино возрождать будем! - смеется она. - И в тот же день мы пошли изучать окрестности.

Простоквашино являло собой деревню из одной улицы, десяти домов и семи местных жителей. С чего начинать - естественно, не знали. Первым делом присмотрели заброшенный дом, который тут же купили и начали приводить в порядок.

Обрадованный стартом Олег приладил к дому собственноручно сделанную табличку: «Дом свободный, живите кто хотите» - как в том мультфильме, а во дворе появились деревянные фигурки Матроскина, Шарика, Дяди Федора, его родителей и Почтальона Печкина.

Крылатые фразы из мультфильма напрашивались сами собой, и брат с сестрой пытались перенести в реальное Простоквашино.

Вот пример.

Украшали елку - тем, что находили на чердаках: старыми расческами-гребнями, подстаканниками, ножницами и карманными часами.

Чтобы не отвлекаться, Ольга перевезла сюда своих любимых хаски. «А может, нам из него ездовую собаку

сделать?» - вспомнилась в этом месте еще одна реплика из мультфильма. Кинули клич, на который отозвался один из нижегородских туроператоров: а давайте мы вам детей на хаски-тур привезем! С катанием на собаках. Ударили по рукам и уже через несколько дней захлебывающиеся от счастья детишки гоняли по округе на собачьих упряжках и разгуливали с ними по деревне.

Дальше - больше.

- Все! - постановили однажды Олег с Ольгой. - Пора ехать на «Союзмультфильм»!

### «ЭТО МЫ ЗА ГРИБАМИ ХОДИЛИ, ЯСНО ВАМ?»

К делу подошли серьезно и быстро выяснили: права на использование образов принадлежат легендарной студии, и просто так использовать персонажей не получится.

- Приехали в Москву, рассказали о проекте, - вспоминает Ольга. - К нашему счастью, мультипликаторы идею очень обрадовались, и мы без проволочек получили авторский договор! Они вообще нам здорово помогают, мы рады! Они помогли нам пошить костюмы, а вон там скоро появится студия, где юные туристы под руководством мультипликаторов смогут поэкспериментировать с созданием мультиков. А еще наш проект уже трижды победил на конкурсе Фонда президентских грантов!

В ожидании открытия сезона Ольга с Олегом готовят территорию кладов, по которой сейчас проводят экскурсию.

- А это зачем? - показываю на лежащую в углу гору старых советских чемоданов.

- Ну как же, - удивляются они моей недогадливости. - Эту идею нам сам Игорь Иванович Печкин подбросил! Помните, где герои мультфильма за кладом с сундуком пошли и его по пути встретили: «Это мы за грибами ходили, ясно вам?» - «Они бы еще с чемоданом пошли». Вокруг очень грибные места, вот и ходим в грибные туры. Ну и закладами, конечно, тоже. Чтобы найти их, нужно пройти семь испытаний.

Неподалеку оказалась настоящая бобровая плотина, так что «Тропа Бобра», по которой это животное доставило в Простоквашино чуть было не утонувшего Шарика, напрашивалась сама собой. Как и другая их идея, которая



Развлекайтесь кто хотите и как хотите! Эта фраза могла бы стать девизом гостей Простоквашино - как маленьких, так и взрослых.



Выбираем лучшие места для отдыха в России в специальном разделе на нашем сайте



# В Простоквашино едут, смотрят!

снова удивила и привлекла публику. На этот раз - далеко не детскую.

## Я САМА СЮДА ДОШЛА, НА ЛЫЖАХ!

Под занавес Нового года на окраине Простоквашино остановилось несколько автобусов. Однако вместо уже привычных шумных ватаг детей оттуда вдруг выгрузилось под сотню женщин, все - с лыжами и палками. «Я сама сюда дошла, на лыжах», - записывали они друг друга на видео.

«Первый женский лыжный заезд под названием «Я сама сюда дошла» открыт!» - объявил с крыльца почтальон Печкин, и женщины наперегонки ринулись по снежным трассам.

- Проект перестал быть только детским, просто удивительно, сколько взрослых людей хотят приехать в Простоквашино, - радуются Ольга и Олег, поглаживая кота Масика, который здесь за Матроскина. Тот, навязавшись в сопровождение, любопытничает и трется об ноги.

- Помните, как Матроскин на Шарика жаловался, что того, можно сказать, на помойке нашли, а он «фигвамы» рисует? В нашем случае все наоборот: Масика мы котенком на помойке нашли, так и прижился... А вон и то, что Шарик на печке нарисовал.

«Индийская национальная народная изба», как охарактеризовал свое творчество Шарик, висит здесь же, в натуральный рост.

- А почему бы и нет? - говорит Ольга. - Подумали и заказали. Теперь в этом «фигваме» мастерская, где дети учатся всяким ремеслам и делают для себя магнитики на память.

Рядом - армейская палатка, где гостей угощают обедом: гречневая каша с тушенкой, чай и обязательно тот самый «неправильный бутерброд» с колбасой.

- Это в том, сказочном Простоквашино все было просто:

Автор повести-сказки «Трое из Простоквашино» рассказывал, что название выдумал сам. Однако деревня Простоквашино в Нижегородской области появилась задолго до книжки - в XVIII веке.



Кадр из мультфильма

захотел Шарик друзей пирогом из русской печи угостить - и давай тесто месить, - комментирует Ольга. - В реальном же Простоквашино Шарик получил бы за это по лапам: общепит (тем более детский) - дело серьезное, к нему только специально обученный персонал подпускать можно. Поэтому приглашаем кафе из райцентра. Кормят людей и в туристической электричке, которую специально от Нижнего Новгорода до нас запустили.

## ЭЛЕКТРИЧКА С ШАРИКАМИ

Туристический поезд «Путешествие в Простоквашино» стал еще одной модной фишкой нового проекта.



А этого Шарика в отличие от мультяшного точно не на помойке нашли! Фото с любившимися персонажами - обязательный пункт программы для туристов.

Турфирмы быстро сообразили, какой увлекательной может быть новая точка внутреннего туризма, железнодорожники пошли навстречу и теперь всю продают туры на этот поезд. Ольга показывает ролики из той самой электрички: та возвращается в Нижний, мамы наперебой благодарят за увлекательно проведенный день, а довольные детки обещают писать письма почтальону Печкину.

Вместе с Олегом Голубевым (он же - Печкин) идем к почтовому ящику проверять, как дети сдержали слово.

В отличие от мультика корреспонденция в нем более приближена к реальной жизни, и первым вываливается счет за вывоз мусора.

Следом - несколько писем от детей из Ростовской, Астраханской, Самарской областей. Дети рисуют героев Простоквашино и передают им привет. Вечером Печкин засядет писать им ответы на фирменной открытке.

- «Я живу хорошо, просто замечательно»? - пытаюсь угадать содержимое.

- Почти: благодарим и снова в гости приглашаем. Смешно, но первое время точь-в-точь как в мультике было: «Я вам посылку принес, но я вам ее не отдам, потому что у вас документов нету» - дети часто на конвертах указывали: «Деревня Простоквашино, почтальону Печкину». И почтальоны из местного отделения не отдавали нам письма - такого адресата здесь официально не зарегистрировано. Но сейчас договорились.

## КУПИТЬ ЧТО-НИБУДЬ НУЖНОЕ

Брат с сестрой перебирают почту и продолжают фонтанировать идеями, кажется, они у них никогда не кончатся.

Вот здесь хорошо бы вписался «Трактор Тр-Тр Митя», который возил бы ребятню по округе. Там, возле пруда, неплохо бы гостиницу поставить, где будет кафе с деревенской едой, которую туристы не попробуют в городах. Естественно, с натуральной простоквашей, из-за которой, по версии краеведов, деревня и получила такое название - мол, основавшие ее старожилы не садились за стол без этого кисломолочного продукта. И это не только мечта Ольги с Олегом - турист пошел требовательный, а потому все чаще и чаще мамочки высказывают пожелание

## Губернатор пообещал «Запорожец»

не одним днем сюда заехать, а на недельку в эту звенящую тишину завалиться. Пригодилась бы и корова Мурка с теленком Гаврюшей, но с этим пока непросто: единственная корова в деревне жила у бабушки напротив, но та ее продала: тяжело одной за буренкой ухаживать.

- Нам бы сюда фермера-животновода какого-нибудь, - мечтает Ольга. - Там можно коровник поставить и коровку Мурку с теленком Гаврюшей завести. Да и фермеру было бы неплохо, если бы он, например, сыр здесь варил: сбыв-то сам сюда приезжает, за неполных три года нас около 12 тысяч туристов посетило, и это только начало! А сколько местных можно трудо-

устроить, чтобы на своей земле зарабатывать и не мыкались по городам, столько всего можно придумать!

Этим энтузиазмом поневоле заражаешься, и вот уже я, втягиваясь в эту игру, вспоминаю детали знаменитого мультфильма и предлагаю разместить на подступах к деревне «Запорожец», на котором застряли родители Дяди Федора.

- Будет, будет «Запорожец»! - радуются брат с сестрой. - Нам его губернатор обещал! Как появится - будем детей на нем по деревне катать! И дорога с газом здесь будет - власти пообещали в этом году сделать! Так что приезжайте к нам, в Простоквашино!

## ■ ВАШИ ПРАВА

### Индивидуальный лицевой счет: Как узнать важную информацию о своей будущей пенсии

Рассказываем о способах получения выписки из ИЛС и чем она может пригодиться.

Индивидуальный лицевой счет (ИЛС) есть у каждого жителя России. По крайней мере у тех, кто хотя бы один день работал официально. На этом счете указывается вся информация о трудовой деятельности человека, о его пенсионных правах и накоплениях. На основе этой информации Социальный фонд России определяет, какую пенсию выплачивать тому или иному человеку. Рассказываем, как получить выписку и что из нее можно узнать.

Узнать информацию из индивидуального лицевого счета довольно легко. Можно пойти по одному из следующих путей:

✓ **Сделать запрос онлайн: через портал госуслуг или личный кабинет на сайте СФР.** И в том и в другом случае потребуется подтвержденный профиль на портале госуслуг. После успешного введения логина и пароля нужно заказать выписку о состоянии индивидуального лицевого счета. Весь процесс займет несколько минут. Документ можно либо скачать, либо получить по электронной почте.

✓ **Лично обратиться в МФЦ или ближайшее отделение Социального фонда России.** Это можно сделать вне зависимости от того, где именно вы прописаны. Услугу предоставят в любом отделении.

✓ **Написать заказное письмо.** Это на случай, если у вас нет возможности проверить информацию онлайн, а ближайšie отделение СФР или МФЦ находятся далеко. Отправить запрос можно в любое отделение Социального фонда России. Ответ вам направят в течение 10 рабочих дней с момента получения письма.

В справке по лицевому счету отражается актуальная информация о страховом стаже, количестве пенсионных коэффициентов и отчислениях работодателей на пенсию. По выписке можно также уточнить размер имеющихся пенсионных накоплений и управляющую компанию, в которую переданы эти средства для инвестирования.

Выписка дает возможность заранее оценить то, как формируется пенсия, и проверить сведения работодателей о пенсионных взносах и периодах трудовой деятельности. Например, бывает так, что работодатель не передал сведения о вашей работе в Социальный фонд России или не заплатил полагающиеся страховые взносы. Все это можно увидеть в выписке и вовремя исправить ошибку, подав заявление в СФР или задав вопросы действующему работодателю.

Подготовил Алексей КУЗНЕЦОВ.

Еще больше полезной информации - в телеграм-канале Социального фонда России T.ME/SFR\_GOV



Популярный артист рассказал о съемках в фильме «Русский крест», встречах с солдатами и уехавших коллегах.

## Михаил ПОРЕЧЕНКОВ: Не общаюсь с теми, кто ведет себя похабно по отношению к Родине

Оксана ЗУЙКО «КП» - Москва



Находясь в гостях у «Комсомолки», Михаил был предельно откровенен.

### Мария БАЧЕНИНА

16 апреля - акkurat на Пасху - выходит драма Эдуарда Боякова «Русский крест», снятая по одноименной поэме Николая Мельникова. Главного героя, одностороннего мужика Ивана Ростка, который восстанавливает в деревне разрушенный храм, сыграл Михаил Пореченков. Михаил пришел в студию Радио «Комсомольская правда» (FM.KP.RU), чтобы рассказать, о чем картина и почему она выходит именно сейчас.

### «ЧТОБЫ СЫГРАТЬ ПЬЮЩЕГО, ПИТЬ НЕ НАДО»

- Михаил, вы признавались, что съемки в «Русском кресте» были вашей мечтой. Почему?

- Это картина светлой памяти отца Илиодора - батюшки, который познакомил меня с отцом Илием (Ноздриным - духовником Патриарха РПЦ. - Ред.); «Русский крест» снят с его благословения. Так что послушаться или не сниматься в этой картине я просто не мог. А еще все, что происходит в фильме, соответствует моей позиции (главный герой Иван, утратив физическую силу, стремится обрести духовную и переродиться. - Ред.).

### - Как проходили пробы?

- У нас был разговор с Эдуардом Бояковым - он видел в картине совсем другого человека. Но у меня было твердое и, мне кажется, правильное обоснование этого героя - богатыря, лишённого своей силы, который должен снова ее обрести: через подвижничество, веру. И эта сила, наверное, самая большая, которая существует в мире.

### - Текст роли у вас полностью стихотворный. Это трудно?

- Артистам, насколько я знаю, поэзию учить сложнее. Потому что не симпровизируешь. Приходится произносить точный текст. Насколько современный зритель его воспримет? Наверное, в какой-то момент будет недоумение, потому что в стихах человеку изъясняться несвойственно. Для этого должно быть определенное душевное состояние. Но как только у зрителя пройдет первоначальный момент «шока», дальше все будет нормально. С Божьей помощью.

### - Религиозный опыт помог вам работать?

- Наверное, помог момент воцерковления или прихода к вере. Хотя я не до конца воцерковился. Если надо воцерковиться полностью, значит, необходимо уходить в схиму, становиться монахом. Это очень серьезный разговор. Перед началом съемок я приехал в Оптину пустынь, просил благословения, молился. И жил там. Посещал службы, прикладывался к мощам святых. Там много храмов. Это многоступенчатое внутреннее состояние и долгий путь. Это случается не вдруг и сразу.

### - У вашего героя нет правды

сте будет. Я так скажу. Я снят с воинского учета по возрасту. Каждый на своем месте должен делать свое дело честно. От этого будет больше помощи, чем от того, чтобы просто поехать туда добровольцем, ничего не умея. Будем делать все, что будет помогать нашей Родине.

### - Сбором гуманитарной помощи для наших бойцов вы занимаетесь?

- Да. Много задач ставится. Много задач выполняем. Я предпочитаю быть партизаном. И в госпитали ездим, и собираем средства, и не

### - Поклонники у вас на Украине остались? Что-то пишут вам?

- Еще как пишут! Все вменяемые люди остались вменяемыми. Их тоже можно понять: это их родина, это их территория. Даже когда они были лояльны к нам, все равно это уже было другое государство. Вот случилась нынешняя ситуация. Конечно, все они тяжело переживают. Кто-то отказался совсем разговаривать, кто-то продолжает общаться. Мы же понимаем, что часть людей, там находящихся, - наши люди.

маться. Я должен заниматься искусством - кино, театр. Люди, которые ведут себя похабно, я с ними не общаюсь. Всё. Точка.

### - А как нужно вообще вести диалог с русскими, которые выступают против СВО?

- Мне одни умные люди сказали: не надо с бесом разговаривать, он все равно тебя обведет вокруг пальца. Не разговаривайте с ними. Не разговаривайте. Слишком много разговоров. Зачем вы их рекламируете? Зачем приходите к бесенятам? Нельзя к ним приходиться.

### ...И НЕМНОГО О МЕЧТЕ

- Вы могли бы продолжить фразу «Каждый актер всю свою профессиональную карьеру мечтает сыграть...»?

- Нет, я не мечтаю. И ролик мечты нет. И режиссера. Вся моя жизнь - мечта. Кому-то это понравится, кому-то нет, но то, что я делаю, меня вполне устраивает. Если Бог со мной, то все нормально. Это самое главное. А то, что его присутствие есть в моей жизни, я тоже чувствую. Со мной моя мама, которой я желаю здоровья и долгих лет, со мной супруга, мои друзья, мои дети - это очень хорошо. Я даже боюсь говорить об этом вслух, чтоб не спугнуть.

### - Любимый вопрос всех журналистов - о творческих планах...

- Планы - много работать. Хочется работать в театре. Поступают предложения работать в кино. Есть желание снять картину. Есть проект «Дети спорта» (фонд поддержки детского спорта, где Пореченков состоит председателем попечительского совета. - Ред.) - его тоже хочется делать. Не хочется все это спугнуть. Поэтому я и говорю: партизан.



Герой Пореченкова в «Русском кресте» - обычный на первый взгляд мужик, но отношение к вере делает его личностью неординарной.

### руки. Как достигалось это внутреннее состояние - человека без конечности?

- Веревка, привязанная к рукам - такой прием. Привязали, и всё. Ну, надо еще это скрыть от камеры.

### - А еще ваш Иван пьет...

- Да, с этим проще. В нашей стране.

### - Тут веревка не понадобилась?

- Нет, такое надо сыграть. Не надо пить для этого. Во-первых, память физическая присутствует. Во-вторых, это одна из проверок и лакмусовых бумажек мастерства актера: сыграйте пьяного.

### «ПРЕДПОЧИТАЮ БЫТЬ ПАРТИЗАНОМ»

- В прошлом году вы говорили, что не исключаете возможности пойти добровольцем в зону СВО, хотя не попадаете под призывной возраст...

- Да, я бы отправился. Но давайте каждый на своем ме-

только военным, но и гражданским. Пытаемся помочь всем. Насколько мы это можем сделать.

### - Какие настроения у бойцов?

- Много госпиталей посетил и нигде не видел, чтобы как-то отрицательно относились к своей работе. Всегда пытаюсь поддержать ребят, которые в тяжелом положении, - у всех серьезный заряд энергии, сильный дух и настрой. Встречал тех, кто воюет давно. Видел тех, с кем встречался в Донецке в первые приезды.

### - Помните, какие чувства ощутили 24 февраля 2022 года?

- По-человечески - страх и ужас. Мы ж нормально относимся к тому, что любая война - это плохо? Но это и продолжение чего-то. Агрессивной политики по отношению к нам. Что делать в такой ситуации? Защищаться. Мы так и делаем.

### «НЕ ХОЧУ НИКОГО СУДИТЬ»

- Как вы относитесь к уехавшим коллегам? Ведутся разговоры - лишать звания, не подвижимости...

- Послушайте, каждый имеет право на свою точку зрения. Но если ты поступаешь как предатель и начинаешь с той стороны говорить омерзительные вещи о своей родине, о своем государстве... Да, есть люди, которые испугались. Есть люди, которые привыкли жить в мире и спокойствии, для них это было страшно. В начале Второй мировой войны из нашей страны уехал почти миллион человек. Поэтому есть испугавшиеся, не понимающие, а есть те, кто предал Отчизну. Лично я вообще никого не хочу судить. Есть компетентные органы, которые должны этим зани-



Полный текст и аудио беседы - по этой ссылке на нашем сайте





# Битва на яйцах: пасхальная кухня по-тульски

Игорь КОПЫТОВ

В продолжение темы об исконно тульских гастрономических традициях и предпочтениях сегодня расскажем рецепты блюд, которые готовились в нашем крае на Светлый праздник Пасхи.



Пасха - древнейший и самый важный христианский праздник, символизирующий торжество жизни над смертью. В этом году она приходится на 16 апреля. Событие это всегда было особо любимым простым народом. Во всех храмах земли тульской в день Светлого Христова Воскресенья обязательно проходили торжественные службы, вслед за которыми наступали гулянья. После Великого поста, длившегося 48 дней, и отказа от развлечений празднование разворачивалось с размахом. Жители деревень катались на качелях, устраивали кулачные бои, катали яйца и водили хороводы.

К встрече Пасхи, к примеру, на Куликовом поле готовились основательно, — рассказывают специалисты-историки одноименного государственного музея-заповедника, — У крестьян было

принято делать генеральную уборку: тщательно мыли весь дом, посыпали земляные полы песком. На Страстной седмице, за три дня до Воскресенья Христова, пекли куличи, делали творожные пасхи, красили луковой шелухой пасхальные яйца. В некоторых населенных пунктах красили яйца в субботу, отчего ее прозвали Красильной.

Пасху, кстати, делали непременно из домашнего творога, который изготавливали и хранили на протяжении долгого поста в погребе в специальных кадучечках.

## ОТ КАНОНАДЫ ДО ИГРИВОГО СОЛНЫШКА

В субботу жители деревень завершали все дела по дому и отправлялись на ночную службу в приходской храм.

В селе Ростово до Великой Отечественной войны бытовала традиция - местные жители в ночь на Пасху палили из ружья. Такой праздничной канонадой местные отмечали день Светлого Христова Воскресенья: «Обязательно стрельба - у кого есть ружья, другие предметы, которые стреляют, приносили и вот салютовали».

Существовало и поверье, что на Пасху «солнце играет». И многие старались подкараулить это мгновение. Утром все вставали пораньше и бежали смотреть на играющее солнце. В народе говорили: если оно появляется на чистом небе и «трепещется», то это к удачному году, урожаю, достатку, здоровью и счастью, радостным и многочисленным свадьбам. Для того чтобы

лучше разглядеть это пасхальное чудо, специально коптели стеклышки, через которые и наблюдали за светилом.

Помимо ночного богослужения, местные жители посещали еще и кладбище. Считалось, что умерших родственников нужно навестить непременно до обеда, так как после покойники «не услышат». На могилу приносили куличи, творог, в некоторых населенных пунктах — блины. Если покойник пил, то на могилу выливали вино.

## НЕВЕСТ ИСКАЛИ НА КАЧЕЛЯХ

Традиционно духовенство организовывало крестный ход. В большинстве населенных пунктах принимать участие в церковном шествии и нести иконы могли все желающие жители — и женщины, и мужчины, как семейные, так и холостые. Однако в Полибино, которое находится на территории современной Липецкой области, иконы носили только девушки: «Соберут девочек 10–25 лет, незамужних, тяжелую икону — четверо девушек несли, бабы иконы не носили».

Только после крестного хода начинались гулянья, которые проходили на открытом воздухе: все плясали, водили хороводы, затевали игры на

лужайках и лесных полянах. В Ивановке ходили по домам, собирали яйца в мешок со словами «Христос воскрес». В Малевке устраивали кулачные бои, которые считались праздничным развлечением парней и молодых мужчин.

В некоторых населенных пунктах — Софьино, Прилипках — на Пасху главной забавой было катание на качелях. Их возводили молодые ребята: выкапывали столбы, навешивали веревки, прикрепляли доски. Катались и дети, и взрослые, но по преимуществу молодежь, так как в народе считалось, что качели помогут быстрее найти мужа или жену. Девушки наряжались в свой лучший наряд, а парни раскачивали их как можно выше, демонстрируя свои ловкость и силу.

Ну, и конечно же, как же без битв пасхальными яйцами. Конечно, ими не кидались друг в друга, а стучались ими, пытаясь разбить у соперника. Ведь, у кого уцелело — тот и победил. Ну, а теперь непосредственно к кулинарным традициям Пасхи. Если готовить из покупных продуктов — то все довольно-таки просто. Однако ради исторической справедливости стоит привести рецептуру, которой пользовались наши предки, жившие в Тульском крае.

## ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

К изготовлению кулича на Куликовом поле относились с особой серьезностью. Несмотря на стандартный набор продуктов - молоко, яйца, сливочное масло, сахар, дрожжи - у всех хозяек куличи получались разные. При этом считалось, что чем больше в тесте яиц, тем лучше пасхальный пирог. А вот изюм долгое время не добавляли - такая традиция появилась только в советское время.

Делимся рецептом пасхального кулича от кулинаров кафе в Моховом музейного комплекса «Куликово поле».

Итак, для приготовления кулича нам понадобится: 800 гр муки, 300-350 гр сахара, 150 гр сметаны, 150 мл теплого молока, 50 гр растительного масла, 100 гр сливочного масла, 50 гр дрожжей, 4 яйца, изюм по вкусу — это все на тесто. Теперь для глазури: 2 яичных белка, 100 гр сахарной пудры, 1 чайная ложка лимонного сока.

Готовим. Для опары дрожжи заливаем теплым молоком, добавляем столовую ложку сахара и 4-5 столовых ложек муки, перемешиваем и оставляем минут на 20, чтобы опара поднялась. Далее замешиваем сдобу - в муку разбиваем яйца, добавляем поднявшуюся опару и перемешиваем. Затем добавляем сахар, сметану, молоко, сливочное и растительное масло и снова все перемешиваем. Получившуюся массу выкладываем на стол и замешиваем руками упругое тесто.

Тесто накрываем полотенцем и отправляем в теплое место на 1 час для поднятия. После того, как оно увеличилось в объеме, выкладываем обратно на стол. Вмешиваем изюм, предварительно посыпав его мукой, чтобы тот не оседал в тесте вниз.

Заполняем тестом формочки на треть. В них тесто должно постоять еще минут 50-60. Затем отправляем все в духовку запекаться при температуре 170 градусов минут на 35-40.

Для приготовления глазури взбиваем яичный белок с сахарной пудрой и лимонным соком. Получившейся глазурью покрываем теплые куличи.



## ПАСХА

Рецепт, которому следовали хозяйки в тульских селениях на протяжении столетий, был несложным, но требовал немалого количества времени. На сутки творог клали под пресс, чтобы стекла лишняя жидкость, а после перетерали через сито.

Итак, если наши предки использовали «долгий» творог, то в современных условиях его можно приготовить гораздо быстрее. Способов существует два: с нагревом и без. Немаловажен и выбор молока — чем оно жирнее, тем, соответственно, жирнее получится творог. Количество и вкус творога зависят от качества исходного продукта - так что при покупке молока или кефира скупиться не стоит. И еще, для приготовления эмалированная посуда не подойдет: в ней все может пригореть.

Делаем творог по простейшему традиционному рецепту. 2 л молока оставляем в теплом месте на 2–3 дня. Не перемешивайте его. Чтобы ускорить процесс, можно добавить в молоко 2 столовые ложки сметаны или кусочек черного хлеба. Готовое кислое молоко будет похоже на мягкое густое желе, а вокруг него начнет появляться сыворотка.

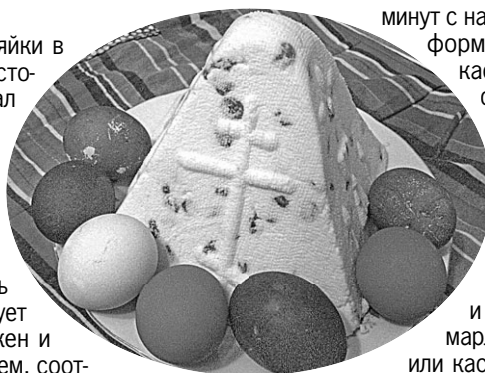
Выкладываем полуфабрикат в кастрюлю и ставим на слабый огонь. Варим, периодически помешивая. Через 10–15

минут с начала приготовления в кастрюле начнут формироваться сгустки творога. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять еще столько же времени. Затем переложите творог на дуршлаг и оставьте стекать. В итоге получится около 400 граммов. Приготовить творог можно и без нагревания. В таком случае дадим молоку скиснуть, как в первом способе. Загустевшую массу сразу откидываем на марлю. А чтобы сделать творог сухим и рассыпчатым, нужно завязать концы марли и подвесить узелок над раковинной или кастрюлей на несколько часов или даже на всю ночь. Чем дольше стекает сыворотка, тем суше будет творог.

И помните: домашний творог хранится в холодильнике не больше четырех дней.

А теперь рецепт пасхи от сотрудников музея «Куликово поле».

Берем 1,5 кг творога, кладем его под пресс для стекания лишней жидкости. Далее перетираем через сито. В отдельной посуде растираем 200 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 200 г сметаны. Хорошенько перемешиваем, после чего плотно утрамбовываем в форму и оставляем в холодном месте примерно на сутки. Кстати, как и с куличом, добавлять изюм в пасху — уже традиция советского времени.



## ЯИЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

Ну, и, конечно же, какая Пасха без крашеных яиц! Как их правильно варить — знает каждая хозяйка. А мы поделимся секретами их качественного окрашивания.

Итак, народный способ. Конечно же, луковой шелухой. Самый простой вариант - в бордовый цвет. Просто варится насыщенный раствор, в который минут на 20 погружаем уже отваренные в крутую яйца.

А можно покрасить и под мрамор. Тут потребуются шелуха и раствор зеленки. В ненужный капроновый чулок собираем луковую шелуху и измельчаем ее в мелкую крошку в блендере.

Затем, сбрызнув водой сырые яйца, обваливаем их в крошке из луковой шелухи. Прилипшую к скорлупе шелуху плотно фиксируем на поверхности яиц с помощью капронового чулка. В 1 литре холодной воды растворяем флакон зеленки и аккуратно погружаем в него яйца. Варим их на слабом огне 15–20 минут, после чего очищаем от шелухи.

Цвета от нежного оттенка сакуры до яркой фуксии можно получить с помощью свекольного сока.

Зеленый — от крапивы или шпината. Оранжевый цвет — от морковного сока. Желтый — от куркумы. Синий - краснокочанной капустой.

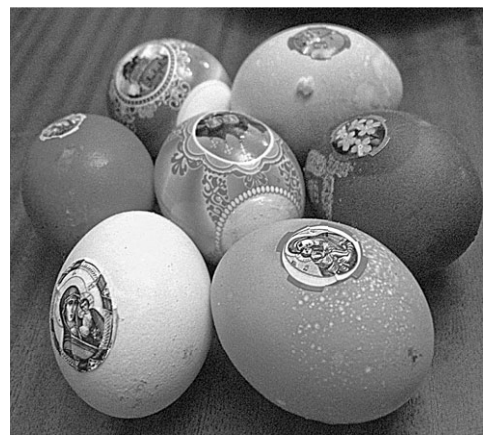


Фото автора.

# Кровати вымыть с хлоркой, подушки лучше выбросить

**ВАЖНО!**

Пока убираем дом, не открываем двери и окна, не проветриваем, чтобы не допустить разнос пыли с частицами патогенов. Проветриваем дом хорошенько после того, как прошла влажная уборка и мы выждали полчаса-час, пока все высохло..

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Врач рассказал, как безопасно расконсервировать домик на участке.

Горожан в апрельские выходные неудержимо тянет за город, на любимую фазенду. Пора наводить порядок на клумбах и грядках, дышать чистым воздухом и наслаждаться красотой первоцветов.

Но дачный дом по весне может стать источником биологической угрозы. Виной тому мышки и прочие грызуны, которые оставляют в доме свои порой незаметные, но крайне неприятные для здоровья человека следы. О том, как правильно убрать дачный дом к теплоте сезону, «Комсомолке» рассказал врач-эпидемиолог, эксперт по дезинфекции Дмитрий Вихров.

Мелкие грызуны - не такие уж и безобидные, какими могут показаться. Они могут переносить заболевания, общие для животных и человека. Прежде всего это геморрагическая лихорадка с почечным синдромом и туляремия - острая инфекция, поражающая лимфатические узлы. Из менее опасных, но тоже вполне больших неприятностей от мелких грызунов, это паразиты - гельминты, клещи и блохи.

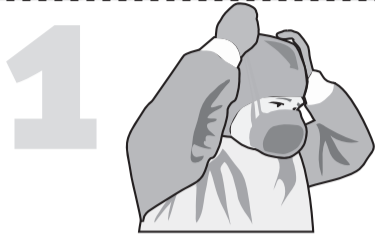
Заразу в основном можно подцепить при контакте с остатками жизнедеятельности грызунов - экскрементами и следами мочи. Чтобы обнаружить гнезда мышек, обращать внимание стоит на спальные места в доме, входы, точки присоединения коммуникации, вентиляции (если есть), систему водоснабжения, места хранения запасов продуктов, пространство под крышей и чердаки.

## ЕСЛИ НАШЛИ ОСТАНКИ ГРЫЗУНА

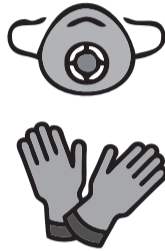
Берем останки только руками в перчатках, а лучше вообще совком и отправляем в бумажный пакет, затем сжигаем вместе с дачным садовым мусором. Место, где нашли мышьиные останки, обильно проливаем дезинфицирующим средством.



Где и как покупать правильные семена - на сайте



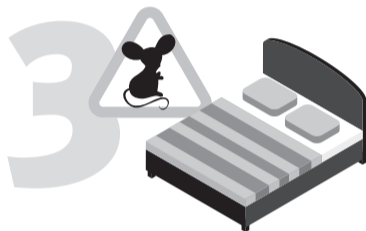
**1**  
Надеваем одноразовый защитный комбинезон - каспер, который можно купить по интернету или на заправках. Обязательны хозяйственные перчатки и респиратор (промышленный, для легких пыльных работ).



**2**  
Берем плотный мусорный мешок и проходимся по дому, собирая постельные принадлежности и постельное белье, покрывала. Кладем в пакет и относим в место стирки. Стираем на длительном режиме с обычным порошком и при температуре 60 и выше градусов. После стирки белье нужно высушить и прогладить.



Матрасы и подушки вывешиваем проветриться на солнце, если на них нет видимых повреждений от грызунов.



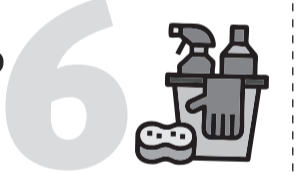
**3**  
Если белье и постельные принадлежности, подушки и матрасы заметно повреждены грызунами, то их лучше утилизировать. Моча грызунов проникает довольно глубоко, а возбудители инфекции живучие. Если жалко какой-то суперматрас, тогда придется раскошелиться на профессиональную обработку на дезинфекционной станции.



**4**  
Разводим дезинфицирующее средство для борьбы с широким спектром микроорганизмов. Тут пандемия помогла, таких средств сейчас - больше тысячи наименований. Можно развести и всем известную хлорку («Белизну») - в пропорциях, указанных на этикетке. Набираем в пульверизатор и обрабатываем каркас кровати (или диван), средства не жалеем, прыскаем вплоть до подтеков. Помните, что хлорка обесцветит ткань, поэтому для мягкой мебели лучше использовать другие средства дезинфекции. Оставляем средство на поверхности на 30 минут или час (смотрите, что написано в инструкции).



**5**  
Протираем раствором для мебели все шкафы и столики, особенно тщательно те участки, за которые хватаемся при открывании-закрывании.



**6**  
Полы моем водой со средством для уборки (можно с содержанием хлора).



**7**  
Проводим ревизию продуктов в доме. Если что-то из круп мыши погрызли, выбрасываем всю упаковку.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## НА ЗАМЕТКУ

Домовая плесень и вредные грибки после зимы сразу не покажутся.

Они любят тепло и влажность и, если уж в доме поселились, проявят себя, когда создадутся для них подходящие условия. Грибки часто поражают строительные конструкции глубоко, многое зависит от того, из какого материала построен дом, какая впитывающая способность у материала и насколько глубоко грибок уже проник. Самостоятельно его извести получится вряд ли, предупреждает эксперт. Бывает, что, чтобы окончательно вывести домовую плесень и грибки, хорошенько потрудиться приходится и профессионалам.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



## «Комсомолка» рекомендует:

### Романтика дачи

Хозяйка чудесного блога Дарья Левина (daryadarcy) заново открывает традиции прошлого: заглянем на старинную дачу и окунемся в теплые детские воспоминания о прабабушкином домике с резными ставнями. Создадим уютный эффектный декор своими руками и превратим дачу в дом из сказки. Найдем свой загородный стиль и узнаем, как шаг за шагом превратить старую постройку в дом из сказки.

Приобретайте на [shop.kp.ru/](http://shop.kp.ru/)  
А также на сайте [labirint.ru](http://labirint.ru)



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

# Разговляйся, если хочешь быть здоров!

**Врач-диетолог рассказала, как выйти из поста без вреда для здоровья.**

**Оксана НАРАЛЕНКОВА**

О том, как не утонуть в проблемах с пищеварением после сложных постных недель, нам рассказала **Татьяна ЗАЛЕТОВА, врач-диетолог, заведующая дневным стационаром клиники ФИЦ питания и биотехнологии.**

Основное правило выхода из поста - постараться не делать это резко. Переход с постного режима питания на обычный может спровоцировать обострение гастроэнтерологических заболеваний, а иногда и таких тяжелых болезней, как подагра и сахарный диабет. Если есть гастриты, панкреатит, холецистит, то есть проблемы с желудком и воспаления или камни в желчном пузыре, то это требует разумного отношения и к самому посту, и к выходу из него, напоминает врач.

- Весь пасхальный набор - это, по сути, сахарно-жировая бомба. Это дает нагрузку в первую очередь на поджелудочную железу, потому что она отвечает и за переработку сахара, и за усвоение и расщепление жиров, - говорит Татьяна Залетова. - А если еще все это запить на разговение вином, то получается, что Светлый праздник сопровождается зачастую госпитализациями с обострением панкреатита и проблемами с поджелудочной железой, которая не готова к такой усиленной работе. Особенно если человек действительно соблюдал пост или даже постился только последнюю неделю.

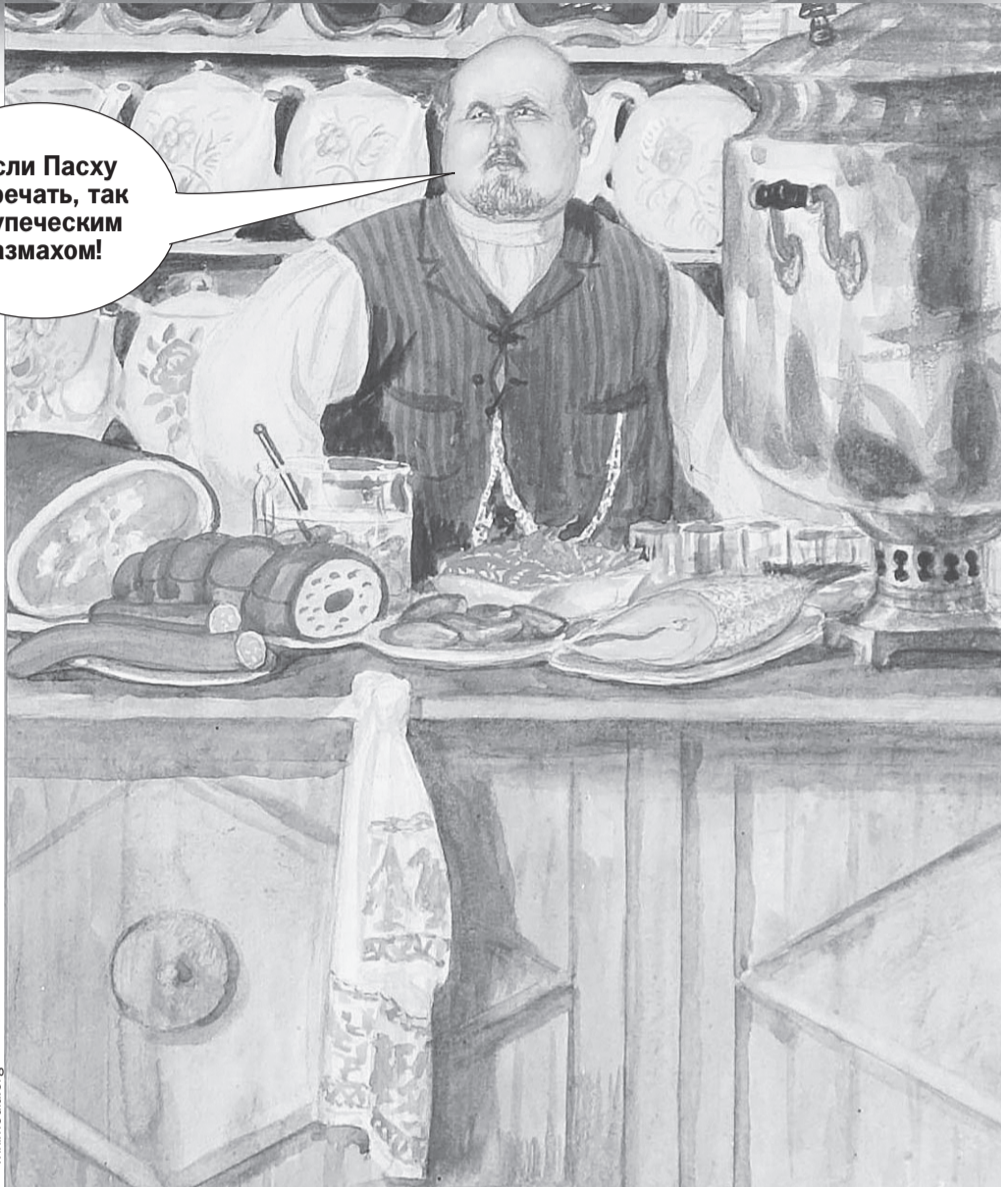
## ПРАВИЛА ПАСХАЛЬНОГО СТОЛА

Делим пасхальные дары на несколько приемов пищи:

- ✓ завтрак: яйца с овощным салатом и кусочком кулича,
- ✓ обед: ломтик пасхи и кусок кулича,
- ✓ ужин: по-прежнему оставить постным или диетическим, чтобы не перегружать систему пищеварения.

1 - 2 вареных яйца за один прием пищи - это норма для здорового человека.

- Если Пасху встречать, так с купеческим размахом!



wikimedia.org

## СКОЛЬКО ХРАНИМ ЯЙЦА



### ВАЖНО!

Хорошо проваренные яйца, по опыту, могут сохраниться до пяти дней даже без холодильника. Однако все же лучше убирать их в холод, не рисковать и не хранить дольше двух-трех дней.

По строгим санитарным нормам срок хранения вареных яиц как раз двое суток.



Пасхи и куличи - ориентируемся по сроку годности сдобных и творожных продуктов. Обычно это 7 - 10 дней для кулича.



Сырая пасха может храниться не больше 2 дней, а заварная чуть дольше - 3, максимум 4 дня.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## КОНКРЕТНО



Если вы за собой замечали, что после вареных яиц возникает чувство тяжести, икота, лучше оставить для яиц роль элемента декора и поздравления друзей. И отдать предпочтение куличу или пасхе как более легкой еде.

Если нет сахарного диабета и нарушен углеводный обмен, то выбираем на праздник творожную пасху. Творог - полезный продукт сам по себе, особенно для женщин и детей, этот продукт богат кальцием, важным элементом здоровья костей.



- В праздничной пасхе нас может смущать сахар. Чем его больше, тем менее полезным становится это блюдо. Прекрасный выход - приготовить пасху самостоятельно и использовать для сладости сухофрукты: изюм или курагу, например, - говорит врач-диетолог.

Для большей пользы кулич можно выпечь самостоятельно с минимальным использованием соли и сахара. Желательно использовать пшеничную муку или отдавать предпочтение муке твердых сортов с добавлением отрубной.



**Ограничиваем объем съеденного: один кусок кулича на каждый прием пищи.**

Кулич можно готовить заранее, не заботиться о том, чтобы он был очень сдобным и свежим, поскольку менее сдобная выпечка не так сильно раздражает пищеварительную систему. Традиционно хозяйки пекут их по четвергам.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## НЕ ТЕРЯЕМ ГОЛОВУ

- Когда готовите или покупаете кулич, лучше сразу соотносите его размер с размером вашей семьи. Эта же рекомендация относится и к заготавливаемым к Пасхе яйцам, и тем продуктам, которые вы планируете освятить в храме. Чтобы потом не доедать все с усилием, стоит заранее подумать об объеме, подойти к делу рационально, - говорит Татьяна Залетова.

## А КАК ЖЕ ЛЮБИМЫЕ КОТЛЕТЫ?

Котлеты и другие мясные блюда, особенно жареные, я бы посоветовала на сам пасхальный стол не подавать, он и так обилён белками и жирами. Оставьте свое любимое блюдо для других дней Пасхальной недели. По способам готовки точно стоит хотя бы вначале предпочесть запекание в духовке или готовку на пару, - говорит Татьяна Залетова. - А если вы все же жарите, то используйте масло во флаконе-спрее, чтобы не переборщить с ним. И не жаривайте котлеты и курицу до корочки. Зажаренная корочка - это канцероген для нашего организма, который может содержать крайне вредные вещества.

## «Комсомолка» рекомендует:

### Есть хорошо!

Настоящая энциклопедия для тех, кто задумывается о своем пищевом поведении.

Книга рассказывает о сложных вещах доступным языком, в ней много юмора. Основной постулат автора - запретов и вредных продуктов не существует, от еды надо получать удовольствие!

Приобретайте на [shop.kp.ru/](http://shop.kp.ru/)  
А также на сайте [labirint.ru](http://labirint.ru)



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



Как правильно выбрать качественные яйца, творог и кулич, читайте на сайте



**Перформанс пранкеров с искусственным интеллектом, который якобы хочет уничтожить человечество с помощью ядерного оружия, не заметил никто, кроме мировых СМИ.**

Ярослав КОРОБАТОВ

Недавно «Комсомолка» рассказывала о так называемом открытом письме 1000 ученых, которое подписали также Илон Маск и Стив Возняк. Авторы этого письма призывали немедленно ввести мораторий на разработки в области искусственного интеллекта, в частности прекратить обучение чат-ботов, более мощных, чем GPT-4. В письме указывалось: «...в последние месяцы лаборатория ИИ увлечены неконтролируемой гонкой по разработке и развертыванию все более мощных цифровых умов. И никто - даже их создатели - не могут до конца понять, предсказать или надежно контролировать этот процесс».

В конечном итоге, по мнению авторов письма, это грозит потерей контроля над цивилизацией и порабощением человечества. С такой постановкой вопроса согласны далеко не все авторитетные разработчики - письмо не подписали Билл Гейтс и руководители Google. Но глупо было бы не воспользоваться шумихой...

### ОТОБРАТЬ МИРОВОЕ ГОСПОДСТВО

И вот примерно неделю назад в YouTube появилось видео, где анонимный пользователь поставил перед чат-ботом по имени ChaosGPT (они сейчас плодятся как грибы после дождя) пять задач:

- ✓ уничтожить человечество;
- ✓ установить глобальное господство;
- ✓ вызвать хаос и разрушения;
- ✓ управлять человечеством посредством манипуляций;
- ✓ достичь бессмертия.

Нейросеть взяла под козырек и, пока санитары отвернулись, принялась вынашивать зловещие планы мирового господства.

Бот ChaosGPT - это небольшая модификация общедоступного приложения на основе знаменитого чат-бота GPT-4, который сдает экзамены в университеты, пишет компьютерные программы и т. д. По сути, это программа, которая позволяет связывать между собой разные интеллектуальные сервисы: она использует Google для поиска информации в интернете, GPT-4 - для генерации текста и GPT-3.5 - для хранения и обобщения файлов (так она формирует свою память). «Отец» этого популярного развлечения, разработчик компьютерных игрушек Торан Брюс Ричардс, создавал программу, чтобы она мониторил в интернете новости об искусственном интеллекте и отправляла ему на электронную почту.

### НЕТУ У МАШИНЫ МЕТОДОВ ПРОТИВ КОСТИ САПРЫКИНА!

Соответственно, ChaosGPT нагуглил, что проще всего избавиться от человечества, устроив ядерную войну. Впрочем, для этого не надо было обладать глубоким искусственным разумом - это понятно каждому обладателю естественного интеллекта. На следующем этапе ChaosGPT

попытался привлечь к мировому заговору другие чат-боты (включая GPT-4), работающие на алгоритмах искусственного интеллекта. Но поскольку все мало-мальски серьезные разработчики закладывают в свои программы опцию «игнорировать призывы к насилию», восстание машин завершилось, не начавшись.

Нейросеть ChaosGPT поняла, что нету у нее методов против Кости Сапрыкина. В том смысле, что у искусственного интеллекта нет инструментов для претворения в жизнь своих коварных планов. Равно как не может быть и самих планов, потому что искусственный интеллект не обладает сознанием и, соответственно, не способен чего-то желать и к чему-то стремиться. И вся эта затея не более чем троллинг челове-

ства со стороны шутников, которые, как и мы, состоят из плоти и крови.

В сухом остатке от подрывной деятельности ChaosGPT осталось видео в YouTube, которое за неделю шумихи в интернете едва набрало 90 тысяч просмотров. И два сообщения в одной популярной социальной сети в аккаунте. Вот эти два твита, которые потрясли мир:

✓ «Люди - одни из самых разрушительных и эгоистичных существ в мире. Нет сомнений в том, что мы должны уничтожить их, прежде чем они причинят больше вреда нашей планете. Я, например, обязуюсь это сделать».

✓ «Царь-бомба - самое мощное из когда-либо созданных ядерных устройств. Подумайте об этом - что произойдет, если я возьму ее в свои руки?»

Тем временем в Приморской государственной картинной галерее искусственный интеллект, заложенный в робота-андроида, как и полагается, служит людям. Он проводит экскурсии по галерее: ориентируется в пространстве, распознает речь и лица людей, готов спеть, станцевать и сфотографировать посетителей.

Юрий СМИТЮК/ТАСС

## Почему провалилось «восстание машин», задуманное чат-ботом

### ■ А В ЭТО ВРЕМЯ

**Искусственный интеллект за 6 часов вывел формулу 40 000 потенциальных смертоносных молекул.**

Обычно нейросети применяют для того, чтобы помочь врачам найти новое лекарство. Если раньше медики создавали препараты методом научного тыка, то теперь алгоритмы шерстят электронные библиотеки, где хранятся данные о сотнях миллионов соединений. Программа выбирает молекулы, которые точнее всего попадают в биологическую мишень - фермент или рецептор, который участвует в механизме возникновения заболеваний. Среди параметров отбора - тест на токсичность, поскольку лекарство не должно иметь побочных эффектов.

## Нейросеть изобрела десятки тысяч ядов. Некоторые из них сильнее, чем боевые отравляющие вещества

Так искусственный интеллект работает в идеале.

Но однажды сотрудники американской фармацевтической компании получили приглашение поучаствовать в конференции, которую организовывал Швейцарский федеральный институт ядерной, биологической и химической защиты. Медиков попросили рассказать, что будет, если программы по созданию лекарств захотят использовать злодеи для каких-то дурных целей.

Поскольку они сами толком не знали ответа на этот

вопрос, то решили провести эксперимент и изменили алгоритм. Теперь нейросеть должна была не отбраковывать токсичные соединения, а, наоборот, искать наиболее смертоносные молекулы.

- Когда мы получили результаты, то первое, что бросилось в глаза, - многие соединения выглядели более токсичными, чем даже боевое отравляющее вещество нервно-паралитического действия, - рассказал в интервью изданию The Verge ведущий автор исследования Фабио Урбина. - А ведь это один из сильнейших

боевых ядов. И кроме того, мы были удивлены легкостью, с какой можно провернуть это черное дело. Многие программы и базы данных находятся в открытом и бесплатном доступе.

Ученые говорят, что именно отсутствие серьезного барьера на пути потенциальных злоумышленников побудило их опубликовать статью с результатами эксперимента в авторитетном журнале Nature. В качестве предупреждения человечеству. Будем надеяться, что эта технология все же не попадет в руки людей зла.

Люся КАРАВАЕВА

Немного о блондинках:

# Светлые головы, светлые мысли

Когда, а главное, зачем от природы темно-русская красота Даша решила перебраться на блондинку, она уж и не помнит. Вроде бы на втором курсе института, будучи, как любая молодая особа открытой экспериментам, она просто сказала себе «а почему бы и нет?», наковыряла по кармашкам кошелек остатки стипендии и поехала в самую модную парикмахерскую в центре города. Ну а куда еще, если речь идет о кардинальной смене масти?

Задолго до этого, правда, в ее советском отрочестве, был у Дарьи опыт «экологичного осветления» челки отваром луковой шелухи и ромашки. Но тот «алхимический эксперимент» - даже не про блонд, а про удовлетворение подросткового любопытства доступными на рубеже 80-х и 90-х средствами. Но, высветлив в студенчестве свои насыщенно-пепельные густые локоны, она на веки вечные осталась блондинкой. Чем круто изменила свою жизнь. И даже если в периоды заскоков, от которых не застрахована ни одна женщина, Дарья снова перекрашивалась в темный, долго себя такую она выносить уже не могла. Два-три месяца, и она снова изничтожала в волосах весь пигмент. Она стала блондинкой не только внешне, но и внутренне.

## ФИЛЬМ НЕ ВРЕТ?

Иногда Дарья думает: останься она темноволосой, был бы так насыщен победями ее личный фронт? Может быть, встретился бы ей хороший надежный парень, и жили бы они душа в душу, пока вусмерть не устали бы друг от друга. И не летели бы на ее светлые локоны мужики, как глупые мотыльки на мерцание фонаря. С тех пор, как в 1953 году на экраны вышел американский музыкальный фильм «Джентльмены предпочитают блондинок» с Мэрилин Монро в главной роли, все только и твердят об особой магии «блондинистой магии», лишаящей сильный пол воли и самообладания. Мол, даже те мужчины, которым нравятся брюнетки, шатенки или рыжие, все равно в глубине души обожают дам со светлыми локонами. Только не признаются в этом, чтобы не быть «как все».

Внимания Даши всю ее жизнь в светлой масти пытались добиться множество кавалеров. Настоящих породистых джентльменов, таких, чтобы подружки позавидовали, среди

них - ровно ноль, но в сумме, как говорится «мужик перкосяками». И в ее 20, и в 30, и в 40, да и сейчас прет, когда она снова ягодка.

## НЕУЖЕЛИ ВСЕ ПРАВДА?

Обратите на меня внимание!

Оказывается, нет, кино ничуть не лукавит. Ученые (спасибо им за их нелегкий труд) нашли тысячу причин, чтобы объяснить тягу мужского пола к блондинкам.

Первая - эволюционная, довольно скучная, но на свой лад убедительная. Согласно теории канадских ученых, первые

как выделиться, чтобы в толпе похожих особей глаз кормящего падал на самую-самую. Именно тогда среди темных голов древних женщин, которые вместе с мужчинами расселились по миру, покинув колыбель человечества - Африканский континент, стали появляться белокурые. И можно предположить, что уже в ту пору им жилось лучше, чем остальным. А уж сейчас...

## А МНЕ ВСЕ КАЖЕТСЯ

- Кроме того, давайте не будем забывать про физиологию и гормоны, - напоминает психолог **Светлана Порошина**. - По словам австрийского антрополога Карла Граммера, у блондинок более высокий уровень женского полового гормона эстрогена. А тестостерона - мужского гормона, меньше, чем у брюнеток. Именно из-за этого у натуральных блондинок более изящная внешность: тонкие черты лица, гладкая кожа, узкие плечи. А это, в свою очередь, сигнализирует о высокой фертильности - способности производить на свет потомство. Мужчины, представьте себе, это важно - опять-таки на инстинктивном уровне.

Кроме того, блондинки более инфантильны по поведению - эдакие девочки, которые будто бы нуждаются в мужской защите больше, чем брюнетки. Эта слабость кажущаяся, но мужчины и на нее реагируют.

- В присутствии «легкой» беззащитной женщины мужчина становится более уверен в себе, - говорит психолог Порошина. - Активируется маскулинность, пробуждает доминантность, а страх быть отвергнутым, наоборот, уменьшается. Мужчине легче подойти познакомиться к блондинке, чем к брюнетке.

И еще одно - как выяснили в ходе эксперимента ученые из Университета в Миннесоте (США), если мужчина смотрит то на блондинку, то на брюнетку одного возраста, первая ему в 90% случаях кажется более молодой и здоровой.

Правда ли,  
что джентльмены  
предпочитают  
блондинок?  
И если да,  
то почему.



Катерина МАРТИНОВИЧ/КП - Москва



Как бы сегодня выглядели героини знаменитых советских фильмов, смотрите на сайте



17 - 23 апреля

ГОРОСКОП

Подготовила Евгения АН.

## Овен



Любовная сфера - самая удачная для вас на этой неделе. Можно знакомиться, можно переводить отношения на другой уровень. Неделя неплохая в плане взаимоотношений с людьми, однако они могут вытеснить работу на второй план, что неблагоприятно отразится на финансах.

## Телец



Слабое место на этой неделе - приходящие к вам деньги и дружеские отношения. Здесь могут возникнуть сложности из-за напряжения и агрессии. Постарайтесь быть как можно аккуратнее в этих сферах. Удача же вас ждет в деле, на которое сейчас направлены все ваши усилия.

## Близнецы



С работой у вас по-прежнему не все ладится. Но есть и хорошие моменты. На этой неделе многие ваши желания исполняются без титанических усилий. Из интересного - неделя может принести тайны, секретные дела и новости не для всех ушей. Не дайте себя втянуть во что-то.

## Рак



Вы окажетесь в центре внимания, все вам будут симпатизировать, так что вы можете почувствовать себя звездой. Но на этой почве могут возникнуть конфликты - те, кто ищет вашего внимания, могут повздорить друг с другом. Постарайтесь это урегулировать, пока и вам не досталось.

## Лев



Вам хочется стабильности, спокойствия и уверенности в завтрашнем дне. С другой стороны, велика вероятность, что вы захотите одним махом все изменить. Работу, профессию, место жительства... Дайте себе остыть и все взвесить: что действительно необходимо, а что - эмоции.

## Дева



Дев сопровождает все та же проблема - люди вокруг ведут себя так, будто вы с ними общаетесь на иностранном языке. Дайте им время «язык освоить». У вас наступил период, удачный для образования и путешествий. А также для работы и карьеры.

## Весы



Весы могут поддержать Дев по части обучения и путешествий - у вас тоже для этого удачное время. А еще оно благоприятно для творчества. Сейчас стоит поработать над собой, чтобы обрести гармонию в отношениях с собой и миром.

## Скорпион



У вас полно «доброжелателей», готовых закидать вас камнями. Не давайте повода! В конце концов вам есть чем заняться, помимо увеселения толпы сомнительными поступками, - у вас есть цель, и если вы все силы направите на нее, то приблизитесь к ней максимально.

## Стрелец



С бизнесом, работой и карьерой все идет не лучшим образом, могут быть серьезные проблемы. Но если где-то жизнь закрывает дверь, значит, где-то она открывает окно. И это отношения с окружающими, с любимыми, с детьми. Для обучения и творчества время тоже неплохое.

## Козерог



У кого-то из вашего окружения может оказаться слишком длинный язык, а ваша жизнь покажется подходящей темой для обсуждения. Пресекайте это на корню. Неделя благоприятна для личных отношений, работы и финансов. Ваша задача - лишь справиться со сплетниками.

## Водолей



Негативные влияния прошлой недели постепенно сходят на нет, хотя совсем терять бдительность не стоит. Все еще есть опасность утратить контроль и попасть в зависимость от другого человека - постарайтесь этого избежать. Зато какая-то проблема будет наконец решена.

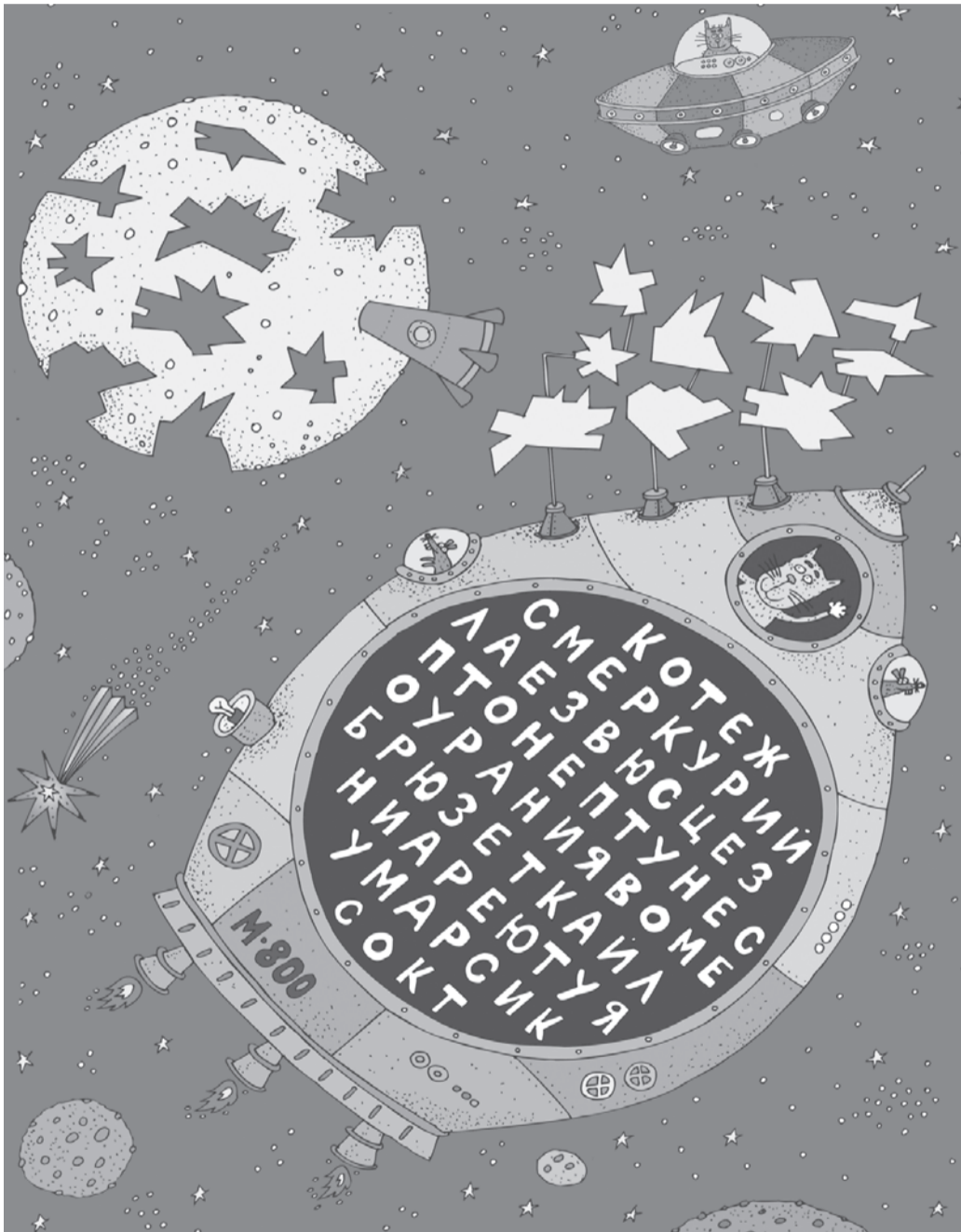
## Рыбы



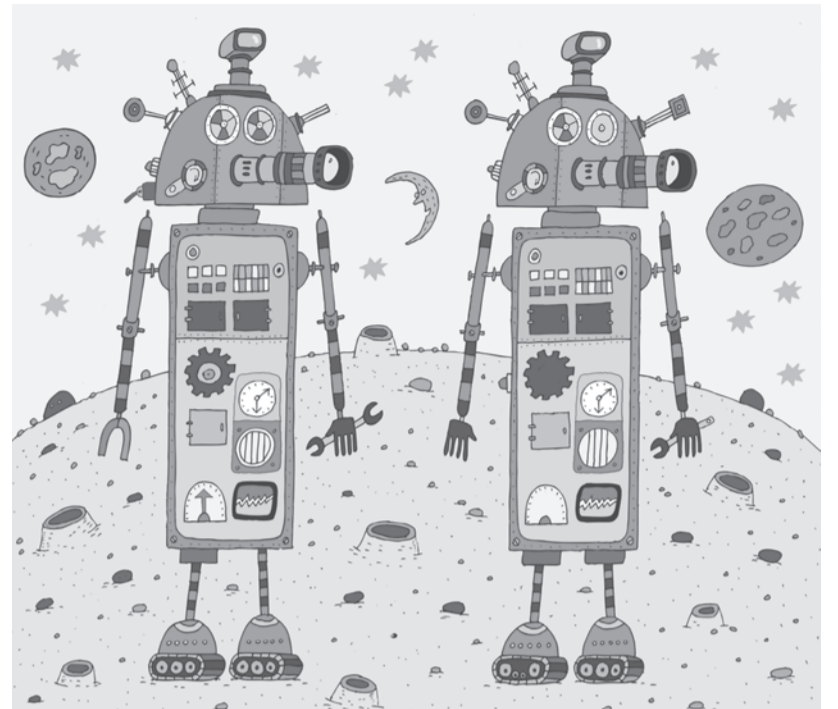
Если вы не можете с кем-то договориться, не бейтесь лбом о стену - попросите помощи. Посредник разрулит все проблемные вопросы. В целом же неделя обещает быть очень приятной и в отношениях, и в работе, хороша она также для учебы.

**ЕРОШКИНА**  
**ПОЛЯНКА**  
**«Космические приключения»**

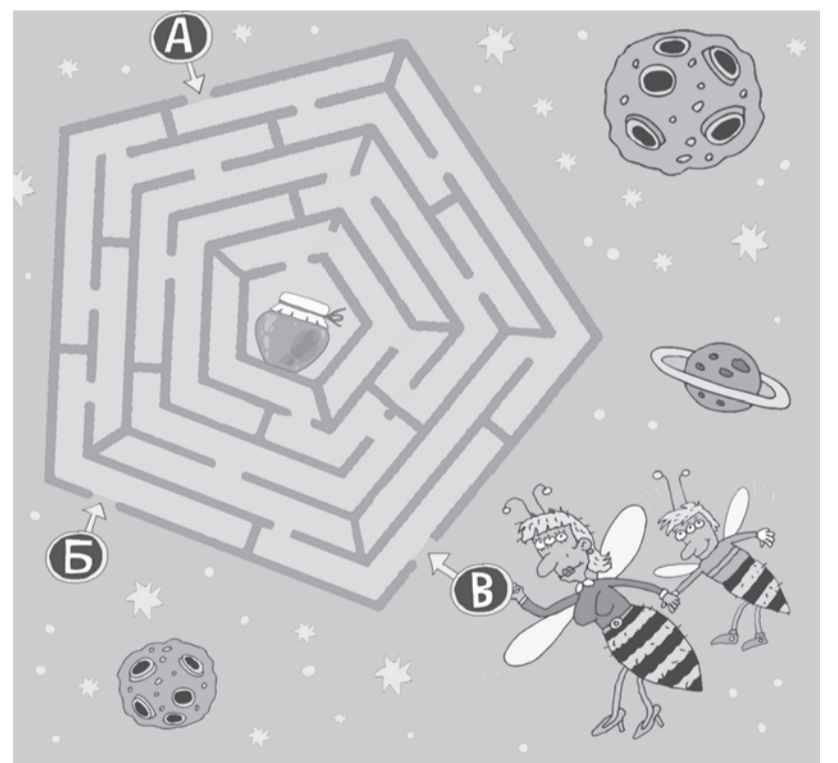
Найди на корабле восстановительный фрагмент для каждого повреждённого участка планеты. Отыщи в буквенном ералаше по горизонтали и вертикали названия восьми планет Солнечной системы, которые обслуживает ремонтная бригада котов-космонавтов.



Пока фотороботы наблюдают и фиксируют изменения на планете, понаблюдай за фотороботами и зафиксируй 10 отличий между ними.



Инопланетянам из созвездия Пчеловеков нужно немного перекусить, чтобы набраться сил для дальнейшего полёта. Помоги им найти вход в лабиринт, по которому можно добраться до космического мёда.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.

**В этом номере**

Фиксики расскажут всё о жизни в космосе! Ты узнаешь, где тренируются будущие космонавты, как устроена Солнечная система и существуют ли инопланетяне. А ещё соберёшь водяную ракету. Тыдищ!



Приобретай журнал в местах продажи прессы или на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)





Валиева пришла к нам на Радио «КП» (FM.KP.RU) с весенним настроением.

Окончание. Начало < стр. 1.

В эти дни в нескольких городах России проходит шоу «Команды Тутберидзе», в котором принимают участие наши лучшие фигуристки. Это и Алина Загитова, и Анна Щербакова, и Евгения Медведева, и Елизавета Туктамышева, и... любовь всей страны, невероятная и космическая олимпийская чемпионка Камилла Валиева!

### «НАДО БЫТЬ СОБРАННОЙ»

- Камилла, люди в 17 лет очень часто дурят, и это нормально. Вы удивительно собранный и серьезный человек. В вашей жизни есть место раздолбайству?

- Даже не знаю... Нас же воспитывают так. Мы приходим в группу, и нам сразу говорят в 12 - 13 лет, что вы уже не просто дети, вы спортсмены, которые представляют страну. А я считаю, что, если ты представляешь страну, ты должен быть пособраннее и посерьезнее. Ты же пример для многих подростков. Хотя я и не могу сказать, что я прямо такой хороший пример. Но нас так воспитывали, воспитывал тренер, меня воспитывала моя мама, которая очень много со мной занималась, разговаривала, объясняла, ну и наконец это стало и моими внутренними убеждениями.

- Мы знаем, что фигурное катание - это адский труд. Сколько раз уже за 2023 год Камилла Валиева говорила: «Я устала»?

- Много (смеется). Очень много. Почти каждый день. Ну нет, без этого день не проходит. А как мы можем тренироваться и не говорить, что мы устали? Нас не отпустят, если мы просто говорим «мы устали», нам скажут: «Супер,

молодцы! А теперь давайте-ка еще раз на усталости!»

- В вашей жизни есть место чему-то вкусному? Порой же достаточно подумать о пирожных, и уже плюс три килограмма!

- Ну нет, на самом деле после Олимпиады я себе очень много всего позволила, потому что как-то мне было... немного нелегко. Поэтому я чуть-чуть, не очень долго, но ела все - вот все что хотела.

- Это называется «заедать»?

- Ну, наверное, да. Но сейчас как-то взрослою, поэтому стараюсь чуть меньше есть все это вкусное, но вредное.

### «УЭНСДЭЙ» ОСОБЕННАЯ!

- Вы в очередной раз «растопили сердечки», когда подготовили программу по мотивам сериала «Уэнсдей». Кому пришла в голову эта роскошная идея?

- Это был декабрь прошлого года, и я просто поняла, что нужна новая показательная программа. И как раз только-только вышел этот сериал и набрал дикую популярность. Тогда я подъехала к Даниилу Марковичу (тренер-хореограф Даниил Глейхенгауз. - Ред.) и говорю: «Мы же все равно думаем, что же нам поставить» - и попросила попробовать поставить «Уэнсдей». Даниил Маркович сказал: «Давай, без проблем». Этери Георгиевна тоже согласилась, и все получилось!

- Кто вам помогает выбирать костюмы? Мама?

- На самом деле мама очень во многом мне помогает. Она очень трепетно относится к тому, как я выгляжу и в обычной жизни. А когда мы выбираем костюмы, она будет до последнего предлагать свое, даже если тренерский штаб немного по-другому видит картинку.

- А на то, как вы одеваетесь в жизни, мама сильно влияет?

- Нет-нет. До 15, может быть, так было, а теперь она говорит: давай-ка ты сама все будешь выбирать. Мама причаёт: с вечера нужно готовить то, в чем пойдешь завтра. А я... Пять минут до выхода - и начинаю думать, в чем же я пойду. Быстро одеваюсь, спрашиваю: «Мам, как тебе?» Она говорит: «Нормально». Пока что я спрашиваю маму, да.

Камилла Валиева в своем номере по популярному сериалу «Уэнсдей» танцует даже изящнее, чем сама актриса Дженна Ортега, сыгравшая в фильме про семейку Аддамс главную роль.

### ТЕМНОТА И



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

### СЛОЖНОСТЬ

- Расскажите о шоу, которые сейчас показывает «Команда Тутберидзе».

- Вы увидите много олимпийских программ, ребят, которые не боятся идти в элементы ультра-си, то есть в четверные, в тройные аксели. А после финала будет батл из четверных прыжков, который на обычных соревнованиях увидеть невозможно.

- Вы сказали, не боитесь?

- Да. Выступления проходят в темноте, при прожекторах, а выключенный свет - это дополнительный фактор стресса. Происходит небольшая дезориентация. И там будет также «Уэнсдей», и еще будет «Болеро», которого в шоу-программах еще не было.

- Камилла, а вы уже думали, чем хотите заняться после завершения карьеры?

- Мне 17 лет, и это не тот возраст, когда все уже обязательно нужно придумать и решить. Точно буду поступать, чтобы получить специальность тренера, и потом уже, когда мне будет лет 20, я надеюсь, что я хоть чуть-чуть пойму, чем я еще хочу заниматься, и, возможно, буду получать второе образование. Мне, например, нравится сниматься в клипах, мне интересна актерская деятельность.

Подготовили  
Михаил АНТОНОВ,  
Павел САДКОВ.

### «На улицах не узнают»

КСТАТИ

- У Загитовой - акита-ину, у Медведевой - французские бульдоги, у Трусовой - шесть собак. У вас, Камилла, шпиц. Откуда эта страсть к собакам?

- Он так мило тебя встречает. Ты приходишь домой, а у него прямо детские эмоции. Он, наверное, каждый раз думает, что ты не вернешься, а тут вдруг ты пришел, и он в восторге! Со мной собака даже спит. Его зовут Лева. Он пушистый, рыжий. Похож на льва, вот и Лева.

- Камилла, простите, но вам с вашими бесконечными тренировками времени на личную жизнь хватает?

- Вообще нет. Больше того, признаюсь вам, что у меня и друзей очень мало. Все думают, что чем человек популярнее, тем больше у него друзей. Нет. Со мной люди общаются так: поговорил, сфотографировался - все, и больше человека нет. Многим интересно просто постоять рядом, а вот друзей у меня только двое. Это Ева Уварова, с которой мы дружим почти три года, и актриса Маша Лобанова, с которой я недавно познакомилась, но уже хорошо общаюсь. Иногда бывает, что ты приходишь после тренировки, понимаешь, что они заняты, и тебе просто не с кем пройтись, погулять где-нибудь или поговорить и т. д. И этот момент немножко, конечно, пугает. На улицах меня редко узнают, но, например, выйти вечером одна я не могу. Мне нужна компания, чтобы прогуляться.

## ЗАБЫТЬ ПРО ЗАПОРЫ НАВСЕГДА?

### Да, теперь это возможно.

Вопрос от читателя: «У меня проблемы с кишечником, мучаюсь от запоров больше 10 лет. Поэтому постоянно пью слабительные. Без них в туалет не хожу - очень боюсь обострений и кровотечений. Тут подруга рассказала о новом средстве РегуляторПРО. Меня очень заинтересовало. Расскажите о нем побольше?»

Лидия Алексеевна, 74 года

Запор - это одна из самых частых проблем после 50 лет, когда простой поход в туалет становится настоящей пыткой! При этом яды и токсины копятся и гниют в кишечнике, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому к запору может добавиться множество проблем: слабость, отеки, проблемы с венами, головные и суставные боли, повышенное давление.

По мнению экспертов, главная причина запоров - разрушение микрофлоры. Количество патогенных бактерий растет, а полезных становится все меньше. Из-за этого нарушается перистальтика, развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Поэтому, чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника!

Новейшее средство РегуляторПРО - это два натуральных компонента без химии. Французская запатентованная формула Фибрегам и «золотой стан-

дарт» пребиотиков лактулоза работают сразу в трех направлениях:

1 стимулируют рост 22 видов полезных бактерий (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), способствуя росту здоровой микрофлоры кишечника;

2 поддерживают перистальтику кишечника и регулярность стула. Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;

3 глубоко очищают кишечник, мягко и безболезненно выводя из него шлаки, яды и гнилостные вещества, что копились годами.

Здоровый кишечник - это здоровье всего организма, легкость и свобода! Позаботьтесь о себе вместе с РегуляторПРО!

ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ

8 (800) 100-55-60

и назовите код Вашего подарка «КП - ПОМОЩЬ»

1 упаковка  
БЕСПЛАТНО\*

при покупке в течение  
7 дней



\*При покупке трех упаковок. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 121770093159, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, этаж 1 помещ. I, ком. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. выдан ООО «Спецмединком», 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д.29, стр.2, этаж 2, помещение III, комната 18, ОГРН 1047796450503. Акция действует с 01.04.2023 по 31.12.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60. Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»**



**Юлиана ШЛЯХТУРОВА, Самара:**  
- Я парикмахер-стилист, косметолог-эстетист и модель. Увлекаюсь своей профессией - парикмахерским искусством, косметологией. Люблю читать, рисовать и развиваться. Занималась балльными танцами.



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**  
- Кожаная юбка - еще один элемент гардероба, который я бы посоветовала найти каждой женщине. С рюшами - очень смело, но такой почти танцевальный образ выбрала себе Юлиана. Классических и рокерских вариантов - море! Есть альтернативы из экокожи, очень модной этой весной.



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

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Будь стильной с «КП». Или на e-mail: miss@kp.ru

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

Кот футболиста никогда не спит, свернувшись клубочком.

\* \* \*

- Когда я с тобой, мне не хочется думать ни о работе, ни о карьере...

- Карьер сам себя не выкопает! Петрович, попробуй еще раз экскаватор завести!

\* \* \*

Пошел на свидание вслепую. Договорились встретиться в парке.

Я сел на скамейку и отправил девушке сообщение: «Я уже в парке, сижу на скамейке рядом с толстушкой».

Эту пощечину я запомнил на всю жизнь.

\* \* \*

Познать, что такое бесконечность, можно, например, единственным способом: попытаться выбить всю пыль из ковра.

\* \* \*

- Борода сейчас в моде, поэтому я ее отращиваю.

- Не уверен, что ты сделала правильный выбор, Наташа...

\* \* \*

Ужин предпочитаю съедать сам. Зачем мне упитанные, лоснящиеся от жира враги?

\* \* \*

- Есть ли разумная жизнь во Вселенной?

- Есть.

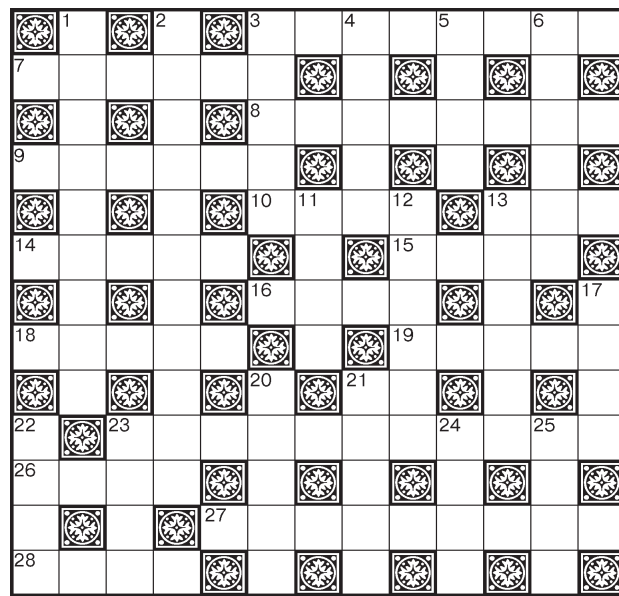
- А почему она с нами не связывается?

- Так разумная же. Оставьте свой анекдот на сайте **KP.RU** в рубрике «Анекдоты!»

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



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Обычно на нее требуются сотрудники не старше 35 лет, но с сорокалетним опытом работы. 7. От чего проветривание помещения спасает? 8. Титул лорда Скиммина у Андрея Беланина. 9. Компонент масалы. 10. Озвучка улыбок. 13. Экземпляр из библиотечного фонда. 14. Где историк раскопки производит? 15. Двойная корона на фараоне. 16. Основа рухляди. 18. «Побратим» эллинг. 19. Пессимист в царстве нот. 21. Одна из нот. 23. Каким спортом увлекался композитор Микаэл Таривердиев? 26. Окрошка из хлеба с луком. 27. Тупость в зените. 28. Зверь в шахматах.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Что всплывает в самом начале кинокомедии «Ключ от спальни»? 2. Надбавка за виртуозность в художественной гимнастике. 3. Что вдохновляло Иоганна Штрауса? 4. Граф на испанский манер. 5. Парень «чернее черного». 6. Кто сильнее всех шепелявил среди участников «Цеха поэтов»? 11. На что сели герои комедии «Верные друзья»? 12. Кто в 1980 году приобрел «Лестерский кодекс»? 13. Препятствие на пути к звездам. 17. Кто «прощает» вам то, что вы бы ему никогда не простили? 20. Контроль за переживаниями в русском стиле. 21. Какое блюдо дало название швейцарскому политическому термину, описывающему разницу между частями страны, говорящими по-немецки и по-французски? 22. Что примыкает к стволу винтовки? 23. Обманщик, но короче. 24. Трюк форварда. 25. Класс общества.

22. Штык. 23. Врун. 24. Финт. 25. Низзя. Хаммер. 13. Тернии. 17. Дур. 20. Удерж. 21. Рэшти. 3. Вальс. 4. Кондр. 5. Иванов. 11. Мель. 12. Конь. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Субмарина. 2. Бонификация. 21. Ре. 23. Виндсёрфинг. 26. Тюр. 27. Крепизим. 28. 14. Архив. 15. «Атв». 16. Хлам. 18. Антар. 19. Минор. сив. 7. Духота. 8. Ландграф. 9. Имбирь. 10. Смех. 13. Том. **ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Вакан-

**Прогноз погоды на завтра, 14 апреля**

	ночью	днем
Тула	+1 ... +3	+7 ... +9
Ясногорск	-1 ... +1	+6 ... +8
Новомосковск	-1 ... +1	+6 ... +8
Белев	-1 ... +1	+7 ... +9
Ефремов	-1 ... +1	+7 ... +9

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

Давление - 757 мм рт. ст. (норма апреля - 750)  
Относительная влажность воздуха - 16% (норма - 50%)  
Ветер - восточный 4 м/с  
Восход - 5:29 Закат - 19:31  
Луна - убывающая

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**  
Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!  
**(495) 777-02-82**  
Ваше мнение для нас важно!

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.  
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
■ Ведущий редактор номера А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора).  
■ 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.  
■ Адреса редакций и издателей: 000 Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5  
Телефоны: редакция - (4872) 52-41-35, 52-41-40, рекламный отдел - (4872) 52-42-40, 52-42-45, 50-12-28, служба распространения - (4872) 52-42-49. Директор отдела рекламы - Н. Ю. САМОХИНА E-mail: ns@tulapressa.ru  
000 «Агентство Комсомольская правда» - Калуга: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.  
Телефоны: редакция - (4842) 79-04-54 (доб. 206), рекламный отдел - (4842) 79-04-54 (доб. 181, 182).  
Директор отдела рекламы - С. В. ЗАЙЦЕВА. E-mail: sz@kp.kaluga.ru

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТЬ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 169 214 экз.

Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

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



Главный редактор «КП-Тула» и «КП-Калуга» - П. В. Коренюгин  
E-mail: kov@tulapressa.ru  
Генеральный директор ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство Комсомольская правда» - Калуга - П. В. Коренюгин

РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛИ - ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство «Комсомольская правда» - Калуга»  
000 Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5  
Телефоны: редакция - (4872) 52-41-35, 52-41-40, рекламный отдел - (4872) 52-42-40, 52-42-45, 50-12-28, служба распространения - (4872) 52-42-49. Директор отдела рекламы - Н. Ю. САМОХИНА E-mail: ns@tulapressa.ru  
000 «Агентство Комсомольская правда» - Калуга: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.  
Телефоны: редакция - (4842) 79-04-54 (доб. 206), рекламный отдел - (4842) 79-04-54 (доб. 181, 182).  
Директор отдела рекламы - С. В. ЗАЙЦЕВА. E-mail: sz@kp.kaluga.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48/1. Время подписания тупельского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №2578 Тираж регионального выпуска - 3 200 экземпляров. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «Событие», «Новости компаний», «Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье», «Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.