

На БАМе открыли станцию Сунгоркина

Читайте на стр. 2 ▶



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Как Пхукет стал «русским» островом

Интервью с пресс-атташе посольства РФ в Таиланде - radiokp.ru 10:30 (мск), воскресенье



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 920 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Пятница
5 июля

Газета нашего города ★

№ 48 (27598) 2024 год

Ученые доказали:

Работа на даче продлевает молодость ума



А если своего участка нет, заведите хотя бы цветник на подоконнике.

Читайте на стр. 13 ▶



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Гулькина требует с Суханкиной 6 миллионов

Евгения РУДИНА

Звезды группы «Мираж» разбираются в суде из-за взаимных оскорблений.

Несколько месяцев назад **Мargarита Суханкина** дала интервью **Алене Жигаловой**. Журналистка попросила Суханкину прокомментировать некоторые громкие высказывания ее экс-коллеги по группе «Мираж» **Наталии Гулькиной** (на фото), у которой Жигалова взяла интервью ранее. В результате беседа выстроилась вокруг непростых отношений Margarиты и Наталии и получилась очень откровенной.

Продолжение на стр. 12 ▶

Налоговый вычет за ГТО увеличат втрое

Наталья ВАРСЕГОВА

Налоговая система в России изменится - об этом президент объявил еще зимой.

А весной правительство внесло в Госдуму свои соображения по этой теме. И предложило, помимо прочего, со следующего года ввести в России налоговый вычет за сдачу нормативов ГТО.

Изначально предложение было таким: россияне, которые выполнили нормы ГТО, смогут вернуть себе подоходный налог в 13% от суммы в 6000 рублей в год. То есть 780 рублей ежегодно. В месяц получается 65 рублей.

Но депутаты назвали такую сумму смехотворной. Авторы законопроекта критику в свой адрес услышали. И в документе, подготовленном ко второму чтению, налоговый вычет повысили втрое.

Вернуть получится уже 13% от 18 тысяч рублей - то есть 2340 рублей в год. Это уже посерьезнее!

Чтобы получить вычет, нужно будет сдать нормы ГТО и пройти диспансеризацию, а подтверждающие документы принести работодателю (в бухгалтерию или отдел кадров). Налоговый вычет будет оформляться автоматически при начислении зарплаты.

Для сдачи нормативов ГТО надо зарегистрироваться на сайте gto.ru и оформить заявку. В России открыто 2,5 тысячи центров тестирования, их контакты также можно найти на сайте.

Подписка на «КП» – прямо из дома

1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код

2 Перейдите по ссылке на **SHOP.KP.RU**

3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»

4 Оплатите подписку удобным способом

5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

Григорий КУБАТЬЯН

Железнодорожной платформе присвоено имя главного редактора «Комсомолки».

«ВЕСЕЛЫЙ БЫЛ! РЕПОРТАЖИ ПИСАЛ КРАСИВО»

Владимир Сунгоркин работал собкором «Комсомольской правды» на БАМе с начала великой стройки. Собственно, это было началом и его журналистской карьеры (вряд ли тогда он, молодой выпускник дальневосточного журфака, мог представить, что станет главным редактором крупнейшей газеты страны). Ветераны БАМа помнят Сунгоркина до сих пор. Его собкоровская квартира в Тынде всегда была открыта для друзей. Ночевали по-спартански, прямо на полу, зато все помещались.

Многие вспоминают агитпоезд «Комсомольской правды», который привозил к строителям писателей и спортсменов, космонавтов и лучших артистов СССР. Помнят, как на этом поезде приехал и выступал перед комсомольцами даже знаменитый американский певец Дин Рид. Сунгоркин ездил по всему БАМу на этом поезде и на десятках других, писал о молодежи, оставившей уют городов ради романтической и тяжелой, очень нужной стране миссии - строительства Байкало-Амурской магистрали.

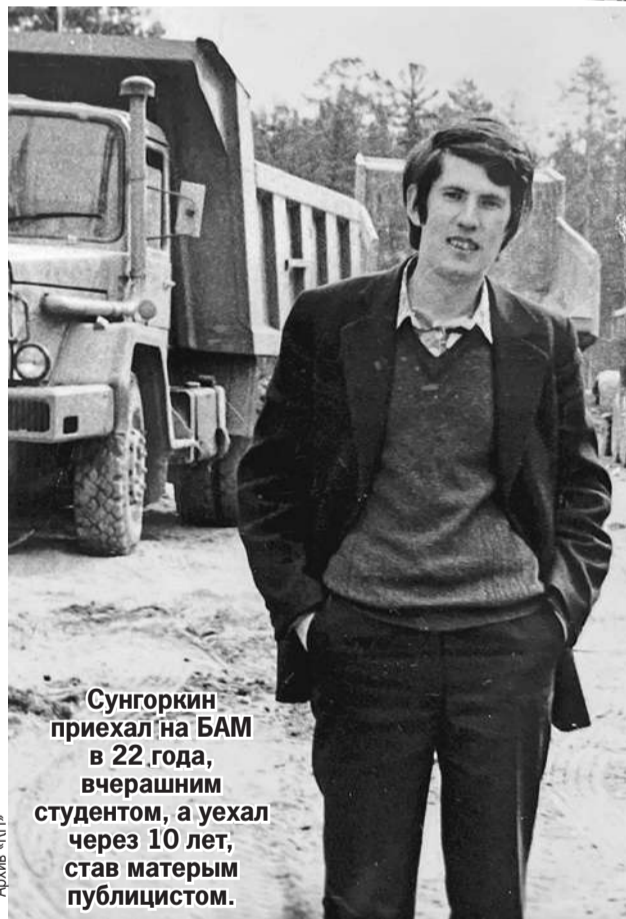
- Сунгоркин? Я помню его! Веселый был и репортажи красивые писал, - рассказал уже сегодняшнему спецкору «КП» Николай Бадмаевич Добханов, ветеран БАМа и бывший замглавы Муйского района Бурятии. - Приезжал к нам на поезде «Комсомольская правда» с артистами из Индии. Такие танцы были!

И вот к 50-летию БАМа одну из станций этой легендарной магистрали переименовали в честь главреда «Комсомолки» Владимира Сунгоркина (его не стало в 2022 году). Это не совсем станция, скорее платформа. Но раньше у нее был только номер 1095. Она находится прямо на берегу Байкала. Рядом расположен поселок Душкочан, один из самых старых на БАМе.

На БАМе, на байкальском берегу, теперь есть станция Сунгоркина



Платформа имени Сунгоркина стоит в самом живописном месте БАМа: с одной стороны плещется Байкал, а с другой - высится Северобайкальское нагорье.



Сунгоркин приехал на БАМ в 22 года, вчерашним студентом, а уехал через 10 лет, став матерым публицистом.

Мне удалось увидеть эту станцию-платформу и пройтись по поселку.

ЗДЕСЬ МЕРЗЛОТА, НО ВИШНЮ СОБИРАЮТ ВЕДРАМИ

Когда-то на месте Душкочана была стоянка северобайкальских эвенков. Позже здесь появилась русская промысловая деревня. Били оленя, лося, изюбря, соболя. Ловили рыбу. И пасли скот на заливных лугах. Сохранились черно-белые фотографии, на которых деревянные дома промысловиков соседствуют с чумами эвенков.

Поселок Душкочан старше Иркутска, но пострадал от прогресса, случившегося на берегах Байкала. После строительства Иркутской ГЭС уровень воды в озере поднялся, и заливные луга затопило водой. Пастись коровам стало негде: на месте лугов образовался так называемый Байкальский Сор - мелководье. Мимо этого Сора идет однопутная железная дорога.

Рядом с берегом роями летают комары и мошки. Такой рой - как летающий муравейник. Обойти сложно, а за-

йдешь внутрь - не обрадуешься. Нужно надеть на себя все, что найдешь, - натянуть шапку до бровей, заматать лицо шарфом, а пальцы втянуть в рукава рубашки.

Платформа лежит прямо на земле. На ней табличка «Прыгать запрещено». Прыгать никому и не пришлось бы в голову, платформа слишком низкая. Поют птицы, растут сосны, зудит комар, вдали гудит локомотив. Типичный БАМ.

Вместе с новым названием поменяли облик остановочного пункта. Старую железную будку убрали, поставили новую, просторную, со стеклянными окнами. Заменяли ограду, установили новый фонарь. И даже саму бетонную платформу заменили.

Поезд на этой станции останавливается раз в сутки в одну сторону и еще раз - в другую. Часто приезжают дачники. Большая часть поселка - дачи жителей Нижнеангарска и Северобайкальска.

Пожилые дачники рассказывают, что в этих местах хорошо растет вишня. За сезон с участка собирают по три ведра. Еще гру-

ша плодоносит и слива. Здесь даже абрикосы выращивают, несмотря на выпирающие из земли линзы вечной мерзлоты. Вроде бы холодный край, а богатый.

БУДЕТ МОДНОЕ МЕСТО

Постоянных жителей в поселке немного, мужи-

ки на вахтах - строят железную дорогу.

В Душкочане живет местный краевед Илья Наумов, коренной житель, охотовед и биолог, к которому я зашел в гости. Он прочитал мне историческую лекцию.

По его словам, Душкочан был столицей эвенков! Их здесь жило 4 - 5 тысяч. Сегодня в поселке постоянно живут лишь 42 человека.

Эвенки торговали пушниной. В 1646 году сюда пришли казаки, поставили на Верхней

Ангаре острог. Строить дома рядом с эвенками царь русским переселенцам запретил. Лишь в середине XIX века здесь появились первые деревянные избы. А в середине XX началась большая стройка.

Железная дорога прошла по краю озера. Это окончательно изменило облик поселка. Байкальская рыба и таежная зверь перестали быть главным промыслом. Кормить местных жителей начала железная дорога.

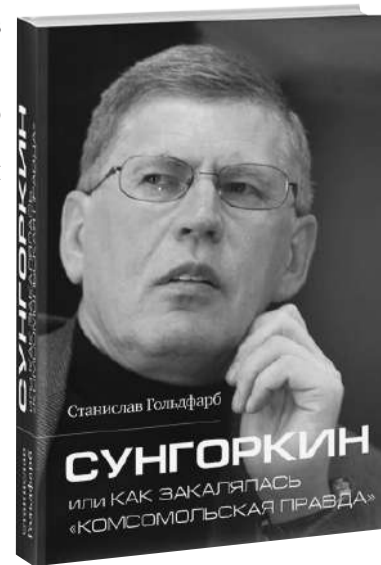
В жизненном круговороте все меняется. Может быть, с присвоением имени Владимира Сунгоркина местной железнодорожной платформе поселок снова станет популярным местом? Например, здесь будут селиться писатели, поэты, художники. Если в краю вечной мерзлоты плодоносят вишня и абрикосы, то почему бы в старинном поселке на берегу Байкала не расцвести культуре и творчеству? Все возможно.

БЛАГОДАРИМ

Редакция «Комсомольской правды» сердечно благодарит «РЖД» за появление станции имени Сунгоркина. Для нас это не просто жест внимания, не просто станция. Это наша общая история. Владимиру Сунгоркину, проработавшему на БАМе почти 10 лет, газета обязана многим. Особенно приятно, что это не просто смена таблички, а полное обновление станции. Местные жители такое ценят. Теперь эта платформа - одна из самых нарядных на Байкало-Амурской магистрали.

Приобретайте на shop.kp.ru!

В новой биографической книге о ярком журналисте, уникальном медиаменеджере и легендарном главном редакторе «Комсомолки» **Владимире Николаевиче Сунгоркине**, 70-летний юбилей которого мы отмечаем в этом году, собраны ключевые фрагменты из его жизни в период роста и становления.



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



Реклама, 16+

Депутаты Госдумы предлагают не наказывать сотрудников за опоздание на работу из-за плохих метеоусловий.

За окном жара, дожди? В офисе меня не жди!

нения коснутся статьи 192 Трудового кодекса РФ.

- За прошедший месяц в Москве прошли торнадо, Санкт-Петербург на днях пережил ураган, в Ярославле выпал град. Во многих регионах установилась нестерпимая жара. При температуре выше 28 градусов сложнее передвигаться, нагрузка на организм возрастает в разы. Погода влияет на самочувствие людей, их работоспособность. Мы считаем справедливым защитить работников от дисциплинарных взысканий в случае опоздания из-

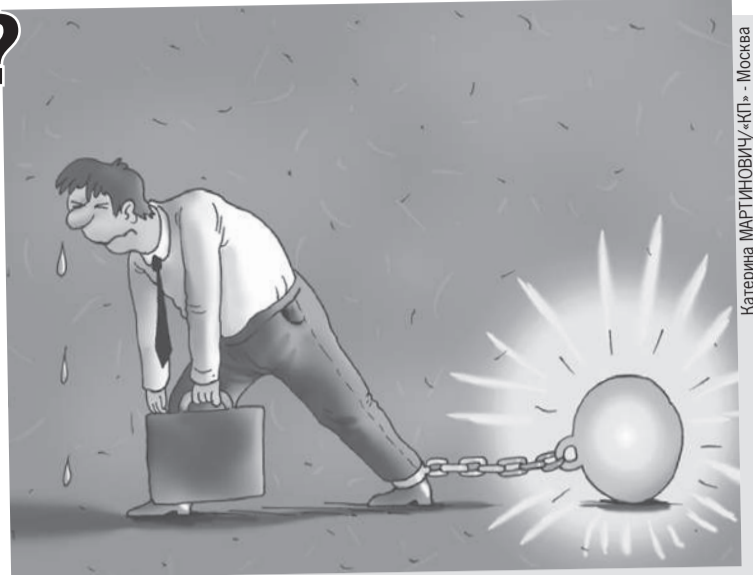
за тяжелых погодных условий, поэтому подготовили необходимые поправки в Трудовой кодекс, - заявили авторы законопроекта.

Депутаты отмечают, что тяжелые погодные условия - это обстоятельства непреодолимой силы. К ним могут отнести метель, сильный гололед, ливень, шторм и жару с температурой от 28,5 градуса.

Кстати, именно от такой температурной отметки по действующему законодательству на один час сокращается рабочий день. Правда, это касается лишь температуры в помещении. Если темпера-

тура в рабочем помещении достигла плюс 29 градусов, рабочий день сокращается на 2 часа, а если внутри все раскалилось до 30,5 градуса - на 4 часа. И такие температуры не редкость. Кондиционеры сейчас установлены далеко не везде.

Как объяснил «Комсомолке» профессор Финансового университета при правительстве РФ Александр Сафонов, если человеку на рабочем месте станет плохо из-за жары, то ответственность за это будет нести работодатель.



Катерина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва

Елена КРИВЯКИНА

- Петров, ты почему до сих пор не на работе?

- А вы на градусник смотрели? Жарко ведь сегодня!

Сейчас за такую дерзость начальство может и уволить. Но право россиян опаздывать на работу в жару или в связи с другими тяжелыми погодными условиями могут узаконить. Соответствующий законопроект группа депутатов внесет в Госдуму. Изме-

■ ДЕРЖИ КАРМАН ШИРЕ

Ах оставьте ненужные споры - заплатите курортные сборы

Андрей ЗАЙЦЕВ

Что изменится для клиентов гостиниц с введением туристического налога.

Минфин представил свои предложения по изменениям в налоговое законодательство - новый туристический налог должен появиться уже в 2025 году. Вводить его могут любые регионы на свое усмотрение.

- Налог будет уплачиваться в бюджет по месту нахождения гостиниц; так муниципалитеты получают дополнительный источник финансирования развития муниципалитета, - уточнили в Минфине.

Логика в этом решении есть. Ведь туристы - это нагрузка на местную инфраструктуру. Надо чаще ремонтировать дороги, вывозить мусор, поддерживать в пристойном виде достопримечательности и другие общественные пространства. А деньги на это выделяют исходя из общих нормативов, рассчитанных из числа местных жителей, а не приезжих.

Поэтому у местных властей нет стимула развивать туристическую инфраструктуру. Денег потратишь



больше, туристов станет еще больше, а доходы не увеличатся.

Новый налог должен изменить эту ситуацию. Взиматься он будет со стоимости проживания. В 2025 году он составит 1% и за пять лет вырастет до 5% (подробнее - см. графику). К примеру, если номер в гостинице стоит 3000 рублей, то за каждый день проживания турист заплатит в 2025 году еще по 30 рублей. А если номер стоит 10 тысяч, то дополнительная плата за каждые сутки составит 100 рублей.

При этом каждый регион сможет самостоятельно решать, в каком размере он будет брать с туристов этот налог. И будет ли в принципе. Кстати, некоторые регионы и сейчас имеют право вводить курортный сбор. Где-то с туриста берут 30 рублей в сутки, где-то - 100 рублей, а где-то (например, в Крыму) отказались от этого сбора вовсе.

По данным Минэкономразвития, в России сейчас работают около 26 тысяч легальных гостиниц. В первую очередь изменения в налогах коснутся их. Но новый законопроект гораздо шире трактует список тех, кто обязан будет платить туристический налог. Туда входят как юридические, так и физические лица, которые предоставляют услуги проживания. То есть под действие нового налога вполне могут попасть и частники - те, кто сдает квартиры посуточно. По данным Российского союза туриндустрии, в прошлом году россияне провели в гостиницах около 358 млн ночей. Средняя стоимость номера составляет около 5000 рублей в сутки. Таким образом, уже в следующем году общие сборы от туристического налога могут составить до 18 млрд рублей. Но это при условии, что налог введут все регионы без исключения.

■ ВОПРОС ДНЯ

Как еще капризы погоды могут повлиять на нашу жизнь?

Олег НОВИЦКИЙ, космонавт, Герой России:

- У нас сейчас абсолютно нормальное лето. Не надо ничего менять, разрешать или, наоборот, запрещать из-за погоды. Люди к капризам погоды готовы, техника готова.

Салават ЩЕРБАКОВ, народный художник России:

- Капризы погоды - это описание веков нашей истории. При Иване Грозном были зимы, когда реки до дна промерзали! У нас климат такой, что вечно какая-нибудь аномалия. Но мы выживаем. Главное, давать друг другу перевести дух - если кому-то в жару надо опоздать, ну и пусть.

Максим КАЛАШНИКОВ, писатель и футуролог:

- Сильно капризы погоды повлияют на нашу жизнь. Из-за глобального потепления лето станет более жарким, зима - более холодной. Из-за этого в Калмыкию и Волгоградскую область придет опустынивание, а вечная мерзлота начнет таять, что приведет к образованию обширных болот у нас на Севере. Вот с этим нам придется как-то бороться. Или мириться.

Роман РУСИНОВ, автогонщик, победитель серии Ле-Ман:

- Я думаю, со временем автопроизводители начнут ставить на наши машины более мощные кондиционеры, как для южных стран. Потому что при затыжных температурах больше 30 градусов обычные кондиционеры просто перестанут справляться.

Сергей УТКИН, дорожный строитель из Москвы:

- Уже сейчас идет разработка асфальта нового типа. Зимы холодные, лето жаркое, за год перепад температур достигает 60 - 70 градусов. И нужно, чтобы асфальт всегда сохранял свои характеристики. А это непросто, потому что летом он не должен быть слишком мягким, а зимой он не должен крошиться из-за холода и из-за воды, которая то замерзает, то оттаивает.

Александр ЗУБКОВ, бобслеист, призер Олимпиады:

- Капризы погоды в первую очередь могут повлиять на людей со слабым здоровьем. Давление повышается в жару. Спортсменам приходится тренировки адаптировать к погоде. Если на улице днем +35, то занятия сдвигаются либо на самое раннее утро, либо на поздний вечер.

Павел, читатель сайта KP.RU:

- Я на днях заказал себе пиццу на дом. Но тут начался такой шторм, что я написал курьеру: «Если вы опоздаете, то я буду не в обиде». Он и правда опоздал, но был очень благодарен, что я не заставил его везти мне заказ под сильнейшей грозой, уворачиваясь от падающих деревьев.

В контакте <http://www.kp.ru/> ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

Вступайте в нашу группу ВКонтате [VK.COM/KPRU](https://vk.com/kpru)

ОБРАЗОВАНИЕ
Все о приемной кампании в 2024 году

ТУРИЗМ
Как отдохнуть неделю на море и уложиться в 25 000 рублей

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



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



С НОВЫМ ДОХОДОМ!

Елена КРИВЯКИНА

АМЕРИКА, ПОДВИНЬСЯ

Когда во время отпускного променада по бульвару де ля Круазет восторженный прохожий спросит вас, из какого благословенного уголка приехал к нам столь солидный гость, отвечайте ему с достоинством: «Из страны с высоким уровнем доходов!» Ведь именно так назвал Россию Всемирный банк.

По уровню доходов эксперты Всемирного банка делят страны на четыре группы:

- ✓ высокий;
- ✓ выше среднего;
- ✓ ниже среднего;
- ✓ низкий.

Раньше РФ находилась в числе стран с доходами выше среднего, и вот теперь нас записали в мировую элиту. Вместе с нами в «высшей лиге» Всемирного банка США, Канада, Австралия, Япония, Саудовская Аравия и большая часть Европы.

ЖИТЬ СТАЛО ЛУЧШЕ

А теперь давайте немного придем в себя от неожиданно свалившегося на нас счастья и разберемся, что все это значит и каково нам будет в новом статусе. Для этого немного погрузимся в теорию.

Рейтинг Всемирного банка составляется исходя из валового национального дохода (ВНД) на душу населения. Валовой национальный

доход вычисляется по формуле: ВВП страны плюс доходы ее граждан, заработанные за границей, минус доходы иностранцев, полученные в России. А поскольку речь идет про ВНД на душу населения, полученную цифру надо разделить на число жителей страны.

На 2024 финансовый год ВНД на душу населения в России составил \$14 250. Чтобы попасть в число стран с высоким уровнем дохода, должно быть минимум \$13 845. Годом ранее этот показатель составлял в России \$12 830 долларов.

По данным Всемирного банка, ВНД России увеличился прежде всего из-за роста оборонных расходов, строительства, восстановления торговли и финансового сектора.

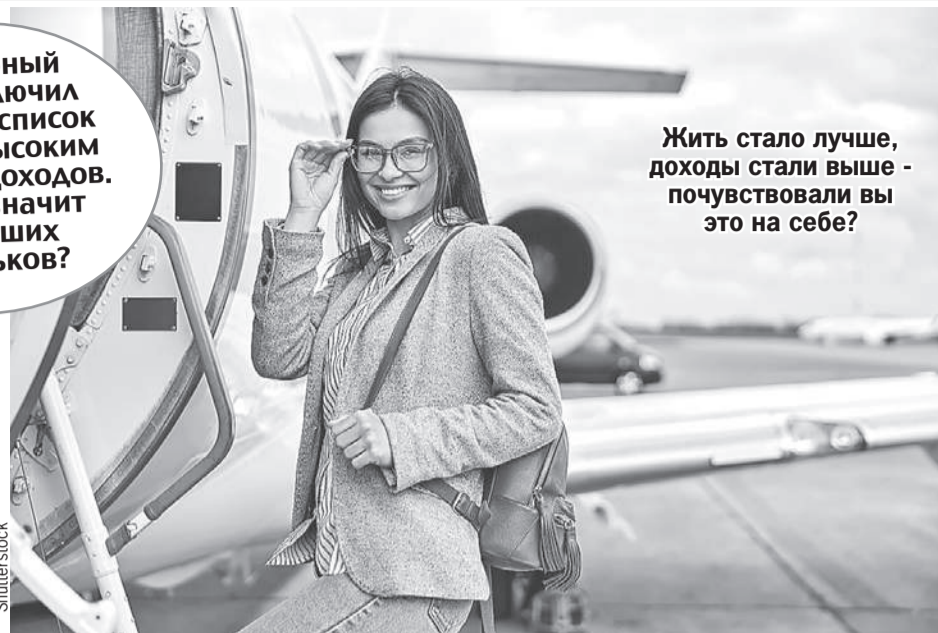
Но не нужно путать национальный доход с зарплатами населения.

- В том, что Россия страна богатая, нет никаких сомнений. Мы чемпионы мира по стоимости природных ресурсов, ни у кого нет такого объема богатств. Но в данном случае мы говорим о валовом национальном доходе. Это показатель, отражающий доходы государства, а не людей, - объяснил в эфире Радио «Комсомольская правда» директор Института социально-экономических исследований Финансового университета при правительстве РФ Алексей Зубец.

При этом нельзя не заметить: вслед за доходами государства растут и зар-

Всемирный банк включил Россию в список стран с высоким уровнем доходов. Что это значит для наших кошельков?

Жить стало лучше, доходы стали выше - почувствовали вы это на себе?



Shutterstock

платы населения. Зависимость тут прямая.

- В прошлом году реальный рост зарплат (то есть за вычетом инфляции) превысил 8%, в этом году он ожидается на уровне 5%. Исследования показывают, что 30% работающего населения страны за эти полгода почувствовали повышение дохода. Доходы растут, и среди прочего это

отражается в росте показателей, которые отметил Всемирный банк, - говорит Алексей Зубец. - Если мы возьмем объем потребления того же продовольствия, то мы увидим, что на сегодняшний день по основному количеству позиций россияне живут лучше, чем 10 лет назад, то есть до начала наших экономических неприятностей, связанных с санкциями.

ЦИФРЫ РАДУЮТ

РОССИЙСКИЙ ЭКСПОРТ УШЕЛ В ПЛЮС

Владимир МЕРКУШЕВ

За два года торговля с дружественными странами с лихвой компенсировала снижение поставок товаров на Запад.

О санкциях в отношении России, которые коснулись торговли с западными странами, говорят и пишут много. Наша страна при этом активно ищет новых партнеров. Однако оценить эти усилия объективно до сих пор было трудно - статистика товарооборота закрыта.

Но, судя по всему, России удалось выйти из ситуации достойно. Согласно данным торговой статистики, опубликованным «РИА Новости», за два года действия антироссийских ограничений импортеры из недружественных стран недополучили российских товаров на 256,5 млрд долларов. При этом торговля с дружественными странами дополнительно принесла Москве за те

же два года как минимум 287,5 млрд долларов.

Самые большие потери в торговле с Западом пришлось на минералы (\$107 млрд), драгоценности (\$38 млрд) и металлы (\$20,7 млрд).

Согласно данным Федеральной таможенной службы, российский экспорт в 2023-м составил \$425,1 млрд. Это меньше рекордного уровня 2022 года (\$592,5 млрд), но если сравнить показатели экспорта за 2022 - 2023 годы с цифрами за 2020 - 2021 годы, то рост составил \$186 млрд.

- Главные изменения коснулись газа, - прокомментировал в эфире Радио «Комсомольская правда» доцент Государственного университета управления Максим Чирков. - Наш газовый монополист увеличил объем в 2022 году, но потом это все резко снизилось, а потом частич-

но заместилось экспортом в дружеские страны, частично - экспортом СПГ (сжиженного природного газа. - Ред.) в те же европейские страны. Если в целом брать ситуацию, то на этот счет есть хорошая цитата премьер-министра России: за 2023 год товарооборот России с дружественными странами превысил весь товарооборот России со всеми странами мира до пандемийного 2019 года (о том, что товарооборот с дружественными государствами сопоставим с объемом торговли России со всем миром, который был четыре года назад, и составляет сейчас свыше \$548 млрд, Михаил Мишустин говорил в ходе отчета перед Государственной Думой в апреле этого года. - Ред.).

По словам эксперта, это красноречивее всего говорит о том, что диверсификация поставок российской продукции набирает силу.

СОБЫТИЕ

Перелом зафиксирован цинковым сплавом



ПАО «Роснефть»

в отличие от широко применяемых сегодня имплантов, новый материал не требует повторных хирургических операций для его извлечения. Цинковый сплав после заживления травмы полностью растворяется в организме человека, насыщая его цинком, магнием и железом.

В ходе работы Виль Ситдииков подобрал идеальную пропорцию примесей магния и железа для цинка, рассчитал режимы формирования уникальной структуры в сплаве, а также проанализировал и систематизировал экспериментальные результаты предыдущих исследований.

Биоматериал уже успешно прошел лабораторные испытания.

Добавим, что Виль Ситдииков - автор 109 публикаций, в том числе 55 статей в журнале Высшей аттестационной комиссии (ВАК).

учеными Уфимского университета науки и технологий, Башкирского государственного медицинского университета и Института физики молекул и кристаллов УФИЦ РАН разработали уникальный биоразрушимый цинковый сплав для изготовления ортопедических имплантов, который позволяет надежно фиксировать кость в определенном положении при проведении хирургических операций.

В нефтяной компании рассказали, что

Олег КАРПОВ

«Роснефть» помогла разработать новый материал для хирургических операций.

При переломах какой материал для хирургических операций лучше использовать: титан или сталь? У обоих материалов есть свои плюсы. Но идеальный, похоже, все-таки не они. Специалист научного института «Роснефти» в Уфе Виль Ситдииков (на фото) совместно с

А ПОГОВОРИТЬ?

В соцсетях «КП» развернулась бурная дискуссия на тему, чьи товары лучше и качественнее. Приведем лишь некоторые яркие высказывания.

✓ **Павел Галкин:** Арабские сигареты и парфюм почти в два раза дешевле, но качество гораздо лучше, чем у западных подделок.

✓ **Наталья Каберская:** После санкций для себя белорусскую косметику открыла, хорошее качество и цена не заоблачная.

✓ **Дмитрий Наумов:** У меня дома все российской сборки, кроме итальянского холодильника. Его вот как раз пару раз ремонтировал.

✓ **Павел Галкин:** Техника известных западных брендов уже давно не та по качеству. Особенно крупная бытовая техника.

✓ **Даниил Корчагин:** Нефтегазовые ресурсы нужны всем. Если мы нашли рынки сбыта продукции на Востоке, то окей, никто не против.



Присоединяйтесь к дискуссии на странице «Комсомолки» ВКонтакте

Высказывайтесь на страничках «Комсомольской правды» в соцсетях ВКонтакте (vk.com/kp.ru), Одноклассники (ok.ru/kp.ru) и Телеграм (t.me/truekp). Нам важно ваше мнение!



Александр КОЦ,
военкор «КП»

Жители приграничья рассказали военкору «КП» о своих новых «привычках», сформированных близостью фронта. «Мы закрываем собой другие регионы», - говорят они.

В дамских сумочках белгородок теперь жгут и бинт. И все влюблены в ребят из ПВО

ЛЮДИ СТАЛИ ЛУЧШЕ, БЕЗ ПОНТОВ

Александра:

- Живем надеждой, что скоро будет легче. И еще осознанием, что нашим парням тяжелее, чем нам. Стараемся помочь им как роденьким.

Настроения меняются. Жить мы приспособились, стараемся даже шутить (это скорее защитная реакция), даже рассаду высадили. Но есть постоянное гнетущее чувство поиска безопасных мест. Это одна из основных потребностей человека. Давит понимание того, что в любой момент может быть прилет в дом. Или в машину, пока едешь на работу.

Появился осторожный оптимизм, что наш «Север» наконец отодвинет противника за «санитарную зону».

Отдельно хочу сказать, что все жители единодушно влюблены в парней из ПВО, им большое человеческое спасибо! Мой сын, когда видит их работу, говорит: «Спасибо, ребята, что нас защищает».

Анна:

- Все изменилось. Детей с собой в город не берем (живем в пригороде, между Белгородом и границей) - дома спокойней. Собственно, дети никуда не выходят, кружки не работают. Да и если бы работали, везти сейчас их куда-то боязно. Они, слыша сигнал тревоги, бросают все и бегут в безопасное место: если во дворе - в подвал ближайшего дома, если дома - в коридор и сидят там до отбоя. Спят дети тоже в коридоре (поставили туда диван). Со двора их не выпускаем, чтобы укрытие всегда было рядом. Перестали выезжать на прогулки в парки. Но это все ерунда, они все понимают, им не скучно, благо их трое.

Люди здесь очень изменились! Больше стали ценить то, что имеют, меньше стало понтов. Стали менее агрессивны и конфликтны, чувствуется общность. Она здесь прямо в воздухе витает. Я вам честно скажу, мне очень нравятся эти изменения в людях. Жить в таком обществе гораздо комфортнее, только дается это дорогой ценой...

А по поводу «санитарной зоны»... Учитывая то вооружение, которое Украине дают, учитывая ее «честность» в исполнении договоров, зная ее покровителей, она будет угрожать нам всегда, если от нее хоть что-то останется. И, говоря «нам», я не имею в виду только Белгород.

Она себя сама привела к этому. Для нас она - как нарыв или гангрена, если хотите, которые, если не удалить, могут убить. А лечиться всегда больно. Мы выдержим.

Белогорье постепенно стало настоящим прифронтовым регионом. С ежедневными обстрелами, атаками дронов и разрушенной гражданской инфраструктурой. Снаряды регулярно прилетают по жилым домам, разрушая их подъездами.



Павел КОЛЯДИН/ТАСС

ЖИТЕЛИ СВЕТА

«Область хорошо обесточили», «Белгород, Строитель, ни света, ни воды», «Вырубили нам «немцы» свет» - посыпались сообщения от знакомых белгородцев с утра. Противник, похоже, нащупал чувствительные элементы нашей приграничной энергетике, и во многих районах области на несколько часов пропало электричество. Подача света и воды была восстановлена оперативно, по меркам этого ЧП. У нас все-таки с признаками государственности куда лучше, чем у соседей.

В украинских соцсетях, как водится, ликование. Хороших новостей у них в последний год немного, радуются малому. Проскальзывает тезис, который почему-то кочует и в наш интернет. Дескать, это ответ нам и за «санитарную зону», и за удары по украинским ТЭЦ, и за Киев, который живет по графику 7 часов без света, 2 часа со светом.

Вообще не выдерживающий критики тезис. По инфраструктуре Белгородской области Киев бил задолго до того, как мы начали по украинским ТЭЦ. Жителям Белогорья об этом напоминать не надо. В такой реальности они живут уже 2,5 года, подстраиваясь под новые обстоятельства и выработывая новые привычки. О них мне пишут подписчики Телеграма, формируя иной раз настоящее руководство по выживанию. И каждое сообщение - это документ эпохи, в которую им довелось жить.

ТЕЛЕФОН - НЕ ДЛЯ СЕЛФИ

Мария:

- К сожалению, человек привыкает ко всему. Вот и мы привыкаем к нашей реальности. Моя 6-летняя дочь при очередном «бахе» говорит: «Мамочка, не бойся. Сирены не было, это наши». Перестали говорить друг другу: «Тихо сегодня» или «Не было сирены». После таких фраз обязательно приходит оповещение «Ракетная опасность». Верим в нашу армию и ждем мира на Белгородчине и всей русской земле.

Анастасия:

- Главная привычка многих из нас - не расставаться со смартфоном. Но не для того, чтобы делать селфи, а чтобы не упустить оповещение о ракетной опасности, созвониться с близкими, если они не рядом, узнать, в порядке ли они. Огромная благодарность всем, кто обеспечивает эти предупреждения и стоит на защите нашей родной земли. Проблемы, безусловно, есть. Как связанные с обстрелами и их трагическими последствиями, так и социальные - безопасность детей и взрослых, работа, учеба. Мы пытаемся к ним адаптироваться. Сейчас в городе заметно меньше людей, чем год назад, но люди не бегут массово - кто-то уезжает, кто-то, наоборот, возвращается. Белгородцы все равно остаются белгородцами, работают, учатся, следят за чистотой, помогают друг другу. Особенно волонтеры, медики. Что бы ни говорили те, кто живет в спокойной обстановке, не имея представления о прифронтовых буднях, мы действительно щит, форпост. Мы закрываем собой другие регионы России.

Не знаю, насколько оптимистичны мои слова, хочется донести, что, несмотря на тяготы, белгородцы с оптимизмом смотрят в будущее.

ИГРАТЬ ЗА ВСУ ВО ДВОРЕ НИКТО НЕ ХОЧЕТ

Ирен:

- Несмотря на регулярные сигналы о ракетной опасности, я и мои родные знаем, что ПВО всегда нас прикроет, что ребята на позиции

сделают все возможное. Мы молимся за них, знаем, они добудут победу.

Я скоро стану мамой, и, может, кто-то сочтет меня ненормальной, но жизни в других городах я со своей семьей не вижу. И не пото-

му, что некуда уехать, а потому, что это наша Родина, наша земля, наш город! И мы не позволим нас запугать. А когда наступит долгожданная победа, я обязательно буду рассказывать сыну о подвиге наших ребят.

Настя:

- Очень резко повзрослели наши дошколята. Как и в Донбассе. Различают выход наших ракет, переход самолета на сверхзвук и работу ПВО. На детских площадках все больше пластмассовых и деревянных арсеналов. За ВСУ играть никто не хочет. Поэтому «пацаны, ну давайте просто популяем».

Любой маршрут продумываем так, чтобы он проходил вблизи укрытий. В дамских сумочках рядом с зеркальцем и помадой теперь можно обнаружить жгут, бинт, обезболивающее.

Ночные сирены бодрят. Сон слетает. На утро состояние: «Какой сегодня год?» Это из личных проблем, которые переехали вместе со мной из Донецка. Но паники и уныния среди знакомых не наблюдаю. Есть усталость в целом. Про переехавших из Донбасса (а их тут хватает) и говорить нечего.

Но в общем, у людей есть понимание, что наша армия делает все возможное, чтобы отодвинуть противника дальше, чтобы небо над нами снова было мирным. Есть понимание, что задача эта тяжелая и нужно продолжать жить! Варить суп и верить в нашу победу.



Александр КОЦ/«КП» - Москва

Укрытия в Белгороде давно вписались в городской пейзаж.

Школа антивандального

Елена АРАКЕЛЯН

Сама страдаю: квартира уже лет пять без ремонта! То котенка подобрали, то появился шенок.

- Это еще ничего, у тебя маленьких деток нет, которые все крушат почище собаки и залезут туда, куда не заберется и кошка, - утешает подруга. - Надо делать антивандальный ремонт и не мучиться, живя с ободранными стенами и вздувшимся полом.

Вообще антивандальный ремонт, как правило, делается в общественных помещениях. И предполагает материалы, которые могут выдержать разного вида издевательств и просто большой поток людей (см. «Справку «КП»). Насколько их можно приспособить к жилью, где у некоторых обитателей острые когти, а также подрастают юные художники и скульпторы, активно использующие под свое творчество и пол, и стены? Разбираемся с экспертами.

ДЕТСКИЕ НЕОЖИДАННОСТИ

Проблемы с детьми: могут уронить на пол все подряд, рисуют на стенах, всюду суют пальцы, лезут в окна.

Главное в этой ситуации - чтобы покрытия и обстановка в квартире были не просто прочными и стойкими, но и безопасными для юных

Как быть, если хочется жить в уютной и современной обстановке, но домочадцы стремятся все вокруг разломать.



Ремонт надо делать так, чтобы не было мучительно больно за испорченные домочадцами полы, стены и мебель...

«хулиганов». Поэтому в первую очередь надо не забыть установить:

- ✓ ограничители открывания дверей (чтобы не прищемил пальцы);
- ✓ ограничители на окна (чтобы можно было проветривать, но любопытный малыш при этом не вывалился);
- ✓ накладки на розетки.

- В качестве антивандального материала для пола часто предлагают керамогранит. Он очень практичен

в помещениях типа ванной, легко моется, - рассказывает эксперт по ремонту, основатель компании «СтройОтдел» Олег Равкин. - Но я бы не рекомендовал им увлекаться в квартире с маленькими детьми вне подсобных помещений. Без системы «теплый пол» это холодный материал. Ребенок, который на таком полу играет, будет постоянно простужаться. И керамогранит твердый, это камень. Падать на него

больно, можно что-то себе разбить. Падать ребенку лучше на кварцвинил, он мягкий и тоже хорошо моется. Или на ламинат - это дерево. И это относительно недорогие материалы.

Плюс кварцвинила в сравнении с обычным, не особо износостойким ламинатом - на него и проливать можно что угодно - от ягодного сока до красок, практически все легко отмывается, зачастую лучше, чем с линолеума.

- Из покрытий для стен могут подойти обои под покраску, сверхстойкие краски и панели из массива дерева с противоударным покрытием, - советует специалист гипермаркета «Лемана ПРО» (бывший «Леруа Мерлен») **Маргарита Колпакова**.

Технический специалист торговой сети «Техноколь» (ТСТН) **Станислав Гапеев** порекомендовал также обратить внимание на антивандалные штукатурки. Но при этом защитить углы специальными профилями, чтобы они оставались прямыми и неповрежденными (ох уж эти детки!). А также оставить на стенах зоны, где ребенок может рисовать сколько хочет, никаких дорогих покрытий не трогая. Можно наклеить там специальные листы. Говорят, иногда дети вполне таким решением удовлетворяются.

- Вообще в качестве бюджетного варианта я бы посоветовал обычные обои. Когда период «неконтролируемого творчества» закончится, их проще и дешевле всего переклеить. Можно просто заменить несколько полос, не надо переделывать всю комнату, - говорит Олег

Равкин. - Восстановить поврежденную краску или штукатурку будет сложнее. Даже стойкие и моющиеся покрытия, если очень постараться, можно изуродовать так, что вы их не отмоете. Например, не все они выдерживают фломастеры на спиртовой основе. Есть суперстойкая антивандальная краска, которую не берет практически ничто - хоть гвоздем рисуй. Но она все-таки больше рассчитана на общественные помещения. Не всем жилая комната с такими стенами покажется уютной.

Еще один совет - мебель желательна без острых углов. Это осуществить реально. Такую сейчас вполне можно подобрать, поскольку, как утверждают эксперты, круглые и обтекаемые формы - одна из модных нынче тенденций в интерьере.

ВОТ ГДЕ СОБАКА ПОРЫЛАСЬ!

Проблемы с собаками: лужи на полу, грызут предметы, когти портят пол, на скользких покрытиях разбегаются лапы.

Как и в случае с детьми, в качестве наиболее функционального и относительно недорогого напольного покрытия эксперты чаще всего называют кварцвинил. Он менее скользкий, чем ламинат, не впитывает воду и легко моется. Но хотя этот материал считается очень износостойким, поцарапать его можно. Впрочем, царапины на нем менее заметны, чем на ламинате.

Если выбирать ламинат, то:

- ✓ с фактурным покрытием (не скользкий);
- ✓ «когтеустойчивый» - не ниже 32-го класса (*подробнее см. «Справку «КП»*);
- ✓ водостойчивый - коммерческого класса (такой дороже).

Недорогой ламинат, который обычно берут для квартиры, щенят (да и котят) может не выдержать: малышам свойственно делать лужи, а у ламината от этого расходятся замки. Также он может пострадать и от когтей.

Опять же, как и с детьми, тут важно не переусердствовать с функциональностью: играть и заниматься дрессировкой со щенком можно только на нескользких покрытиях - чтобы не было травм и проблем с суставами.

Стены, как правило, от собак не страдают. (Случаи, когда оставленная дома собака громит все подряд, не в счет - тут проще обратиться к кинологу, чем превращать квартиру в крепость). А вот дверям нередко

Крепкие материалы

СПРАВКА «КП»

● КЕРАМОГРАНИТ

Прочный и водостойкий искусственный отделочный материал на основе обожженной глины, шпата и кварца со всякими добавками для разнообразия цветовой гаммы. Может иметь разную фактуру - от матовой до глянцевой (последний вариант на полу не рекомендуется нигде, поскольку ну очень скользкий при попадании воды).

Используется и для стен, и в качестве столешниц. А маскироваться может не только под камень, но и под дерево и даже ткань. Отличие от керамической плитки в том, что с керамогранита рисунок не стирается - он не наносится сверху, это фактура самого материала.

Главный минус - холодный.

Цена вопроса: в среднем от 1900 до 3500 руб./кв. м.

● ЛАМИНАТ ПОВЫШЕННОЙ ПРОЧНОСТИ

Это условное название. На деле надо смотреть маркировку на упаковке. Коммерческие варианты, способные выдерживать более высокие нагрузки, это те, где цифровая маркировка начинается с тройки. Чаще всего используются 32 и 33 - они способны выдерживать издевательств типа когтей и очень подвижных игр достаточно долго. Но только если правильно уложены на прочную основу. Отношения покрытия с водой обычно обозначаются отдельной маркировкой - с капелькой.

Цена вопроса: ламинат 32-го класса - 1500 - 2500 руб./кв. м, 33-го класса водостойкий - 2000 - 4500 руб./кв. м (без учета стоимости подложки).

● КВАРЦВИНИЛ (LVP), КВАРЦВИНИЛОВАЯ ПЛИТКА

Модный материал, который теперь часто предлагают на замену ламинату и дорогому линолеуму. Не путайте его с ПВХ-плиткой и просто виниловыми покрытиями (их в магазинах и особенно на рынках нередко выдают за кварцвинил). Фишка кварцвинила в том, что в его состав входит кварцевый песок. Он и делает покрытие прочным и износостойким. А поливинилхлорид, который тоже входит в состав, придает мягкость и эластичность.

Кварцвиниловая плитка может устанавливаться на клей или как ламинат - замковым способом. А внешне имитировать практически любой материал. Хоть дерево, хоть мрамор. Укладывать тоже можно практически куда угодно, в том числе во влажные помещения вместо керамической плитки.

Цена вопроса зависит от класса материала (чем выше класс, тем прочнее и качественнее покрытие): в среднем 1800 - 4800 руб./кв. м (здесь и далее - без стоимости работ).

● АНТИВАНДАЛЬНАЯ КРАСКА

Моющаяся краска, которая обладает большей устойчивостью к царапинам, ударам, пятнам, влажной уборке.

На самом деле свойства таких красок могут быть очень разными - и уровень стойкости тоже, надо внимательно изучать характеристики.

Цена вопроса: 3000 - 10 000 руб./банка 0,9 л.

ремонта

достается даже от более-менее дисциплинированных песиков.

- Собаки любят скрестись в закрытую дверь, пытаясь привлечь внимание хозяина, чтоб впустили или выпустили. Поэтому рекомендуется приобретать двери с покрытием, которое не возьмут собачьи когти: это может быть эмаль, а также покрытие ПВХ или ПЭТ (термопластик), - советует Маргарита Колпакова.

И главное ноу-хау собачников: мебель на металлических ножках - наше все. Во всяком случае, пока щенок не вырастет в воспитанную собаку.

НЕ ВСЁ КОТУ КОГТЕТОЧКА

Проблемы с усатыми-полосатыми: точат когти, стремятся уйти гулять через окно.

- Из покрытий для стен самым бюджетным и практичным материалом будут виниловые обои горячего тиснения. Винил укрепляют полимерным волокном и краску вводят внутрь слоя, а не наносят на поверхность, как на обычные обои. Поэтому даже если появляются мелкие царапины, они не видны на расстоянии, - советует Маргарита Колпакова. - Еще хорошим вариантом станут стеклообои: по своей сути это обои под по-

краску, которые делают на основе стекловолокна. Этот вариант прочнее винилового, потому что его клеят специальным высокопрочным клеем.

Для кошек крайне опасны окна, открывающиеся вверх (режим вертикального проветривания). Створки окна образуют треугольник, верхняя часть которого достаточно широкая, чтобы киса могла туда пролезть. А дальше - ловушка, поскольку в пластиковом стеклопакете когтями зацепиться не за что. Кошка может оказаться зажатой в нижней части треугольника, рискуя повредить внутренние органы или шею.

Если важен именно вертикальный режим проветривания, лучше установить боковой ограничитель или вставлять защитные уголки-решетки (такая специальная треугольная решетка, которая втыкается между створками окна при вертикальном проветривании).

Для окон, которые открываются вбок, нужны сетки-антимошки. Обычная москитная сетка не подойдет, кошачьи когти легко их рвут, особо одаренные стаскивают с креплений, а некоторые умудряются даже выбивать с разбегу. Специальная антимошачья сетка более проч-

СОВЕТ НАПОСЛЕДОК

НИЧТО НЕ ВЕЧНО ПОД СТЕНОЙ

- Понятно желание людей сделать «вечный» ремонт, который позволит не иметь хлопот с интерьером много лет, независимо от состава семьи и обстоятельств.

Но все же надо понимать, что совсем уж вечных и устойчивых ко всему материалов не бывает. И любой ремонт требует ухода. Даже у керамогранита через какое-то время стыки сереют, а потом чернеют, если с ними ничего не делать, - предупреждает **Олег Равкин**. - Поэтому я бы советовал тщательно просчитывать цену вопроса: иногда проще и дешевле ремонт обновить, чем тратиться на дорогие антивандальные материалы, которые все равно не гарантируют, что квартира с детьми и животными и через пять лет будет «как новенькая».



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НОУ-ХАУ ОТ ДИЗАЙНЕРА Царапины можно замаскировать

Анастасия КОВАЛЬЧУК, руководитель студии дизайна Kovalchuk Interior:

- В антивандальном интерьере - независимо от того, кто будет выступать в роли «вандала», - не рекомендую выводить идеально ровные стены под покраску, с откосами под 90 градусов и встроенными дверьми. На таких гладких однотонных стенах будет заметен буквально любой изъян. А идеальные откосы могут испортить не только дети и животные, но и не очень аккуратные взрослые. И на окрашенных стенах сколы будут хорошо видны. Больше подойдут фактурные покрытия, потому что их легче реставрировать. Например, на стене с матовой декоративной штукатуркой сколы не будут заметны. Для пола также не советую гладкие или глянцевые материалы.

Лучше избегать темных или слишком светлых оттенков - на них также хорошо видны повреждения. Оптимальный вариант - нейтральные цвета типа натурального дерева.

Кстати, многие считают, что натуральное дерево - в частности, модная нынче инженерная доска - не подходит для антивандального ремонта. Но как раз на таком деревянном полу, с матовой поверхностью и рельефной текстурой, следы от когтей животных или от падения тяжелых предметов будут выглядеть естественно, как признаки эстетичного старения материала. Инженерная доска вообще может быть с «эффектом пилорамы». На подобной поверхности не видны никакие повреждения.

А антивандальная обивка мебели должна быть, наоборот, максимально гладкой и плотной, близкой по текстуре к велюру. Если у вас кошка, избегайте рыхлых тканей, из которых легко вытягиваются нитки. Гладкие материалы еще и легче моются - с них можно удалить следы детского вмешательства обычной влажной тряпкой.

Если ваши дети любят рисовать на стенах, выделите им определенный участок и покройте его грифельной краской - пусть творят на ней. На такой краске можно рисовать мелками или специальными маркерами, и все легко смывается.

ная и имеет усиленные крепления.

В «кошачьем доме» приходится еще и защищать мягкую мебель от коготков. Эксперты рекомендуют обивку из микрофибры - она устойчива к когтям и легко чистится. Спасают и чехлы или покрывала, которые легко поменять. Все это, конечно, в дополнение к закрепленной на стене когтеточке (и лучше не одной).

■ ВПЕРЕД, В БУДУЩЕЕ!

Ярослав КОРОБАТОВ

О том, зачем нам нужен собственный космический комплекс, в эфире Радио «Комсомольская правда» рассказал эксперт Натан Эйсмонт.



Глава «Роскосмоса» Юрий Борисов.

Через 3 года Россия начнет строить на орбите собственную Национальную космическую станцию. Она будет называться РОС (Российская орбитальная станция). Глава «Роскосмоса» Юрий Борисов утвердил ге-

неральный график поэтапного создания и вывода в космос орбитального комплекса.

Вот как все будет происходить:

● В 2027 году запланирован запуск научно-энергетического модуля - с него начнется развертывание Национальной космической станции.

● До 2030 года на орбиту выведут еще три модуля: универсальный узловой, шлюзовой и базовый. Вместе с научно-энергетическим модулем они составят ядро станции.

● До 2033 года пройдет второй этап строительства станции: она будет значительно расширена путем стыковки двух целевых модулей.

- Станция РОС - это новый шаг в развитии пилотируемой космонавтики, - сказал Юрий Борисов. - Здесь новым будет все: новая ракета-носитель тяжелого класса «Ангара», новый транспортный пилотируемый корабль и, естественно, новая станция. У нее будет совершенно иная орбита, которая позволяет на сто процентов просматривать территорию России. Станция будет работать в режиме

постоянно действующей лаборатории для отработки технических и технологических новинок. Там будут проводиться очень важные эксперименты, связанные с созданием новых материалов, лекарств и много чего другого.

Зачем нужна России собственная орбитальная станция? Об этом в эфире Радио «Комсомольская правда» рассказал ведущий научный сотрудник Института космических исследований Российской академии наук, кандидат технических наук **Натан Эйсмонт**.

- Когда мы объявили о создании национальной станции, мы с самого начала приглашали присоединиться к проекту наших зарубежных партнеров, - объясняет Натан Андреевич. - Но в то же время нам важно чувствовать себя хозяевами станции. Это необходимо, чтобы эффективно проводить эксперименты в интересах наших ученых. Потому что на МКС, когда мы планировали эксперименты, нам приходилось оглядываться на других участников. Ну, а в

Своя орбитальная станция появится у России в 2033 году

Новый дом для наших космонавтов

Второй этап развёртывания.



Экипаж	2-4 чел.
Количество внешних рабочих мест	48 шт.
Кораблей посещения (пилотируемых / грузовых)	1-2 / 1-3 шт.
Объемы гермоотсеков	667 м³
Объемы для научного оборудования	до 49 м³

Так будет выглядеть станция после завершения монтажа модулей.

условиях сложной международной обстановки хочется обеспечить прежде всего свои интересы.

- А как мы будем строить станцию - своими силами с нуля? Или все же в

кооперации с зарубежными странами, раз мы их приглашаем?

- Нет, конечно, мы создаем РОС не с нуля. У нас накопился огромный опыт, и он, безусловно, будет использоваться. И давайте я напомню - хотя к проекту МКС присоединилось много участников, но главная часть орбитальной конструкции была создана как раз нашей страной. Ведь американские модули были куплены у нас! У NASA не было возможности их изготовить, и США заказали элементы для своего сегмента в России. Теперь что касается станции РОС - мы приглашаем всех присоединиться к проекту, в первую очередь своими научными приборами. Ведь установить свой прибор на МКС или вот сейчас на

РОС - это очень серьезное достижение. Потому что в этой области очень жесткая конкуренция среди ученых. Чтобы тот или иной прибор был установлен на МКС, одного желания мало, нужно получить разрешение специальной комиссии. И там целая очередь на размещение приборов. Но мы говорим партнерам, что здесь мы открыты для сотрудничества.

«Язык очень живой, а сюжеты не оставят равнодушными»

Любители литературы делятся мнениями о произведениях Александра ЛАПИНА.

Пока автор шеститомной эпопеи «Русский крест» и романов «Святые грешники», «Крымский мост», «Страсть и бомба Лаврентия Берии», а также других популярных книг занят сбором нового материала, читатели активно обсуждают его произведения на тематических интернет-порталах.

«КТО ЖЕ – ГЕНИЙ, А КТО – МАСТЕР?»

Наталья Шаламова,
bookmix.ru:

«Я уже читала произведения Лапина, поэтому за «Религию творчества. Тайный код русских писателей» взялась осознанно, примерно понимая, что знакомство с книгой потребует вдумчивости и предельного погружения.

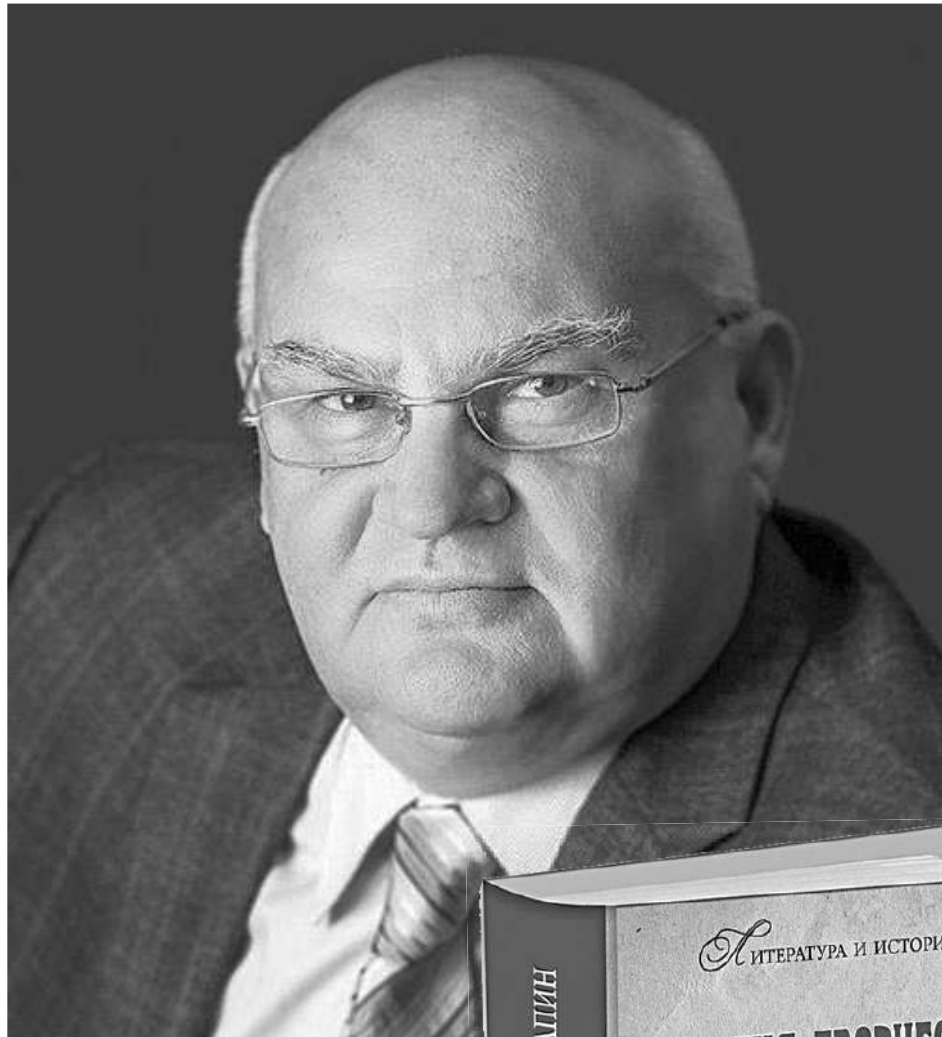
Легкого чтива не ждите, но то, что будет интересно – гарантирую. По крайней мере, тем, кто любит русскую литературу и для кого имеют значение вопросы религии и нравственных ценностей.

В этой книге наши гении – Пушкин, Лев Толстой, Лермонтов, Гоголь, Тургенев, Достоевский, Шолохов, Алексей Толстой, Михаил Булгаков, Горький, Есенин и Бунин – словно 12 апостолов, засияют перед вами новыми гранями своих жизней, своего таланта. Автор здесь довольно критичен, но его меткие замечания словно превращают хрестоматийные имена в живых людей.

Эти эссе он объединил в первую часть, которую назвал «Гении и Мастера». Кто же – гений, а кто – мастер? Читаем и мысленно спорим. Или соглашаемся.

Вторая часть – «Символ веры». Уже по названию понятно, что здесь затрагиваются религиозные и ценностные вопросы, а также сопутствующие им мистика и эзотерика. В общем, про самопознание. Уверена, каждый найдет что-то «под себя».

Наконец, в последней части нас ждут повести «Чистый исток» и «Жила на свете бабка Марья». Может быть, они написаны еще не профессионально, ведь это – из ранних произведений Александра Лапина. Однако язык очень очень живой, а сюжеты не оставят равнодушными.



«ЗАСТАВЛЯЕТ ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА»

Владимир Тропарев, labirint.ru:

«Книга «Крымский мост» Александра Лапина давно прописалась в моей домашней библиотеке. Отличная вещь: вот странно, хоть и очень серьезная, но помогает как-то отвлечься от своих проблем. Или нет. Скорее, как сейчас любят говорить, заставляет выйти из зоны комфорта.

Каким образом? Это просто: роман заставляет многое переосмыслить. Такую проводишь ревизию собственной системы ценностей – мама не горюй!

Плюс мальчишество еще во мне живо, несмотря на возраст. Читая про тамплиеров и масонов – одно удовольствие!

И ещё очень увлекаешься, рadeшь душой за главное действующее лицо – отставного морского офицера Олега Мирowego. Он в 90-х ушел в бизнес и, конечно, нажил себе врагов. Так что жизнь у него заиграла новыми красками.

Берите книгу и читайте – думаю, вы тоже не пожалеете потраченного времени».

«ДЕТАЛЬНЫЙ И ГЛУБОКО АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД»

evdotia, litres.ru:

«Александра Лапина я уже знаю по монументальной эпопее

бесконтрольном, о нем можно «нахватать» много чего. Одни поносят его как палача и развратника, другие возвеличивают как гениального стратега и управленца. И те, и другие подчеркивают, что он был прекрасным семьянином. Что здесь правда, что ложь, трудно теперь отделить.

Лапин ищет ключ к этим загадкам – так, судя по всему, и появляется его книга. Находит ли он этот ключ? Я не уверена. Но все три части книги – «Москва – Тибет. Необычный лама», «Москва – Берлин. Формула победы», «Москва – Семипалатинск. Формула РДС-1» – написаны невероятно интересно и читаются на одном дыхании.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ И ФАКТУРНЫЕ ИСТОРИИ

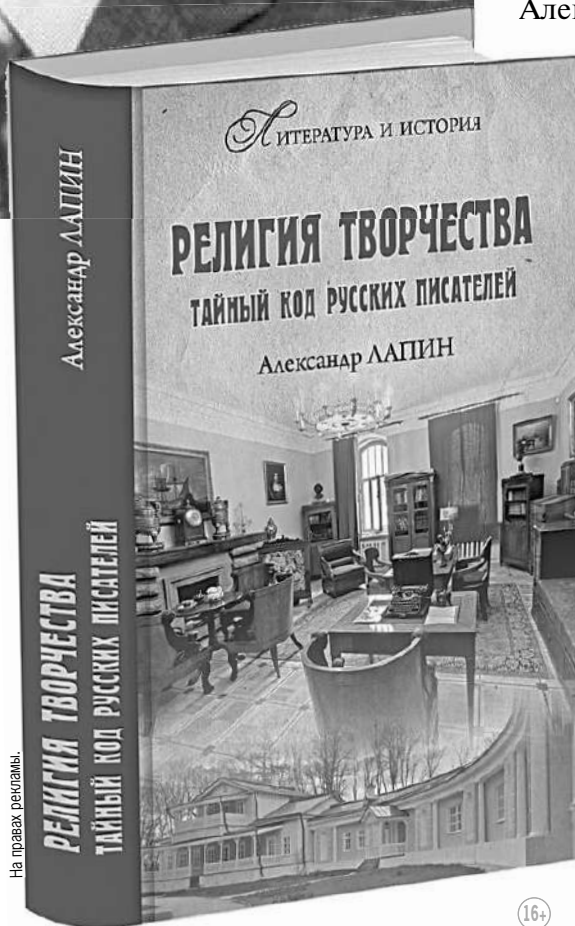
Евгения Штольц, livelib.ru:

«В трилогии «Книга живых» Александра Лапина хочу особо выделить повесть «Роман и Дарья». Вот честно, здесь все, как я люблю: сильные чувства, непреодолимые препятствия, история, вера в добро и хороший теплый финал. Главные герои – юные влюбленные Роман и Даша, которым не дают воссоединиться их родные, запутавшиеся в очень старых семейных распрях. И вот надо же, встречаются ребята настоящего русского священника отца Анатолия, который, видя, как им нелегко, решает принять участие в их судьбе.

Притча «Вирусы» – спокойное философское произведение, такое литературное размышление. Основная тема близка, наверное, всем нам, это я про недавнюю пандемию коронавируса.

Затронула она и жителей далёкого русского Севера. Главный герой шаман Володька выписан очень интересно, вот просто живой настоящий человек.

Про политический детектив «Суперхан» много не скажу, это как бы не очень моя тема. А вот муж прочел на одном дыхании. Сказал, что это настоящий мужской замес, чтиво для него как раз. Там речь идет о перипетиях 90-х, о том, как из них выпутываются давние друзья, кстати, герои целого ряда других произведений Александра Лапина».



На правах рекламы.

«Русский крест», еще – по роману «Крымский мост». То есть, когда покупала его произведение «Страсть и бомба Лаврентия Берии», понимала уже, на что шла.

Этого современного автора отличает детальный, глубоко аналитический подход к каждой теме, за которую он берется. Это особенно важно, когда героем произведения становится такая яркая и неоднозначная личность, как Лаврентий Берия. В современном информационном потоке, достаточно

16+

Журналисты «КП» проверили, как можно сэкономить при покупке овощей и фруктов на отдыхе.

По законам курортного рынка

Кубань:
платим наличкой, интереса не проявляем

Мне выпадает дорога на Адлерский рынок. Первый совет, которым со мной несколько лет назад поделился знакомый продавец: покупатель терять никто не любит, а уж тем более с живыми деньгами. Так что надо брать наличку, не показывать интереса к товару и быть готовым уйти. Проверяем!

Уже на входе у меня разбегаются глаза. Соль адыгейская, гранатовая, ореховая, сванская, чесночная, чай краснодарский с лепестками роз, фруктами, приправы, чурчхела за 70 рублей. Я прохожу чуть вглубь рынка, заодно примечая цены вокруг, чтобы уже знать, на что рассчитывать. Останавливаюсь у прилавка с чаем и начинаю рассматривать выбор. Скучающий продавец оживляется:



Катерина МАРТНОВИЧУ/«КП» - Москва

- Какой нравится? Это у нас производят, ты не думай, черный как ночь, крепкий.

Я стараюсь быть сдержанной:

- Да даже не знаю, как будто там у входа побольше выбор был. Сейчас посмотрю, что у вас. - У меня все виды, не может быть больше выбора, выбирай, смотри.

- Может быть, 1001 ночь...

- 3 баночки по 100 грамм будут 500 рублей, акция.

- Мне две надо.

- Тогда 400.

Достаю из кармана три сотни.

- А, больше нет, ну тогда в следующий раз.

Уже через два шага меня догоняет крик продавца:

- Бери за 300!

А лицо-то довольное, и не скажешь, что остался внакладе! Даже еще в пакетик на пробу насыпал третий вид.

Теперь иду в ряды фруктов и ягод. К концу рабочего дня, говорят, продавцы сговорчивее. Персики - 200 рублей,

черешня - 300, сушеная хурма - 600, клубника - 300. Я не мелочусь: килограмм того, этого. Называют общую цену: 1500 рублей.

- Ой, что-то дорого! А давайте 1200!

- 1400!

- 1300 - и я плачу наличкой!

1350 и еще два персика - звучит последняя цена, я не против. Расплачиваюсь, кажется, мы оба остались довольны.

Кавказ:
покупаем для свекрови, берем с собой детей

Как известно, на Кавказе очень уважительно относятся к старшим, особенно к старшим родственникам.

Проверяем на практике. Идем за клубникой. Ягода она капризная, и ее нужно уметь выбирать. Я, например, не умею. Выбираю в ряду женщину постарше и подхожу к ней, доверительно спрашиваю: «Клубника хорошая? Понимаете, я свекрови хочу купить. Она очень любит». Женщина за прилавком понимающе кивает: «Тут не смотри. Я тебе сейчас принесу». Уходит и через пять минут возвращается с полным ящиком ягод. Но выбирать мне не дает: «Сама тебе сейчас наберу и взвешу. Сколько возьмешь? Три кило? Хорошо, моя дорогая. Цену не смотри. Я тебе дешевле посчитаю. Свекрови надо лучшую клубнику».

Сработало.

«В детстве мы чуть ли не обедать на рынок ходили, вспоминает Рузанна (она продает домашний сыр). - Тут яблоком угостили, там

булочкой, там кто-то кусок того же сыра дал. Вот тебе и обед. Покупателям с детьми я всегда скидку сделаю. Даже если не попросят».

Прошу подругу «одолжить» мне ее трехлетнюю дочурку и подождать нас в стороне. Идем за картошкой. Выбираю продавщицу лет 60 и начинаю смотреть у нее овощи, параллельно обращаясь к малышке, которую держу за ручку: «Сейчас, моя принцесса, купим картошечку и пойдем готовить обед». Продавщица улыбается, спрашивает, сколько лет «моей дочери». Рассказываю. Хвалюсь, что девочка уже буквы выучила. Женщина восхищается, улыбается, начинает разговор о своих внуках. Всё, попалась! Спрашиваю цену картошки. Услышав ответ, охаю и предлагаю отдать товар немного дешевле. Продавщица задумывается, и я делаю вид, что ухожу. «Стой, - окликает меня она и соглашается на мое предложение. - Бери. У меня тут самая вкусная картошка. Мед!».

Крым: за покупками лучше вдвоем

Совет от знакомого продавца: бери с собой «на дело» подругу. Так и поступаю. Как пчелки, летим на дразнящий аромат клубники. На практически одинаковый с виду товар ценовой разбег от 150 до 230 рублей. Дешево - подозрительно, дорого - разорительно. Выбираем «золотую середину», и я встраиваюсь в очередь, приятельница держится чуть поодаль.

- Два кило, - говорю я.

Белокурая торговка, шустро орудуя пластмассовым совком, на раз-два-три наполняет пакет ягодой:

- 360 рублей.

Открываю портмоне, но в этот момент ко мне подскакивает подруга:

- Пошли отсюда, там точно такая же по 150!

Открываю рот, чтобы извиниться и отказать от покупки, но продавец опережает меня:

- А, ладно, бери за триста!

Двигаюсь в ряды со специями, травами и вареньем, которые так любят покупать в качестве сувениров

отпускники. Проверяю еще один совет.

- Ой, а что это у вас, варенье? - задаю вопрос.

- Да, моя жена сама закатывала, - отвечает продавец.

- И действительно из розовых лепестков? - продолжаю я.

- Конечно, покупаем большими партиями, а потом варим и закатываем по фирменному рецепту, - расплывается в улыбке собеседник.

- А оно вкусное?

Мужчина утвердительно кивает головой и говорит:

- Да вы попробуйте, как раз открытая баночка есть.

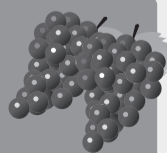
- А за 250 рублей отдадите?

- Бери!

Так на практике работает «правило трех да». Суть в том, что нужно задать подряд два-три вопроса, на которые собеседник не может ответить отрицательно. После полноценной прелюдии он автоматически даст согласие на скидку. Слово не воробей, вылетит - не поймаешь!

КОНКРЕТНО

По-настоящему сэкономить можно не на городских рынках, а на придорожных ярмарках.



Таких полно по всем трассам, ведущим к морю. Как правило, тут стоят не перекупщики, а именно те, кто сам выращивает и продает овощи и фрукты.

- Мы можем позволить сделать скидки для туристов больше, чем перекупы. Приходите под закрытие и когда нет очередей. До 50% скинем. Всегда идем на уступку, если человек не наглый, а душевный, - поделился секретом глава фермерского хозяйства Георгий, который встречает гостей на придорожной ярмарке по пути к Черному морю.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Что нужно лечить, а что пройдет само? Как понять, назначает ли врач действительно необходимые препараты и обследования?



Мария Журавлева



АКТУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ПРАКТИКУЮЩЕГО ДЕРМАТОЛОГА

ЗНАКОМЫЕ ДИАГНОЗЫ (АКНЕ, РОЗАЦЕА, ПСОРИАЗ, АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ) ОПИСАНЫ МАКСИМАЛЬНО ПРОСТО

ВСЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ НОВООБРАЗОВАНИЙ, ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ТО ИЛИ ИНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

shop.kp.ru

Купить здесь



В следующем году «Комсомольской правде» - 100 лет! Вспоминаем публикации «КП» в разные годы.

Воздушный парад в Тушине и Фидель Кастро в Кремлевском дворце

1942

Эти строчки **Ольги Берггольц** сегодня едва ли не первыми всплывают в памяти, когда начинаешь разговор о блокаде Ленинграда:



III
Как ни в ту ночь, асперит, как колотит,
на в дровах, ах, как гонит,
и тогда, когда по лицу и плечи
Пролетели мысли и дым гарей.
Уже отчаянно чинил на стене
По стене, по стене, по стене,
Но ни в какой стороне пути
И дымом — белым дымом —
Навстречу, будто грозный этот дым
Давно забыты радости —
Самая, самая, самая радость.
Но все было вечно, на целый вечер.

IV
Вот немцы бежат отсюда в путь,
Сзади поплывут на лодках,
В дыме белом — это кто на улицах,
Самые, самые, самые —
Самые, самые, самые —
Самые, самые, самые —
Самые, самые, самые —
Самые, самые, самые —

V
А дедушка, с клочком хлеба в руке,
Прыгает с места по дороге,
Заворачивает в пледов чашу
На дороге — блокада —
На дороге — блокада —
На дороге — блокада —
На дороге — блокада —
На дороге — блокада —

«Комсомольская правда»

Был день как день.
Ко мне пришла подруга,
Не плача, рассказала, что вчера
Единственного схоронила друга,
И мы молчали с нею до утра.
Какие ж я могла найти слова?
Я тоже — ленинградская вдова.

Мы съели хлеб, что был отложен на день,
В один платок закутались вдвоем,
И тихо-тихо стало в Ленинграде,
Один, стуча, трудился метроном.

И стыли ноги, и томила свечка...
Вокруг ее слепого огонька
Образовалось лунное колечко,
Похожее на радуугу легка.

Когда немного постветлело небо,
Мы вместе вышли за водой и хлебом
И услышали дальней канонады
Рыдающий, тяжелый, мерный гул:
То армия рвала кольцо блокады,
Вела огонь по нашему врагу.

Без предисловий, цифр сводок и описания ситуации «Комсомолка» публикует поэтический «Февральский дневник», написанный Берггольц в январе - феврале 1942-го - в первую, самую страшную блокадную зиму.



Все выпуски рубрики «О чем писала «Комсомолка» в этот день» - на сайте KP.RU



1955

На Тушинском аэродроме столицы - праздник в честь Дня Воздушного Флота. Дедушки нынешних «Стрижей» и «Витязей» поражают мастерством высшего пилотажа:

«Из-за горизонта показалась следующая группа. Семьдесят шесть спортивных самолетов «Як-18», словно связанные воедино невидимыми нитями, начертили на фоне облаков слова: СЛАВА КПСС». «...Звено полковника Бабаева нача-

чало серию фигур высшего пилотажа. Машины, маленькие, стремительные, но могучие и грозные, сомкнутым строем взмывали вверх, делали перевороты, гигантские петли Нестерова, которые начинались почти над самой землей, кончались в заоблачных высотах, и продолжалось все это всего какие-то десятки доли секунды».

«Зрители высоко оценили мастерство летчиков-истребителей, но настоящий гром аплодисментов пронесся по полю



Москва. Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза. Президиум Верховного Совета СССР и правительство СССР 4 июля устроили прием в Георгиевском зале Большого Кремлевского дворца в честь первого секретаря Центрального Комитета Коммунистической партии Кубы, Премьер-Министра Революционного правительства Республики Куба Фиделя Кастро Рус.

1972

К нам приехал **Фидель Кастро!** Но как же официально выглядит легендарный команданте, глава революционного правительства Кубы на фото рядом с первыми лицами Советского Союза. В честь визита в Большом Кремлевском дворце дан торжественный прием, о чем и говорится в официальном сообщении.

А в это время (пока лидер Острова свободы совершал вояж по городам СССР) из Барнаула в Москву двигались комсомолки, спортсменки и очень смелые девушки-велосипедистки. Велопробег был организован «Комсомольской правдой» и проходил в рамках комплекса ГТО.

Кстати, нормативы ГТО начали сдавать тоже с подачи «Комсомолки», которая в 1930 году обратилась к юношам и девушкам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка «Готов к



труду и обороне». Спустя год комплекс ГТО был сформирован и введен официально.

О велопробеге в заметке «**Мы шли маршрутом ГТО**» рассказывает его участница Галина Клепикова:

«Как бы ни было трудно, мы старались не отставать от наших парней и первыми выходили на старты ГТО в городах и селах, через которые мы проезжали.

Поначалу немного трусили - боялись Урала. Но вот последний перевал остался позади, и мы почувствовали: теперь выдержим до самой Москвы».

И выдержали! За что получили Почетные грамоты ЦК ВЛКСМ, а имена участников занесли в Летопись комсомольской славы.



тогда, когда в небе прошли колонны тяжелых реактивных бомбардировщиков».

Парад описан так подробно, что создает для читателей эффект полного присутствия - требование времени, когда газета заменяла телевизор, а порой и радио.

1983

Из Курской области передает спец. корр. **Л. Овчинникова**. Ее заметка рассказывает о Курской битве, которая началась 5 июля 1943 года. «К началу июля 1943 года севернее Курска враг сосредоточил крупные силы. В этой группировке насчитывалось 400 тысяч фашистских солдат, 6 тысяч орудий и минометов, 1200 танков». Самое ценное - воспоминания выживших участников сражения. «Тех, кто со связками гранат поднимался на вражеские танки, стрелял по ним прямой наводкой».

В 1983 году это еще не старые, крепкие люди. Корреспондент записывает рассказ наводчика Ивана Прокопьевича Любименко:

«Батарею нашу поставили на огромном ржаном поле. Всю ночь рыли окопы. Рожь выросла высокая, сильная. Сорвешь колос, чувствуешь хлебный дух. А сам прикидываешь, как лучше сверху колосами замаскировать орудия. Утром на батарее закричали: «Воздух!» Началась такая бомбежка, что земля ходуном пошла. Прижмешься к стенке окопа, а она трясется. Голову суешь вниз, а земля рушится. И в это самое время слышим команду: «К орудиям!» К переднему краю идут немецкие танки».

Лязгают гусеницы. Гудят танковые моторы. Рвутся снаряды. Свистят пули. Сколько же смертоносного металла приходилось на каждую пядь земли? Многие ветераны говорили: никогда за всю войну не видели потом такого плотного огня.

А вот другое воспоминание: «Недалеко от нас, новичков, вырыл свой окоп рослый сибиряк, - рассказывал И. Е. Филатов. - Перед боем подбадривал молодых: не робейте, ребята. Не пропустим танки. Утром из лоцины вышли вражеские машины. Идут на нас. Я видел, как сибиряк бросил связку гранат, горящий танк ворвался на окоп, где сидел отважный воин...» Никто не забыт...

Ведущие рубрики
Татьяна АДАБАШ, Елена ПОПОВА.

Служи по контракту в Вооруженных Силах России

195 тыс. руб. одновременно (при заключении контракта на срок от года и более)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

от 210 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

- заместитель командира взвода - командир отделения - **от 242 тыс. руб. в месяц**
- командир отделения - **от 232 тыс. руб. в месяц**
- инструктор штаба - **от 226 тыс. руб. в месяц**
- начальник радиостанции командно-штабной машины - **от 226 тыс. руб. в месяц**
- старший сапер - **от 216 тыс. руб. в месяц**
- старший телефонист - **от 219 тыс. руб. в месяц**
- гранатометчик - **от 211 тыс. руб. в месяц**
- водитель - **от 211 тыс. руб. в месяц**
- повар - **от 211 тыс. руб. в месяц**
- стрелок - **от 204 тыс. руб. в месяц**
- старший водитель-электрик - **от 216 тыс. руб. в месяц**
- пулеметчик - **от 211 тыс. руб. в месяц**

Горячая линия по вопросам службы по контракту

117

службапоконтракту.рф



СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту
- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему
- служебное жилье или компенсация за наем жилья
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета
- право на льготную пенсию после 20 лет службы
- статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы
- кредитные и налоговые каникулы
- бюджетные места для обучения детей в вузах
- за будущими контрактниками бронируются рабочие места
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях



Как защитить сердце и сосуды в жаркие дни?

В жаркие дни в несколько раз увеличивается риск инфарктов, инсультов и легочных эмболий, особенно у пациентов, имеющих те или иные сердечно-сосудистые заболевания. Как не довести себя до «неприятностей», рассказывает врач-кардиолог, заместитель главного врача по экспертизе Людмила Валентиновна Заичева.

И в эти жаркие дни — как в прямом смысле, так и в переносном для врачей кардиологов, реаниматоров и довольно опасные для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным давлением. Поэтому сейчас особенно важна профилактика инсульта и инфаркта.



Даже у здоровых людей без проблем с сердцем и сосудами зной и высокая влажность воздуха могут вызвать плохое самочувствие. В жаркую погоду значительно увеличивается нагрузка на всю сердечно-сосудистую систему. Организм реагирует на высокую температуру расширением сосудов, следовательно, кровяное давление падает. Поэтому сердцу, чтобы сохранить нормальный кровоток, приходится работать в усиленном режиме, а иногда и на пределе своих возможностей.

Во время жары из организма выводится много жидкости и вместе с ней минеральных солей. Нехватка калия и магния может вызвать перебои сердечного ритма, а при сильном нарушении водно-солевого баланса сердце может остановиться.

Кроме того, из-за сильного обезвоживания организма кровь сгущается, что на фоне расширенных из-за жары кровеносных сосудов может провоцировать образование тромбов. Например, у пациентов с варикозным расширением вен в жаркие дни они еще сильнее расширяются. А так как кровь гуще, чем обычно, она легче задерживается на стенках сосудов, что и повышает опасность тромбоза.

Опасна жара при повышенном и пониженном артериальном давлении, так как из-за нехватки кислорода возникают его резкие перепады, учащается пульс, появляется одышка. У больных с ишемической болезнью сердца высокая температура воздуха может провоцировать приступы стенокардии и тахикардии, а также ишемические атаки.

Правила безопасности

Чтобы избежать этих тяжелых последствий, нужно в жаркие дни тщательно контролировать свое самочувствие. Возникло головокружение, учащенное дыхание и пульс, повысилось потоотделение — значит, необходимо сразу пойти в тень или прохладное помещение, сесть и выпить немного воды. Если же стало совсем плохо, нужно расстегнуть воротник одежды, ослабить пояс, обтереть лицо и грудь водой.

При загрудинной боли, ощущении сдавленности в груди положите под язык таблетку нитроглицерина. Одновременно примите целую таблетку аспирина, который разжижает кровь и предупреждает

развитие инфаркта миокарда.

Но в первую очередь, конечно, нужно избегать длительного нахождения на солнце и не выходить на улицу в часы наибольшей солнечной активности — с 12 до 16 часов. Если это невозможно, то хотя бы 10-15 минут из каждого часа нужно проводить в тени или прохладном помещении. Полезно принять душ или обтереться прохладной водой. При этом избегайте резкого перепада температур, это может спровоцировать спазм сосудов.

В жаркое время нужно отказаться от тяжелых физических нагрузок и подъема тяжестей, особенно в положении согнувшись и положении вниз головой — касается дачников. Это нарушает отток крови от головы и может вызвать резкий подъем давления вплоть до потери сознания и инсульта.

Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы нужно иметь при себе тонометр и не менее трех раз в сутки измерять артериальное давление. Надо постоянно носить с собой и регулярно принимать препараты, прописанные врачом от гипертонии, а также валокардин, валидол и нитроглицерин.

Разумное питание, целебное питье

В особо жаркие дни рекомендуется употреблять больше растительной и молочной пищи, снизив количество мяса и животных жиров в рационе. Лучше всего есть легкие блюда небольшими порциями, употребляя больше зелени — петрушки, укропа, овощей, фруктов. Мясо предпочтительнее заменить рыбой, от наваристых супов вообще отказаться. При этом до минимума снизить количество соли. Особенно полезны для сердца в жару печеный картофель, пшенная и овсяная каши, орехи, изюм, курага и фасоль.

Чтобы правильно утолять жажду в жару, не увеличивая нагрузку на сердце и сосуды, рекомендуется пить обычную и минеральную воду, зеленый и черный чай, отвары из мяты, липы, чабреца, ягодные морсы. Нельзя в зной пить сладкие газированные напитки, а также алкоголь, в том числе пиво. Они приводят к избытку жидкости в организме и скачкам артериального давления.



Это важно знать

- У курильщиков в зависимости от срока курения и наличия сопутствующих заболеваний в жаркие дни в 2-4 раза увеличивается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- При температуре воздуха +20-22° нужно пить не менее 2 л жидкости в день, а при температуре выше +30° — до 3 л в день.
- Необходимо обеспечить поступление в организм микроэлементов, особенно калия и магния. Их идеальные источники — курага, чернослив, а также свежая зелень и фрукты.

Факторы, провоцирующие болезни сердца и сосудов в жару

- Курение, которое препятствует насыщению крови кислородом и вызывает спазм сосудов.
- Повышенный уровень холестерина в крови, увеличивающий вероятность закупорки сосудов.
- Гипертония — в жару повышает на-

грузку на сердце, истончает и ослабляет кровеносные сосуды.

- Сидячий образ жизни и неправильное питание с большим количеством животных жиров.
- Избыточный вес, особенно у людей с жировыми отложениями в области талии и живота.

Меры профилактики

- Снизить физическую активность до минимума.
- Не выходить на улицу в самое жаркое время суток.
- Избегать резкого перепада температур.
- Не находиться под прямыми лучами солнца дольше 15-20 минут подряд.
- При возникновении одышки и тахикардии сразу укрыться в тени или зайти в прохладное помещение.
- Пить не менее 2-3 л жидкости в день для поддержания правильного водно-солевого баланса и охлаждения организма за счет усиленного потоотделения.
- Отказаться от жирных, жареных блюд, уменьшить употребление мяса и выпечки.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Вeneвское ш., 21, т. (4872) 77-30-84 **Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4**
телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62 **т. (4872) 77-04-08** **www.tulagb13.ru**

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Маргарита СУХАНКИНА - о Наталии ГУЛЬКИНОЙ: Вокруг нее действительно крутились разные мужики

Личный архив



Борис КУДРЯВОВ/Экспресс-газета

Экс-солистка «Миража» требует с бывшей коллеги 6 млн рублей за фразы «слаба на передок» и «калейдоскоп мужчин».

Окончание.

Начало < стр. 1.

Известно, что певицы не переваривают друг друга много лет. А неделю назад 60-летняя Суханкина получила иск от 60-летней Гулькиной. Наталия требует опровергнуть определенные фразы, которые, по ее мнению, порочат ее честь, достоинство и деловую репутацию, а также взыскать с Маргариты компенсацию морального вреда из расчета 10 руб. за 1 просмотр, итого - 5 920 080 руб.

В списке высказываний Суханкиной, которые приводятся в исковом документе, отмечаются следующие фразы: «Есть такие женщины, которые слабы на передок», «А у нее есть слабость, она

очень любит пообщаться с мужчинами, которые многим моложе... А там ну совсем дети были, они практически ей в дети годились. Мы ее в тот момент называли «пионервожатая».

Не понравилось Наталии и то, что Маргарита в интервью рассказала о том, что ей однажды подарили секс-игрушку. «Комсомолка» связалась с Маргаритой Суханкиной, чтобы

узнать, что она намерена делать.

- Маргарита, вы вроде бы не любите вспоминать то время и давно ни с кем из состава «Миража» не общаетесь. Почему вы согласились на то интервью?

- Я до последнего не хотела его давать! У меня полно работы, гастрольный график буквально забит. Особенно после выхода сериала «Слово пацана». Поверьте, мне есть чем заняться! Но меня уговорил продюсер **Сергей Лавров** (продюсер Суханкиной и экс-продюсер Гулькиной. - Ред.). Мол, надо сходить и как-то парировать... И еще раз - мое интервью было вторым.

Первой рот открыла Гулькина.

- Я ознакомилась с иском. Одна из претензий касается секс-игрушки. Наталии действительно ее подарили?

- Послушайте, ну мы взрослые люди. Да, мы подарили ей искусственный фаллос. Но она же сама про это рассказала, а я лишь подтвердила. Да и что плохого в секс-игрушке?

- Вы рассказали и про многочисленные романы Наталии. И эту информацию она требует опровергнуть...

- Я позволила себе про это рассказать, потому что она наговорила всяких бредней про Сергея Лаврова, который всю жизнь женат на одной женщине. У него есть взрослая дочь. Она преподнесла все так, что он якобы имел на нее какие-то виды, дарил подарки с намеками, зажимал ее повсюду, чуть ли не под юбку залезал.

Хотя она и была замужем на тот момент, вокруг нее действительно крутились разные мужики, но Лавров в их число не входил. С кавалерами она, естественно, не книги читала. На что она сейчас обижается? Оговорила честного человека, мне по-человечески было обидно. Наташа, видимо, считает, что только она может рассказывать

свои вымыслы, остальные должны высказываться, только как угодно ей.

- Что вы сейчас планируете делать?

- Пока мы просто ждем. Суд должен изучить документы, назначить судебное заседание. Будем разбираться. Раз Наталия захотела предать огласке свое бурное прошлое, так тому и быть. Она же опытный человек, прекрасно понимает, что внимание прессы будет направлено на судебный процесс, все фразы будут «мусолиться», интервью пересмотрят и перечитают еще миллионы. Не знаю, как она морально страдает, если намеренно хочет увеличить аудиторию и привлечь внимание к своей персоне именно таким образом. Помните, у Гоголя в «Ревизоре» есть такая фраза «сама себя высекала», вот мне кажется, это про Наталию.

- Не думаете подать ответный иск?

- У меня была мысль подать иск на 10 млн рублей! Потому что можно взять любое интервью Гулькиной, и в каждом будет к чему придраться. Постоянный полив грязью и ахинея. Но у меня работы непочтатый край. И я не могу тратить столько времени на дам, которые вышли в тираж.

Евгения РУДИНА.

Гулькина готова отозвать иск, если Суханкина публично извинится

Татьяна КУЗИНА

Наталия Гулькина заявила, что не оскорбляла свою бывшую коллегу Маргариту Суханкину.

«Это все ее бурные фантазии. Она все это придумывает на ходу и в это верит. Если вы найдете хоть одно интервью, где я ее оскорбляю... Да вы просто сравните два интервью - мое и ее. Я вообще не понимаю, почему ей не живется спокойно. У нее много работы? Ну вот пусть и работает и забудет мое имя, как я забыла ее.

Больше всего в этой ситуации поражает следующее. Сидел человек дома, без копейки денег. Несколько лет назад раздался мой звонок, я ее пригласила. И вытащила ее из ужасающего состояния, которое было на тот момент. Ну просто в знак благодарности рот закрой и живи ты своей жизнью. Делай все, что тебе нравится. Но только не трогай ты человека, который в трудное время протянул тебе руку помощи. А ты откусил ее по самый

локоть. Вот меня это поражает в людях. Змею пригрела на груди», - рассказала Гулькина «Комсомолке».

При этом, по словам Наталии, она готова отозвать исковое заявление на 6 млн рублей, если Маргарита публично извинится.

«Она наговорила в этом интервью столько всего, что у меня волосы на голове шевелились. Даже если ты ненавидишь женщину, которая тебе ничего плохого, кроме хорошего, не сделала - ну зачем придумывать? Готова ли я отозвать иск? Ну если публично извинится, то да. Я добрый человек. Я семь лет терпела эту девушку, которая продолжала меня кусать. И вот уже 13 лет, как мы не работаем вместе, а она продолжает это делать», - добавила Наталия.

КНИГА, КОТОРУЮ ЖДАЛИ ВСЕ!

от кинокритика «КП» Дениса Корсакова

Любовь
с первого
кадра

Лица и роли:
легенды нашего
кино



САМЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ
ПОДРОБНОСТИ ИЗ БИОГРАФИИ
ЛЮБИМЫХ АКТЕРОВ
СОВЕТСКОГО КИНО

ЗВЕЗДЫ С ХАРАКТЕРОМ – КАК
ОН ВЛИЯЛ НА ИХ ТВОРЧЕСКУЮ
СУДЬБУ

ЧТО ОСТАЛОСЬ ЗА КАДРОМ?
ИСТОРИИ СО СЪЕМОЧНЫХ
ПЛОЩАДОК

КУПИТЬ
ЗДЕСЬ

КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

shop.kp.ru



Читайте
о кумирах
в разделе
«Звезды»
на сайте KP.RU



Оксана НАРАЛЕНКОВА

В Эдинбургском университете провели одно из самых долгосрочных исследований факторов долголетия. Выяснилось, что садоводство - один из ключевых факторов, который не только позволяет поддерживать физическую форму, но и держит в тонусе познавательные способности (память, мышление).

Группа ученых-психологов шла по жизни вместе с 550 жителями Шотландии, начиная с 1932 года и вплоть до наших дней. За это время сменилось несколько поколений психологов, а несколько сотен участников шотландского исследования дошли до возраста 79 лет и старше, некоторые даже до 90 с лишним.

Из 467 человек почти 31% никогда не занимались садоводством, а вот 43% возделывали сад регулярно, сколько себя помнили.

Выяснилось, что заядлые садоводы даже в возрасте от 79 до 90 лет показывали лучшие результаты по сохранности памяти, возможности решения задач и по беглости речи, чем те, кто ни цветы, ни огород, ни сады не разводил.

«Используй или потеряешь» - это главный принцип, который позволяет нам сохранять память и мышление на долгие годы, считает доктор психологии из Эдинбургского университета **Джени Корли**. А садоводство как раз подкидывает нам задачки со звездочкой.

Тут важно, что каждый день ты узнаешь что-то новое - из жизни растений, про борьбу с вредителями и сорняками, про новые сорта и разновидности. И долгосрочное

Все в сад!

Работа там помогает сохранить молодость мозга.



Физический труд на свежем воздухе бодрит тело и мозг.

планирование своих действий. Такая многоходовочка, которая включает и исследование земли на участке, и планирование посадки, и закупку семян и растений. И, наконец, сбор и консервация плодов своего труда. К тому же вокруг садоводства может объединяться и вся большая семья в несколько поколений - от дедушек-бабушек, до внуков и даже правнуков.

Моду на садоводство поддерживает и кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии Института экспериментальной психологии Московского государственного педагогического университета **Мария Сотская**.

- Жители больших городов стараются сейчас как можно больше времени проводить на природе. Ура удаленке, которая позволяет некоторым горожанам переселиться на дачи почти на весь год, причем вместе со своим старшим поколением, - рассказала

«Комсомолке» эксперт. - Свой сад, работа в нем помогут получить удовольствие от жизни - к подобным результатам пришло много исследований, не только эдинбургское. К тому же это отличный способ поднять уровень физической активности, да еще и на свежем воздухе, что хорошо во всех смыслах.

Р. С. *А что делать тем, у кого нет дачи и возможности ее завести? Ну хотя бы развести огород или буйный цветник на подоконнике. Финские ученые доказали, что интенсивный уход за домашним «садиком» значительно укрепляет иммунитет. А здоровье, как известно, это самое главное.*

ВАЖНО! **А навредить можно?**

Гипертоникам нельзя проводить часы пятой точкой вверх, борьбу с сорняками не стоит вести на солнцепеке - подходите к дачным хлопотам разумно. Берегите не клумбы и грядки, а в первую очередь себя.

- Планирование, свой темп и регулярные передышки - вот залог успеха, - говорит **Мария Сотская**.

- В жаркую погоду - только самые легкие дела. То, что посложнее, лучше отложить на раннее утро, вечер или на другой, более благоприятный период. Пусть в огороде будет лишняя трава, зато дачники будут в порядке.

Еще как - если перенапрягаться! Люди в старшем возрасте зачастую страдают заболеваниями опорно-двигательной системы. Так что стоит помнить о том, как при работе на грядках снизить нагрузку на суставы. Например, использовать наколенники или скамейки, когда занимаетесь прополкой и рыхлением.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ ЗОЖ В ДЕТАЛЯХ

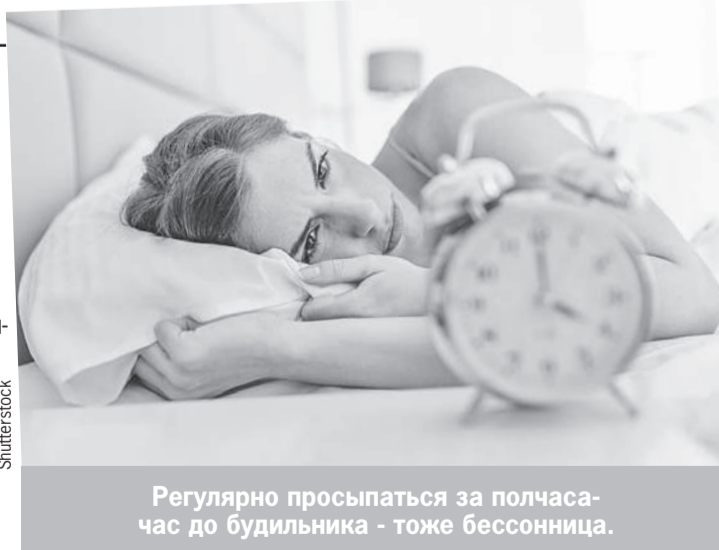
Даже одна бессонная ночь разрушает память

Анна КУКАРЦЕВА

Ученые выяснили: из-за нехватки сна в мозге нарушается важный сигнал, отвечающий за формирование воспоминаний.

Группа ученых из медицинской школы Мичиганского университета провела опыт над крысами, и оказалось, что даже одна бессонная ночь способна сильно повлиять на память. В принципе мы и так это знали - вспомните, как трудно сосредоточиться и вспомнить что-то, если не спал ночь.

Но ученые выяснили, как от нехватки сна происходит сбой механизма долгосрочного запоминания. Днем, когда чело-



Регулярно просыпаться за полчаса до будильника - тоже бессонница.

век бодрствует, особые нейроны активируются и создают «пульсацию» в разделе мозга под названием гиппокамп, что помогает запоминать события. Если сон нормальный и доста-

точный, ночью эти пульсации преобразуют краткосрочные воспоминания в долгосрочные. Происходит это во время фазы глубокого сна. А когда сна нет совсем или не хватает

фаз глубокого сна, то это преобразование страдает.

В ходе эксперимента одним крысам давали нормально спать, другим мешали. В последней группе проверили гиппокамп и удивились: пульсации не стало меньше, у некоторых даже больше. Но только были они куда менее организованы, то есть рассинхронизированны, и куда слабее.

Но что обидно: даже после нескольких дней нормального сна у крыс с ранее нарушенным сном механизм формирования воспоминаний не восстанавливался до нормального уровня.

Так что для хорошей памяти важен не только сам по себе сон, но и его непрерывность и постоянство. Именно поэтому учеба ночью перед экзаменом малоэффективна.

КСТАТИ

Горячая ванна поможет лучше заснуть

В жаркие дни перед сном лучше принимать горячий душ или ванну, чтобы температура воды была примерно 40 - 42 градуса.

Ученые Техасского университета провели метаанализ нескольких исследований и решили, что именно горячая вода благотворно влияет на качество сна. Причем именно долгосрочного. А еще ускоряет засыпание. Исследователи считают, что это связано с равномерным прогреванием всего тела, а это дает ощущение комфорта и покоя.



Какие сны сбываются и как читать их предсказания - на сайте KP.RU



Запрещенные жесты, кричалки, драки

Денис АКИНИН

Сегодня на чемпионате Европы в Германии стартуют четвертьфиналы.

Скандалы на Евро-2024 и не думают прекращаться. Турнир уже покинули сборные Украины и Албании, чьи фанаты устраивали политические акции и митинги на немецких улицах и стадионах. Нет на ЧЕ и сербов, а значит, и некого провоцировать по поводу Косово. Но оставшиеся сборные не отстают.

«ВОЛЧИЙ САЛЮТ»

Турок Мерих Демирал стал героем матча против сборной Австрии. Защитник дважды огорчил команду Ральфа Рангника и вывел свою сборную в четвертьфинал Евро-2024.

Во время празднования одного из своих голов турок показал «волчий салют»: вытянул руки вверх и как бы спародировал морду волка пальцами. Этот жест считается националистическим и запрещен в ряде стран. Например, во Франции и... Австрии.

Демирал точно знал, что делает. Ведь своим фото с «волчьим салютом» он поделился в своих же соцсетях. Пост футболист сопро-

водил цитатой Мустафы Кемаля Ататюрка: «Как счастлив тот, кто может назвать себя турком».

«ГЕРМАНИЯ - ДЛЯ НЕМЦЕВ»

Вероятно, жест Демирала был ответом австрийским болельщикам, некоторые из которых кричали националистические лозунги перед встречей с Турцией. В прямой эфир телеканала SRF попало шествие австрийцев, которые двигались по улицам под лозунг «Германия - для немцев. Иностранцы - вон».

Кстати, популярный среди сторонников крайне правых сил лозунг австрийские болельщики выкрикивали под песню L'Amour Toujours итальянского диджея Джиджи Д'Агостино. С этим треком связан ряд скандалов на почве расизма и национализма, поэтому на Евро-2024 он запрещен.

Впрочем, журналистам из Австрии, похоже, все равно на то, как вели себя их болельщики. Они призвали УЕФА к действию после «неподобающего поведения» Демирала.

«Он совершенно открыто показал жест фашистских «Серых волков». Эти военизированные формирования были от-

ветственны за тысячи смертей, и сегодня они сидят в правительстве Турции и вместе с Партией справедливости и развития Эрдогана устанавливают правый режим. Когда УЕФА начнет действовать?» - написал один из журналистов.

В УЕФА же объявили о начале расследования обоих инцидентов.

СТЮАРДЫ ИЗБИЛИ БОЛЕЛЬЩИКА

Другой скандал Евро-2024 случился на матче Португалия - Словения. В соцсетях появилось видео, где в момент пробития Роналду пенальти около подтрибунного помещения стадиона во Франкфурте прямо во время игры толпа стюардов и сотрудников служб обеспечения безопасности избивала фаната.

Били кулаками по лицу, ногами, избивали даже тогда, когда болельщик уже оказался



Wolfgang Rattay/REUTERS

Турецкий защитник Мерих Демирал (номер 3) забил оба мяча в ворота австрийцев.

■ СИДИ И СМОТРИ

Битва титанов

Сегодня в 1/4 финала чемпионата Европы встречаются сборные Германии и Испании (начало 19.00 мск). Этот матч называют досрочным финалом. Силы команд, по мнению специалистов, примерно равны, но букмекеры и суперкомпьютер дают небольшое преимущество хозяевам первенства.

Испанская пресса встревожена тем, что несколько игроков, включая Ламина Ямаля, пропустили тренировку. Но тренерский штаб сообщил, что 16-летнему вундеркинду просто дали передохнуть.

А вот главный тренер сборной Германии Юлиан Нагельсманн закручивает в команде гайки. 36-летний специалист решил во время Евро-2024 запретить игрокам встречаться с женами, чтобы было больше времени на тренировки и восстановление. Понятно, что это распоряжение вступит в силу, если национальная команда пробьется в полуфинал, до которого после полуфинала будет четыре дня.

Кстати, Нагельсманн (36) самый молодой тренер в истории Евро. Он на два года моложе вратаря своей команды Нойера (38), на три года - Роналду (39) и на пять лет - Пеле (41).

Загадка Беллингема

Скандал назревает и в сборной Англии. Во время матча со Словакией Джуд Беллингем забил ударом через себя и специфически отпраздновал это событие - помахал рукой возле своего паха, а потом - возле рта. Беллингем, на которого собирались открыть дисциплинарное дело, уже назвал этот жест шуточным, «в сторону близких друзей».

Видимо, этого объяснения не хватило самим англичанам, и они набросали с десяток трактовок нового жеста. Самая популярная версия: Джуд просто похвастался своей мужественностью. Ведь чтобы забить и спасти матч на последних минутах, нужна именно она.



Lee Smith/REUTERS



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



Япония на страже здоровья Вашего мозга! МозгТерапи

Здравствуйте!

У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон. Самое главное, - он любит выходить на улицу, но, похоже, стал забывать дорогу домой. Я недавно прочитала о японском средстве для восстановления работы головного мозга - МозгТерапи. Расскажите, пожалуйста, поможет ли оно моему папе.



Ирина М., Красноярск, для папы (72 года)

Мнение эксперта:

Да, недавно в Россию пришло уникальное японское средство МозгТерапи для питания и поддержания здоровья клеток головного мозга.

Согласно международной статистике, Япония - страна самых пожилых людей в мире. При этом они активны, жизнерадостны, много путешествуют. Ученые знаменитого университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из любимых блюд японцев - уникальный моллюск азума пектинида, который водится у берегов Японии. Из него выделили полезные для головного мозга **ФОСФОЛИПИДЫ**. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга.

Курсовой прием МозгТерапи позволит поддерживать нормальную работу головного мозга - главного компьютера нашего организма - в любом возрасте.

МозгТерапи поможет вернуть:

- память, сообразительность;
- скорость реакций;
- способность сосредотачиваться;
- координацию движений;
- крепкий сон без пробуждений;
- хорошее настроение без перепадов;
- уменьшится чувство тревоги и раздражительность;
- обострятся зрение и слух;
- перестанет беспокоить голова;
- вы забудете про проблемы с сосудами.

МозгТерапи поможет кардинально изменить вашу жизнь в преклонном возрасте, сделав ее намного ярче!

Звоните бесплатно по телефону горячей линии: **8-800-100-55-60**

или с мобильного телефона на номер: ***2031**

Ваш код на участие в акции: **«МОЗГТЕРАПИ»**

+ПОДАРОК при покупке*

МозгТерапи

20 капсул

Минимум 257 мг

MADE IN JAPAN

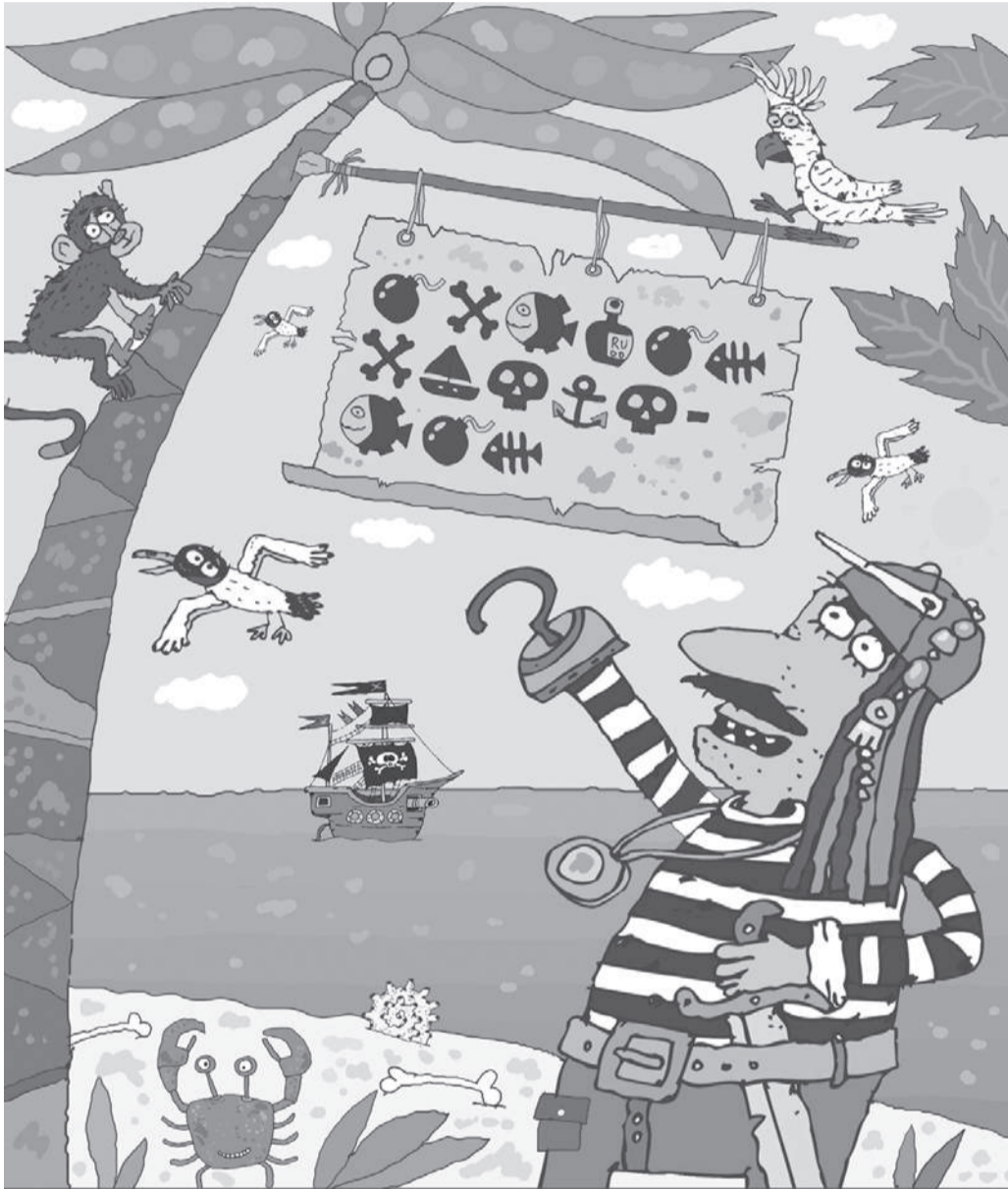
*При покупке 3 упаковок. **Сделано в Японии. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003. Р.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.07.2024 года по 31.12.2024 года. Информацию об организации акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Пиратушки, бравы ребятаушки

Узнай, куда высадились пираты:
прочитай с помощью шифра вывеску на копье.



Вместе с морским разбойником найди в буквенном ералаше десять слов, которые спрятаны по горизонтали, вертикали и диагонали. Отметь соответствующие изображения на рисунке.



Помоги пирату проплыть по лабиринту до корабля.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.



ЛЕТО БЕЗ СМАРТФОНА- ЭТО КРУТО!



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



ХИТ ЛЕТА!

НИКОГО НЕ ОСТАВИТ РАВНОДУШНЫМ

ЯРКИЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ И НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



МИСС КУПАЛЬНИК «КР»



Ольга ДОВЖЕНКО, 36 лет, Челябинск:
- Занимаюсь бизнесом в области косметологии. Увлекаюсь психологией и эзотерикой. Люблю путешествия. Замужем. Воспитываю двух прекрасных детей.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:



- Крупный горох смотрится гораздо спокойнее и элегантнее привычного узора «полька дот». Ольга очень правильно сделала ставку на классический силуэт. С ее идеальными формами романтическая нота - то, что нужно для образа богини.



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

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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Доктор, я испытываю отвращение к работе. Как называется эта болезнь? Только скажите на понятном языке, иначе я не пойму.
- Вы лентяй.

- А теперь дайте научный термин, чтобы я мог передать его моему начальнику.
Разрешат ли из-за жары опаздывать на работу
< стр. 3.

Жара на улице несусветная. Вернулся из магазина, жена разбирает покупки.

- А зачем ты столько изюма купил, я вообще его не просила.

- Когда покупал, это был еще виноград.

Если бы мою зарплату проедали не мы с котом, а один кот, он, наверное, считался бы котом из среднего класса.

Российские чиновники пересаживаются на отечественные автомобили только тогда, когда их везут в следственный изолятор.

Летчик (зуб выбит, под глазом - фингал) рассказывает об очередном мордобое: «Бились мы почестному - экипаж на экипаж!»

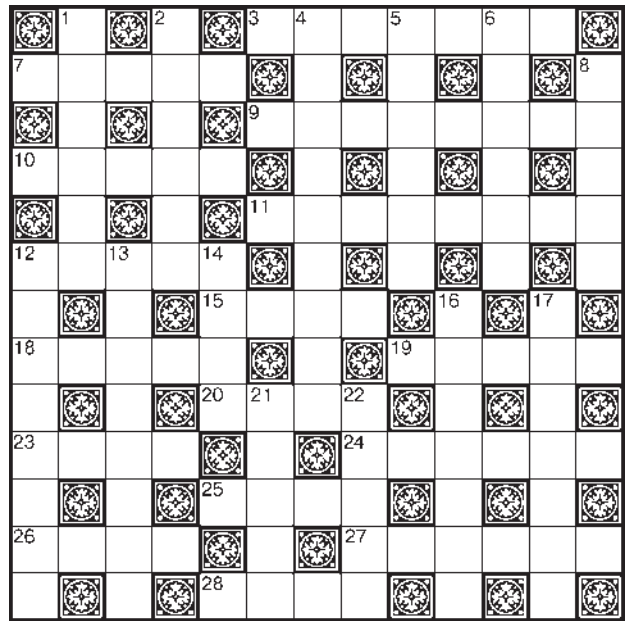
А потом тихо добавляет: «Но мы - экипаж вертолета, а они - экипаж авианосца...»

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. «Игрок» при колокольне. **7.** Приправа по индийскому рецепту. **9.** Что с ужасом ожидает герой рассказа «Секционный зал номер четыре» Стивена Кинга? **10.** На что ступают? **11.** Обвал в душе, который поначалу кажется ее крушением. **12.** Слова и музыка воедино. **15.** «Готовь ... до того, как начался дождь». **18.** В какой игре нужно как можно скорее снять шашки с доски? **19.** Чем машет птица? **20.** Тональный ... у визажиста. **23.** Какой бог «даровал жизнь землям Египта»? **24.** Изabella французского кино. **25.** Ледяная пустыня безнадёжности. **26.** Выполнить свой ... **27.** Экранизированная

пьеса «Время и семья ...» у Джона Пристли. **28.** Гений пуантилизма.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Вспышка интуиции. **2.** Луговая собачка. **4.** «Бунт на корабле». **5.** Кого из китов считают индикатором самочувствия Арктики? **6.** Обычная канитель. **8.** Чьи слова начинают повествование в эпосе «Война и мир»? **12.** Заупокойная месса. **13.** В каком жанре особенно прославились родители великого тенора Пласидо Доминго? **14.** Говорун во рту. **16.** Войско княжеского звучания. **17.** Указательное реле. **21.** Огнестрельный довод охотника. **22.** На роль в каком фильме Кэмерон Диас пришлось попробовать 12 раз?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Друзья. **7.** Блинкер. **9.** Ружье. **10.** Ступень. **11.** Шашки. **12.** Паника. **15.** Дождь. **18.** Шахматы. **19.** Крыло. **20.** Крем. **23.** Хнум. **24.** Аджан. **25.** Ужас. **26.** Долг. **27.** Звонать. **28.** Пастель. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Чужие. **2.** Лиса. **4.** Корабль. **5.** Кит. **6.** Кит. **8.** Пушкин. **12.** Месса. **13.** Опера. **14.** Говорун. **16.** Звучание. **17.** Реле. **21.** Охотник. **22.** Фильм. **26.** Фильм. **27.** Фильм.

Прогноз погоды на завтра, 6 июля

	ночью	днем
Тула	+14 ... +16	+28 ... +30
Ясногорск	+14 ... +16	+28 ... +31
Новомосковск	+14 ... +16	+28 ... +30
Белов	+14 ... +16	+28 ... +31
Ефремов	+15 ... +17	+28 ... +30

Давление - 748 мм рт. ст. (норма июня - 735)
Относительная влажность воздуха - 40% (норма - 50%)
Ветер - западный 2 м/с
Восход - 3:59 Закат - 21:07
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 Л. ЗАХАРОВ (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.
Ценные почтовые отправления не доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

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

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

Тираж этого номера: 172 250 экз.

Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

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



РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛИ - ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство «Комсомольская правда - Калуга»

Главный редактор «КР-Тула» и «КР-Калуга» - П. В. Коренюгин
E-mail: kv@tula.pressa.ru
Генеральный директор ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга» - П. В. Коренюгин

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. КОЛОВА E-mail: ns@tula.pressa.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, 48Л. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №4356 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», «События», «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.