

Кому в Твери отключат горячую воду с 3 июля

Читайте на стр. 10 ▶



Юлия Пыхалова

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА 99,3 FM

Как Сердюков пытался развалить армию

Спецпроект Радио «КП» о самом спорном министре обороны - radiokp.ru 18:00 (мск), суббота



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



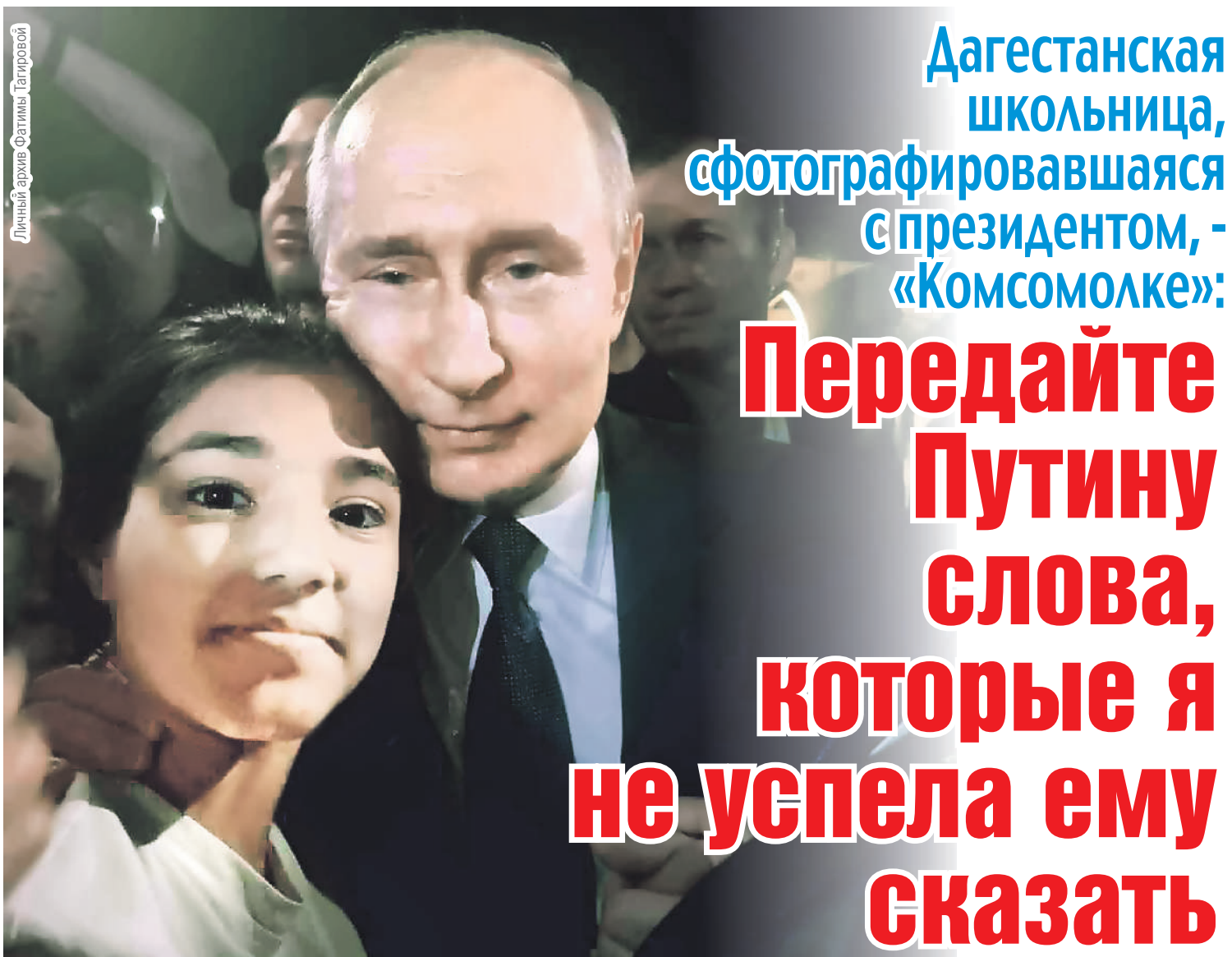
7 589 000 уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года № 49 - 50с (27497 - 27498с) 2023 год

Пятница - суббота
30 июня - 1 июля

Газета нашего города ★ Тверь



Личный архив Фатимы Тагировой

Дагестанская школьница, сфотографировавшаяся с президентом, - «Комсомолке»:

Передайте Путину слова, которые я не успела ему сказать

Читайте на стр. 2 ▶



Shutterstock

Выгоды от ягоды

Анна КУКАРЦЕВА

Самые полезные летние завтраки.

Завтрак важен в любое время года, но особенно летом: в жару днем есть не хочется, а снабдить организм энергией нужно.

- Я, как и многие другие врачи, уверена, что завтрак - важнейший прием пищи в течение дня, - говорит автор книги «Обман веществ», д. м. н., эндокринолог Зухра Павлова. - Он не должен быть излишне плотным, особенно летом.

Продолжение на стр. 14 ▶

Есть такой урок - Родину защищать!

Алина МАКЕЕВА

В 2024 году уроки ОБЖ в школе дополнят блоком о безопасности государства.

В школьном расписании старшеклассников со следующего года появится новый предмет - «Основы безопасности и защита Родины». Он придет на смену нынешнему ОБЖ - «Основам безопасности жизнедеятельности». - Параллельно мы будем

вести работу над новым учебником для основной и средней школы, - прокомментировала замдиректора департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения РФ Анна Тимофеева. - Для того чтобы с 1 сентября 2024 года дети уже начали заниматься по новой учебной программе.

Уже известно, что девочки будут знакомить с курсом основ медицинской грамотности.



Дмитрий Ахмадуллин/«КП» - Ставрополь

- Причем не просто оказание первой помощи, но они могли бы выступать в качестве санинструкторов, то есть рассказывать другим, как можно оказывать первую медицинскую помощь, - рассказала Тимофеева.

Начало июля порадует Тверь комфортным теплом и солнцем

Виктория ТУШКОВА

Циклон потихоньку отступает.

Тверь немного освежили дожди, пожарная опасность снизилась. Но лишь на время - затяжных ливней, которыми пугали прогнозы, не случилось.

- В субботу вероятность дождей уже небольшая, могут побрызгать местами, - рассказывает доктор географических наук, профессор ТвГУ Ната-

лья Сердитова. - Хотя циклон над нами ещё кружит, давление низкое: 736 мм рт. ст. Но скоро оно потихоньку пойдёт в рост, к среде достигнет нормы.

Так что выходные нас ждут вполне ничего. Это будут первые дни июля, самого знойного летнего месяца. Но за окном пока не жарко - комфортно.

В субботу +23, на солнышке теплее. Утро воскресенья озарит яркое солнце, днём малооблач-

но и +22 в тени. Ночами +14...+15 градусов.

В понедельник кое-где снова могут побрызгать дожди, но в течение дня в основном малооблачно, +23. Вторник обещает порадовать отличной июльской погодой: без осадков и +25 градусов. В среду +23, облаков чуть больше, но дождей не ждём.

- Скорее всего, не будет их и в последующие дни, - говорит Наталья Сердитова. - Но это ещё поглядим!



«Мама, сфоткай меня с президентом!»

Олег АДАМОВИЧ

Владимир Путин прогулялся по Дербенту и рассказал, как вывести российскую туротрасль в мировые лидеры.

БУДУТ И МОНЕТЫ, И БАНЯ

Владимир Путин отправился в Дагестан, чтобы обсудить развитие российского туризма. Лучшего места для этого, пожалуй, не найти - за восемь лет лет турпоток в республику увеличился примерно в 5 раз. Только начал свою поездку президент не с совещания, а с экскурсии по крепости Нарын-Кала.

Главный архитектор Дербента Иса Магомедов упомянул, что город - старейший в России, более 5 тысяч лет.

- Мне говорят: «Есть такие легенды». Никакие это не легенды. С 1971 года исследования здесь ведутся археологические, и тогда уже пришли к выводу, что первые поселения здесь были и раньше. Даже сейчас находят. А где монеты? - поинтересовался президент.

- Будут! - обещал Магомедов. - Даже есть хамам XVII века, действующий.

- Договорились, - пошутил Путин в ответ.

Экскурсия по Дербенту закончилась в мечети, где российскому лидеру подарили Коран. Путин тут же вспомнил, что полиция Стокгольма разрешила сжечь святую книгу:

- Еще говорят, что это не преступление. В нашей стране это преступление! - подчеркнул глава государ-

ства. - И мы всегда будем этого придерживаться.

ОНИ САМИ СЕБЯ ВЫЧЕРКНУЛИ

Уже после прогулки по Дербенту президент перешел к официальной части визита - совещанию по вопросам туризма. Он отметил, что «в последние годы внутренний туризм у нас активно развивается». Причем сыграли роль и санкции со стороны некоторых государств - Запад сам «вычеркнул себя из списка туристических направлений для наших граждан», отметил Путин.

ЧТО ЕЩЕ НАДО СДЕЛАТЬ

Перечислил Путин и шаги на будущее:

✓ Ввести электронные визы.

✓ Для финансирования турпотоков должны быть жесткие и просчитываемые условия.

✓ Туроператоров надо освободить от НДС. Это решение было принято еще давно, но так и не заработало.

ВСТРЕЧА У ФОНТАНА

Уже поздно вечером, после совещания, президенту решили показать самый большой фонтан в России. Местные называют его мультимедийным - после заката он исполняет целую программу с музыкой, подсветкой и даже огнем. Фонтан занимает целую площадь.

Главу государства в центре Дербента не могли не заметить местные жители и буквально бросились к нему.

О таком фото мечтает едва ли не каждый россиянин. Но есть оно только у Фатимы и Рамзана Кадырова. Свое селфи с президентом глава Чечни сделал накануне на совещании в Кремле.



Общение получилось непривычно близким - Путин пожимал руки, а горожане просили сфотографироваться.

«Боже мой! Мама, сфоткай меня, умоляю, пожалуйста», «Боже мой! Владимир Владимирович! Мы

так рады вас видеть!» - кричали люди.

13-летняя Фатима даже смогла сделать селфи с президентом. На фото с другого ракурса видно, что Владимир Владимирович даже по-отечески поцеловал девочку в макушку.

■ ТОЛЬКО У НАС

Девочка из Дербента, которой удалось сделать фото с Путиным: Такой шанс бывает раз в жизни

Роман ЛЯЛИН

Фатима уже стала звездой школы.

«КП» нашла 13-летнюю школьницу, сфотографировавшуюся с президентом. Девочку зовут Фатима, она учится в 7-м классе на четверки и пятерки, играет на пианино, хочет стать юристом или экономистом.

- На встречу с президентом я пошла с мамой и младшей сестрой, - рассказала «КП» Фатима. - Мы случайно узнали от знакомых, что Владимир Владимирович приехал. И пошли туда, чтобы сфотографироваться. Такой шанс выпадает один раз, почему бы им не воспользоваться. Мы заранее приехали. Прождали семь часов, но это стоило того.

- А как так получилось, что президент подошел именно к вам?

- У меня было предчувствие, что он подойдет именно туда, где я стою. В момент, когда я его увидела, все начали кричать. И он подошел к нам. Сказать я ничего не успела. Меня сфотографировала моя мама.

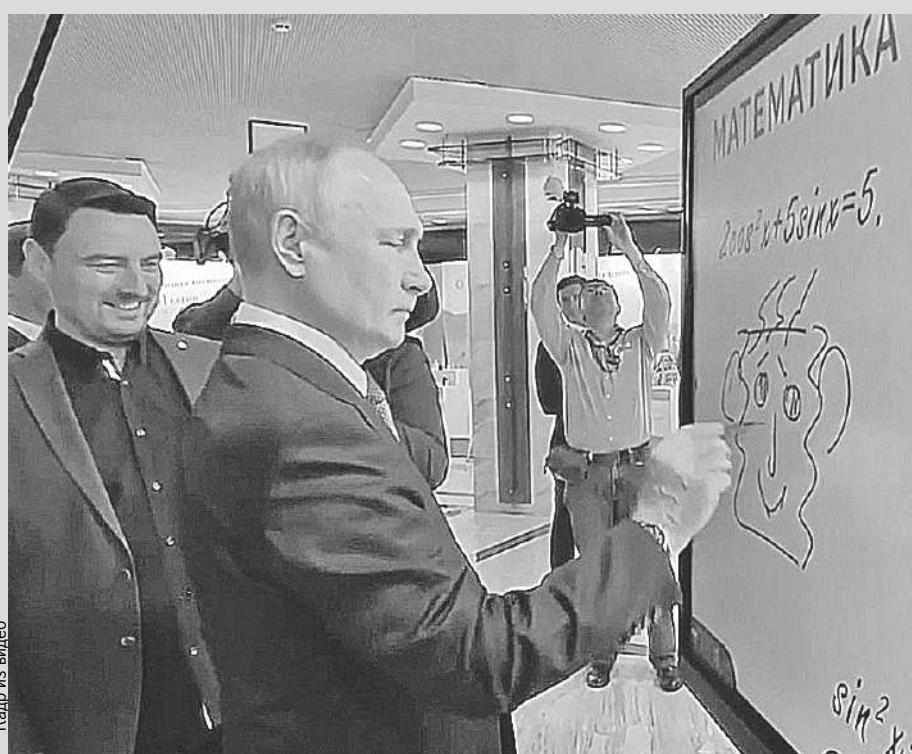
- Директор школы сказала, что это было вашей мечтой?

- Это и правда была моя мечта - сфотографироваться с президентом. Все одноклассники и друзья мне теперь пишут, они говорят, что это круто. Учителя мне говорят, что я уже звезда школы.

ВОПРОС - РЕБРОМ

- Что хотели бы передать президенту через наше издание?

- Я хотела бы снова встретиться, только в другой обстановке. Я бы сказала ему, что он очень искренний, хороший человек, на него должны все равняться. Я слезу за всеми новостями о президенте. Хочу на него быть похожа.



СТОП-КАДР

А четверг президент провел на форуме Агентства стратегических инициатив «Сильные идеи для нового времени». Кроме ожидаемой официальной части, которая прошла в виде пленарного заседания, Владимир Путин прошелся и по кулуарам, и его даже попросили протестировать полностью отечественный интерактивный экран.

Путин в ответ нарисовал смешную рожицу.

«Я смотрю, действительно появляются новые очень интересные, хорошие вещи, - оценил президент еще одно изобретение. - Любо-дорого посмотреть».

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU



http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ПОЛИТИКА

Зеленский «добивает» население Украины: На передовую отправится новая партия «пушечного мяса»

ЗДОРОВЬЕ

В России на 60% снизилась смертность «от старости»: что означает этот феномен



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



Я люблю тебя, работа, все сильнее день ото дня

Наталья ВАРСЕГОВА

Вышел рейтинг самых «счастливых» и «несчастливых» профессий.

НЕ ПРОСТО ТРУД, А МИССИЯ

«Все счастливые профессии похожи друг на друга, каждая несчастливая - несчастлива по-своему», - сказал бы классик, увидев результаты свежего исследования портала SuperJob. Аналитики опросили 3000 человек, чтобы выяснить, представители каких профессий сильнее всего любят свою работу. И оказалось, что больше всего счастья труд приносит учителям. За ними идут главбухи и врачи (подробнее см. «Конкретно»).

- Учителя счастливы потому, что работают с детьми. Они наблюдают их рост, развитие, становление как личности, - объясняет результаты опроса карьерный консультант Ильгиз Валинуров. - И да, школьники «приносят больше счастья», чем детсадовцы, потому что уже не требуют столь пристального внимания к себе.

HR-эксперт, руководитель школы развития карьеры Гарри Мурадян уверен, что представителей трех самых счастливых профессий объединяет мощная мотивация.

- У них есть нечто большее, чем просто работа. Это миссия. То, ради чего они трудятся. Это осознанный интеллектуальный труд.

Врачи спасают людей, от учителей зависит будущее наших детей, бухгалтеры вносят свой вклад в экономику страны, - говорит Гарри Мурадян.

СКУЧНАЯ РУТИНА

На противоположной стороне «шкалы счастья» - продавцы, курьеры и операторы кол-центров. Именно они чаще всего признавались в нелюбви к своей работе.

- В отличие от тех же врачей, операторы кол-центра - лишь обслуживающий персонал. К ним работодатель чаще всего относится, как к расходному материалу, - объясняет причины такого отношения Гарри Мурадян.

А еще многие из нас не любят однообразную работу, где ты, как робот, день-деньской выполняешь одни и те же скучные процедуры.

- Многие курьеры и продавцы не могут быть счастливы в профессии, потому что их работа более рутинная, чем у тех же бухгалтеров. Курьер забрал товар, отвез и так далее по кругу. Продавец пробил товар, рассчитал, и снова по кругу... - дополняет Ильгиз Валинуров.

Но вообще-то, как уверяют эксперты, сейчас не время быть несчастливым в профессии. Плюс нашего времени в том, что можно круто менять карьеру каждые 3 - 4 года. Чтобы в итоге найти себя и заняться любимым делом.

КОНКРЕТНО

Топ-7 самых «счастливых» профессий...

Доля ответивших, что любят свою работу

• Учитель	76%
• Главный бухгалтер	75%
• Врач	74%
• Экономист	73%
• Дизайнер	70%
• Программист	70%
• Медсестра	69%

...и самых «несчастливых»

Доля ответивших, что не любят свою работу

• Оператор кол-центра	51%
• Продавец	50%
• Курьер	50%
• Охранник	45%
• Секретарь	35%
• Администратор	32%
• Кладовщик	28%

По данным SuperJob. Опрошено 3000 взрослых россиян, имеющих постоянную работу.

ВОПРОС ДНЯ



В чем счастье вашей профессии

Юрий КОВЕРДЯЕВ, каллиграф, создававший эскизы денег на Гознаке:

- У меня рабочий день раньше в 6 часов вечера заканчивался, но я до 10 часов еще работал в удовольствие. Как говорил великий Ростропович: «Мы занимаемся любимым делом и еще получаем за это деньги».

Юрий СЫТНИК, заслуженный пилот России:

- Счастье профессии пилота - это свобода полета и свобода мысли человеческой. Ты управляешь аппаратом, который создали тысячи рук, и Господь позволил тебе стать командиром воздушного корабля. И тебе выпало счастье родиться в стране, где всегда заботились о летчиках.

Олег СИРОТА, сыровар:

- Каждый день я и мои односельчане приходим на работу, где мы можем потрогать результаты своего труда. Мне этого жутко не хватало раньше, когда я был программистом.

Вася ЛОЖКИН, карикатурист и сценограф:

- У меня профессия такая... в основном несчастная. Профессия художника - она малооплачиваемая. Котов рисовать, конечно, прикольно, но не прибыльно. Мне просто повезло, но везет одному из 10 тысяч.

Роман ВИЛЬФАНД, научный руководитель Гидрометцентра:

- Когда метеоролог выходит на улицу и смотрит на облака, и понимает, что происходит в атмосфере и что там за облака кучево-дождевые или иные, то получает удовольствие профессиональное и эстетическое. И когда совпадает профессиональное и эстетическое - ты начинаешь отрывать от земли.

Владимир ДЖАНИБЕКОВ, дважды Герой Советского Союза, космонавт:

- Самое острое ощущение было в третьем моем полете, когда на близком расстоянии при сближении отказала автоматика, и мне удалось увести корабль от станции, и мне ЦУП не давал никаких разрешений, потом пропала связь, и в иллюминаторе станции пронеслись чьи-то два больших глаза, и я понимал, что отвечаю за жизнь пяти человек. Стыковку провел потом в ручном режиме, но не знаю, можно ли назвать это счастьем.

Руслан, читатель сайта KP.RU:

- Когда-то я работал в крупном банке и зарабатывал так много, что не успевал эти деньги тратить. Плюс не видел семью и постоянно был в состоянии стресса. Когда у меня начал дергаться глаз - понял, что всех денег на свете не заработаешь. Теперь я стал самозанятым дизайнером, получаю в три раза меньше. Но на жизнь хватает, а главное - в семье все наладилось. И это самое большое счастье.



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



ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ

Елена КРИВЯКИНА

Какие нововведения нас ждут со второго месяца лета.

Банкиры умерят аппетиты

По новому закону общая сумма выплаты по потребительскому кредиту, взятому на срок до одного года, не должна превышать 130% от размера займа. Раньше этот порог составлял 150%. Также с 1 июля банки не смогут начислять по новым займам сроком до года больше 0,8% от суммы долга в день. Раньше этот показатель составлял 1%.

Меняются условия и для микрофинансовых организаций. Если человек взял в долг не более 10 000 рублей на срок до 15 дней, то ежедневная ставка не должна превышать 1% в сутки (было 2%).

Оформить аварию - через госуслуги

С 15 июля на госуслугах станет доступно электронное урегулирование ОСАГО по европротоколу (без участия гаишников). Подать заявление о возмещении ущерба можно будет через личный кабинет.

Также в электронном виде можно будет подписать и документы со страховщиком - например, направление на ремонт или соглашение о размере страховой выплаты.

Законы июля:

Газировка подорожает, кредиты подешевеют

Получить компенсацию на квартплату будет проще

С 1 июля в России вводится единый порядок оформления компенсации на оплату жилищно-коммунальных услуг. Правительство утвердило единую форму заявления на предоставление компенсации. Большую часть документов, необходимых для получения компенсации госорганы будут запрашивать друг у друга самостоятельно.

Но часть документов все же придется подавать самому. В их числе - иностранное свидетельство о рождении или о заключении брака, справки об обучении детей, документы о правах на недвижимость.

Обязательным условием остается отсутствие задолженности за ЖКУ (подтвержденной судом).

Подать заявление можно как лично, так и через портал «Госуслуги» или МФЦ. Заявление обязаны рассмотреть в течение 10 рабочих дней.

Пить станет

вреднее...

...причем для кошелька. С 1 июля вводится акциз на сахаросодержащие напитки, изготовленные с использованием питьевой и минеральной воды. Проще говоря, на сладкую газировку. Новый налог будет брать с напитков, в которых содержание сахара превышает 5 граммов на 100 мл. Размер акциза - 7 рублей за литр. То есть примерно на столько подорожают сладкие газированные напитки.

С кваса, соков и морсов акциз взимать не будут.

А ЧТО ЕЩЕ?

✓ **Уведомления о налогах станут приходить на госуслуги.** Раньше их присылали только заказными письмами или в личном кабинете на сайте ФНС.

✓ **Живущим за границей россиянам станет легче оформить пенсию.** С 1 июля, чтобы подтвердить, что ты не умер, не нужно будет приезжать в Россию. Это можно будет сделать через госуслуги.

✓ **Вступает в силу приказ МВД, по которому проверять водителей на алкогольное опьянение будут только в присутствии понятых или с применением видеозаписи.**

«Слов матерных было в 10 раз больше, чем нормальной лексики»

Александр Лукашенко раскрыл подробности переговоров с «Вагнером».

Во вторник президент Республики Беларусь после церемонии вручения погон высшему офицерскому составу во Дворце Независимости рассказал подробности переговоров 24 июня с Евгением Пригожиным. Предлагаем самые яркие цитаты.

ЗАМОЧИТЬ? МОЖЕМ

- Самое опасное не в том, какая сложилась ситуация, а как она могла развиваться и ее последствия. Было принято жесткое решение (оно и прозвучало подтекстом в выступлении **Путина**) - мочить. Я **Путину** и сказал, что замочить можем. Не с первого раза, так со второго. Но я же и попросил не делать этого. Потому что потом никаких переговоров не будет. Эти ребята, которые не только на Украине, но и в Африке, Азии, Латинской Америке воевали, они пойдут на все. Можем замочить, но тысячи, тысячи погибнут мирных людей и тех, кто будет противостоять вагнеровцам.

ПОМОЩЬ ЕВКУРОВА

- К середине дня целых три канала наладили, по которым можно разговаривать с Ростовом. Должен в этой связи поблагодарить особенно генерала **Юнус-Бека Евкурова** (он был в Ростове и одним из первых пытался отговорить Пригожина от необдуманных действий. - **Ред.**). Повезло нам. Приятель оказался **Ивана Станиславовича (Тертеля - председателя белорусского КГБ. - Ред.)**, учились вы вместе, по моим данным. Он очень важную роль сыграл, этот генерал (Евкуров. - **Ред.**). Для сведения скажу: это тот, который, помните, с батальоном зашел в Сербию на аэродром... Человек очень отважный.

БЕЛОРУСЫ ГОТОВЫ ЗАЩИЩАТЬ МОСКВУ

- В 11.00 Евкуров его (Пригожина. - **Ред.**) позвал, отдал ему телефон: «Вот, президент Беларуси звонит, будешь ли

разговаривать?» - «С Александром Григорьевичем буду».

У Евгения полная эйфория. Разговаривали первый раунд минут 30 на матерном языке. Исключительно. Слов матерных (я потом уже проанализировал) было в 10 раз больше, чем нормальной лексики.

Он, конечно, извинился и начал мне матерными словами рассказывать. Я начал уточнять: «Ты чего, убил кого-то там из гражданских, военных, которые тебе не противостояли?» - «Александр Григорьевич, я вам клянусь, мы никого не тронули. Мы заняли штаб. Вот я тут нахожусь». - «Ты чего хочешь?» - «Мы хотим справедливости! Мы пойдем на Москву!» Я говорю: «На полпути тебя просто как клопа раздавят».

Долго я его убеждал и в конце сказал: «Знаешь, ты как хочешь можешь поступать. Но на меня не обижайся. Бригада (белорусские военные. - **Ред.**) подготовлена к переброске в Москву. И, как в 1941-м, мы будем защищать Москву». Потому что данная ситуация не только в России. Это и не только потому, что это наше Отечество. А потому, что, не дай бог, вот эта смута пошла бы по всей России (а предпосылки для этого были колоссальные), следующими были бы мы.

ГЛАВНОЕ - НИКАКОЙ КРОВИ!

- На третьем или четвертом звонке я уже вижу, что он готов отступить, и снова предупреждаю: «Евгений, никакого кровопролития. Как только ты нарочно (или ненарочно) убьешь хоть одного человека, особенно гражданского, - все, никаких с тобой переговоров не будет, и я с тобой разговаривать не буду». Он мне поклялся, что этого не будет».

ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ

- Я торопился, потому что в 200 километрах от Москвы уже был выстроен рубеж обороны. Было собрано

все, как в годы войны. И курсанты, и милиция была в резерве... Думаю, тысяч десять обороняющихся. И я боялся, что если вагнеровцы столкнутся с ними на этой черте, прольется кровь, и тогда все.

В пятом часу вечера Пригожин позвонил и говорит: «Александр Григорьевич, я принимаю все ваши условия. Но... Что мне делать? Остатки - они начнут нас мочить». Я говорю: «Не начнут. Я тебе гарантирую. Это я беру на себя». В контакте были с руководством России, ФСБ занималось в основном этим вопросом, Бортников. Я просто настоятельно просил этого не делать.

Я сказал Пригожину: «Даю гарантии. Вплоть до того, что я выведу тебя в Беларусь и обещаю тебе полную безопасность. И твоим ребятам, которые вот сюда продвинулись этой колонной». - «Да, я вам верю. Я верю». - «Хорошо, в этом направлении будем действовать... Бортников этим занимается. Тебе надо с ним связаться». Они созвонились. Пригожин развернул колонну, и они пошли в свои лагеря в Луганскую область.

УРОКИ И ВЫВОДЫ

- Я не посредник. Я такой же участник этих событий, как президент Путин. Потому что это наше Отечество. Это такая же проблема наша, моя, как и Путина, и россиян... Если рухнет Россия, под обломками будем все мы. Если кто-то этого не понимает, задумайтесь, покопайтесь в истории.

Сейчас никого не надо сажать, не надо никого расстреливать. Надо остыть и перевернуть эту страницу. Придет время, если будет необходимо, вернемся к этой истории. Но сейчас надо остыть.

Подготовил
Евгений САЗОНОВ.



Больше новостей
о вооруженном
мятеже -
на сайте KP.RU



Пресс-служба президента Белоруссии



Александр Григорьевич в мельчайших подробностях рассказал о переговорах и с Владимиром Путиным, и с Пригожиным.

■ ХРОНИКИ НЕЗАЛЕЖНОЙ

Зе - похититель Рождества

Александр ГРИШИН

Президент Украины решил провести самые «необходимые» реформы в стране.

УКРОПСИХИ

Супруга Зеленского - Олена - озаботилась психическим здоровьем украинцев. Не в смысле, что ей надоели песни про «батька Бандеру», ее фобии связаны с психами в медицинском смысле.

- По данным исследований ВОЗ, в ближайшие годы у каждого пятого украинца будет риск возникновения заболеваний, связанных с ментальным здоровьем, - заявила мадам Олена в интервью одному из западных изданий.

Вот только забыла или не захотела она подумать, что все это, и психи, и калеки, - это результат политики ее собственного мужа.

КОСЯЧКИ ПО ЗАКОУЛОЧКАМ

Сам же Зеленский выступал в Верховной раде и обратился к, видимо, главной украинской проблеме, которая мешает ему счастливо жить, - легализации наркотиков:

- Чтобы всем украинским гражданам не пришлось терпеть боль, стресс и травмы, - начал он издали и, «проявив заботу» о психическом здоровье украинского населения (не меньшую, чем его супруга), закончил уже напрямую. - Мы должны наконец честно легализовать для всех, кто в этом нуждается, лекарства на основе каннабиса.

Понятно, что «медицинский» смысл в данном случае - это только прикрытие. И что где марихуана, там и героин, и кокаин, любовь к которому украинского лидера стала притчей во языцех...

КАК КАТОЛИКИ

Когда Украина терпит зраду за зрадой, а покровители во-

ротят нос (в США опровергли, будто бы Россия готовит теракт на ЗАЭС, «Вашингтон пост» ставит условие, что «у Киева есть лишь несколько недель, чтобы победить Россию», Австралия не дает свои броневые автомобили...), лидер непрестанно трудился на благо страны и... вносит в Раду законопроект о переносе празднования Рождества. С православного 7 января на католическое 25 декабря.

Знаете почему? Потому что «украинскому народу долгое время навязывалась российская идеология во многих сферах жизни...».

А ведь мог бы Володя сэкономить время и обойтись краткой формулировкой: «Абы не як у москалив». Все стало бы гораздо понятнее и правдивее. Ведь это единственный настоящий мотив.

ЛЕЦ МИ СПИК ФРОМ МАЙ ХАРТ

Впрочем, пан Зеленский настолько хочет быть европейцем, что одного Рождества ему мало. Володымыр (впрочем, теперь мы его будем называть на европейский манер Владом)... Влад Зеленский внес еще один законопроект. По нему все чиновники, полицейские и военные будут обязаны говорить по-английски.

Статус документа он определил как «неотложный». То есть его принять должны в первую очередь.

- Та шож вы, пан Стецько, май тейбл їз небритым фейсом расшкрывали естудей по п'яні, - примерно так будут звучать диалоги между полицейским и таможенником после принятия этого закона.

Зато украинские военные смогут в окопах кричать не «Рятуйте!», а «Хэлп ми!» и «Ай гив ап!» на чистом аглицком. Хотя что-то подсказывает, что если кричать на русском, то толка и смысла будет больше, как и шансов на спасение, а то еще примут за наемников, которых в плен не берут.



■ ДОСЛОВНО

«Я думаю, что этот мятеж был подготовлен спецслужбами Запада, потому что они о нем знали, как они говорили, за несколько недель до его начала. И плюс информационные вбросы... О том, что готовится этот мятеж, что он произойдет в период с 22-го по 25-е число. Что, собственно, и произошло. Это говорит о том, что все было инспирировано и Западом, и, видимо, подбили самого

Пригожина на этот шаг. А может быть, его амбиции разыграли, так сказать, хотелось еще выше подняться. Он постоянно был во всех блогах, подавал эту информацию очень грамотно, очень четко. Там все было организовано. И я не исключаю, что там были работники спецслужб западных».

(Директор Росгвардии **Виктор ЗОЛОТОВ** - в беседе с журналистами.)

На затонувшем батискафе погиб тайный казначей Карла III?

Эдвард ЧЕСНОКОВ

В истории с гибелью «Титана» остается еще много загадок.

Это выглядит как злая насмешка судьбы: через 111 лет после рокового плавания «Титаника» в тот же сектор Северной Атлантики направился батискаф с почти таким же названием: «Титан».

Как и на легендарном корабле, среди пассажиров глубоководного аппарата были миллионеры, заплатившие за «приключение» бешеные деньги (по \$250 тысяч на брата). Однако 18 июня 2023 года «Титан» вслед за «Титаником» сгинул на глубине порядка 3750 метров.

Среди пяти человек на борту батискафа находился пакистано-британский бизнесмен **Шахзада Давуд** - член консультативного совета Благотворительного фонда принца Чарльза (под таким именем мы знали нынешнего короля Британии **Карла III**). Почти ровно год назад, в июне 2022-го, тот оказался в центре скандала: оказывается, Карл получил три миллиона евро от арабских шейхов. Вроде бы «на благотворительность» (то есть для фонда своего имени), но почему-то тайными передачками в виде черного нала.

Королевская некоммерческая организация была прекрасным прикрытием для подобных комбинаций: налоговые льготы, широкая автономия - делай почти все, что хочешь. И теперь, вскоре после коронации Карла III, - человек, очень много знавший о его фонде, вот так странно погибает...

Но если политическая сторона трагедии по-прежнему полна загадок, то ее технические аспекты постепенно становятся понятными. Что могло потопить «Титан»? Об этом в эфире Радио «Комсомольская правда» (FM.KP.RU) рассказал **потомственный кораблестроитель, депутат Государственной Думы Александр СПИРИДОНОВ**.

- Основная версия катастрофы сейчас: некая сила вдруг сжимает аппарат, словно тиски - консервную банку. Почему такое могло произойти?

- Скорее всего, циклические нагрузки, повлиявшие на прочность корпуса. Сам остов «Титана» выполнен из углепластика, а снаружи у него - титановый корпус. Это довольно современная схема. Но после определенного количества погружений со временем возникают дефекты. Сначала появляются трещины по поверхности материала, и чем больше эксплуатационных циклов, тем глубже они проникают.

- То, что называется «усталостное разрушение конструкции».

- Верно. Как пишут СМИ, «Титану» из-за этой «усталостной прочности» ограничили максимальную глубину погружения тремя километрами. Но «Титаник» покоится еще почти километром ниже, значит, надо было преодолеть порог, за которым начинаются запрельные нагрузки на корпус. И этот корпус мог, как говорят эксперты, «потерять устойчивость» и сжаться под толщей воды.

- Получается, смерть всех находившихся на борту была мгновенной и безболезненной?

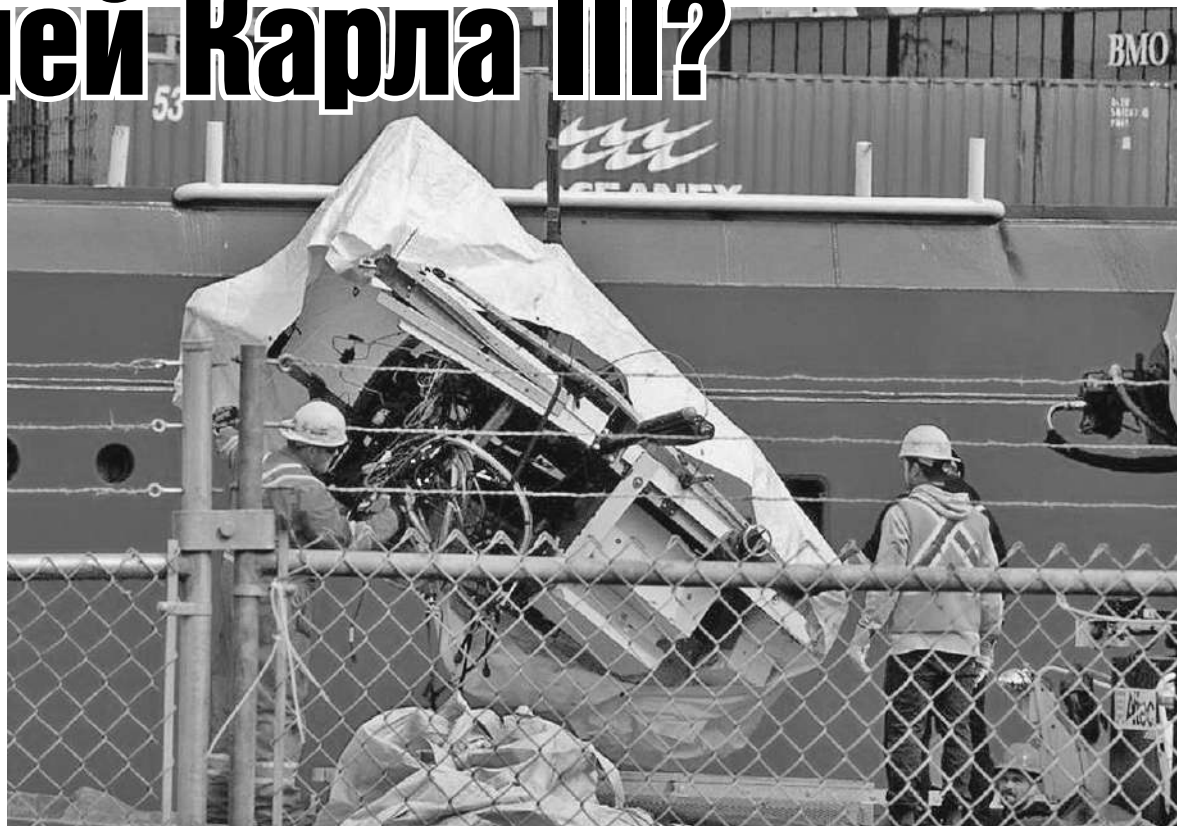
- Не уверен, что безболезненной, но да, почти мгновенной. И, как уже отмечают в западных СМИ, гидроакустические локаторы - так называемые гидрофоны - в Атлантическом океане зафиксировали этот взрыв внутри подлодки.

- Кстати, а в России есть подобные аппараты? Были знаменитые «Мир-1» и «Мир-2», в последнем Путин погружался на дно Байкала в 2009 году, но сейчас они списаны - механизм уже за 30 лет...

- На смену «Мирам» пришли аппараты «Русь», «Консул» и другие. Глубоководные технологии сегодня в России одни из лучших. Аппарат «Витязь» в автоматизированном режиме - чего никто в мире еще не делал - погрузился на дно Марианской впадины. Это 11 километров.



Депутат Госдумы Александр Спиридонов.



Обломки батискафа «Титан» с останками погибшей команды уже достали со дна Атлантического океана. Как заявляют официальные лица, на расследование причин трагедии может уйти от 18 до 24 месяцев.



Видео трагедии батискафа «Титан» - на сайте KP.RU

- То есть наша концепция - делать глубоководные аппараты автоматизированными: если, не дай бог, что-то случится, мы потеряем только железо, а не людей.

- Океан до сих пор крайне слабо исследован! Наши ученые почти каждый год находят новые организмы в его глубинах. Еще там находится инфраструктура: кабели, трубопроводы - их тоже надо исследовать и контролировать. Поэтому необитаемая

глубоководная техника необходима. Но это не значит, что мы не занимаемся обитаемыми аппаратами. Не так давно у нас [на верфь «Севмаш»] поступил заказ на строительство нового подводного аппарата «Ясон» - это современный обитаемый аппарат, без «игровых консолей» - все по-серьезному. В технических характеристиках заявлено, что он будет погружаться на глубину более 2 км.



Состояние Шахзады Давуда оценивалось в \$350 млн.

А ВОТ ЕЩЕ БЫЛ ТАКОЙ СЛУЧАЙ Как британский «Скорпион» русских мужиков спас

Виктор БАРАНЕЦ

4 августа 2005 года в камчатской бухте Березовой российский глубоководный аппарат АС-28 «Приз», принадлежащий ВМФ России, совершал плановое погружение. На его борту находились семь человек: командир капитан-лейтенант **Вячеслав Милашевский**, навигатор **Анатолий Попов**, члены экипажа **Сергей Белозеров**, **Александр Убин**, **Александр Иванов** и **Валерий Лепетюха**, а также представитель нижегородского завода «Красное Сормово», построившего аппарат, **Геннадий Болонин**.

Это было уже второе погружение в рамках проведения работ с гидроакустическим оборудованием, расположенным на дне бухты. Спустя час после начала погружения на поверхность поступило сообщение о нештатной ситуации.

Как потом оказалось, АС-28 запутался в тросах береговой инфраструктуры флота. Система, которую удерживали на дне 60-тонные якоря, не отпустила маленькую подлодку.

Первоначально к операции по вызволению «Приза» были подключены спасательные суда, которые пытались вытащить АС-28 при помощи траления. Но продвинуть подлодку в сторону мелководья смогли лишь незначительно, и жизнь экипажа оставалась под угрозой.

6 августа Президент России **Владимир Путин** приказал министру обороны **Сергею Иванову** вылететь в Петропав-

ловск-Камчатский для контроля за операцией.

Обстановка становилась все более напряженной. Решено было запросить иностранную помощь. Откликнулись представители сразу нескольких стран: Великобритании, Японии и США. Японцы отправили четыре корабля сил самообороны со специальным снаряжением, американцы и британцы при помощи авиации перебросили на Камчатку беспилотные подводные аппараты вместе с обслуживающими их командами.

Главную роль в этой истории сыграл принадлежащий Великобритании аппарат «Скорпион-45». Когда тяжелый «Скорпион» стали выгружать на камчатском аэродроме, возникла проблема: у англичан с собой не было подъемного и транспортного оборудования для доставки робота к морю. Тогда выручили американцы: при их помощи «Скорпион-45» был доставлен и загружен на судно «КИЛ-27».

«Клешни» «Скорпиона» позволяли ему разрезать толстые стальные тросы. За несколько погружений «Скорпион» сумел перерезать металлические пути, державшие «Приз» на глубине. Когда 7 августа АС-28 появился на поверхности, а из люка показались члены экипажа, глава Минобороны России **Сергей Иванов** победно вскинул руки. Да и у всех, кто следил за этой историей, упал камень с души: худшего не произошло!

Командир батискафа **Вячеслав Милашевский** сказал: «Мы до последнего верили, что нас спасут».



Слушайте полную запись эфира на Радио Комсомольская правда





Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

«Сначала боялась крови - Как вчерашняя школьница

Медицинский взвод - это тоже солдаты, только из оружия у них - шприцы, бинты, жгуты. Они спасают раненых. В таком медвзводе под Авдеевкой служит 20-летняя девушка Ира. Служит вместе с братьями и отцом, рядом с родным поселком, где провела детство. И иногда навещает маму, живущую по соседству.

С Ирой мы встречаемся в Ясиноватой - город неспокойный, граничит с Авдеевкой, там постоянно случаются прилеты. Я стою, припарковавшись в тени деревьев. Внезапно раздается жуткий грохот. Я выпрыгиваю из кабины и укрываюсь за кирпичной стеной магазина. Но, оказалось, это всего лишь выходы реактивной артиллерии, подъехавшей слишком близко и отработавшей из лесопосадки. «Если есть выходы, будут и прилеты», - мрачно думаю я и на всякий случай остаюсь возле стены. Но прилетов нет. РСЗО ухает еще раз и затихает, меняя позицию.

В эту секунду со свистом тормозит «буханка» с красным крестом и надписью «Ксюха» на черном номере. Из нее выпрыгивает юная девушка в камуфляже и машет мне рукой: «Поехали!»

ЧТО ТЫ, ДЕВОЧКА, НЕ УЛЫБАЕШЬСЯ?

Ира - местная, родом из поселка Красный Партизан под Авдеевкой. В 2014 году, когда Ире было всего 11, детство у нее закончилось - началась война, и поселок заняли украинцы.

- Мы тогда в подвале под гаражом сделали бомбоубежище, поставили там кровати-нары и всей семьей переселились туда. Так и жили. Укропы нас не обижали, - вспоминает она. - Но потом с Украины приехали наемники. Они уже никого не жалели - выезжали в поле и просто били по нашему поселку из «Градов».

- Зачем?

- Не знаю. Тогда армии ДНР еще не было, а наемники были разные, и мне казалось, что они воюют между собой, а мирных убивают просто так.

Когда из-за обстрелов погиб сосед, семья Иры переехала под Краматорск. Но в итоге вернулись домой, потому что не было ни работы, ни жилья. Так и остались жить на границе между двумя



Пусть в палатке и не операционная по последнему слову техники, но даже в таких условиях всех, попавших сюда, медрота ставит на ноги, иногда вытаскивая с того света.

мирами.

- Наш поселок поделили. Украинцы построили блокпост. Проверяли документы и меня спрашивали: «Что ты, девочка, не улыбаешься?» А почему я должна им улыбаться? Причем украинцы и дзэнэровцы стояли в поселке рядом. Если прилетало в чей-то дом, даже вместе помогали чинить крышу.

- Вэсэушники и дзэнэровцы вместе?

- Да. Бывало, что сидели в беседке, обсуждали что-то. А потом в 16-м или 17-м году началось наступление, и украинцев выгнали. В соседнем поселке бабушка одна осталась - пишет стихи про войну. Приходит к нам и говорит: спасибо, что вы здесь! А мы ей продуктами помогаем.

**СОБИРАЛАСЬ
В ШТУРМОВИКИ,
НО НАПРАВИЛИ В МЕДИКИ**

- Когда ты решила стать военным медиком?

- Как 18 исполнилось, так и сказала родителям, что пойду служить. Они против были, но я все равно подписала контракт. Хотела в штурмовики, но девушек не берут - направили в медики.

Ира служит с ноября 2020 года. Их медроту кидали в Попасную, Яковлевку, Врубовку, Камышеваху. Там вчерашняя школьница дослужилась до фельдшера. Сейчас заключила годовой контракт с Минобороны России. Взяла позывной «Малая».

Но связывать жизнь с медициной она не планирует. Мечтает стать фитнес-тренером - в спортивном институте осталось учиться всего год. Правда, вместо гантелей и

тренажеров тягает раненых - это нагрузка посерьезней.

- А если СВО затянется, ты еще немного подрастешь, будешь менять позывной? - задаю я шуточный вопрос.

- Если затянется, потерпим, - серьезно отвечает она. - Девять лет держались и дальше будем.

- Ты на медика училась?

- Образования нет. Но у нас была медицинская подготовка, так что я знаю, что делать. Боялась сначала, думала, что без образования ничего не смогу сделать, только наврежу. Но научилась.

- Самые страшные раны, с которыми ты сталкивалась?

- Отрыв конечностей. Сначала боялась крови, но потом привезли тяжелораненого, и бояться было уже нельзя.

- Страшно?

- Было страшно. Здесь нас сильно кроют. Это сегодня тихо. Блиндажей-то нет, но есть подвал. И в соседних разбитых домах копанки, мы туда прыгаем.

- Раненых ты сама с поля боя выносишь?

- Хлопцы выносят, ну то есть пацаны. А мы с девочками обрабатываем раны. Потом раненых увозят в госпиталь. С передовой их вывозят на «буханке», либо на бэтэере (бронетранспортер. - Ред.). Но, как правило, техникой туда не заедешь - ее сжигают сразу. Бывает, приходится 8 километров нести на руках или на войлоке. Парни и по двое, и по трое суток раненого несут.

- Часто с семьей видишься?

- Мать живет тут совсем рядом. Когда отпускают в увольнение, я ее навещаю.

А отец служит со мной в медвзводе. Он был штурмовиком под Херсоном, но я попросила командира, чтобы отправил запрос, и его перевели к нам. Теперь он тоже медик, сейчас на передовой. И два брата там воюют, одному 27, другому 23.



Григорий КУБАТЬЯН/«КП» - Москва

Ира пришла служить сразу после школы. Так за ней и закрепился позывной «Малая».

ТОЛЬКО ПО ТРОПИНКЕ И ТОЛЬКО ДО ТУАЛЕТА

Мы проезжаем разбитый поселок Верхнеторецкое. Здесь шли серьезные бои. И сейчас над поселком поднимается дым от недавнего прилета. Слышны хлопки.

- Что-то хлопает, а я не пойму, то ли газовать, то ли выпрыгивать из машины и на землю падать! - ворчу я.

- Когда нужно будет падать, вы услышите, - насмешливо улыбается Ира и, глядя на обезлюдевший поселок, вздыхает. - Люди жили нормально и вот остались без ничего. Когда вэсэушники отсюда уходили, местных избивали, из домов выгребали все подчистую, даже трупы.

Говорили: «Мамке пойдет, будет носить». А потом еще артиллерией били по каждому дому, церковь разрушили.

Объехав несколько глубоких луж, мы подъезжаем к деревенскому дому, скрытому в тени сада от вражеских беспилотников. Это медвзвод. Во дворе несколько парней-санитаров - пьют чай, травят байки, отдыхают после дежурства на передовой. Сад с виду безопасный и гостеприимный, но ходить здесь можно только по тропинке до туалета - шаг влево-вправо - всё засыпано минами.

Ира мне показывает перевязочную. Это небольшая комната, заставленная коробками с медикаментами. Окно затянуто куском черного полиэтилена, не пропускающего свет. В углу - покрытая клеенкой кровать, рядом - стойка для капельницы. С потолка на шнурке свисает лампочка, но и сам потолок опасно нависает над комнатой оголившимися досками и обломками фанеры.

- Ну да, прилетает. В огороде чуть не каждый день, - рассказывает Ира. - Мы обычно в хате сидим, но если сильно припечет, бежим в укрытие. А так мы привыкли: еще детьми гуляли - и тут, хоп, прилеты! Разбегались по укрытиям, по подъездам, пережидали, потом выходили и продолжали гулять.

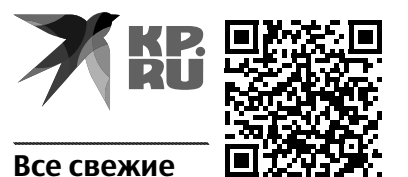
САМА КОГО ХОЧЕШЬ ОБИЖУ

- Как ты в школе училась, живя с детства на передовой?

- Пока прилеты были не сильными, сами школу и восстанавливали. Мы - дети - с 13 лет крышу крыли, окна забивали. Я и брат. И еще друг мой - он погиб в Мариуполе. А теперь и восстанавливать нечего. Разбили нашу школу.

- Что ты думаешь про украинцев, которые это сделали?

- Думаю, что козлы. Иногда пленных приводят, и хотя они над нашими издеваются, мы их тут не бьем, первую помощь оказываем. Помню, у одного пузо было пробито и нога. А они нажираются наркотиков и хоть 10 суток



Все свежие репортажи наших военкоров - на сайте

СТОЯЛА РЯДОМ И СМОТРЕЛА». СТАЛА БОЕВЫМ ФЕЛЬДШЕРОМ



«Гражданская оборона» - программа с сильной гражданской позицией. Слушайте по пятницам в 19.00 (мск) на Радио «КП»



Григорий КУБАТЬЯН/«КП» - Москва

Вытаскивать раненых с поля боя медики могут только по дорогам, потому что все вокруг заминировано, и только ночью, чтобы не попасться на глаза врагу.

могут так ходить, и все у него хорошо. У этого берцы были пробиты, нога загнила - вонь страшная. Мы этот ботинок даже обрезать не могли - задох. Я его еле сняла, с силой тянула. А ему даже не больно. Сидел и в одну точку смотрел.

- Ты вместе с парнями здесь живешь, тебя не обижают? Или у тебя отдельная комната?

- Я сама кого хочешь обижу, - ухмыляется Ира. - Да никто не ругается, живем дружно. С пацанами могу в одной комнате лечь, бывает, что в полях приходится ночевать, в машине. А что делать? Но всё в пределах приличий.

«МЫ ПЛЕННЫХ НЕ БЬЕМ»

Командира медвзвода, где служит Ира, зовут Ксения - позывной «Ксюха». Это ее «буханка» приехала за мной. Ксюха была врачом в больницах Макеевки и Ясинова-

той, а когда в 2014 году начались боевые действия, ушла фельдшером в артиллерийский дивизион. Сейчас руководит медвзводом. Правда, взводом это назвать тяжело: всего два врача - она и ее заместитель. Ира-«Малая» до врача пока не доросла, хотя надежды подает.

- Она пришла такая молоденькая, 18-летняя, крови боялась, - вспоминает Ксения. - Ничего не умела, стояла рядом и смотрела. Потом я ей сказала: «Давай сама. Вдруг меня не станет». Сейчас по полной мотает, и колет, и перевязывает. Медик бы из нее получился.

Ксения сама ездит за ранеными на передовую. Иногда берет с собой Иру.

- У нас две «буханки» и «мотолыга» (бронетранспортер. - Ред.). Если раненые тяжелые, просим в роте «бэуху» (БМП. - Ред.) - она идет мягче. Мы за-

ранее созваниваемся, узнаем, безопасно ли. Если сильный обстрел, то не едем. Вывозим по ночам. Все вокруг заминировано, только дороги пробиты, по ним и ездим.

- С началом спецоперации служба поменялась?

- До начала СВО надежды было мало. С марта прошлого

ВОПРОС РЕБРОМ ЧЕГО ХОЧЕШЬ?

- Когда ездила в институт, мы с девочками играли в баскетбол, - с удовольствием вспоминает Ира. - Я заметила, какие у них красивые длинные ногти. Мне такие нельзя. Я стригу коротко, чтобы поднять носилки, оторвать бинт. Зато у нас не было случая, чтобы не довезли до больницы раненого. Мы всех спасали, и все в строй возвращались. Вот хочу чтобы всегда все возвращались.

года шли вперед, не успевали медикаменты и технику брать. Но интенсивность боевых действий увеличилась, войска притормозили. Но всего хватает. Хотя три машины нам разбили: автоперевозочную с кунгом сожгли «Градами», две «буханки» разбили снарядами. Даже коляски для перевозки раненых крошили.

- Что самое страшное в работе?

- Отвечать за жизни людей. Всегда есть страх: а вдруг спасти не сможем?

«КРАСНЫЕ КРЕСТЫ МЫ НЕ НОСИМ»

Я вышел на улицу. Парни-санитары грелись на солнышке. Это Дима и Женя - молодые, сильные. Раненых носить по несколько километров - задача не для слабых. Чем они и занимают-

ся. Ходят ночью, прячутся от обстрелов - на одного раненого враг пожалеет снаряд, но на группу с санитарями потратит обязательно.

- Красные кресты и опознавательные знаки мы не носим, - рассказывают парни. - Медик - первоочередная цель у ВСУ. Это раньше была Женевская конвенция, разные правила, но вэсэшники давно плевали на все. Один медик вернет в строй путь бойцов пехоты, поэтому по нам и бьют.

Парни вспоминают: в 2019 году договорились с противником о прекращении огня, чтобы вывезти раненого. Бригада выехала, и ее расстреляли противотанковыми ракетами.

Выносить тяжелых приходится только ночью по дорогам, ведь поля и обочины заминированы, повсюду валяются «Лепестки». Хотя для дрона с тепловизором на дороге ты и ночью как на ладони. А санитары дорогу еле видят, фонари включать нельзя, и в безлунную ночь приходится идти на ощупь.

А еще на тебе броник в 18 кило, каска, разгрузка с магазинами, автомат, сумка с медикаментами, рюкзак со спальником, едой и сменной одеждой на случай дождя. И несешь раненого, который весит под 80 кило. В институте физкультуры такое не проходят. Но зачет бы поставили без экзамена.



Григорий КУБАТЬЯН/«КП» - Москва

Над позывным начальница медроты Ксения долго думать не стала: «Ксюха» и проще, и привычнее.

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 204 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





Ремонт в сквере на набережной Афанасия Никитина затянулся, подрядчику не дозвониться

Виктория ТУШКОВА

Работы остановились, рабочих нет.

Отремонтированным в срок сквер на набережной Афанасия Никитина мы не увидим. Ремонт тротуара в аллее, ведущей от Нового моста к пристани речного вокзала, начался в мае. Это пешеходная дорога, что располагается в аллее между верхней пешеходной частью набережной и нижним тротуаром, с которого начинается спуск к воде.

Работы начались - уже хорошо. Ведь сквер этот без преувеличения многострадальный. Он находился в ужасающем состоянии: асфальт был просто разбит на куски, где-то отсутствовал вовсе. Пешеходы, кривясь, перескакивали глубокие ямы и канавы, в которых не просыхали лужи, протаптывали новые тропинки по краю газона. При этом место, как принято говорить, видовое, проходное, да и весьма уютное.

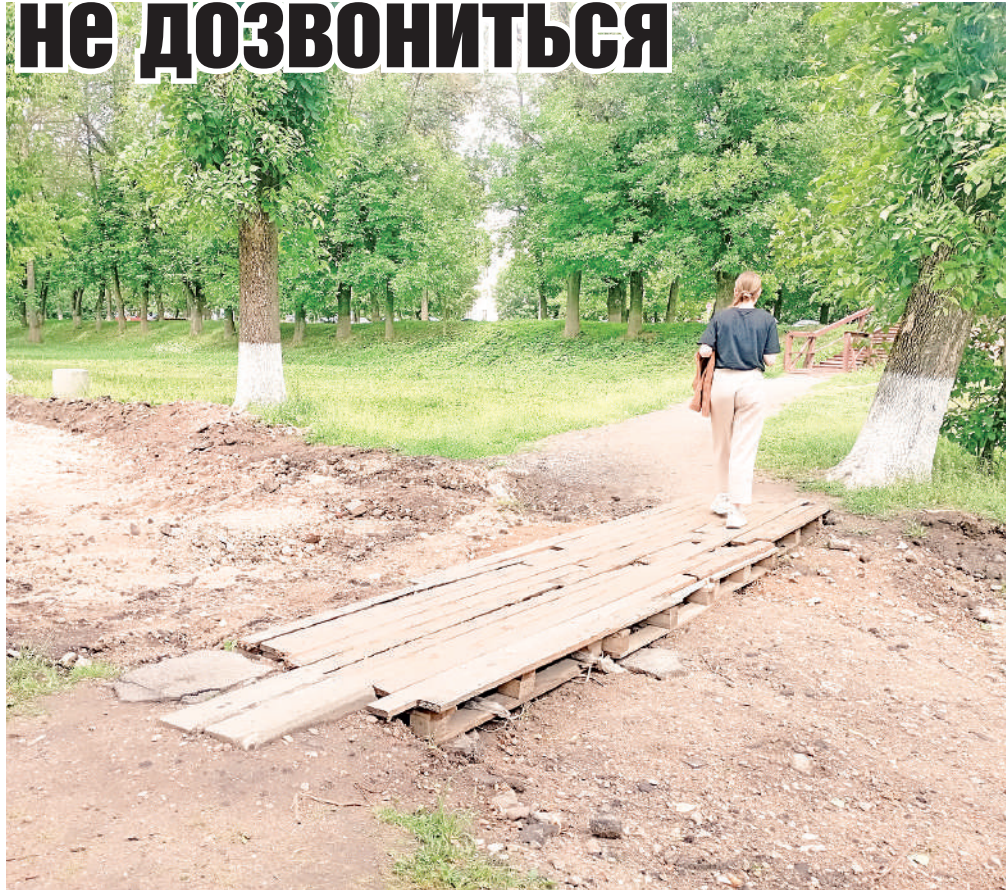
РЕМОНТ, ЧТО НИКАК НЕ МОГ НАЧАТЬСЯ

Начать ремонт в сквере пытались неоднократно. В 2020 году концепция благоустройства этой зоны была предложена московским консалтинговым бюро «Стрелка», которое разработало для Твери много проектов.

Новая концепция была масштабной. Она включала полное обновление среднего и нижнего тротуаров, пространства под Новым мостом, обустройство зон отдыха, прогулочной зоны, велодорожек, площадки для выгула собак, событийных площадок, на которых можно будет организовывать разные мероприятия.

Реализовано это не было.

В 2022 году на сайте госзакупок появился тендер на, мягко говоря, более скромное благоустройство. За максимальную сумму в 9 млн 603 тыс. 540 рублей планировалось обновить лишь одну пешеходную дорогу - этот самый средний тротуар набережной. По условиям контракта подрядчик должен



Сроки ремонта вышли, но люди так и ходят по бездорожью.

был всего-то уложить там новый асфальт. Тендер выиграла компания ООО «Вкус качества», предложившая меньшую цену: 7 млн 212 тыс. 260 рублей. Однако контракт впоследствии был расторгнут.

Контракт, по которому ведутся работы сегодня, заключён в начале 2023 года. Работы выполняет ООО «Мегамагистраль». Компания зарегистрирована в Москве, она занимается строительством дорог и зданий, производством строительных конструкций и инженерных сооружений, а также некоторыми другими видами деятельности. Заплатят подрядчику за новый асфальт 8 млн 163 тыс. рублей.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СКВЕРЕ НА НАБЕРЕЖНОЙ

Первоначально по контракту предполагалось начать ремонт 14 апреля и завершить 5 июня. Но позже сроки почему-то сдвинулись. Работы стартовали в мае и, если верить информационному щиту, размещённому

на набережной, закончиться должны были 30 июня.

«КП»-Тверь побывала на месте работ 26 июня. Щит с информацией о дате окончания ремонта был на месте, а вот рабочих в сквере мы не нашли.

Ремонтируемый тротуар перекопан, засыпан песком (который ещё даже не разровняли) и немного гравием. Вдоль будущего тротуара лежит новый бортовой камень. Проход к руинам речного вокзала почему-то перегорожен домиками, в которых в городе обычно ведётся ярмарочная и праздничная торговля... В паре мест через перекопанный тротуар проложены деревянные мостки, чтобы людям было удобнее ходить. Но ходили там и просто по песку. Благо работ никаких 26 июня не велось.

Очевидно, что закончить ремонт в срок в такой ситуации просто невозможно. Да и будет ли он завершён вообще? Этим мы решили поинтересоваться у подрядчика.

АБОНЕНТ ЗАБЛОКИРОВАН

На том же информационном щите указаны ответственные за производство работ лицо и его телефон. По этому номеру мы и попытались дозвониться, но услышали лишь: «Абонент временно заблокирован».

В открытых источниках обнаружилось ещё три телефона, принадлежащих компании-подрядчику. По двум из них слышны лишь гудки, трубку не берут. По третьему неожиданно ответила женщина. Поинтересовавшись, правильно ли мы попали, и получив утвердительный ответ, мы задали вопрос о сквере.

- Я ничего не знаю, я этим не занимаюсь. А где это? Тверь? Набережная? Это вам по другим номерам надо звонить. Контактному лицу вашему.

- Но другие номера не отвечают, в том числе и номер ответственного лица.

- Не знаю, звоните... Но там всё нормально должно быть, да, - вдруг проявила осведомлённость собеседница и внезапно пообещала постараться что-то узнать: - Позвоните через полчаса.

Но наш второй звонок как будто её удивил. Женщина коротко ответила, что ей ничего неизвестно, и попрощалась, посоветовав поискать информацию о происходящем в интернете...

Отметим: о том, что ремонт по каким-то причинам затягивается, ранее нигде не сообщалось. Лишь местные жители звонили в эфир радио «Комсомольская правда» (99,3 FM) да жаловались в соцсетях, что слишком долго тротуар стоит раскопанным.

Вопрос о том, что происходит со злополучной набережной, мы задали и администрации Твери. Там нам ответили, что благоустройство сквера действительно идёт не очень оперативно, но подрядчик работает.

- Если сроки исполнения работ по контракту нарушаются, могут быть применены штрафные санкции, - добавили в горадминистрации.

Фото: Виктория ТУШКОВА.

Горностаевая моль может оставить город без яблонь и черёмухи

Виктория ТУШКОВА

Опасный вредитель может окутать паутиной целое дерево и погубить его.

В Твери неведомая напасть: яблони, черёмуха и боярышник, растущие в черте города, покрылись страшной паутиной. Ветви деревьев словно завернул в грязную вату какой-то вредитель.

Такую ситуацию горожане наблюдают в Первомайской роще, посёлке имени Крупской, на набережной Афанасия Никитина и в некоторых других зелёных зонах. «Как в фильме ужасов!», «Это точно не Австралия?» - делятся эмоциями тверичане в соцсетях.

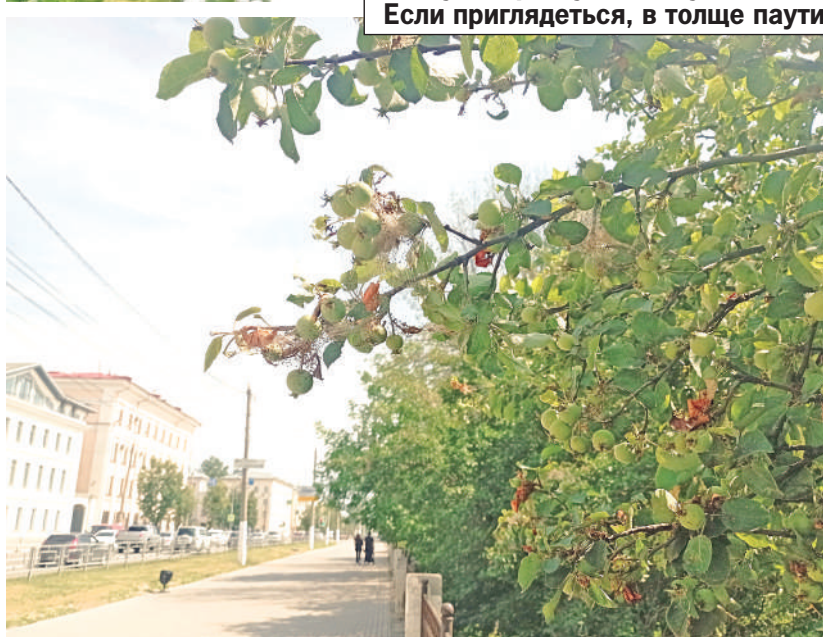
Отправившись на набережную Афанасия Никитина, мы убедились воочию: яблоньки и прочие плодовые деревья действительно окутаны гадкой паутиной. А вот другие, тополя например, вредитель проигнорировал. Выглядит всё премерзко: если приглядеться, в толще паутины можно разглядеть небольшие коконы, в которых, очевидно, растёт чьё-то потомство... Аж жуть берёт.

Да и за деревья начинаешь переживать. Очень не похоже, что это пойдёт им на пользу...

- Раньше деревья обрабатывали, теперь ничего не обрабатывают. Вот и плодятся вредители. Вон, у третьей больницы (городская детская больница № 3. - Ред.) сколько деревьев упало! Из-за коро-



Такую картину можно увидеть во многих частях города. Если приглядеться, в толще паутины видны куколки моли.



еда! - авторитетно сообщила нам женщина, метущая мусор вдоль набережной. - Деревья стоят полностью лысые и в конце концов падают. Ничего не обрабатывают!

Так что же это за новый вредитель, откуда взялся и выживут ли атакованные им деревья? Эти вопросы мы за-

дали доктору биологических наук, заведующему кафедрой зоологии и физиологии ТвГУ Андрею Зиновьеву.

- Это моль, черёмуховая или яблоневая (горностаевые моли, к которым относятся черёмуховая и яблоневая, - семейство молевидных чешуекрылых, вредители. - Ред.).

Осенью всю опавшую с деревьев листву также необходимо будет сжечь. Почву вокруг разрыхлить и пролить раствором мочевины. А следующий сезон начать с весенней обработки деревьев специальными химикатами. Только вот будет ли это кто-то в городе делать? Остаётся надеяться на то, что деревца выстоят, а в следующем году популяционная волна вредителя действительно пойдёт на спад естественным путём.

Паутиной моли защищают свои личинки. И съедают довольно много зелени. Поэтому можно сказать, что эта моль опасна. Но вспышка её численности - дело вполне нормальное. Такие популяционные волны случаются периодически. Это необходимо для приспособления организмов к окружающей среде и повышения их разнообразия, - сообщил нам Андрей Зиновьев.

Так что же будет с нашими яблоньками да черёмухами? Неужели погибнут? - Как правило, деревья это переживают, гибнут лишь поражённые вредителем ветки. Но, если моль опутает всё дерево, - да, оно может по-

НА ЗАМЕТКУ

Горностаевая моль - вредитель плодовых деревьев, способный уничтожить и урожай, и само растение. Своё название эти моли получили за расцветку крылышек: белые в пятнышках, как у горностаев. Жизненный цикл моли: взрослая особь (собственно моль, бабочка) - личинка (гусеница) - кокон - взрослая моль.

Избавляются от моли путём опрыскивания деревьев ядохимикатами и биопрепаратами. Но начинать это делать нужно в начале весны.

Если же дерево уже покрылось паутиной, это означает, что моль перешла в период массового размножения. Буквально за неделю гусеницы могут сожрать на дереве всю листву. Чтобы избавиться от моли в этот период, необходимо очистить его от моли и следов её жизнедеятельности и сжечь всё это. Чаще всего приходится работать радикально, обрезая поражённые вредителем ветви.

Осенью всю опавшую с деревьев листву также необходимо будет сжечь. Почву вокруг разрыхлить и пролить раствором мочевины. А следующий сезон начать с весенней обработки деревьев специальными химикатами. Только вот будет ли это кто-то в городе делать? Остаётся надеяться на то, что деревца выстоят, а в следующем году популяционная волна вредителя действительно пойдёт на спад естественным путём.

гибнуть. Вообще моли самой невыгодно губить все деревья, где она живёт. Но иногда такое случается. Однажды я видел, как погибла вся черёмуха, растущая внутри леса, - говорит учёный.

Поэтому к деревьям, поражённым вредителем, сейчас нужно пристальное внимание. Избавиться от моли, которая уже устроила свои ясли на дереве, можно механическим путём: снять её или обрезать гибнущие ветки.

Если после нынешнего нашествия деревьев удастся выжить, в следующем году моли мы можем и не заметить. Обычно подобная популяционная вспышка довольно быстро затихает.

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

Алексей АНДРЕЕВ

На заседании правительства региона рассмотрен ход сезонных аграрных работ.

27 июня на заседании областного правительства основным пунктом повестки стало рассмотрение того, как в регионе идет сезон активных сельскохозяйственных работ. Среди заметных плюсов - рост площади пашен. При этом есть и проблемы.

Губернатор Игорь Руденя, открывая заседание, заметил, что продовольственная безопасность страны зависит от того, как работает сельское хозяйство.

- Ключевая задача - обеспечить поставку качественной продукции для наших жителей. По итогам прошлого года объёмы сельскохозяйственного производства в Верхневолжье увеличились почти на 15%. В растениеводстве валовой сбор зерна вырос в полтора раза по сравнению с 2021 годом, производство картофеля - на 23%. Важно сохранить эту тенденцию, - отметил Игорь Руденя.

Доклад от Минсельхоза региона начался с пояснения о составляющих сезонных полевых работ. Они делятся на три этапа: с марта по июнь - весновспашка и яровой

В области увеличивают посевные площади, но многим пашням нужно известкование

сев, с июня по сентябрь - заготовка кормов для скота и уход за посевами, а с августа по октябрь - уборка урожая.

На заседании объявлено, что аграрии в регионе увеличили площадь ярового сева по сравнению с прошлым годом на 3,2 тыс. гектаров. В итоге в 2023-м площадь посевов составила 139 тыс. гектаров.

Большинство муниципалитетов увеличили свои посевные площади. Лидерами стали Бежецкий и Краснохолмский округа, Торжокский район. Увеличены площади посевов в основном за счет пшеницы (посеяно больше 150 тыс. гектаров), а также ячменя, картофеля и овощей. Отметим, что картофель посажен на 14,7 тыс. гектаров - на тысячу гектаров больше, чем в прошлом году. Тут мы на четвертом месте в ЦФО.

По данным регионального Минсельхоза, валовой сбор зерновых и зернобобовых культур планируется в объёме 123,9 тыс. тонн, картофеля - 250,2 тыс. тонн, овощей - 50,2 тыс. тонн, рапса - 5,6 тыс. тонн.

По площади посевов льна-долгунца мы уступаем в ЦФО только Смоленской об-

ласти. У нас этой культурой засеяно 2,1 тыс. гектаров. Для сравнения: в 1913 году льняное поле в нашем регионе занимало более 140 тыс. гектаров, а в 1950-м - 207,4 тыс. гектаров...

На этапе посевов работали около 2700 тракторов и 2000 культиваторов и сеялок. В 2023 году аграриями было приобретено 203 единицы техники на свыше 600 млн рублей. Господдержка составила более 80 млн рублей.

В докладе Минсельхоза была обозначена и проблема. Несмотря на увеличение объёмов приобретения удобрений в регионе за последние два года, тут еще огромное поле работы. По объёму внесенных удобрений мы всего лишь на 14-м месте среди регионов Нечерноземья. Для исправления ситуации Минсельхоз, помимо существующих компенсаций на закупку удобрений, предлагает произвести известкование кислых почв в регионе. Это увеличит эффективность внесения минеральных удобрений. Как следует из доклада Минсельхоза на заседании, в регионе порядка 70% земель

пашни являются кислыми. Более трети из них при этом срочно нуждается в известковании, но эта работа практически не производится. Вопрос нужно решать...

На заседании также объявлено, что уже идет заготовка кормов: травы скошены на площади более 10 тыс. га.

Сельхозпредприятиям оказана господдержка по ряду направлений. Всего с начала 2023 года хозяйствам направлено 425 млн рублей.

Игорь Руденя подчеркнул: необходимо обеспечить своевременное доведение до аграриев всех предусмотренных средств поддержки, а также их эффективное использование.

На заседании обсуждался и вопрос кадров. В числе дополнительных мер привлечения специалистов в отрасль - доплаты молодым сотрудникам, возмещение затрат на обучение и оплату труда практикантов. Так, в 2023 году до 340 человек выросло число студентов колледжей и Тверской государственной сельхозакадемии, задействованных в полевых работах.

Александр ЖМУЛИН

Экспозиция откроется
в ближайшую пятницу.

30 июня в оранжерее Тверского императорского дворца откроется выставка «Русская икона сквозь века» (б+) из коллекций членов Международной конфедерации коллекционеров, антикваров и арт-дилеров. Мы узнали подробности предстоящей экспозиции. В областной картинной галерее сообщили, что всего можно будет увидеть 53 иконы XVI - начала XX века, выполненные в различных техниках.

Традиция собирательства русской иконописи имеет долгую историю. Первые коллекции икон, многие из которых в дальнейшем составили основу крупнейших музейных собраний древнерусской живописи, появились на рубеже XIX-XX столетий одновременно с зарождением ее научной реставрации. Надолго прерванное революцией 1917 года коллекционирование икон стало возрождаться в конце XX века. Существует много самых разнообразных частных собраний икон - от больших, претендующих на музейный охват, до скромных по численности, но досконально представляющих одно из направлений в иконописи.

- Впервые иконы выставляются в таком многообразии, - рассказала «КП»-Тверь Наталья Спивак, член правления Международной конфедерации коллекционеров, антикваров и арт-дилеров, куратор выставки.

Она отметила, что представление икон в Твери согласовано с куратором из Музея Рублева.

- В основном иконы крепятся на стену, но тут, в Императорском дворце, они будут подвешиваться на тросы на специальных лапках, - пояснила Наталья. - Нам три дня делали эти лапки.

По ее словам, за сохранностью икон будет следить Тверская галерея вместе с реставраторами.

Жители областного центра увидят уникальный фонд русской иконописи

- Будет несколько икон с редкой иконографией, будут представлены иконы, про которые можно сказать, что это высокая живопись, уникальные произведения искусства, - отметила Наталья Спивак.

В областной картинной галерее уточнили, что представленные на выставке произведения составляют уникальный фонд русской иконописи:

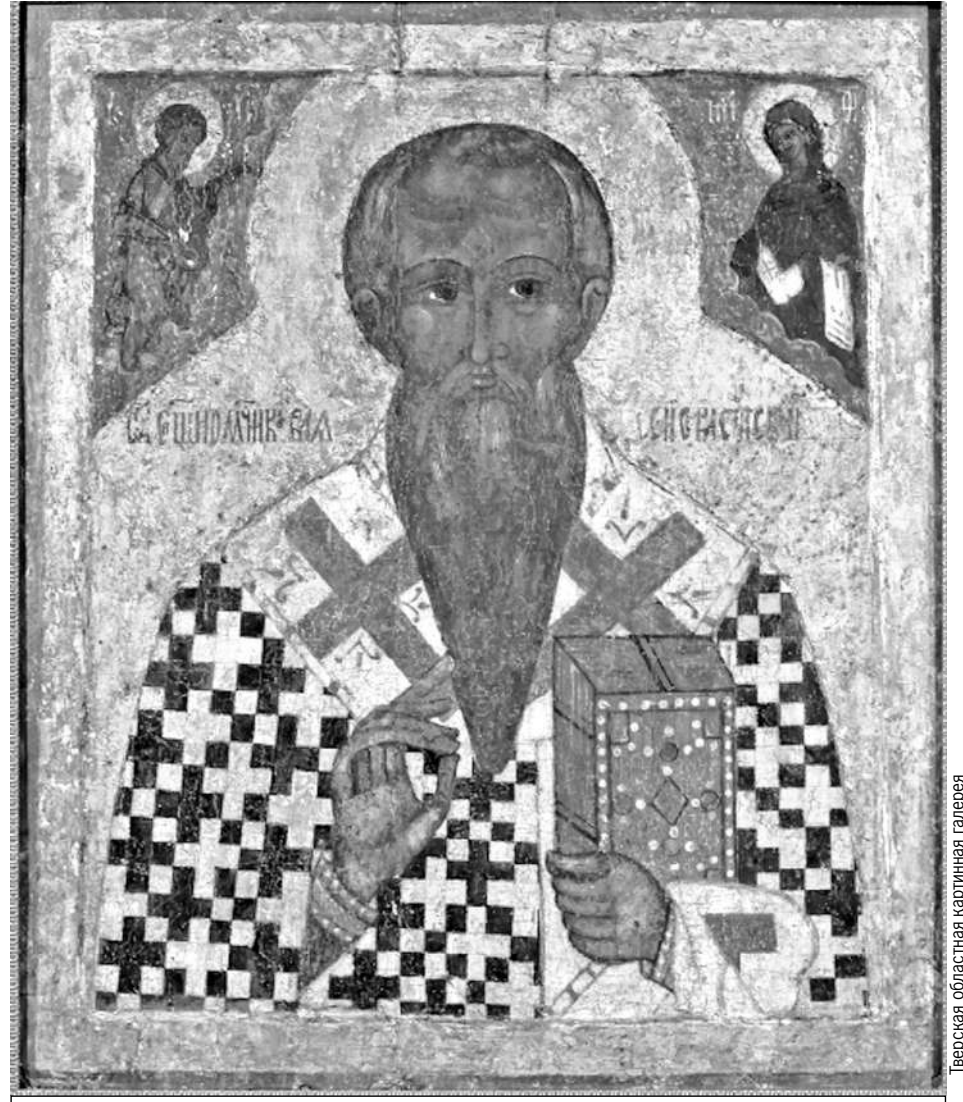
- Среди экспонируемых икон можно увидеть как самые почитаемые в России образы Богоматери, Троицы, Спаса, так и изображения с редко встречающейся иконографией: «Происхождение честных древ Креста Господня», «Не рыдай мене, Мати», «Огненное восхождение пророка Илии».

Посетители познакомятся с широкой географией иконописных мастерских: столичная икона, иконы Севера и Поволжья, Новгорода и Костромы, Ярославля и Нижнего Новгорода, Тихвина и Мстёры, Палеха и Холуя. Особое место в экспозиции занимает икона «Спас в Силах» из мастерских Твери.

В экспозицию вошли предметы из семи коллекций членов Международной конфедерации коллекционеров, антикваров и арт-дилеров - антикварной галереи «Кардашиди-Арт», антикварного салона «На Патриарших», антикварного салона «Русский модерн», собраний Сергея Ходорковского, Василия Литвякова, Фёдора Шавырина и Сергея Александра.

Выставка «Русская икона сквозь века» реализована при поддержке правительства Тверской области и Министерства культуры региона.

Она продлится до 1 октября.



В экспозицию вошли иконы из семи различных коллекций.

Тверская областная картинная галерея



Кому отключат горячую воду с 3 до 24 июля

Александр ЖМУЛИН

Проверьте, есть ли
ваш адрес в списке.

В Твери продолжается пора плановых отключений горячей воды. Очередной этап наступит 3 июля. График опубликовала «Тверская генерация». Указано, что отключение горячей воды на всех этапах будет происходить с 10:00 определенного числа, а включить будут до 9:00 обозначенной в графике даты.

С 3 ПО 17 ИЮЛЯ

ЗАВОЛЖСКИЙ РАЙОН

1-й Карпинского пр-д, 2/60, 4, 6, 8, 10;

2-й Карпинского пр-д, 1/62, 1а, 1б, 3а;

Александра Ульянова ул., 9/1а;

Артиллерийский пер., 4, 7, 8,

10, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22;

Афанасия Никитина наб., 20,

20а, 24, 24а, 28, 30, 54, 54, 56/2,

84, 86, 88/2, 142, 142а к. 1, 142 к.

1, 144 к. 1, 144 к. 2, 146, 148, 152/2;

Благова ул., 3 к. 1, 3 к. 2, 3 к.

3, 5, 5 к. 2, 6, 6а, 8 к. 1, 8 к. 2, 8 к.

3, 12 (общ.), 14/65, 15, 18, 32, 44;

Горького ул., 4а, 4 к. 3, 8, 10, 10а,

15, 18, 19, 19/4, 21/3, 23, 33, 35, 58,

62/1, 66а, 70, 72/4, 81, 83, 85, 86/3,

88, 88а, 89, 91, 93/4, 99, 107а, 107в,

124, 126, 128 к. 1, 128 к. 2, 132, 133,

134, 135, 136/6, 137/6, 138, 140,

142, 144/4, 178/1, 180а, 184, 186;

Екатерины Фарафоновой ул.,

36, 36а, 36б, 37, 38, 38а, 40, 40а,

41/7, 42, 42а, 43, 43а, 43б, 45;

Жореса ул., 3, 21;

Зинаиды Коноплянниковой ул.,

2 к. 1, 2 к. 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9/34, 11,

12, 13, 14, 15, 17, 18, 19 к. 1, 19

к. 2, 20, 21, 22, 23, 24, 26;

Карпинского ул., 3, 5/34, 10/2,

12/32;

Комсомольский пр-т, 1/28а,

2/26, 3, 5, 5 к. 1, 6 (СОШ № 35),

7, 8, 9, 9 к. 1, 10, 10 к. 1, 11, 11а,

■ СПРАВОЧНИК «КП»

11 к. 1, 11 к. 2, 14, 15/44, 16, 19,

19а, 19 к. 1;

Красина ул., 53, 53 к. 1;

Менделеева ул., 7/63;

Михаила Румянцева ул., 6/30,

8, 10, 12 к. 1, 15, 53/12, 55/3;

Мичурина ул., 4/29, 6/34, 8/31,

37/23, 39, 41, 44, 44 к. 2, 45;

Мусоргского ул., 6 к. 1, 6 к. 2,

6 к. 3, 6 к. 4, 6 к. 5, 6 к. 5, 7, 8, 10,

11, 13, 16, 18, 20, 20/27, 26, 28,

29/33, 30/33, 31/32, 32/32, 33, 34,

35, 36а, 37, 38/33, 39;

Нахимова ул., 10/15;

Никитина ул., 4;

Никитина пер., 5, 6, 7, 8 к. 1,

8 к. 2, 8 к. 3, 9, 10, 10 к. 2, 13;

Павлова ул., 6, 8/36, 17;

Петербургское ш., 2а;

Скворцова-Степанова ул., 7, 8,

9, 10, 12, 14, 16, 18, 19/1, 20, 22,

26, 28, 34, 36, 38;

Фурманова ул., 1а, 3, 5, 7, 9;

Шмидта б-р, 3, 5, 5 к. 1, 12,

29, 31/13, 32, 33, 33а, 34/5, 35а,

36/35, 37, 37а, 38, 39, 39а, 40, 45,

47, 49, 49 к. 1, 49 к. 2.

МОСКОВСКИЙ РАЙОН

15 лет Октября ул., 3/22, 5/21,

8, 12 к. 1, 13 к. 2, 13 к. 3, 43, 46а,

47, 48/15, 50;

2-я Лукина ул., 11;

Бобачевская роща, санаторий;

Богданова ул., 10 к. 2, 34;

Волоколамский пр-т, 2, 3, 4, 5,

5а, 6, 7 к. 2, 8, 9, 9 к. 4, 11, 13,

15к2, 19/2, 21, 23, 25/19;

Гвардейская ул., 4, 5, 7, 8, 9,

9/2, 9 к. 1, 9 к. 2, 10 к. 2, 11, 12/8,

14, 16/7;

Зеленый пр-д, 41, 43 к. 1, 43 к.

2, 43 к. 4;

Лукина ул., 6, 8, 10, 12, 13 к. 1,

13 к. 2, 13 к. 3, 13 к. 4, 14, 25, 30;

Озерная ул., 1, 2, 2 к. 2, 3, 4, 5,

6, 8, 14, 14 к. 1, 16, 16 к. 1, 17, 18,

19, 20, 21, 23;

Орджоникидзе ул. 1, 2/1, 3, 4/2,

5, 6/1, 8, 9, 10/2, 11, 12/1, 13/26,

14, 15, 17, 18, 21, 22/25, 23, 24,

25, 25а, 25б, 40/76, 41/78, 42 к. 1,

42 к. 2, 42 к. 3, 43б, 43 к. 1, 43 к.

2, 44, 45, 45 к. 2, 46 к. 1, 46 к. 2,

46 к. 3, 46 к. 4, 47, 47 к. 2, 47 к. 3,

49 к. 1, 49 к. 2, 49 к. 3, 49 к. 4, 49

к. 5, 49 к. 6, 49 к. 7, 49 к. 8, 51 к.

1, 52 к. 1, 53в, 53 к. 1, 53 к. 2, 53

к. 3, 53 к. 4, 53 к. 6, 54/37, 55/39;

Перемерки Большие ул., 18,

22а;

Победы пр-т, 2а, 4а, 6, 6а, 8, 10,

12, 12а, 18, 19, 22/15, 23, 24 к. 1, 24

к. 2, 25, 26, 28 к. 1, 28 к. 2, 30/17,

32/3, 34, 36/46, 37а, 38/45, 39/43,

40, 40а, 40 к. 1, 41, 42, 42а, 43, 43

к. 2, 44, 44а, 45/28, 46/30, 48/29,

50/23, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 59,

60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68 к.

1, 68 к. 2, 68 к. 3, 68 к. 4, 68 к. 5,

69, 70, 71, 72, 74, 76, 78, 82, 84, 86;

Резинстрой ул., 2/7, 3, 4/10, 5,

6, 7/6, 8 к. 2, 9 к. 2, 9 к. 3, 10, 11;

Реки Лазури наб., 2, 4/2, 6/1,

8, 10, 12, 14;

Ротмистрова ул., 16, 3, 4, 5, 11,

12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,

23/6, 24/4, 26, 29а, 32, 34, 35;

Склизова ул., 2, 4, 6, 8, 10,

19/25, 23, 70 к. 1, 70 к. 2, 70 к. 3,

70 к. 4, 72, 74, 79, 80, 81, 81а, 82,

83, 84 к. 1, 84 к. 2, 85, 86, 87, 88,

89, 90, 91, 93, 94, 95 (СОШ № 43),

96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103,

104, 105, 106, 107, 109, 110, 111,

112, 112а, 113, 114, 114 к. 1, 116,

116 к. 1, 116 к. 2;

НА ЗАМЕТКУ

Если горячую воду по графику не подключили, звоните по телефонам «Тверской генерации»: (4822) 78-00-00, 50-62-60 и 50-62-59 либо в свою управляющую компанию.

Тамары Ильиной ул., 1/17, 16, 3 к. 1, 3 к. 2, 6/15, 7 к. 1, 7 к. 2, 9/19, 11/12, 17/49, 21, 23, 31, 32, 32а, 33, 33 к. 1, 35;

Терешковой пл., 47/27;

Терещенко ул., 5/25, 6, 6 к. 1, 6 к. 2, 6 к. 3, 13, 17;

Чайковского пр-т, 24/26, 24а, 26, 40/2, 42, 42а, 44, 44 к. 3, 46, 62а;

ПРОЛЕТАРСКИЙ РАЙОН

Коробкова ул., 1, 2.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН

Александра Попова ул., 1, 3,

5, 7;

Ерофеева ул., 4, 6, 6а, 7, 7 к. 2, 8, 8 к. 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17/5,

19, 20, 21, 21а, 23;

Кайкова ул., 3, 4а, 5, 11;

Швейников пр-д, 2, 3, 4 к. 1,

4 к. 2, 6.

С 10 ПО 24 ИЮЛЯ

ЗАВОЛЖСКИЙ РАЙОН

Петербургское ш., 97, 99, 103,

105 (ОКБ), 107, 109.

МОСКОВСКИЙ РАЙОН

Власьево Новое пос., 5, 29, 30;

Московское ш., 13;

Химинститута пос., 1, 2, 3, 4, 5,

6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16,

17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28,

32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42,

44, 45, 46, 47, 48, 50, 53, 54, 57, 57а.

Благодаря федеральному проекту «Спорт - норма жизни» нацпроекта «Демография», который стартовал 1 января 2019 года, физическая культура становится доступнее для всех жителей России. А это значит, что и качество жизни россиян будет только повышаться, ведь спорт - это здоровье, красота и активная общественная жизнь. Так что со своей задачей кураторы проекта неплохо справляются - по итогам 2022 года показатель вовлеченности людей в этот вид деятельности достиг 51,3%. К 2030 году в планах увеличить этот показатель до 70%.

Более половины россиян начали дружить со спортом

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

А движение ГТО выросло до 20 млн человек.



Сергей МАЛЫГВАНКО/ТАСС

ТРЕНИРУЕМСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В рамках проекта в России установлено свыше 400 тысяч спортивных объектов. К ним относятся стадионы, ФОКи, бассейны, ледовые арены и другие. Только в прошлом году были сданы 70 таких объектов, еще 80 установят в течение 2023 года. Об этом говорилось в презентации вице-преьера **Дмитрия Чернышенко**, которую он представил по итогам 2022 года. По его словам, уже более 11 млн россиян могут одновременно пользоваться спортивными объектами.

Кроме того, в рамках проекта во всех регионах страны проводятся различные мастер-классы, спортивно-образовательные программы, массовые утренние зарядки, тренировки и соревнования. Среди них самыми популярными стали «Лыжня России», «Оранжевый Мяч», «Кросс Нации», «Декада спорта и здоровья» и «День Физкультурника». А еще благодаря

проекту проходит Всероссийский конкурс спортивных проектов «Ты в игре», принять участие в котором могут активисты со всей России. Победители получают призы и возможность масштабировать свои проекты. В мае 2023 года завершился уже 3-й сезон конкурса. Всего в конкурсе приняли участие уже более 11 тысяч проектов. Четвертый сезон стартует этой осенью! Конкурс организует АНО «Национальные приоритеты» при поддержке Министерства спорта РФ по федеральному проекту «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография».

«Ощутимый вклад в популяризацию спорта вносят некоммерческие организации, которые реализуют интересные и яркие проекты. Они проделывают масштабную и высокоэффективную работу по вовлечению

людей: обучают специалистов, организуют бесплатные тренировки, проводят праздничные фестивали и соревнования, обеспечивают участников необходимым инвентарем», - прокомментировал промежуточные итоги реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» министр спорта РФ **Олег Матыцин**.

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ



Shutterstock

БУДЬ ГОТОВ!

За время реализации проекта в регионах построили более 1,7 тысячи спортивных площадок для подготовки жителей страны к выполнению нормативов комплекса ГТО. На сегодняшний день в России работает более 2,6 тысячи центров тестирования ГТО, где любой желающий может проверить свою силу, ловкость и скорость абсолютно бесплатно.

Справка «КП»: ГТО - это комплекс нормативов, утвержденный 11 марта 1931 года. Тогда сразу во всех общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР была внедрена единая унифицированная программа физкультурной подготовки. В современном виде комплекс «Готов к труду и обороне» был возрожден 24 марта 2014 года Указом Президента России **Владимира Путина** в целях оздоровления нации.

В 2019 году комплекс ГТО вошел в состав федерального проекта «Спорт - норма жизни». Сегодня он, как и 90 лет назад, включает бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и другие виды спорта. В прошлом году более 2,64 млн россиян прошли регистрацию на официальном интернет-портале ГТО. Большая часть из них при выполнении нормативов ГТО успешно прошли испытания на знаки отличия. Кстати, выполнение нормативов позволяет получить до 10 дополнительных баллов при поступлении в вуз. Сдавшим на «золото» могут назначить повышенную стипендию.

Выполнить нормативы может любой человек от 6 лет, не имеющий медицинских противопоказаний. Для этого надо зарегистрироваться на Федеральном сайте комплекса ГТО и представить справку из поликлиники.



Shutterstock

Нормативы сдачи ГТО зависят от пола и возраста, они могут включать бег, отжимания, приседания, скандинавскую ходьбу, наклоны и другие упражнения.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ЧТО СДЕЛАНО ПО РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ»:

- Открыто более **400** спортивных объектов
- Открыто более **1700** спортивных площадок ГТО

Спорт занимаются **51,3%** жителей России

- **242** спортивные школы получили комплекты спортивного оборудования и инвентаря
- **291** комплект спортивного оборудования поставлен в муниципальные образования для создания спортивных площадок
- **17 тысяч** специалистов в сфере физкультуры и спорта прошли обучение по программам подготовки новых кадров и повышения квалификации. К 2024 году число обученных специалистов достигнет **48,8 тысячи**.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КСТАТИ

На сайте норма-спорт.рф запустили интерактивную карту спортивных объектов, расположенных во всех регионах России. Карта включает название объекта, адрес и контактные данные. Теперь каждый любитель спорта сможет найти ближайшую к дому спортивную площадку или комплекс и начать тренировки.

«По нашим исследованиям, спорт и физическая активность оказывают благотворное влияние на настроение и повышают уровень счастья. Чем чаще люди занимаются спортом, тем они более счастливы. Если среди тех, кто занимается спортом всего несколько раз в год, счастливы всего 54%, то среди тех, кто делает это несколько раз в неделю, - 81%. Наша ключевая задача - вовлечь как можно больше граждан в активный образ жизни и напомнить, что физическая активность - это отличный способ найти в себе ресурсы и силы для учебы, работы, семьи и хобби. Ведь спорт не отнимает время, а, наоборот, его приумножает. Мы разработали специальную интерактивную карту спортивных объектов, чтобы каждый любитель спорта мог без труда найти ближайшую к дому площадку и получить дневную дозу энергии для реализации своих самых амбициозных планов», - рассказала «КП» генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» **София Малявина**.

Осталось дело за малым, надеть спортивный костюм, обуть кеды и выбрать на карте ближайший к дому спортивный объект. И хорошо позаниматься! В итоге и здоровье улучшится, и счастья прибавится.

Результаты реализации комплекса ГТО за 9 лет



К движению ГТО присоединились более 20 млн человек



- Приступили к выполнению нормативов более **12 млн человек**
- Выполнили нормативы на знаки отличия **7,9 млн человек**
- Более **2,7 млн** получили золотые знаки отличия
- **2,7 млн** получили серебряные знаки отличия
- **2,4 млн** получили бронзовые знаки отличия



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Подробнее читайте на сайте KP.RU



Учительница полгода молчала о спрятанном в сумке теле шестилетнего сына

Олег ГАЛИМОВ,
Маргарита РАЗУМОВА
(«КП» - Екатеринбург)

В Екатеринбурге трагически завершились поиски пропавшего Далера.

- Я считаю, что это несправедливо, - заявила при задержании 34-летняя Вероника Наумова, пока что единственная подозреваемая в уголовном деле по факту исчезновения в Екатеринбурге 6-летнего Далера.

Информация о пропаже мальчика появилась утром в понедельник 26 июня. В ориентировках говорилось - Далер ушел в черном комбинезоне. Городское управление полиции подняли по тревоге, к поискам подключились отряды поисковиков и волонтеров.

Три дня более полутора тысяч жителей Екатеринбурга в режиме нон-стоп искали мальчика. В 7.30 утра 29 июня волонтеры опубликовали пост: «Найден, погиб».

«ДЕВОЧКИ ЗА МЕНЯ ПЕРЕЖИВАЛИ»

Вероника Наумова - учитель географии в частной школе в Екатеринбурге. Работа супруга связана с частыми командировками. С виду благополучная семья. Своих родных детей трое, еще трое - приемные. В том числе 6-летний Далер и его сводная 15-летняя сестра Даша.

- Вероника - хорошая мать. Когда она взяла под опеку детей, говорила: пусть живут в хорошей семье, а не в детском доме. Муж у нее постоянно в поездках, зарабатывает, а она хотела с детьми заниматься, - рассказывали родные Вероники. - У Далера и Даши биологическая мать пьющая. Муж у нее сидит по статье «разбой». Летом 2018-го ему 7 лет дали.

Пока волонтеры и полицейские разбивали поисковые штабы, приемная мать мальчика активно раздавала интервью. И тут стали появляться неожиданные подробности. Женщина в открытую заявила - от Далера планировала отказаться со дня на день. Якобы мальчик был трудным, и больше терпеть это она не могла.

- Год назад он пытался задушить свою старшую сестру. Она спала, а он ее подушкой стал давить. Если бы органы опеки думали, что я плохая мать, то детей бы забрали. Недавно я сказала старшим детям, что хочу отдать Далера. Как они это восприняли? Девочки за меня очень сильно волновались. Переживали, что могут забрать и Дашу. Сейчас много «камней» в мой огород. Но дети знают, что я не такая, - рассказывала «КП» она.

Семейное благополучие Вероника объясняла хорошей зарплатой супруга.

- У мальчиков своя комната, у девочек - отдельная. У нас телевизоры везде, приставки, умные колонки. Мы



Гараж, где нашли тело, находится в 290 метрах от дома Наумовых.



Поначалу Вероника настаивала, что ребенок сбежал.



Больше фото и видео с места трагедии - на сайте KP.RU



с мужем всегда хотели, чтобы дети жили в комфорте и достатке. Чтобы они знали, к какой жизни нужно стремиться, - добавила Вероника, когда показывала нам свою квартиру.

НЕОЖИДАННЫЕ ПОДРОБНОСТИ

На второй день поисков Следственный комитет завел уголовное дело по статье «убийство малолетнего». Поначалу это не вызывало особых вопросов. Не факт, что подозревается криминал, просто это юридически позволяет следователям расширить круг работ. Вечером вторника жилье Наумовых повторно обыскали, после чего... Веронику попросили проехать в следственный отдел для дачи показаний.

В это же время становится известно о возможных издевательствах над Далером. Об этом заявил 20-летний племянник Александра Наумова Даниил (непонятно пока, почему он молчал раньше, если видел, что творится в семье).

- Первое время Далер жил в семье нормально, но потом стал подрастать, и его поведение испортилось, - говорит Даниил. - Он стал гиперактивным, а Вероника с ним не справлялась. Мальчик мог брать еду из холодильника ночью, но опекунша это не одобряла. Еще она хотела оформить инвалидность Далеру, а для этого нужен был серьезный диагноз. Тогда она внушила Далеру, что у него есть воображаемый друг Костя. Ей было выгодно, чтобы мальчика признали невменяемым. Вероника кусала его и говорила, что это сделал его друг Костя. Далер ее боялся и выполнял все ее приказы.

Нам удалось пообщаться с Вероникой после ее допроса. Казалось, что судьба опекаемого ее уже заботит не так сильно, как слова Даниила в прессе.

- Зачем он такую грязь говорит, мне мои девочки об этом рассказали. Это ложь, - возмущалась Вероника. - Я даже полиграф прошла нормально. Меня же отпустили!

А на следующее утро застать Наумову дома уже не получилось. Во время телефонного разговора (последнего на данный момент) Вероника заявила, что ее повторно вызвали на прохождение полиграфа.

Вечером того же дня СКР подтвердил - опекун задержана и уже в статусе подозреваемой. До страшной находки в гараже оставались считанные часы. Ночь на 29 июня Вероника провела в изоляторе.



А это родная мать Далера: о сыне она не вспоминала.



Далеру было 6 лет, у родной матери его забрали в 9 месяцев.

ЗАВЕРНУЛИ В КУРТКИ, ПОЛОЖИЛИ В СУМКУ...

По предварительной версии, Далер скончался еще в декабре. Все это время труп мальчика лежал в спортивной сумке в гараже Наумовых, заматанный в куртки. Серебряный бокс выделяется на фоне таких же разве что свежей краской. Путь от подъезда до гаража - 290 метров. Волонтеры, участвующие в поисках, хватались за голову при виде места обнаружения тела.

- Мы же тут ходили два дня! Листовки расклеивали, все заросли прошли, - сказал один из них.

Тот факт, что тело нашли именно оперуполномоченные, а не поисковики, наталкивает на определенные мысли. По данным источника «КП», сначала показания против Вероники дала одна из ее дочерей. Возможно, показала и место, где тело. Сама женщина до последнего отрицала вину. Но в конце концов рассказала про гараж. При этом Вероника Наумова до сих пор настаивает, что ее задержали необоснованно. Ее версия: ребенок умер в результате несчастного случая - захлебнулся при купании из-за приступа. Даже если так, ненормально (какое слово еще подобрать?) прятать тело... Говорят, якобы испугались.

А что родная мать? Она живет под Екатеринбургом. Когда Далера забирали, ему было 9 месяцев.

- Мне сейчас очень тяжело, все-таки родной сын, - всплакнула в телефонную трубку Ольга, а потом сухо добавила: - Родительских прав меня лишили 7 лет назад, и все это время я сына не видела.

Сейчас следствию предстоит выяснить, от чего именно скончался Далер. Точная причина смерти будет установлена в ходе уже назначенной судебно-медицинской экспертизы.

ОФИЦИАЛЬНО

В СУ СКР по Свердловской области сообщили: в отношении органов опеки заведено уголовное дело по статье «халатность». По версии следствия, семью проверяли формально, раз никто не заметил

отсутствия ребенка с декабря. Очередная проверка должна была пройти 26 июня. В тот самый день Вероника Наумова и заявила, что Далер сбежал.

- Сотрудники опеки не предприняли необходимых

мер по установлению обстоятельств жизни малолетнего, что и позволило продолжительное время скрывать гибель ребенка, - уточнили в СУ СКР по Свердловской области.

В годовщину падения знаменитого метеорита знакомимся с альтернативной версией далеких событий.

Тунгусское диво: Зачем Никола Тесла изучал карты Сибири

Евгений АРСЮХИН

30 июня 1908 года в небе над глухим районом в Восточной Сибири случилось нечто, о чем мы до сих пор вспоминаем и говорим. Основная версия: в атмосферу вторгся метеорит. Споры нет, метеоритная гипотеза отлично подкреплена фактами (см. «Другое мнение»). Но остаются и вопросы без ответа. Например, почему небо над Европой и севером России светилось не только после падения, но и за несколько суток до него?

Неудивительно, что ученые продолжают поиск. И одна из гипотез утверждает: метеорита не было. А был электрический взрыв, короткое замыкание, которое спровоцировал опытами знаменитый изобретатель **Никола Тесла**. Есть ли здесь хотя бы зерно истины? Давайте разбираться.

ГРОЗА, ИЗМЕНИВШАЯ МИР

За несколько лет до Тунгусского события, в 1899 году, Никола Тесла увлекся проектом передачи энергии без проводов. Свои опыты он проводил в городке Колорадо-Спрингс. По ночам в его распоряжении была местная электростанция. Изобретатель выстроил сарай. Над ним - высокую мачту, которую венчала сфера. Жители рассказывали, что шар окружало голубое сияние. Иногда у людей прямо под ногами искрилась трава. Видели, как Тесла ходил в 30 км от своего сарая и зажигал лампочки, просто прикладывая их к земле.

3 июля 1899 года случилась страшная гроза. Наблюдая за молниями, Тесла понял: радиоволны могут распространяться не только фронтально, но и продольно. Он тут же осознал колоссальные последствия своего открытия.

Согласно теории Максвелла, которая господствует до сих пор, радиоволна распространяется, как волна на пруду от камня. Кругами во все стороны. Но вообразите очень длинную пружину, по которой словно бежит волна сжатия. Это и есть продольные волны. Радиоволна якобы так не может. А Тесла понял: может.

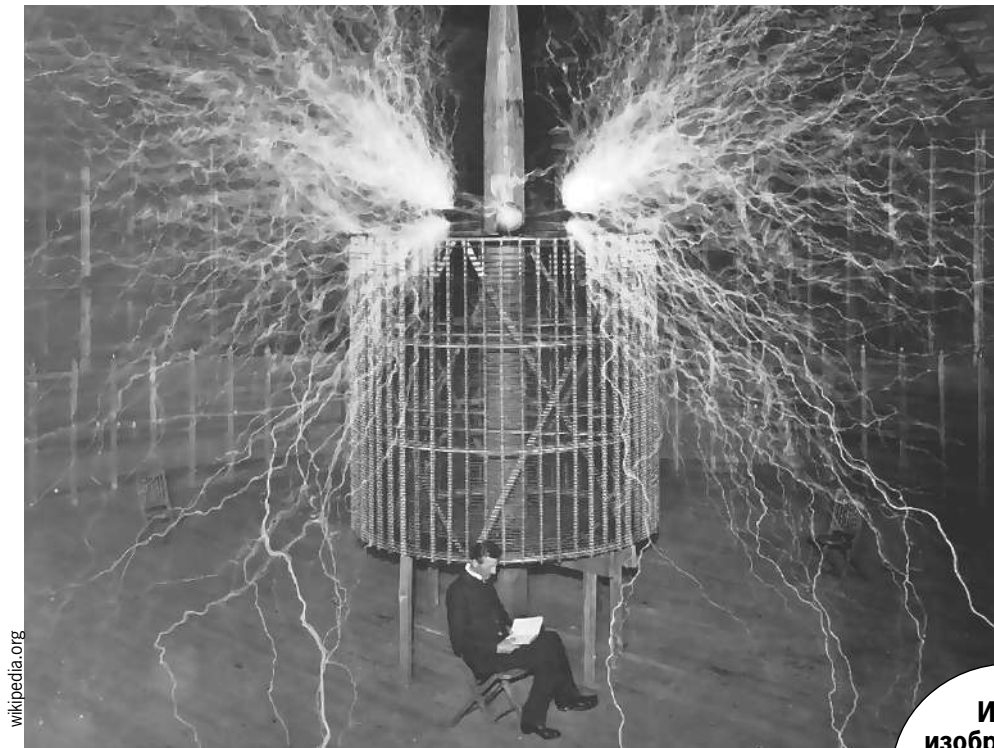
Но опыт по созданию таких продольных волн закончился катастрофой. Тесла сжег электростанцию. Что уже само по себе удивительно.

- Тесла не мог создать перегрузку по току, потому что на станции стояли предохранители, они уже тогда были вполне надежны, - говорит кандидат технических наук, легендарный радиоинженер, изобретатель и популяризатор науки **Владимир Поляков**, - Значит, перегрузил по напряжению. Взять сотни тысяч вольт он мог в ионосфере, ее потенциал относительно земли - 380 тысяч вольт.

После такого конфуза Тесла вынужден бежать в окрестности Нью-Йорка и начинать все с начала.

МИГ, КОГДА ЗАХОДИТ СОЛНЦЕ

У Лонг-Айленда соорудили башню для опытов по передаче энергии. А в



wikipedia.org

начале 1908 года Тесла якобы видели в публичной библиотеке: он заказывал карты Восточной Сибири.

За несколько дней до 30 июня изобретатель, видимо, включил оборудование. Постепенно наращивал мощность. Над Европой в те дни горело небо. Газеты писали, что на северной стороне небосвода появились какие-то огненные шары. А 30 июня все случилось.

Тесла начинает насыщать воздух над Нью-Йорком ионами. Они должны сыграть роль проводника между небом и землей. На больших высотах ветер дует с запада на восток, скорость - 500 м/с. Облаку ионов нужно 3 - 4 часа, чтобы добраться до Подкаменной Тунгуски (река в Сибири).

Но чтобы ионы сработали как проводник, их надо выстроить снизу вверх. Тесла ждет часа икс. В Нью-Йорке заходит солнце. А над Подкаменной Тунгуской оно поднимается. Мегаполис и тайга оказались связаны линией раздела дня и ночи.

- На этой линии ионосфера словно создает ступеньку высотой в 30 км. Вдоль нее идеально распространяется энергия, как по желобу, - объясняет Поляков.

Длина волны, говорит Поляков, у Теслы составляла 300 км. Энергия, посланная «по ступеньке» из Нью-Йорка, создавала «точки силы» с шагом в 300 км. А от башни Теслы до точки взрыва укладывается целое число раз по 300 км.

А поскольку волны, которые изучал Тесла, шли немного разными путями, есть точки, где они собирались в противофазе. Именно такая точка - место тунгусского взрыва. Над головой - мощный плюс, земля заряжена мощным минусом.



Больше версий о загадочном Тунгусском метеорите - на сайте KP.RU



В этот страшный момент к месту катастрофы подходит облако ионов... Около Нью-Йорка включается генератор стоячих волн... Ионы, повинаясь импульсу, выстроились в вертикальную линию... Дело сделано: вся мощь ионосферы, как по проводу, молниеносно бьет вниз.

Тесла разрядил весь потенциал всей ионосферы планеты в одной точке.

- Я подсчитал: это эквивалентно взрыву немаленькой атомной бомбы, - говорит Поляков.

Идеи изобретателя намного опережали свое время.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Почему опыт с тех пор никто не повторил?

Наш эксперт считает: есть причины, почему способ не подхватили военные: - Система Теслы слабо управляема. Он целил в тайгу, где ошибка на сто километров - не ошибка. А если надо разрушить конкретные укрепления противника?

Впрочем, знаменитый радар HAARP на Аляске - повторение технологий Теслы, считает Поляков.

Другой изъян - технология грязная. - С точки зрения экологии - это полная катастрофа, - говорит эксперт. - Я бы не хотел, чтобы под ногами у меня колыхалось электричество.

В СУХОМ ОСТАТКЕ

Он все-таки признался?

Самая слабая сторона гипотезы: Тесла ответственность за тунгусский взрыв на себя не взял. Правда, нюанс: о взрыве в глуши даже российские газеты сообщили с огромным опозданием. Тесла в моменте мог и не знать, что натворил.

А позже? В 1915 году изобретатель признавался: «Совершенно реально передать электрическую энергию без проводов и произвести разрушительные действия на расстоянии. Я уже строил беспроводной передатчик. Но он может быть использован для уничтожения имущества и жизни».

Самая сильная сторона гипотезы: расчеты. Все указывает на Подкаменную Тунгуску как особую точку. Тесла МОГ БЫ сделать это (но, повторяю, мы не знаем, сделал ли).

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

Николай ЖЕЛЕЗНОВ, старший научный сотрудник Института прикладной астрономии РАН:

- Наиболее правдоподобная версия - это был осколок кометы Энке. Комета - это ледяная глыба, в которую вкраплены пыль и камни. Когда комета приближается к Солнцу, лед испаряется и образует пылевую «атмосферу» (кому).

«Осколок кометы - более правдоподобная версия»

Солнечный ветер выбивает эту пыль из зоны тяготения кометы, пылинки улечиваются в пространство, в результате чего формируется направленный от Солнца хвост, тянущийся на сотни миллионов километров. Период обращения кометы Энке вокруг Солнца немногим более 3 лет, и

в то время она как раз пролетала вблизи Земли. Возможно, от нее откололся фрагмент. При вхождении в атмосферу осколок кометы просто взорвался, лед испарился, пыль осела. В результате ударная волна повалила лес, а до Земли ничего не долетело. Вот почему кратера нет.

«Комсомолка» рекомендует:



Тунгусский метеорит

Главные загадки таинственного НЛО

С огромной скоростью над тайгой в 1908 году пронесся пришелец из космоса, которого с тех пор называют «Тунгусским метеоритом», хотя ученые осторожно именуют его «Тунгусским космическим телом». Вы узнаете о космическом пришельце и новой гипотезе его появления, которая была проверена во время двух последних экспедиций в эпицентр событий, организованных «Комсомолкой» и Русским географическим обществом.

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

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



Выгоды от ягоды

- Все-таки
главное
в правильном
завтраке - с кем
его делишь!

Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

Окончание. Начало < стр. 1.

Но должен включать все основные компоненты питания. Если завтрак чисто углеводный (например, каша на

воде), то очень быстро захочется есть. Белки нам необходимы в любом приеме пищи.

Однако на них одних тоже далеко не уедешь - важна сбалансированность.



ВАЖНО! РЕЙТИНГ ПРАВИЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

- Самое простое: яичница + кусочек цельнозернового хлеба.
- Омлет (яичница) с овощами, лучше приготовленный в мультиварке или сотейнике без масла.
- Салат из вареных яиц с любимыми овощами и одной чайной ложкой растительного масла + кусок цельнозернового хлеба. Не удивляйтесь: салат утром - это отличный вариант.
- Бутерброд на цельнозерновом хлебе: сыр (желательно молодой и менее жирный, например моцарелла) + ломтик помидора, огурца или перца. Это почти идеальное сочетание белков и углеводов.
- Запеченное/отварное мясо птицы или говядина с тем же тостом и овощами. Часто можно услышать, что мясо с утра это странно. При этом бутерброд с колбасой никого не смущает, а с мясом - да. Это просто вопрос привычки.
- Каша + отварное яйцо. Вместо яйца может быть сыр.
- Сырники (или творог 5-9%, или йогурт) + сезонные ягоды или любые фрукты.
- Более плотный и, пожалуй, самый сбалансированный вариант: малосольный лосось + салат из свежих овощей с зеленью + тост с авокадо.

• Еще одно правило, которому я следую сама и рекомендую вам: всегда после завтрака съедать один фрукт или стакан сезонных ягод, - говорит Зухра Павлова.



Действительно, сейчас - самые дешевые и вкусные ягоды в году. Это кладь полезных микроэлементов и витаминов. Не стоит упускать такую удобную и приятную возможность «зарядить свои батарейки».



Кофе и чай врач настоятельно рекомендует пить не во время завтрака или сразу после него, а через час, чтобы все витамины и минералы усвоились в полной мере. Во время завтрака можно выпить немного воды.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ПОХОЖЕЕ МНЕНИЕ

Садитесь за стол не позднее, чем через час после пробуждения



Сходного мнения по поводу завтраков придерживается и **семейный врач Наталия Горн**, автор собственной методики и книги «7 нот здоровья».

- Важно с утра научиться насыщаться надолго, исключить «углеводные качели», то есть отказаться от сладкой каши, мучного, сладкого. Сладкая углеводная составляющая на завтрак дает очень быстрый скачок сахара и, как следствие, потом очень быстрое чувство голода. Обязательно нужно добавить белки, жиры и овощи. Самое главное - завтракать не позднее, чем через час после пробуждения! - говорит Наталия Горн. - Вот так выглядит идеальный завтрак с моей точки зрения: белок (яйца, мясо, котлета, курица, рыба, рыбные консервы, сыр, творог, сливочное масло) + овощи в любом виде, зелень, салаты. Для сытости можно добавить немного гречки, риса, киноа, овсянки или пшена. И обязательно вкусное масло или орехи. А также ягоды или 1 - 2 фрукта.

КСТАТИ

А что пить полезнее?..

1. Вода. Всегда вода

Иногда можно добавить в нее ломтик лимона (это, кстати, помогает обмануть рецепторы, когда организм требует сладкого). Вода - это то, в чем организм нуждается всегда, особенно в жару.

2. Травяные чаи без сахара и меда

Можно с лимоном или долькой имбиря, кому как нравится.

3. Отвар шиповника

Ягоды шиповника надо заварить на ночь в термосе. Пить без сахара!

4. Заваренные кипятком сезонные ягоды или фрукты

Яблоко, абрикосы, ягоды класть в небольшом количестве, что называется, «для запаха». Хотя лучше есть их в натуральном виде.

5. Домашний морс без сахара

Варить ягоды не более 5 минут, потом можно растолочь толкушкой, если любите мякоть.

6. Компот из сухофруктов без сахара

Да, сухофрукты содержат немало фруктозы, а значит, и калорий. Но витаминов и минералов в них тоже немало. Компот хорошо пить в жару, через 20 - 30 минут после обеда.

7. Минеральная вода без газа

Газированной водой не утолишь жажду, поэтому лучше хорошенько взболтать ее ложкой, чтобы избавиться от пузырьков. Кроме того, газированные напитки могут повредить слизистую желудка (особенно этот эффект выражен у сладких напитков, но и у минеральной воды тоже). Правда, вред нивелируется, если в желудке есть еда. Поэтому минеральную воду лучше пить между едой.

- Кстати, отвары, морсы, компоты содержат много полезных веществ, поэтому их можно рекомендовать раз в день не больше стакана. Но вода все же должна быть в приоритете. Помните, что любая жидкость, которая содержит в себе какие-либо вещества (то есть сахар, соль, экстракты трав), только вытягивает влагу из клеток. Таким образом усугубляется дефицит воды, необходимой организму. А у минералки свои особенности: содержащиеся в ней микро- и макроэлементы в больших количествах могут неадекватно отразиться на состоянии организма (может даже измениться pH крови и состав мочи). Если вы хотите пить минеральную воду часто, нужна консультация врача и анализ крови, чтобы подобрать «правильную» минералку именно для вас, - объясняет Зухра Павлова.

...и что вреднее

(И не только летом):

- ✓ газировки;
 - ✓ молочные коктейли;
 - ✓ пакетированные морсы, нектары.
- Во всех них очень много сахара и совершенно не нужных для организма добавок.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.

«Комсомолка» рекомендует:

Обман веществ

Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт - вообще не мое»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости, - в нашей книге. А еще теперь можно купить и электронную версию!

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



Сколько летом нужно есть фруктов и находиться на солнце, чтобы получить витамины, - на KP.RU



3 - 9 июля

ГОРОСКОП

От астролога Astro7 Офелии Айн.

Женщины думают, что некоторые их особенности мужчины считают недостатками, но это не всегда так.

Люся КАРАВАЕВА

Ирина неистово худеет. Подойдет, бывает, к зеркалу, рассмотрит себя придирчиво со всех сторон, поругает, живот так и эдак повтягивает и живет дальше, в сотый раз выставив внутреннему «я» ультиматум про волшебный понедельник, после которого на лишние вкусные калории налагаются табу! Дело в том, что Ирина не только «худеет», как подорванная, но и любит вкусно поесть.

НЕЖДУНЫ, НО ЖРУНЫ

Ну ничего не может Ира с собой сделать. И поухарить она мастерица, и блюдо сервировать творчески, и с аппетитом уплести все, что на тарелке. А оправдывает это тем, что она, видите ли, самая настоящая гурманка. Так бы и впились зубами в толстый стейк средней прожарки... Так бы и умяла хрустящую горбушечку свежего белого хлеба с деревенским сливочным маслом... Не от голода, а просто из любви к прекрасному съестному.

Хотя мама, когда Ира была еще ребенком, называла эту ее страсть к еде «Ира, хватит жрать».

Может быть, поэтому (не зря же психологи корни любых, даже самых мелких проблем, ищут обычно в детстве) Ирина здорово комплексует насчет своего аппетита. И на свиданиях, когда выпадает шанс попытаться устроить личную жизнь в симпатичном кафе с хорошим меню, она обычно заказывает что-нибудь невнятно травяное с кедровыми орешками и соусом песто.

Это так по-женски - изящно и долго ковырять вилкой «силос». Вот Ира и давится, по миллиметру откусывая какую-нибудь горькую, но модную руколу. Набрасываться на еду в присутствии кавалера - не комильфо. Так говорила мама. И приводила довод: нормальных мужчин пугают женщины-«жруны». Сильному полу, дескать, подавай Дюймовочек, по ползернышка кушающих. «А ты, дочь, с таким аппетитом никогда замуж не выйдешь!» А Ира с первого курса института почему-то хочет замуж, вот и старается не продемонстрировать мужчинам своей тяги к вкусной и сытной еде.

Мамы, конечно, всегда правы, но в данном конкретном случае Ирина родительница изрядно перегибала.

- Стесняться своего хорошего аппетита женщинам не стоит, - успокаивает Иру и ей по-

Я не я, и конфета не моя

добных любительниц пожевать семейный психолог **Олеся Железнова**. - Хороший аппетит - один из «недостатков», которые большинство мужчин охотно прощают женщинам. Сильный пол, вопреки распространенному среди женщин заблуждению, наоборот, интуитивно расценивает дам с хорошим аппетитом как удачную партию. Природа подсказывает мужчине, что избанница, уплетающая за обе щеки, станет для будущего потомства лучшей матерью, чем тщедушная скромница, притворяющаяся феей, которая питается амброзией, а выйдя замуж, еще и мужа, чего доброго, может попытаться на диету посадить.

- Ошибка в том, что в понимании мужчин женщина невысокого роста - слабое существо, она нуждается в особой заботе и защите, - говорит Олеся Железнова. - Такая «трепетная лань», маленькая и трогательная, делает сильный пол в собственных глазах еще сильнее.

Ну и можно, наконец, вспомнить о причинах успеха легендарной Элочки-людоедки из «12 стульев»: «Рост Элочки льстил мужчинам. Она была маленькая, и даже самые плюгавые мужчины рядом с нею выглядели большими и могучими мужами».



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

ОГОНЕК, НЕ ГОРИ

А еще некоторые дамы, для того чтобы понравиться кавалерам, стараются изобразить из себя разбитных девчонок без комплексов. Если от природы женщина скромная и застенчивая, такие потуги ей обычно даются нелегко.

Например, у Иры, ну у той любительницы вкусно поесть, одна знакомая так сильно старается на свиданиях изобразить из себя смелую и уверенную в себе женщину, что ей уже сильно за 30, а свидания все никак не перерастут в брак. Да что там в брак! Даже в более-менее постоянные отношения. Мужик разбежится. Слишком плохо удается скромнице роль девушки без комплексов.

- Не нужно наступать на горло собственной песне, - поясняет психолог. - Женская скромность - вовсе не недостаток в мужских глазах. Она - все про ту же трепетную лань, которую хочется защитить, приобнять, приголубить.



Любовь живет вовсе не три года. Ученые развенчали мифы про отношения



Овен



Не все может складываться так, как вы хотели, особенно в отношениях с людьми, и вас это, конечно же, злит. Но агрессия ни к чему хорошему не приведет, направьте энергию в другое русло. Хорошо заниматься учебой, оттачивать навыки. Полагайтесь на себя - и все у вас будет отлично.

Телец



Вы можете почувствовать, как осложняются отношения и с любовными партнерами, и с деловыми. Но это не отменяет того, что в работе вы можете добиться успехов. Конечно, когда отношения натянутые, это непросто, но всегда найдутся люди, готовые помочь.

Близнецы



Предстоит идти на компромиссы. Можно делать это как из-под палки или совершать этот шаг осознанно и по своей воле. Второй вариант куда приятнее. Вы стоите на пороге благоприятной перемены, хорошо к ней прийти в гармонии с собой и миром.

Рак



Если помнить, что для важных дел время неподходящее, и погрузиться в повседневные занятия, можно получить большое удовольствие от спокойного течения жизни. Прекрасная неделя для отношений, полных взаимопонимания и тепла. А вот скандалить и ссориться не рекомендуется.

Лев



Чем продуктивнее вы были в предыдущие недели, тем успешнее пройдет неделя текущая. Пользуйтесь благоприятным моментом. А еще будьте наготове - вас ожидает новый поворот в жизни. Не стоит ждать золотых гор или страшного подвоха - это поворот не в худшую или лучшую сторону, а просто в другую.

Дева



Внимательно отнеситесь к людям, которые вас окружают. Не все из них желают вам добра. Кто-то спит и видит, как вы от него зависите, а кто-то действительно готов вам помочь и поддержать вас в любой ситуации. Так что пришло время «отделить зерна от плевел».

Весы



Стоит больше действовать самостоятельно, нежели полагаться на кого-то другого. Это время для работы с денежными вопросами - именно сейчас вы можете найти решения, которые улучшат ваше финансовое положение. Если для этого нужно пройти обучение или курсы - дерзайте.

Скорпион



Вы полны сил и энергии. Но проблема в том, что вам может захотеться поскандалить. Это, конечно, заманчиво, но так вы можете упустить богатый потенциал этой недели. Направьте энтузиазм на достижение цели - и увидите, как быстро к ней приблизитесь.

Стрелец



Вас ждут некоторые сложности в личной жизни. Кто-то может попасть в любовный треугольник, где окажется, что «друг оказался вдруг» не таким уж и другом. А кто-то обнаружит внимание к своей второй половине, которое окажется с честью отвергнуто.

Козерог



Вы давно спотыкались о целую кучу препятствий, мешавших двигаться к цели, связанной с работой и деньгами. И теперь эти препятствия наконец-то начинают исчезать, а вы можете развернуться в полной мере. Не отвергайте возникающие возможности.

Водолей



Водолеи почувствуют на себе повышенное внимание противоположного пола. Это приятно, однако далеко идущих планов лучше не строить - это звездное влияние мимолетно. В вопросах работы и карьеры ситуация не улучшится кардинально, но сдвинется с мертвой точки.

Рыбы



На этой неделе нужно помнить всего две вещи. Первая - избегать финансовых рисков. И вторая - берегите отношения, которые вам дороги. Это касается и личных отношений, и дружеских связей, и деловых партнерств. Следуйте этим советам - и неделя пройдет удачно.

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»



Валерия ВИТУШЕНКО, 24 года, Москва:
- Занимаюсь конным спортом, учу китайский язык. Больше всего люблю путешествовать.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Купальник - это отдельный жанр одежды. Стройная красавица Валерия заслуживает крой, который бы однозначно говорил о том, что это купальный, а не бударный костюм.

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



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Странно у тебя как-то мебель стоит: пианино на шкафу, телевизор в холодильнике... Перестановку сделал?

- Угу.
- По фэншую небось?
- По пьяни.

*** * ***

Собеседование.

- Так вы инженер по образованию и окончили университет с красным дипломом?

- Да, да...
- Стало быть, натянуть цепь и подкачать колесо вы сможете?

- Да, да...
- Прекрасно, с этого дня вы приняты на должность велокурьера!

*** * ***

Почтовые голуби - очень удобная штука. Единственное, в чем проблема, - их не всегда получается засунуть в конверт.

*** * ***

Водолаз кричат с корабля на дно по рации:

- Вась, срочно поднимайся!!!
- Что случилось-то?
- Вась, мы тонем!!!

О причинах крушения батискафа «Титан»
< стр. 5.

*** * ***

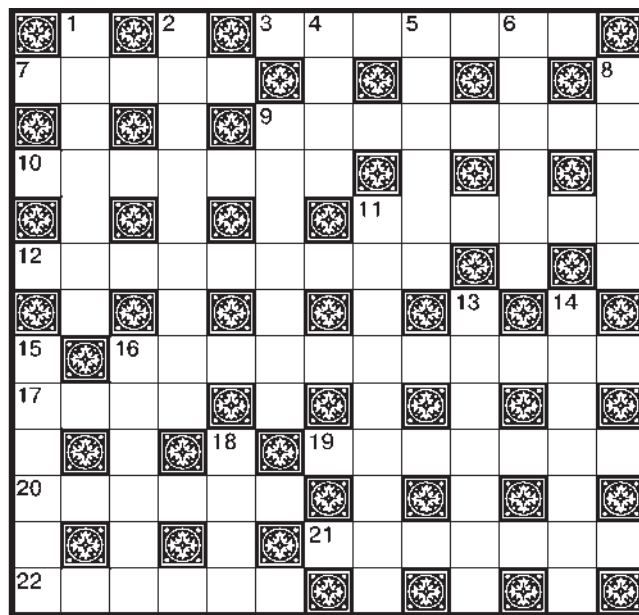
Ненавижу магазины. Творог обезжиренный, а ты нет. Горошек молодой, а ты нет. Овощи свежие, а ты нет. Оливки из Греции, а ты из Нижнего Тагила.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. В какой религии принято вращать барабан при чтении молитвы? 7. Что нарисовано на переходе? 9. Сочинитель претензии. 10. Какой церковный совет заседает в сериале «Новый папа»? 11. Воспитатель в былые времена. 12. К чему приписан «голубой патруль»? 16. Человек, которому плохо даже тогда, когда ему хорошо. 17. Нанести ... с воздуха. 19. Какому уличному карманнику из Аграбы довелось в восточной сказке оказаться среди сокровищ пещеры чудес? 20. Где работает пит-босс? 21. Кто из генеральных прокуроров СССР по прямому указанию Никиты Хрущева организовал липовые доказательства вины по делу о якобы государственной измене Лаврентия Берии? 22. Мифическая бездна.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Обычное дело при подготовке к экзамену. 2. Охотник в заповеднике. 4. Очень популярное домашнее животное у бразильцев. 5. Оскароносная драма для Хоакина Феникса. 6. Что обеспечивает охрана? 8. Кто такой Сканики из американского анимационного сериала «Рога и копыта. Возвращение»? 9. Заморский блюститель порядка. 11. «Семечек стакан» в одном цветке. 13. Во время какого танца влюбляются друг в друга герои фильма «Звуки музыки»? 14. Повозка из пушкинского стихотворения «Дорожные жалобы». 15. Из чего вылетела пуля, убившая адмирала Горацио Нельсона? 16. «Инспекторский пригляд». 18. Пулеметчица при Чапаеве.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Буддизм. 7. Знак. 9. Жюль Верн. 10. Конгрегация. 11. Педагог. 12. Полиция. 16. Сидней Хизлвуд. 17. Сидней Хизлвуд. 19. Сидней Хизлвуд. 20. Пит-босс. 21. Прокурор. 22. Берия.

Погода в Твери и области завтра, 1 июля

	ночью	днем	
Тверь	+14... +16	+22... +23	Давление - 736 мм рт. ст. (норма июля - 754) Относительная влажность воздуха - 72% (норма 73%) Ветер западный, 3 м/с Температура воды в Волге +17
Белый	+14... +15	+22... +24	
Бологое	+14... +16	+20... +22	
Осташков	+14... +15	+21... +23	
Весьегонск	+14... +15	+22... +23	

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

Восход - 3:47 Луна растёт
Закат - 21:32

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

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Ведущий редактор номера А. ИВАНОВ.
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
 Ценные почтовые отправления не доставляются.
 ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
 e-mail: kp@kp.ru
 Web-сервер: www.kp.ru
 отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
 e-mail: advert@kp.ru
 служба распространения - (495) 777-02-82
 © АО ИД «Комсомольская правда», 2023. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00 фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X
 «НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
 Тираж этого номера: 166 769 экз.
 Цена договорная
 Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru



РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО ВЫПУСКА ООО «ТВЕРЬ-ПРЕСС»

Директор - А. АНДРУСЕНКО
 Редактор - О. ЗИНЧЕНКО
 E-mail: gazeta@kptver.ru, www.kp.ru

Адрес: 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а.
 ТЕЛЕФОН:
 редакция, реклама: (4822) 33-91-91.

Газета отпечатана в ООО «Тверь-Медиа-Полиграфия»: г. Тверь, ул. Учительская, 54. Время подписания тверского выпуска - 17.30.
 Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.