

Полезно ли закаливание

Что думают по этому поводу врачи

Читайте на стр. 12 ▶



Олег УКОЛАДОВ/АКП - Барнаул

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА **FM.KP.RU**

Съесть паспорт перед загсом больше не нужно

radiokp.ru

В чем плюсы заключения брака при помощи биометрии? - 13:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

KP.RU

4 381 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник
16 января

Газета нашего города ★

№ 3 (27553) 2024 год

Возвращение блудных релокантов

Уехавшие после начала СВО россияне хлебнули сполна западной жизни и с новой силой полюбили Родину.



Игорь ЗАРЕМБО, РИА Новости



Личная страница в социальной сети Дмитрия Хрусталева

А еще они вышивать умеют

Ирина ВИКТОРОВА

Неожиданные увлечения российских звезд.

Нам, простым смертным, порой кажется, что героям шоу-бизнеса хобби не нужны - ну зачем что-то придумывать, собирать марки или выпивать лобзиком, если работа настолько яркая и творческая? Но даже творцам необходимо иногда переключаться и, забыв о съемках и концертах, заниматься чем-то совершенно другим, может, даже очень банальным, чтобы потом вернуться к привычной звездной жизни с новыми силами.

Продолжение на стр. 14 ▶

Каждой банке - по марке

Наталья ВАРСЕГОВА

Пиво подорожает из-за обязательной маркировки.

Теперь все пиво будет не только пенным, но и... марочным! Речь об обязательной маркировке в системе «Честный знак» независимо от вида упаковки. С прошлого года уже маркируется пиво в кегах (разливное), а также в стеклянной и пластиковой таре. С 15 января 2024 года пришел черед

алюминиевых банок. Это необходимо, чтобы полностью контролировать весь цикл - от производства напитка до конечных продаж. - В стране рынок пива огромен - 8 млрд литров производится в год, это 80% всего объема алкоголя, - отметил руководитель Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя **Вадим Дробиз**. - Есть мнение, что 1 млрд литров пива идет, как говорится, мимо кассы. Дабы исключить этот момент, было предло-



жено ввести маркировку. По некоторым подсчетам, она должна дать для госбюджета до 30 млрд рублей в год дополнительно в виде акциза. - Разумеется, пиво подорожает, - уверен член правления «ОПОРЫ России» **Игорь Хавский**. - Ведь только на оборудование для маркировки пивоварами потрачены миллиарды рублей. Одна банка, по моим подсчетам, может вырасти в цене на 1,5 - 2 рубля.

Готов к труду?

Алина МАКЕЕВА

Программа нового школьного предмета будет утверждена уже в марте.

Об этом заявила председатель профильного комитета Госдумы **Ольга Казакова**. Соответствующие поправки в закон об образовании президент подписал 19 декабря.

Ожидается, что на уроках ребят будут учить прикладным навыкам, необходимым в быту. Дево-

чек - варить борщи и шить одежду. Мальчиков - забивать гвозди и закручивать шурупы. Что и в каких пропорциях останется в программе, пока до конца не ясно - идут активные обсуждения на уровне экспертов и соответствующего комитета Госдумы. Наверняка в программу будут включены элементы нынешнего предмета «Технология», который ставил перед собой задачу знакомить подрастающее поколение с технологическими процессами самых разных отраслей произ-

водства. Но во многих школах к его преподаванию подходили формально, предмет выродился в еще один абстрактно-теоретический, изучаемый по учебникам.

Возвращение же труда в школы предполагает работу руками. И, видимо, разделение на группы по полам, как было в советское время и осталось сейчас кое-где, сохранится.

Хотя, честно говоря, в XXI веке растить мальчиков, не умеющих готовить, кажется провальной идеей.

Министр просвещения **Сергей Кравцов** доложил президенту, как дела с детским образованием. Главное:

- ✓ Программа и капитального ремонта школ, и строительства новых школ идет по плану, без сбоев.
- ✓ Чуть-чуть увеличилось количество учителей русского языка, логопедов, дефектологов (хотя общее количество учителей сокращается).
- ✓ Полностью ликвидирована третья смена в школах. Да и во вторую учатся лишь 15% детей.
- ✓ 1300 школ будут оснащены современным оборудованием в 2024 году.
- ✓ Педагогическое образование стало вторым по популярности.
- ✓ Новые регионы восточной России интегрируются в систему образования.
- ✓ Во всех школах новых регионов есть охрана, а младшеклассники получают горячее питание.
- ✓ В школьные библиотеки новых регионов завезли 1,3 млн художественных книг.



Пресс-служба Президента РФ

СКАЗАНО

«Наша общая задача - поддерживать семьи погибших боевых товарищей, последовательно укреплять всю систему социальных гарантий для участников специальной военной операции, повышать эффективность медицинской помощи, реабилитационных программ. И конечно, ключевой приоритет - создавать условия для того, чтобы герои, прошедшие фронт, смогли в полной мере реализовать себя в самых разных сферах: в отраслях экономики, в бизнесе, в органах власти всех уровней, в местном самоуправлении. Особо отмечу значимость участия ветеранов в воспитании молодежи, в продвижении востребованных волонтерских, образовательных, просветительских, гуманитарных проектов и инициатив».

(Владимир ПУТИН - на открытии Форума ветеранов специальной военной операции «Вместе победим».)

■ ВСТАЛИ НА РЕЛЬСЫ

Новенький вагон бежит, качается

Олег АДАМОВИЧ

РЖД готовит запуск поездов с персональными капсулами.

ЖДИТЕ ОБНОВКИ

Глава РЖД Олег Белозеров рассказал президенту, когда россияне пересадят в новые составы на железной дороге. Оказалось, что уже в этом году в плацкарте можно будет вытянуть ноги и не задевать плечами соседей, когда идешь по проходу.

- Он (новый вагон. - Ред.) отличается от предыдущего тем, что он шире на 30 сантиметров, а это означает, что полка будет длиннее: не 1,83 метра, а два метра. Традиционная проблема пройти по вагону - на пять сантиметров шире проход в вагоне. Появится дополнительное персональное пространство. Соответственно, такие заделы дополнительные сделали, начали реновировать пассажирские вагоны, - рассказал главный железнодорожник.

- Когда такой вагон будет уже? - тут же уточнил Путин.

- В декабре, - ответил Белозеров.



«ФИНИСТ» - ЯСНА «ЛАСТОЧКА»

Говорили Владимир Путин с Олегом Белозеровым и о пригородных поездах. Как отметил глава РЖД, компания уже вышла на импортозамещение в их производстве.

- Создан российский поезд из серии «Ласточка» - абсолютно стопроцентно наш. 21 субъект получит новые

Полностью российский «Финист» совсем скоро будет перевозить тысячи пассажиров в десятках регионов. Свой первый «полет» он уже выполнил.

подвижные составы нашего производства, - заявил он.

Дело в том, что «Ласточка» - совместный с немецкой компанией «Сименс» проект. Но уже готов полностью наш аналог. Назвали его «Финист». В нем, так же как и в «Ласточке», 5 вагонов, но уже не 346 мест, а 416. И первый такой поезд уже прошел обкатку и вышел на линию из Екатеринбурга в Каменск-Уральский. 21 регион уже стоит в очереди, чтобы получить такие составы.

ВОКЗАЛ ДЛЯ ПОЛУСТАНОЧКА

А на маленьких станциях, где раньше не было своих вокзальчиков или они совсем разрушились, начнут ставить новые модульные помещения. Сборные вокзалы сейчас делают в Петербурге и Чечне. На монтаж надо всего четыре дня. Особый фундамент не требуется. А расчетный срок службы - около 50 лет.

Пока в планах открыть 15 таких вокзалов.

■ СПРАВКА «КП»

Габарит «Т» (так обозначается новый вагон) на 73 сантиметра длиннее и на 28 сантиметров шире привычного вагона дальнего следования. Из-за этого железнодорожникам даже пришлось проводить замеры на маршрутах, где планируется пустить обновленные составы, чтобы убедиться, что нигде ничего не будет задевать.

Инженеры создали три возможных типа внутренней компоновки вагона: модульный, капсульный и с планировкой «елочкой».

В модульном вагоне предложены варианты: от традиционного размещения в открытом купе, отличающемся конфигурацией багажной полки, до варианта купе, разделенного «шкафом» для личных вещей (так создается более персонализированное пространство для каждого пассажира).

Капсульный вагон вместо привычных купе разделен на изолированные капсулы, расположенные по обеим сторонам от прохода. Такой вагон рассчитан на 56 пассажиров. При этом каждое место максимально автономно: у пассажира индивидуальный свет, окно, столик, шторка, которой можно отгородиться от прохода, розетка на 220 вольт и USB-зарядка.

Некупежный вагон - «елочка» - все спальные места расположены по диагонали к проходу. Если смотреть на планировку внутреннего пространства вагона сверху, получается елочка. Такой вагон есть в двух вариантах: персональная капсула и открытое купе. В первой компоновке нет общих зон, но у каждого пассажира персональное окно, столик, шторка, светильник, розетки, места для гаджетов, личных вещей, багажа и обуви.



Начинайте день в правильной компании!
С понедельника по пятницу в 8 утра (мск) слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!

В контакте

Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU



ЭКОНОМИКА
Как китайские авто переживают суровую российскую зиму

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ
Избыток растительных жиров грозит коронавирусом и раком



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



Сгорел гигантский склад Wildberries. Кто заплатит покупателям



70 тысяч полыхающих квадратов тушили почти 400 сотрудников МЧС.

Вероника ОБСЯННИКОВА

Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ,
Анна ГРЕНЬ
(«КП» - Санкт-Петербург),
Елена ОДИНЦОВА

Обстоятельства ЧП в Петербурге вызывают много вопросов.

Руины - это все, что осталось от 70 000 квадратных метров склада Wildberries, на котором произошел пожар ранним утром 13 января. Пока страховики подсчитывают убытки (от 10 до 15 млрд рублей), а СК расследует уголовное дело, небольшие группы МЧС продолжают проливать тлеющие конструкции. С трудом у пожарных получается разбирать завалы. На месте - ни намека на уцелевшие товары. Все либо расплавилось, либо зазеленело под напором воды из пожарных рукавов. Где-то там уничтожены документы и телефоны чудом уцелевших рабочих склада. Из-за этого родственники 12 сотрудников комплекса не могут выйти с ними на связь (пострадавшими, погибшими никто не числится). Отвечаем на самые актуальные вопросы о последствиях для продавцов и покупателей.

ПОЧЕМУ ПРИ ЭВАКУАЦИИ БЫЛА ДАВКА?

Все началось в первом из двух блоков сортировочного центра, откуда с сотен полок товары отдаются на отгрузку.

- Загорелся отсек с пленкой для упаковывания палет. Там работали 350 человек. Сначала подумали, что справятся своими силами. Но огонь перекинулся на товары с химией. Тогда пришлось эвакуировать всех рабочих, это более 1600 человек, - говорит источник «КП» - Санкт-Петербург».



Видео, которое снимали сотрудники, выбираясь из горящего склада, - на сайте

Пожар начался в 7.42, через два часа его сложность повысилась до максимального ранга. Версий несколько. Рабочие обсуждают поджог. Дело в том, что за три дня до ЧП там произошла массовая драка мигрантов, на склад зачастили силовики. Теперь работники думают, что кто-то мстил за инцидент с поножовщиной. Еще несколько рабочих заявляют, что чувствовали запах газа, а затем слышали взрыв баллона.

- Пожарная сигнализация просто не сработала! И никто не знает, почему, - пожаловался один из рабочих сгоревшего склада. - Была угроза обрушения крыши. И все ринулись в первый блок, где горело: там раздевалки и основные выходы. Охрана проверяла всех на выходе, начались паника и давка. В итоге охранники смели, чуть не затоптали. Иначе мы все бы там погибли.

А ЧТО СО СТРАХОВКОЙ?

После пожара Госстройнадзор Петербурга удивил тем, что здание вообще-то не получало разрешения на ввод в эксплуатацию, только документ о соответствии требованиям проектной документации. Дальше - больше. Судя по данным Госстройнадзора и базы СПАРК, с 2022 года до момента пожара на складе не было про-

верок МЧС, Роспотребнадзора и Ростехнадзора. Теперь эксперты считают, что Wildberries может не дожидаться страховых выплат. А ведь ущерб составляет, по первым оценкам, ни много ни мало от 10 до 15 млрд рублей.

ВЕРНУТ ЛИ ДЕНЬГИ КЛИЕНТАМ И ПРОДАВЦАМ?

Если склад работал без разрешения, то неудивительно, что СК завел уголовное дело именно по статье о злоупотреблении полномочиями.

- Скоро будут допрошены люди из числа руководства сгоревшего склада. В деле пока нет подозреваемых. Проверяется, как управляющие сортировочного центра соблюдали правила безопасности, - сообщил источник «КП» - Санкт-Петербург» в правоохранительных органах. Вина может грозить как штраф в размере до 200 тысяч рублей, так и до четырех лет колонии.

Тем временем масштаб ущерба уточняется. Товары, размещенные на складе в Шушарах, будут скрыты с витрины маркетплейса. Покупателям вернут деньги за утраченные заказы. Продавцы получат компенсацию за поврежденные или утраченные товары, это официально сообщили в Wildberries. Компания обещает начать выплаты с 15 января.

От кого ждать компенсации

По словам юриста, возвращать покупателям деньги за оплаченные, но не отгруженные товары будет либо сам маркетплейс, либо продавец. Все зависит от того, что прописано в договоре.

- Это потери бизнеса, потребители в таких историях особо не страдают, - говорит **председатель правления Конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин**.

Допустим, вы заказали товар на Wildberries. А вдруг он был на том самом складе? И как быть?

- Ждать в оговоренный срок. Если не доставили, тогда подавать через сайт маркетплейса заявление на возврат денег - заполнять форму. Очевидно, что задержки сейчас, скорее всего, будут связаны именно с этим пожаром. Вероятность того, что компания аналогичный товар найдет, есть. Но, на мой взгляд, проще и быстрее в такой ситуации разорвать ее через возврат денег.

Если же вы заказали товар без предоплаты и он сгорел, продавец может предложить новый или же попросит отказаться от заказа. В любом случае стоит связаться с ним через форму на сайте.

■ ВОПРОС ДНЯ

На родину возвращаются релоканты, разочаровавшиеся в жизни за рубежом (подробнее на стр. 6 - 7), и мы спросили:

В чем Россия догнала и перегнала Запад?

Александр БРОД, член СПЧ при Президенте РФ и директор Московского бюро по правам человека:

- В духовных и нравственных ценностях. Европа их забыла, а мы сохраняем. Так же как и любовь к культуре, к литературе. Мы давно обогнали Запад по терпимости - у нас не встретишь депортацию людей из-за «политической неблагонадежности» или из-за «незнания языка», как в Латвии.

Сергей МАРКОВ, директор Института политических исследований:

- Россия обогнала многие страны в важнейшем показателе - снижении безработицы. И безопасность в наших мегаполисах выше, чем во многих больших городах мира, где гопники всех цветов кожи могут ограбить тебя даже в центре. И медицина у нас лучше, чем во многих странах: и платная, и бесплатная. Наши бюрократы оказались человечнее западных. А интернет - быстрее и дешевле.



Катерина МАРТИНОВИЧУ, «КП» - Москва

Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран СВР:

- Мы обогнали Запад по стабильности системы. Мы обошли ведущие страны по объемам разведанных и разработанных природных ресурсов - в том числе из-за этого американцы в три раза увеличили закупку нашего титана. В области гиперзвука мы ушли вперед, как и в ряде технологий двойного назначения. Лишь две страны мира в мире могут себя полностью прокормить по всем продовольственным позициям - США и Россия. Значит, и тут мы впереди почти всех.

Валентина САФРОНОВА, глава Ассоциации российских флористов:

- Мы впереди других по предоставлению равных возможностей для работающих людей. А еще у нас лучшие в мире конкурсы по обучению рабочим профессиям, в том числе для самых юных: в феврале я буду судить конкурс для малышей от 1-го до 5-го класса, которые будут соревноваться на взрослых условиях.

Юрий КОВЕРДЯЕВ, художник-график:

- На Западе территории мало, людей много и, как правило, тепло. У нас территории полно, людей немного и холодно. Им деньги надо заработать, расталкивая всех локтями, а нам человека надо вырастить и согреть. Потому что пленных мучают, а мы спасаем.

Юрий КУКЛАЧЕВ, народный артист России:

- В отношении дрессуры кошек обогнали их давно и надолго - мой Театр кошек признавали феноменальным и на Бродвее, и в Монте-Карло, где давали мировые призы.



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



Болгарский памятник Алеше опять хотят убрать

Может ли Россия спасти монумент освободителям Болгарии?

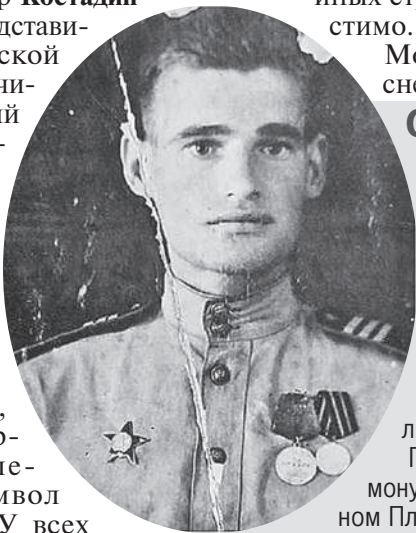
Александр КУДЕЛЯ

Депутаты прозападной партии «Демократы за сильную Болгарию» покусились на памятник советскому солдату Алеше в Пловдиве - мол, его надо снести до конца года. 17 января вопрос рассмотрит городской совет.

Болгарские радикалы заявили: 12-метровый памятник Алеше, дескать, «символ оккупации Болгарии Красной армией». Холм Освободителей, где стоит монумент, хотят увенчать другой фигурой, например, хана Маламира, при котором Пловдив впервые стал частью Болгарии, или даже... древнегреческого Орфея.

Архитектор **Костадин**

Палазов, представитель болгарской соцпартии, считает: «Первый признак неофашизма - снос памятников. Правые политики хотят отвлечь народ от проблем - коррупции, низких зарплат... Алеша - символ Пловдива! У всех



выпускников, молодоженов есть фото на его фоне».

Городской советник **Илья Гатев** назвал покушение на памятник позором для Болгарии: «Советская армия спасла мир от гитлеровского фашизма, она заслуживает почета и уважения вне зависимости от политической конъюнктуры».

Снос монумента, кроме моральных, нарушает и юридические нормы. Ведь семь лет назад было принято «Положение об управлении природной достопримечательностью Холм Освободителей». Где четко указано: любое вмешательство в целях сноса, демонтажа или иных строительных работ недопустимо. И наказуемо.

Монумент Алеше пытаются снести не в первый раз.

СПРАВКА «КП»

Памятник Алеше в Пловдиве открыли в 1957 году. Скульптура стоит на холме, возвышаясь над городом.

Прообразом для памятника стал сержант-связист **Алексей Иванович Скурлатов** (на фото), который восстанавливал телефонную линию Пловдив - София.

Песня «Алеша», посвященная монументу, до 1989 года была гимном Пловдива.

До сих пор его удавалось отстоять. Но что делать, если радикалы добьются своего?

Вадим Трухачев, доцент кафедры зарубежного регионоведения и внешней политики РГГУ, считает: - Теоретически лучший способ - выкупить землю под памятником, сделав его собственностью России. Или поставить на территории посольства России в Болгарии.

Есть и еще один вариант - забрать памятник на Родину, как в 90-х перевезли в Воронеж из Вильнюса монумент генералу Ивану Черняховскому.

- Почему болгары постоянно поднимают тему сноса?

- Нынешний премьер **Николай Денков**, как и бывший премьер **Петков**, и многолетний диктатор **Бойко Борисов**, руководивший страной более 15 лет, так или иначе антироссийские, прозападные политики. Снос памятников для них - способ выслужиться перед ЕС и НАТО.

- Памятник Алеше называют «символом советской оккупации». Правда ли, у болгар есть такое ощущение?

- В отличие от тех же чехов большинство болгар социализм приняли, строили его и об «оккупации» на протяжении долгих лет не говорили. Для Болгарии это идеологический новодел.



Алеша - символ Пловдива, сносить его запрещено местными нормами. Но радикалам это не указ.

НОВЫЙ ХИТ

от автора бестселлера «Жизнь как праздник»
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



КЛАССНЫЕ ЯРКИЕ ИДЕИ
для КУЛИНАРОВ
и САДОВОДОВ-ОГОРОДНИКОВ

КНИГА-МАГНИТ для ТЕПЛА
и ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ для
ХОЗЯЙКИ: КАК НАХОДИТЬ
ВДОХНОВЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
и ДЕЛИТЬСЯ ИМ СО ВСЕМИ

Купить сейчас
shop.kp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

НИ ПУХА НИ ПЕРА

Илон Маск отправит на МКС российского космонавта

Евгений АРСЮХИН

Это первый полет образованного и обаятельного **Александра Гребенкина**.

В феврале на МКС отправляется корабль **Илона Маска Crew Dragon**. Россиянин **Александр Гребенкин** полетит в компании американских коллег: **Мэттью Доминика**, **Майкла Барратта** и **Джанетт Эппс**. И это первый полет улыбчивого человека с открытым взглядом, который еще в детстве мечтал о звездах и даже строил телескоп.

У «Роскосмоса» с НАСА особые соглашения: наши ребята могут летать на их корабле, а американцы - на нашем. В прошлом году, несмотря на ситуацию в мире, соглашения продлили. Гребенкин сменит космонавта **Константина Борисо-**



Александр Гребенкин сменит на МКС Константина Борисова.

ва, который сейчас на МКС и попал туда тоже на корабле Маска (код миссии - Crew-7). А код миссии Гребенкина, как вы уже догадались, Crew-8, и Александр пробудет на МКС полгода.

Только что стало известно, что Александр завершил тренировки, которые проходили в Лос-Анджелесе. Точная дата старта пока не объявлена, но это февраль.

42-летний **Гребенкин** - уроженец Кемеровской области. У него два высших образования. Он инженер и специалист по радиосвязи. Много лет работал на авиабазе в подмосковной Кубинке, готовил к полетам самолеты, в том числе те, на которых делает крутые виражи знаменитая авиагруппа «Стрижи». А в 2018 году подал заявление в отряд космонавтов. Приняли. С тех пор он прошел самые суровые тренировки. Имеет навыки выживания, если при посадке зимой окажешься в тайге среди болот или в пустыне. Тренировался под водой. Сдал экзамен на знание российского сегмента МКС.

Александр женат, супругу зовут **Любовь**, она родом, как и сам космонавт, из города Мыски Кемеровской области.

«Украинец по-русски материл своих за то, что бросили умирать без воды»

Ангелина ШАРЫПОВА

Российский боец с позывным «Бабка», 10 дней выживавший в окопе с солдатом ВСУ, дал эксклюзивное интервью «КП».

Один окоп. Два раненых бойца враждующих сторон. Украинец и русский. Кругом обстрелы. Десять дней они пролежали в этом окопе плечом к плечу. В обнимку со смертью, без воды, но с надеждой на помощь. Когда раны российского бойца с позывным «Бабка» начали кровоточить, украинец подсобил с перевязкой. На четвертый день боец с Украины умер, а «Бабка» пролежал в окопе рядом с его трупом еще 6 дней. Сейчас российский боец в госпитале в Москве, и «КП» удалось с ним поговорить.

«Я ПЕРЕКАНТУЮСЬ ЗДЕСЬ?»

31-летний Алексей, так по гражданке зовут «Бабку», попал на СВО во время мобилизации. Был бригадиром на текстильном производстве в Питере. Пришла повестка. Дальше сборы, учения и отправка на передовую. Дома любимая девушка и родители. День, когда его ранило, Алексей старается забыть. - Я был в резерве, поступила команда выдвигаться. Шли группой из четырех человек. Штурмовали мы блиндаж врага. Я попал под мину, получил осколочные ранения, - рассказывает наш боец.

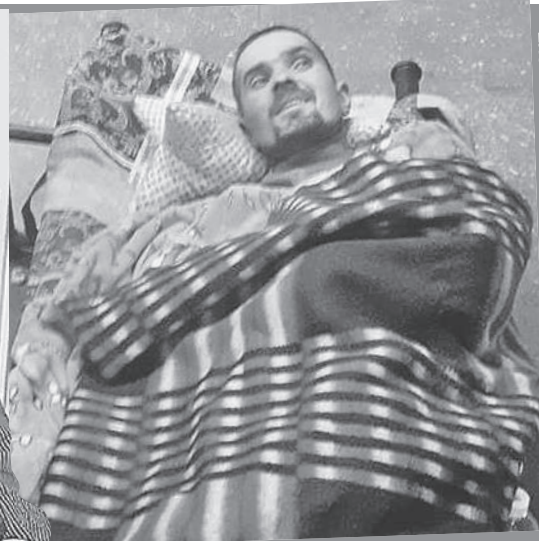
В первые секунды Алексей успел подумать, что больше уже не встанет, но смог пошевелить ногами. Наступление было ночью. На поле боя «Бабка» пролежал до утра.

- Притворился мертвым, чтобы «птичка» (дрон. - Ред.) не увидела. Обстрелы продолжались. Утром залез в ближайший окоп, чтобы спрятаться. Там увидел хохла раненого, - вспоминает Алексей.

Тому было под 50 лет. Коленная чашечка была полностью открыта, разорвана. Кровь уже не шла, застыла. - При мне он не ходил. Попытался вы-



Из архива героя публикации



t.me/ZA_FROHT

Российский воин уже идет на поправку в госпитале (на фото слева), хотя сразу после эвакуации (вверху) его не узнавала даже родная мать.

браться из окопа, но я ему говорил не лезть никуда. Было страшно, что увидят движение и гранатами закидают. Так и сидели оба, - говорит «Бабка». - Встретились в окопе мы не как враги. Я попросил воды. Он сказал, что воды нет. Говорю: «Я залезу, перекантуюсь здесь чуть-чуть?» Там еще двое мертвых было. Думал, потом дойду до своих. Но уже на второй день ноги не двигались.

СУХПАЙКИ И МАТ

Во вражеском окопе с украинцем начали выживать вместе. На второй день пошел дождь, появилась возможность попить.

- Мы в кружку чуть-чуть воды собрали, по глоточку. Поделались. У меня жвачка была, она от сухости помогает, если сильная жажда мучает. Я с ним поделился. Потом снег пошел, но растаял быстро. Мы ничего не ели. Были их сухпайки то ли корейские, то ли японские. Тушенка была. Я не ел, потому что пить хотелось после, - объясняет Алексей.

История случилась в ноябре. От холода у российского бойца начался кашель.

От кашля начали разрываться и кровоточить раны на спине.

- Украинец помог перевязать раны. Мы с ним не разговаривали особо, не интересовались, как зовут. Он меня, может, и понимал, я его нет. Я по-русски говорил, а у него из русских слов были только мат. Материл командование свое, что оставили. Прожили мы с ним дня три-четыре. В один момент он ушел из жизни. Рана у него уже сухая была. Умер не из-за ранений. Возможно, даже не от холода, а от обезвоживания. Он, может, больше меня без воды просидел. - говорит «Бабка». - Я благодарен ему. В окопе мы не были врагами, не ругались.

ТАК ВЫСОХ, ЧТО МАМА НЕ УЗНАЛА

После смерти соседа по окопу «Бабка» остался там один с тремя трупами. Не было возможности даже поспать - кругом стреляют. Сейчас он говорит, что все было будто в бреду. Вылезти тоже нельзя - убьет сразу. Осталось только сидеть и ждать. Или смерти, или спасения. Спасение пришло раньше. Нашли его ребята из другой части.

- Я надеялся, что найдут. Ждал. Должен же кто-то прийти. Пришел другой полк, совсем другое подразделение. Им поступила команда взять блиндаж. Они прибежали вдвоем, видимо, на разведку, а там оказался я. Убежали, передали командованию, что там человек есть, трехсотый. Приняли решение меня эвакуировать в другое подразделение. Собрали группу эвакуации. Под утро на десятый день начали доставать, - вспоминает солдат. - Я рад был, что наконец выбрался из этого окопа. Когда знал, что меня вытащат, начал отключаться, засыпать. Там у меня бред уже был.

К тому моменту «Бабку» уже записали в двухсотые после стольких дней без связи. Родным не сообщали, пока не удостоверятся. После спасения Алексея сфотографировали. Истощавший, обессиленный, с едва заметной улыбкой. Эта фотография, как и его история, быстро разлетелась по соцсетям и СМИ, но родные в спасенном бойце своего Лешу не признали.

- Маме говорили, что это я, а она не узнавала, так как я высох прям, похудел на 10 килограммов, пока сидел в этом окопе. Потом, когда уже был в госпитале в Ростове-на-Дону, позвонил ей, подтвердил, - говорит Алексей.

Сейчас он все еще находится в госпитале, как и один из его товарищей, с которым он шел на штурм. Что случилось с остальными двумя, «Бабка» не знает.

- Самочувствие у меня уже лучше. Прогнозы у врачей хорошие, ходить буду. Но нужна еще одна операция по пересадке кожи. У меня осколочные ранения в спину, поясницу, ягодицу и обморожение ступней. Пока еще не зажило ничего. Я встаю, делаю какие-то шаги, но пока это нежелательно - кожа и болячки лопаются, - говорит боец.

Служи по контракту в Вооруженных Силах России

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

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ от 210 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

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

Горячая линия по вопросам службы по контракту

117

службапоконтракту.рф



СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

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



Слышен стон релоканта

Василиса НИКОЛАЕВА

«Цены высокие, города грязные, работу не найти, интернет черепаший, а банки отвратительные», - жалуются релоканты - наши соотечественники, уехавшие за рубеж после начала СВО.

«КП» изучила соцсети этих русских за границей и собрала их самые частые причитания.

США:

«Чтобы жить с тем же комфортом, как в РФ, надо \$10 - 12 тысяч»

Про Америку и ее райские берега рассказов за последние лет 30 было много. Еще со времен развала СССР там осело немало «наших». Но интересен взгляд новичков - релокантов. Свежий, так сказать. Они-то уезжали не в лихие 90-е.

Вот, например, **30-летний Константин из Приморско-го края** рванул за границу в сентябре 2022-го, пожил в нескольких странах и в итоге через Мексику пробрался в Нью-Йорк. Завел блог и стал честно рассказывать о жизни в Штатах. Вот, например, что он рассказал про расходы на жизнь.

- Квартиру с одной спальней в Бруклине (отдаленный район Нью-Йорка) мы арендовали за \$2100 (186 тысяч рублей по текущему курсу) в месяц. Плюс «коммуналка» \$150 (13 тысяч рублей). На еду и гигиену на двоих уходит \$1000 (90 тысяч рублей). У меня нет машины, я не плачу за нее страховку (около \$400 в месяц - 35 тысяч рублей), налоги, техобслуживание, услуги парковки... А общественный транспорт выходит \$200 в месяц (18 тысяч рублей). Еще один пункт расходов, который вас удивит, - стирка. В большинстве квартир Нью-Йорка нет стиральных машин. А на прачечные уходит \$70 в месяц (6000 рублей). Мобильная связь и интернет - то, что вызывает у меня бурю негатива. На двоих выходит \$112 в месяц (10 тысяч рублей), тариф безлимитный, но я получаю просто отвратительное качество связи! Про еду вне дома ничего не скажу, мы стараемся готовить сами. Так что из этих расходов кофе, вода, жвачка - \$200 (18 тысяч рублей). Уже вышло на двоих \$3832 (340 тысяч рублей). Это мы живем скромненько. А если еще экономить, жизнь станет совсем некачествен-

ная. На то, чтобы жить с тем же уровнем комфорта, как в России, надо зарабатывать \$10 - 12 тысяч в месяц (900 тысяч - 1,1 млн рублей), не меньше.

И это молодая пара, без детей (школ, садиков, кружков), ипотек, медстраховок!

Зарабатывал в США Константин мелким ремонтом. Оплата - \$15 в час (1300 рублей) и огромная конкуренция. «Мексиканцы готовы и за \$7...». Это, собственно, весь его карьерный рост в Штатах.

- В России работал на се-

и пахать 24 на 7, то можно, наверное, начать нормально зарабатывать. Но за эти же 5 - 6 лет в России я наработаю больше и вырвусь дальше... Для статистики 40% людей в Нью-Йорке даже не могут снять себе отдельную квартиру без соседа... А по США - 30%.

Под откровениями Константина много комментариев от других американских русских.

«Выжить можно, только если работать дальнотойщиком, жить в траке и мыться на сто-янках».

«Поддерживаю. Переехал 3 недели назад, в шоке от увиденного. Я в Чикаго. После Москвы ощущение отсталого города и страны. Все, как будто лет 20 назад».

Франция:

«Не жизнь, а условия содержания для беженцев»

Известная московская правозащитница, бывший аналитик столичного управления ФСИН Анна Каретникова уехала во Францию в январе 2023-го. И пишет в соцсетях все как есть, без прикрас.

«...Тяжело возвращаться в наш Дом бездомных (так Анна называет место, куда их с сыном как беженцев поселили французские власти. - Авт.)... В безлюдный Ревин (город в провинции Шампань. - Ред.), на гору, пятый, практически недоступный для меня, этаж, в камерку с двухъярусной кроватью и тараканами, одной кухней, туалетом и умывальником на четыре разноразличные семьи.

Это, конечно, лучше, чем тюрьма... но похоже. И это было бы забавно, если бы не продолжалось уже семь (!) месяцев.

Почему мне это напомнило тюрьму? А я помню ответ администрации, когда спросила: можно нас перевести ниже? Мне сказали: нужна бумага от врача! Хорошо, а можно мне к врачу? Мне с издевкой ответили: нет, сначала надо прожить три месяца во Франции... На тот момент мы с Сережей уже находились во Франции 3 месяца, чем удручили администрацию, которая неохотно, но к врачу меня отправила. Тот написал, что я тут жить не могу. Но на

письмо никто не ответил. Я вообще не знаю: во Франции есть какие-то сроки ответов на письма? В России - по ФЗ-59 (федеральному закону. - Ред.) это месяц. Тебе могут бред какой-нибудь ответить, но хоть что-то ответить должны. Тут как-то иначе.

Еще вдобавок то отключают воду, то изгоняют на день из дома для борьбы с тараканами (тараканы бес- смертны), то диким голосом орет по сорок минут пожарная сигнализация.

Итог: документов, позволяющих переезжать, у нас нет, счета расчетного нет, пособия уже или еще больше нет...»



Дня Каретникова/КП - Москва

Грузия хороша для туризма, но жить здесь сложно. Зарплаты маленькие, пенсии крошечные. Неспроста тысячи грузин уехали в другие страны на заработки, да так там и остались.

Грузия:

«Готова на любую работу, кроме скама и проституции»

В Грузии осело порядка 60 тысяч наших (по данным местных властей). Здесь в целом лояльное отношение к русским, несмотря на прозападную политику. И удобная налоговая система, мало бюрократии. Но минусов тоже хватает:

«На каждом шагу тебя стараются обмануть: то таксист зависит стоимость в 10 раз, то хозяева квартир кормят обещаниями по решению проблем с жильем».

«Цены на все, как в Москве. При этом продуктов привычных не найти, молочка вообще нет человеческой. За нормальным мясом надо ехать куда-то, в супермаркетах одна заморозка. Я уже молчу про всякие ЗОЖ-прибабасы, тут ими не пахнет».

С работой совсем беда.

«Я в России работал в банке, - говорит **релокант Алексей**. - Но кому я тут нужен? Устроился ремонты делать

в бригаду. Обещают зарплату в \$500 (44 тысячи рублей. - Ред.)».

«Я в будни здесь преподаю языки по интернету, - рассказывает лингвист, приехавший из Екатеринбурга. - А в выходные в ресторане зазываю людей с улицы. Платят 25 лари в день (825 рублей)...»

На интернет-досках объявлений полно запросов от русских:

«Ищу работу, готова взяться за что угодно, кроме скама (мошеннический инвестпроект. - Ред.) и проституции. Образование: высшее фармацевтическое. Опыт: продажи (аптека), преподавание химии (репетитор). Работа нужна очень срочно. Хотя бы за \$350 - 400 в месяц (30 - 35 тысяч рублей. - Ред.)».

Самые проворные открыли в Грузии кафе. В Тбилиси около 10 русских заведений. В Батуми больше. Сидят, ждут начала летнего сезона, когда русский турист поедет.



После года эмиграции Константин выписал ожидания и реальность на разных частях доски.

бя в строительстве. Думал, и тут получится, - сетует он.

После года эмиграции парень составил табличку «Ожидания и реальность». И получилось: из того, на что рассчитывал, сбилось примерно ничего. В итоге Константин с женой вернулись на родину. Ролик об этом назвал «Чемодан, вокзал, Россия. Или самодепортация». Про причины такого решения говорил много: и про отсталые технологии, и про мусор на улицах, и про никакую безопасность, и про вранье русских американцев, сочиняющих про какие-то мифические возможности. Еще молодой человек очень скучал по родным и понял, что перевозить родителей в США, как планировал, не стоит.

- Про работу: если потратить лет 5 - 6, выучить язык, обзавестись контактами

далёко

Латвия: «В квартирах холодно, горячая ванна - роскошь»

Несмотря на агрессивную русофобию латвийских властей, русских сюда перебралось за последние полтора года немало. Цены на аренду жилья невысокие - однушку можно снять за 250 евро (24 тысячи рублей). Среди переселенцев много известных журналистов, правозащитников.

«В квартире холодно. Даже не так - ОЧЕНЬ ХОЛОДНО», - пишет **Станислав К.** в соцсетях. - Если держать температуру выше +20, то сразу неадекватные счета за «коммуналку», до 400 евро в месяц (39 тысяч рублей) Плюс отдельно подогрев воды. О такой роскоши, как горячая ванна, и не мечтаю. Пользуемся свечами, потому что красиво, а во-вторых, дешевле, чем платить за свет».

А вот комментарий одного нового русского рижанина под новостью о небывалом снегопаде в Москве и Питере в начале зимы.

«В Риге тоже выпал рекордный снег. И его не собираются убирать вообще. Лежат трехметровые сугробы себе и лежат. Когда-нибудь же растают. Парковки во дворах под

свои машины чистите сами. Сосульки на крышах просто гигантские, их тоже никто не убирает. Сами упадут, если на голову кому-нибудь, то простите. На прошлой неделе мужчину убило».

Или вот еще какими впечатлениями делятся релоканты в Латвии:

«Когда я рассказываю людям, что в России вообще не пользовалась наличкой, что у нас даже бабушке на рынке можно за секунду отправить 100 рублей за купленные яблоки, мне не верят. Когда я говорю, что счета в банках у нас открывают бесплатно и даже приплачивают новым клиентам, - тем более не верят. В Латвии просто подать заявку на открытие счета стоит 200 евро (19 тысяч рублей). - **Ред.**), и не факт, что откроют».

«Я нашла работу в фармацевтической компании быстро, повезло. Так что у меня есть и «голубая карта жителя ЕС», и медстраховка. Но все это отберут, если уволюсь и в течение максимум трех месяцев не найду другую официальную работу».

СПРАВКА «КП»

Точного числа уехавших в 2022 - 2023 годах из России нет.

Цифры назывались разные - от 300 тысяч до 1 миллиона человек. Российские эксперты заявляют, что 50 - 70% всех уехавших уже вернулись. Иностранцы говорят о 15 - 40%. Однозначно высказываются лишь контролеры, помогающие оформлять виды на жительство за границей - в 2022 году на их услуги был бум, а в 2023-м спрос упал в десятки раз.

Самыми популярными для переезда в «режиме паники» были соседние Армения, Грузия, Казахстан, Киргизия... Но для многих они стали лишь перевалочным пунктом на пути в дальнее зарубежье. И если первые месяцы в соцсетях про новую жизнь изливались восторги, то сейчас все больше - разочарование.

«Очереди на запись к врачу огромные. У подружки хрустнула челюсть, опухло все лицо. В травмпункте приняли быстро, сделали рентген. Отдала она за это 40 евро (3900 рублей). По итогу рекомендовали консультацию у челюстно-лицевого хирурга. Ждать ее предстоит 3 месяца. Придется со сломанной челюстью ходить».

Чехия: «Розовые очки падали болезненно»

Про отвратительную медицину говорят не только те, кто осел в Прибалтике. В Европе в целом попасть к доктору - целый квест.

- У знакомой в Чехии разболелся зуб. Три недели она пыталась просто записаться на прием - ни в частных, ни в госклиниках мест не было. Кое-как поймала окно, еще полторы недели ждала приема. Но поставленная пломба вывалилась через пару дней. Доктор сказал: «Это ваши проблемы, записывайтесь заново», - делился в соцсетях 29-летний **ай-тишник Андрей**, живущий в Чехии.

Андрей этнический русский, вырос в Казахстане и переехал в ЕС еще до СВО, то есть не наш классический релокант. Но он рассказывает ровно про то, с чем все переехавшие столкнулись в Европе. И сам уже собирается обратно в Казахстан, а после - в Россию на ПМЖ. Потому что:

- Ехал за культурой этой хваленной. Но нет тут ее, как и банальных удобств, просто курьеров не вызывать. Жуткая бюрократия. И хотя я востребованный специалист - с работой проблем нет, качество жизни у меня в Чехии упало очень сильно. Розовые очки спадали с меня болезненно. Возможно, в 90-е Евросоюз и был лучше, но сейчас это кучка стран, которые считают себя развивающимися, хотя по факту они деградирующие. Страны СНГ уже давно перескочили Европу по цифровизации, комфорту и качеству жизни. В Чехии до сих пор за каждой бумажкой надо в очереди по два дня стоять, а не как в цивилизованных странах - открыл приложение и заказал. Когда я рассказываю про это местным, даже не верят.

При этом налоги в ЕС душат. Не поверите, но есть даже налог на радио и телевидение, который хочешь не хочешь, платят и все владельцы смартфона. Почему? Потому что можете посмотреть ТВ через интернет, а значит платите. Налог на мусор - отдельная история! Ты платишь и за муниципальный мусор (который в доме), и за городской, и за переработку мусора. То есть три налога, при этом все равно грязно. Я сам думал, что тут рай. Но тут все держится на штрафах, на кнуте. Чуть отступил от правил - сразу летит штраф.

Блогер-эмигрант Станислав много лет жил в ЕС, Канаде и США, но вернулся в Россию. Теперь собирает рассказы таких же вернувшихся.

- Уехавшие после начала СВО, по сути, ничем не отличаются от эмигрантов прежних лет, - говорит Станислав. - Почти все ехали на Запад в тех самых розовых очках. Но оказалось, что там не так, как в кино. Те, кто уехал раньше и сейчас вернулся, смело рассказывают про это. С началом СВО многие из них, наоборот, засобирались обратно на родину. Новые же релоканты пока чаще молчат о проблемах, только начинают их осознавать. Да и не будут они говорить так открыто.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Вот такая картина. Нигде нас не ждут с бесплатными пирогами. И как гласит народная мудрость: «Не надо путать туризм с эмиграцией».

■ ПРОВАЛЬНЫЕ ГАСТРОЛИ

У фрик-шоу Верки Сердючки все меньше поклонников.



Личная страница Сердючки в социальной сети

Артисты-русофобы стали персонами нон-грата в Эмиратах

Ольга ЛИБГАРДТ, Игорь ЯКУНИН

Верке Сердючке запретили въезд в страну, а Максима Галкина* оштрафовали на крупную сумму.



Личная страница Галкина в социальной сети

Язык все чаще подводит мужа Аллы Борисовны. Может, пора объясняться с помощью жестов?

Два известных в России и на Украине исполнителя, **Максим Галкин** и **Андрей Данилко** (выступающий в сценическом образе Верки Сердючки), получили жесткие сигналы от властей Объединенных Арабских Эмиратов.

За антироссийские призывы во время выступлений артистов в ОАЭ и за то, что они со сцены выкрикивали неонацистские лозунги, разжигающие рознь между странами и народами, Сердючке в январе 2024-го запретили въезд в арабское государство и оштрафовали на 100 тысяч дирхам. А пятый муж **Аллы Пугачевой** пока «просто заплатил штраф» в те же 100 тысяч дирхам (около 2,4 миллиона рублей), притом не исключен вариант, что пародисту и сатирику Галкину также опустят шлагбаум перед Эмиратами.

По закону этой арабской страны публичные политические высказывания гастролирующих в ОАЭ артистов на их шоу запрещены. А если вдруг прозвучат еще и призывы к межнациональной розни - то шоумены потеряют не только деньги, но и возможность в дальнейшем здесь гастролировать и стричь купоны с хозяев и гостей страны - жемчужины Персидского залива.

Не исключено, что в жестком отношении к проукраинским гастролерам сыграло свою роль и то, что ОАЭ относится к России как к дружественному государству.

***Внесен Минюстом РФ в список иноагентов.**

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Власти греческой столицы запретили концерт в Афинах британской группы The Tiger Lillies («Тигровые лилии»). Причина проста: это лондонское трио в своем творчестве агрессивно поддерживает режим **Зеленского**. По данным агентства Efsyn, основанная 25 лет назад британская группа из столицы королевства собиралась дать масштабный «проукраинский» концерт на афинской площади в центральном районе Экзархия.

Концерт британцев, выступающих «против агрессии на Украине», греческие власти запретили из-за... многочисленных жалоб местных жителей именно на то, что английские музыканты в своем творчестве и публичных высказываниях ненавидят Россию и обожают незалежную. Летом 2023 года британская группа выпустила альбом UKRAINE. На своем сайте The Tiger Lillies постоянно сообщают, что солидарны с Украиной с февраля 2022-го. А все средства, вырученные с продажи альбома, трио обещало отправить украинской армии.

Ну и зачем властям греческой столицы такие, прости господи, трубадуры?

В домах Новомосковска удалось сохранить теплоснабжение благодаря резервным источникам подачи тепла

Михаил КОРЕНЮГИН

На местной ГРЭС вышел из строя высоковольтный ввод выключателя трансформатора.

14 января на Новомосковской ГРЭС вышел из строя высоковольтный ввод выключателя трансформатора. В связи с этим температура подачи теплоносителя была снижена в 372 многоквартирных домах, 16 детских садах, 10 школах и 1 больнице.

На месте происшествия создали штаб по ликвидации последствий аварийной ситуации. Благодаря своевременным мерам удалось переключить отопление МКД и соцобъектов на резервную линию теплоснабжения.

- Были запущены два дополнительных котла (на Новомосковской ГРЭС и ЦТП №1). Продолжается работа по введению третьего котла на ГРЭС, - отметили в пресс-

службе регионального правительства.

Утром 15 января оборудование для ремонта сломанного выключателя трансформатора доставили из Санкт-Петербурга в Новомосковск. Решение по данному вопросу согласовано с поставщиком.

На данный момент отключение температурного режима в концевых домах на ветках отопления незначительно. Ситуация находится под особым контролем губернатора

В зону коммунальной аварии попали 372 многоквартирных домов, 10 школ, 16 детских садов и одна больница.

15 января состоялось заседание штаба по ликвидации последствий аварийной ситуации на Новомосковской ГРЭС. Было подчеркнуто, что перевод многоквартирных домов и соцобъектов города на резервную линию теплоснабжения уже выпол-



нен. Школы, детские сады и больницы работают в штатном режиме. Приняты меры по дополнительному обогреву помещений.

Благодаря запуску двух дополнительных котлов и введению в работу третьего резервного котла и газовой турбины на ГРЭС, темпера-

тура подачи теплоносителя будет доведена до нормативного состояния в течение дня.

Фото: пресс-служба.

■ ИНСПЕКЦИЯ

Сотрудники тульской Госавтоинспекции провели контрольную закупку такси

Игорь КОПЫТОВ

Составлено два административных протокола.

В рамках профилактического мероприятия «Безопасный перевозчик», в целях предупреждения и пресечения нарушений в области пассажирских перевозок

легковыми такси, сотрудниками отдела Госавтоинспекции УМВД России по Туле совместно с полицейскими была проведена контрольная закупка услуг такси.

Через сервис заказа был осуществлен вызов машины. Приехал автомобиль «Киа Рио» с 39-летним водителем.

Проверка выявила, что таксовал он незаконно – без государственной регистрации

и без лицензии, за что был привлечен к административной ответственности. Также в отношении водителя транспортного средства автоинспекторами было составлено два административных материала по ч. 1 ст. 12.5 КоАП РФ за управление транспортным средством с техническими неисправностями, при которых его эксплуатация запрещена.

■ ПЕРСПЕКТИВЫ



Администрация Узловского района Тульской области стала правообладателем товарного знака «Кондуки»

Регистрация товарного знака позволит не только пополнять местный бюджет, но и активно развивать в данной местности внутренний туризм.

Также это поможет проводить большое количество спортивных и развлекательных мероприятий, помогать эффективно реализовывать свои проекты предпринимательскому сообществу.

■ ЗАБОТА

В Пролетарском парке Тулы теперь есть комната матери и ребенка

Игорь КОПЫТОВ

Расположилась она в здании администрации.

В Пролетарском парке культуры и отдыха открыли специальную комнату для матери и ребенка.

Комната позволит молодым мамам не возвращаться домой с прогулки, чтобы позаботиться о себе и ребен-

ке. Таким образом родители смогут посещать досуговые мероприятия и проводить больше времени на свежем воздухе. Специальная инфраструктура включает в себя места для отдыха мам, возможность для удобного кормления и переодевания ребенка.

Найти комнату матери и ребенка можно в здании администрации парка.





О важности профилактических осмотров и регулярной диспансеризации для раннего выявления онкологических заболеваний рассказывает врач-терапевт ГУЗ «ГКБ №2

г. Тулы им. Е.Г. Лазарева» Сиделева Анна Юрьевна.

В целом по России среди онкологических заболеваний самые распространенные — это рак молочной железы, рак шейки матки, кожи и легкого. Далее — злокачественные новообразования толстого кишечника, прямой кишки и предстательной железы.

Факторы, способствующие возникновению и развитию злокачественных опухолей:

- действие канцерогенов. Считается, что 90% случаев заболевания — итог действия канцерогенов;

- мутация клеток. Клетки в организме человека после выполнения необходимых функций погибают. В некоторых случаях вместо этого они начинают делиться с большой скоростью, образуя массы, что становится причиной появления новообразований;

- снижение иммунитета. Раковые клетки образуются в человеческом организме постоянно. Иммунная система способна распознать их на начальных стадиях и уничтожить самостоятельно. Если иммунитет ослаблен, клетки рака остаются и становятся серьезной угрозой жизни и здоровью;

- стрессовые ситуации. Множество болезней — результат воздействия стресса на организм. Возникновение онкологии нередко активизируется из-за этих психологических факторов;

- вирусы и бактерии. Доказано, что некоторые виды онкологических заболеваний провоцируют вирусы и бактерии, например, ВПЧ (вирус папилломы человека).

- свободные радикалы. Активные молекулы в организме человека, способные отнимать электроны у других молекул, которые по цепочке также становятся свободными радикалами. Этот процесс протекает длительное время. Он вызывает окислительный стресс в теле человека, который провоцирует возникновение болезней, в том числе и злокачественную опухоль;

- вредные привычки. Табакокурение, алкогольная зависимость, избыточный вес — эти факторы негативно влияют на организм человека и способны привести к распространению раковых клеток.

КАК МОЖНО ВЫЯВИТЬ ОНКОЛОГИЮ НА РАННЕЙ СТАДИИ?

У каждого гражданина есть право ежегодно проходить профилактические осмотры или диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления. Никакого специального направления не требуется.

Диспансеризация как профилактика онкологических заболеваний



В рамках диспансеризации среди прочих проводятся исследования на раннее выявление шести наиболее распространенных локализаций рака:

- ✓ выявление рака кишечника — исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом гражданам в возрасте от 40 до 64 лет — один раз в два года, от 65 до 75 лет — ежегодно;

- ✓ выявление рака шейки матки — цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в три года у женщин в возрасте 18-64 лет;

- ✓ выявление рака молочных желез — маммография молочных желез у женщин в возрасте 40-75 лет 1 раз в 2 года;

- ✓ выявление рака предстательной железы — определение уровня про-

стат-специфического антигена (ПСА) в крови мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 года;

- ✓ выявление рака пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки — эзофагогастродуоденоскопия (ФГДС) гражданам в возрасте 45 лет;

- ✓ осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний.

Если при диспансеризации были выявлены патологические изменения, симптомы заболевания, то пациент направляется на дообследование, которое проводится в своей поликлинике или по направлению врача в специализированных медицинских учреждениях.

Существуют ли меры профилактики онкологических заболеваний? Что может предпринять человек, чтобы обезопасить себя и своих близких?

К сожалению, многие невнимательно относятся и к своему здоровью, и к здоровью близких людей. Много лет не посещают обязательных специалистов, а потом сталкиваются с серьезными проблемами. И часто бывает так, что лечить заболевание уже поздно.

Рак 1-2-й стадии хорошо лечится, некоторые виды опухолей излечиваются в 97% случаев! Поэтому чем раньше выявлено заболевание, тем лучше результат. При ранней диагностике можно достигнуть долгой ремиссии, нужно наблюдаться и регулярно проходить обследования в дальнейшем, чтобы держать болезнь под контролем и не пропустить начала возможного рецидива.

Статистика заболеваемости растет не только из-за того, что увеличивается количество онкобольных, но и потому, что методы диагностики становятся качественнее. У каждого человека сегодня есть возможность обезопасить себя благодаря таким проверкам здоровья, как диспансеризация.

Для этого нужно запланировать поход в поликлинику в удобное время, записаться в кабинет медпрофилактики и пройти тот необходимый набор исследований, которые позволят своевременно выявить факторы риска или заболевания на ранней стадии и взять их под контроль.

Берегите себя и обращайтесь к врачу вовремя!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 2 Г. ТУЛЫ ИМЕНИ Е. Г. ЛАЗАРЕВА»



ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ БЕСПЛАТНО

Уважаемые жители Зареченского района!

ГУЗ «ГКБ № 2 г. Тулы им. Е.Г. Лазарева» приглашает вас на

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Обращаться к участковому терапевту по месту жительства, отделение медицинской профилактики



Запись по телефонам: 8-800-450-33-03, 33-83-77, 33-80-06; на сайте doctor71.ru; через информат

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Раньше в Калуге зимними вечерами собирались в избах и рассказывали небылицы

Татьяна СВЕТЛОВА

Как в конце XIX – начале XX века проводили свободное время зимой крестьяне Мещовского уезда Калужской губернии.

Сотрудники этнографического бюро князя Тенишева записали такую информацию.

«Зима. Праздничный день. Пожилые мужички собрались в просторную избу бывшего старосты Панфила Абрамова, человек 7–8. Беседа о идёт о хозяйстве. «Отчего не жить Жевлаку (крестьянину д. Ямны) – три сына в работе были. Ребята хорошие, присылали хорошо и принесли хорошо. Корму он приготовил много, хлеб у него тоже породился. Что! Его дело только жить, да радоваться».

«Вестимо так», – поддакивает другой. – А вот, небось, у Филиппа сын – ничего, невестка от работы ушла, а на зиму явилась хлеб есть. Корму мало, да и хлеба до нови не хватит».

Долго перебирают крестьяне свои хозяйства, пока случайно кто-нибудь не переменит разговор на рассказы про «старое, да про бывалое». Тут и «Плевен» пойдёт вход и «Скобелев – заколдованный».

ПЛЯСАТЬ НЕ УМЕЮТ

«Молодежь после обеда собирается на улицу. Мороз – не мороз, а хоровод водится, поются песни до вечера. Если вьюга, то молодежь ютится где-нибудь в избе. Вечером идёт убирать скот, спешат поужинать и – снова на улицу. В хорошую погоду игра продолжается иногда до полуночи. Хоровод расходитя, а иногда разбегается с криком, шумом. Это время обычно парни ловят из девок, кого им нужно, и «стоят» – то есть ведут разговор где-нибудь под навесом, наедине, вообще делают всё, что им нужно.

Часто во время этих стояний молодые люди сватываются. Случаются драки: двое, например, ухаживают за одной и столкнуться. А иногда отцы не позволяют девушкам стоять и преследуют назойливых парней.

Пляска – русский трепак, но пляшут плохо: выходят две отчаянные девушки или бабы, хлопают в ладоши, подпирают руки в бока, дергают руками и плечами, встряхивают грудью и тихонько передвигают обе ноги вместе. Или выходит парень с девкой или с парнем, лихо семенит ногами, даже делает попытку пуститься в присядку. Вся пляска сводится к тому, кто кого переплясал. Хороших плясунов не видно.

Нередко в свободное время взрослые и подростки собираются в избу играть в карты. Но игра пустяковая: стучалка по грошу или копейке; три листика с ограниченным ходом.



ЛЮБЯТ СОРОМНЫЕ РАССКАЗЫ

«Рассказы и сказки любят страшные: про нечисть, про разбойников. Любят и скабрзные рассказы, особенно подобранные в рифму. Тут несётся такая соромщина, что и слушать противно. И кто больше, язвительней, обнаженной расскажет, заслуживает название «молодца» и всеобщее одобрение. С удовольствием слушают эти нецензурные поэмы бабы и девки. А бойки бабенки часто не отстают в таких рассказах от парней.

В этих рассказах больше всего фигурируют «бедные попы», их матушки и гоголь-молодец их работник – забубённая головушка.

Сказок очень мало. В ходу сказка о Берендее, но искажённая до неузнаваемости. Большая я же часть сказок положительно бессмысленны и невероятны своей фабрикацией. Любят крестьяне слушать и про ловких воров «Вор Яшка» и юмористические рассказы. Но юмор здесь тяжёлый, грубый и в большинстве случаев сальный. Много ходит рассказов про «Баркова».

Рассказы из «божественного» слушают старики, молодежь бегают от них. О драматических представлениях кроме мужчин, бывавших где-нибудь в столичных или губернских городах, не имеют понятия.

Балаганы бывают в Юхнове, Мещовске, Мосальске по разу в год. Но из здешних крестьян только несколько молодых парней были в них, слушали Петрушку, паяца. Рассказывая, прибегают много к былям и небылицам».

ВСЕ В ДОЛГУ У ТРАКТИРЩИКОВ

«Трактир. Постоялый двор. Кабак. Все эти злчные места сосредоточены в ближайшем местечке Щелканово. И в базарные дни битком набиты крестьянами из соседних деревень.

Здесь центр, куда за отдаленностью городов, сходитя и съезжается все продающее и покупающее на-

селение целой волости. В трактирах заключаются (или правильно – заканчиваются) все договоры, наймы, расчёты. Разговоры ведутся делового характера, конечно, со страш-

ной примесью хвастовства.

Пришедшие без дела поют, шум невообразимый. Если спросить чаю, то ждать придется долго. Прислуги очень мало, больше приходящая на один базарный день. В прочие дни в трактирах безлюдно.

Всего трактиров четыре: два двухэтажных и два одноэтажных. Внутри каждый трактир разделен на несколько частей, из которых одна непременно чистая. Всегда найдется и укромная комнатка для любителей уединения.

Около стен расставлены столы, накрытые скатертями большей частью сомнительной чистоты. По бокам столов стоят скамейки или табуреты.

Для «чистых» посетителей подаются стаканы. Для простонародья же – чашки. Все окрестные крестьяне, за редким исключением, должны трактирщикам (они же торговцы красным товаром, скотом, ссыпщиками хлебов.

Содержатель лучшего трактира купец Иванкин, он же и ближайший землевладелец около деревень Ямны, Вассы, Сосено и большинство крестьян означенных деревень у него в долгу.

Берут хлеб на еду и на посев, берут товар: ситец, сукно, шали и прочее. Конечно, нельзя высчитать, сколько процентов берет купец за это, но, вероятно, не меньше 50. Да и, кроме того, позовет он на работу в своё имение – как отказаться! Ведь не даст в долг. Нужно идти – и идут».

РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
«ВОЗНЕСЕНИЕ»
г. Калуга, ул. Маршала Жукова, 18
г. Калуга, ул. Грабцевское шоссе, 41
п. Ферзиково, ул. Пионерская, 4

www.RITUAL40.ru

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

www.ritual40.ru
e-mail: kaluga.voznesenie@mail.ru

- Большой выбор ритуальных принадлежностей
- Специализированный транспорт

- Поминальные обеды
- Памятники. Ограды
- Доставка умерших в морг — БЕСПЛАТНО

Благоустройство захоронений

- Уборка мест захоронения
- Озеленение захоронений (посадка и поливка растений, цветов)
- Изготовление и установка оград, лавочек, столиков и пр. изделий
- Покраска оград
- Изготовление памятников и надгробий
- Выравнивание участка
- Засыпка дорожек гравием, щебнем
- Возложение цветов и корзин на могилу

Низкие цены • Рассрочка платежа

8 (4842) 59-55-07,
8-919-033-4000
(круглосуточно)

8-903-636-55-07

Реклама. Инф. на мом. публ. Распорочку предоставляет ИП Корвеноква Т.Г.

Наталья ВАРСЕГОВА

В супермаркетах могут появиться полки с бесплатными продуктами для малоимущих.

«Так не доставайся ж ты никому!» - именно таким принципом руководствуются торговые сети в отношении продуктов хотя и не первой свежести, но вполне пригодных к употреблению. Дело в том, что сейчас супермаркетам выгоднее выбрасывать просроченные продукты, чем раздавать их незадолго до истечения срока годности малоимущим. В результате более трети всех продуктов в России превращаются в отходы.

1,6 ТРЛН РУБЛЕЙ ИДУТ НА СВАЛКУ

Этой проблемой озаботились депутаты фракции «Справедливая Россия - За правду», представив в Госдуму на рассмотрение законопроект, обязывающий создавать в торговых сетях полки с продуктами, срок годности которых истекает в ближайшее время. Чтобы их могли бесплатно забрать пенсионеры и другие социально незащищенные категории граждан.

«На сегодня в стране сохраняется проблема нерационального использования

Пенсионерам помогут уложиться в срок годности



Светлана МАКОВЕВА «КП» - Самара

излишков продукции», - написали депутаты, сославшись на исследование НИУ ВШЭ о том, что ежегодно объем пищевых отходов в стране составляет 17 млн тонн, а стоимость этих продуктов оценивается в 1,6 трлн рублей. При этом, по данным Росстата, по итогам 2022 года в России за чертой бедности находилось 14,3 млн человек. По мнению авторов

документа, если бы все выбрасываемые в России продукты направлялись людям, это позволило бы прокормить около 30 млн человек.

ВСЕ ДЕЛО В НАЛОГАХ

Идея не нова, но почему ее до сих пор не реализовали? Оказывается, сейчас бесплатная раздача продуктов, срок годности которых истекает, более

затратна, чем их утилизация.

- Без уплаты налогов на благотворительные цели можно направлять товаров на сумму не более 1% от выручки компании, а все остальное облагается НДС в 20% от стоимости продукции, передаваемой на благотворительность, - отмечают авторы законопроекта.

- Для поддержки граждан с низкими доходами и рационального использования продуктов питания предлагаем повысить указанный лимит до 5%, а также освободить компании от уплаты НДС со стоимости товаров, переданных на благотворительность, в том числе в рамках проекта «Социальная полка», - объясняет лидер споровоссов Сергей Миронов.

- Если продукция, передаваемая на благотворительность, не будет облагаться НДС, это станет хорошим стимулом для магазинов, - комментирует инициативу председатель правления Ассоциации экспертов рынка ретейла Андрей Карпов. - Торговля с удовольствием примет участие в подобных

проектах. Сейчас желания раздавать продукты бесплатно нет, так как налоги с благотворительных товаров взимаются по полной программе.

Проректор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов о подобной идее рассказывал еще в прошлом году. Именно он вместе с коллегами предлагал внедрить в супермаркетах социальные полки. При этом, по словам эксперта, в торговых точках обязательно должна быть размещена информация об особенностях употребления продуктов, которые будут попадать на такие полки.

А как добиться того, чтобы бесплатная продукция попадала в нужные руки, а не тем, кто пошустрее?

- Это несложно организовать, - уверен Андрей Карпов. - Незащищенные группы населения должны иметь социальные карты. Они и позволяют идентифицировать покупателя во всех торговых сетях прямо на кассе. Поэтому нужно будет сделать привязку стопроцентной скидки на определенные продукты к социальным картам.

Еще можно внедрить специальный QR-код или сертификат, предлагает Александр Сафонов, чтобы товары с социальной полки точно попали именно к тем, кто в них нуждается.

СОБЫТИЕ

В России запустили производство «препаратов последнего шанса» для онкобольных

Анна ДОБРЮХА

Отечественные радионуклиды открывают возможности для лечения в случаях, которые раньше считались безнадежными.

Шанс на спасение, значительное продление жизни даже на поздних стадиях рака дают так называемые радиофармпрепараты, РФП. Их разработка ведется в ядерных реакторах, ускорителях частиц. На выходе специалисты получают различные радионуклиды. Это мощнейшее и в то же время очень избирательное, высокоточное оружие против опухолей, поясняют онкологи. А для некоторых видов злокачественных новообразований вообще не существует других методов лечения, кроме воздействия РФП.

Для нашей страны очень важно развивать собственное производство радионуклидов, подчеркивают эксперты. В ближайшее время возможности для спасения онкопациентов расширятся - недавно открылась новая площадка, где будет выпускать отечественный радиоактивный изотоп Актиний-225 (Ac-225). На его основе создаются «препараты последнего шанса», которые применяются в том числе при лечении

неоперабельных форм рака, при множественных метастазах. Например, радиофармпрепарат «225Ac-PSMA» дает надежду на продление жизни мужчинам с кастрационно-резистентным раком простаты, при котором злокачественные клетки становятся устойчивыми к стандартным методам лечения.

Актиний-225 будут выпускать на площадке Научно-исследовательского института атомных реакторов (НИИАР, Дмитровград Ульяновской области). Также в нашей стране уже есть действующие производства других уникальных радионуклидов. В 2019 году онкологи провели первые операции с российскими микросферами, несущими радиоактивный заряд, для спасения пациентов на поздних стадиях рака печени. Сегодня этот подход (радиоэмболизация, то есть введение радионуклидов в сосуды, питающие опухоль) уже применяется в клинической практике. Все больше больных получают шанс дожить до успешной операции по удалению опухоли или пересадке печени, обнаддеживает заслуженный врач России, академик РАН Константин Лядов.

Ядерную медицину, использование радиофармпрепаратов эксперты считают терапией будущего в борьбе против рака.



КЛИНИКИ ЛЯДОВА

Новая эпоха в лечении рака печени и его метастазов наступила!

Трансартериальная радиофармакотерапия - революционная и эффективная технология борьбы с опасным заболеванием, которая теперь доступна в клиниках Лядова.

Применение изотопов иттрия-90, которые вводятся непосредственно в опухоль через сосуды, является передовой технологией, позволяющей точно и эффективно уничтожать раковые клетки без вреда для окружающих тканей. Теперь пациенты могут получить передовое лечение рака печени и метастазов в печень рака других органов. Прямо здесь, не покидая границы своей страны.

Данная технология является революционным подходом к лечению рака печени и метастазов в печень из других

органов, обещая заметное улучшение результатов и качества жизни, спасая жизни больных. Если вы или ваш близкий столкнулись с этим диагнозом, не отчаивайтесь. Обратитесь в клиники Лядова и узнайте больше о возможностях трансартериальной радиофармакотерапии - инновационной технологии лечения, которая может положительно изменить вашу жизнь.

Трансартериальная радиофармакотерапия представляет собой шанс на эффективное и современное лечение рака печени и метастазов в печень из других органов. Не упускайте возможность обратиться в клиники Лядова сегодня же и изменить свою жизнь в лучшую сторону!

Тел. 8 800 444-60-85 e-mail: 1@novaonko.ru

**ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ**

Анна КУКАРЦЕВА

Когда росли мы, нынешнее поколение родителей, педиатры очень активно советовали нашим мамам обливать нас холодной водой. В детских садах даже были специальные программы по закаливанию. Так повышают иммунитет, твердили врачи. Теперь же человек в белом халате выписывает список лекарств, не отрываясь от компа. А о закаливании - молчок. Неужели оно, как и многие фишки советской медицины, оказалось пустышкой?

ВОЗИТ ПРОРУБЬ С СОБОЙ

Спортсмены признают криотерапию (кратковременное воздействие холодом) лучшим способом взбодриться и восстановить мышцы после длительных тренировок. Согласно исследованиям, прохладная вода в 10 - 15 градусов идеальна для облегчения болей мышц атлетов после нагрузок.

Денис Симулякин, врач из Австралии, пишет в своем телеграм-канале: «Дана Уайт, президент Ultimate Fighting Championship (UFC) - крупнейшей в мире организации по смешанным единоборствам, упомянул, что он теперь фанат погружений в ледяную воду, чувствует себя превосходно и даже иногда возит в поездки бочку-купель. Внезапно, старое доброе советское закаливание вновь стало мейнстримом».

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

- Закаливание - это способ сделать организм устойчивым к естественным стрессовым факторам, - объясняет **Дарья Мифтахова, врач-терапевт группы**

У меня насморк, а он говорит: «Лезь в прорубь!»

Что о закаливании думают эксперты?

ВАЖНО

Обливание холодной водой (а тем более ныряние в прорубь) повышает давление. И в некоторых случаях это может привести к гипертоническому кризу. Поэтому экстремальное закаливание противопоказано людям с гипертонией. А также людям с проблемами мочевыделительной системы, почек и, конечно, онкологией.

компаний BestDoctor. - Смотрите, как наш организм борется с холодом. Создание организмом тепла называется термогенез. Обычно он происходит в результате метаболических реакций (расщепления глюкозы, жиров). Также термогенез может реализовываться за счет сокращения мышц (например, вы топаете ногами, стучите зубами, обхватываете себя руками, когда мерзнете).

Способы улучшить термогенез делятся на простой (поесть калорийной еды) и сложный. Это и есть закаливание. Глав-

ные принципы закаливания - регулярность и путь от малого к большому. То есть начинать нужно с обтираний, ножных ванночек, комфортного контрастного душа. Но это должно стать частью вашей жизни.

КУПЕЛЬ - ЛУЧШЕЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Большой поклонник криотерапии - д. м. н., **врач-кинезиотерапевт Сергей Бубновский**. Он уверен, что, когда болит спина или суставы, лучшим местным обезболивающим становится холод, и рекомендует каждый день принимать краткосрочную холодную ванну, погружаясь в воду с головой буквально на 5 - 10 секунд. «Исследования в области физиологии доказали, что стресс-белки, которые

вырабатываются мозгом при шоковом (кратковременном) воздействии холода на организм, являются определенной защитой внутренних органов от ишемических процессов и онкологических заболеваний. Погружение тела в ванну с холодной водой не вызывает удовольствия, но уже через 5 секунд - восторг, длящийся весь день», - отмечает доктор.

Знаменитый **теледоктор Александр Мясников** не раз упоминал, что зимой ныряет в прорубь. По его мнению, закаливание никогда не поздно и этот метод укрепления здоровья подходит всем на 100%.

- Но начинать нужно потихоньку: сначала хорошо проветривать комнату, ходить дома босиком и с каждым разом усложнять задачу.

Новый тренд в ТикТоке: молодежь по всему миру, где подходящие условия, окунается в полынь и показывает, что ей все нипочем.

вые принципы закаливания - регулярность и путь от малого к большому. То есть начинать нужно с обтираний, ножных ванночек, комфортного контрастного душа. Но это должно стать частью вашей жизни.

КУПЕЛЬ - ЛУЧШЕЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Большой поклонник криотерапии - д. м. н., **врач-кинезиотерапевт Сергей Бубновский**. Он уверен, что, когда болит спина или суставы, лучшим местным обезболивающим становится холод, и рекомендует каждый день принимать краткосрочную холодную ванну, погружаясь в воду с головой буквально на 5 - 10 секунд. «Исследования в области физиологии доказали, что стресс-белки, которые

вырабатываются мозгом при шоковом (кратковременном) воздействии холода на организм, являются определенной защитой внутренних органов от ишемических процессов и онкологических заболеваний. Погружение тела в ванну с холодной водой не вызывает удовольствия, но уже через 5 секунд - восторг, длящийся весь день», - отмечает доктор.

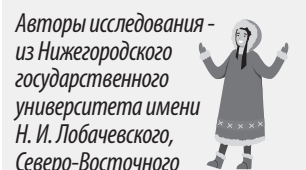
Знаменитый **теледоктор Александр Мясников** не раз упоминал, что зимой ныряет в прорубь. По его мнению, закаливание никогда не поздно и этот метод укрепления здоровья подходит всем на 100%.

- Но начинать нужно потихоньку: сначала хорошо проветривать комнату, ходить дома босиком и с каждым разом усложнять задачу.



ЛЮДИ В МЕРЗЛОТЕ СТАРЕЮТ БЫСТРЕЕ

Российские ученые выяснили, что люди, живущие в районах с вечной мерзлотой, генетически старше остальных жителей нашей страны. То есть долговременное воздействие холода ускоряет старение.



Авторы исследования - из Нижегородского государственного университета имени Н. И. Лобачевского, Северо-Восточного федерального университета имени Н. И. Аммосова и Уфимского федерального исследовательского центра РАН. Согласно их работе коренное население Якутии биологически на 3 - 4 года старше жителей европейской части России.

Отклонения удалось обнаружить в генах, отвечающих за адаптацию к холоду, метаболизм и процессы старения.

То есть якуты быстрее вырабатывают необходимую энергию за счет скорости метаболизма и клеточного цикла, но из-за этого организм быстрее стареет.

Об этом же в интервью «КП» говорила профессор, биолог **Анча Баранова**:

«Для продления жизни лучше всего подходят холодные условия, но не экстремальный минус, он как раз сокращает жизнь, а умеренный».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

СОВЕТ ПЕДИАТРА

Не кутайте детей!

Наш постоянный эксперт, д. м. н., **педиатр Евгений Тимаков** не раз отмечал, что самый действенный метод борьбы с респираторными инфекциями - это закаливание ребенка.

- Чтобы приучить организм ребенка отвечать защитными функциями на охлаждение, в первую очередь важно прекратить его кутать, - объясняет врач. - На прогулке ребенок должен играть свободно, а не напоминать вспотевший кочан капусты. Так, наоборот, быстрее простудиться. В летнее время ребенок должен чаще находиться на свежем воздухе, но и зимой также нужно гулять ежедневно. Сильнейшее средство закаливания - это купание в летнее время в открытом водоеме.

- Но только одними купаниями в воде иммунитет не повысишь, - считает педиатр Тимаков. - Нужно комбинировать различные методы. Обливания, гуляния, а еще ежедневная гимнастика и стимуляция рецепторов на стопах путем бегания босиком и по различным мелким предметам. Особенно летом.



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

Обливания малышей на улице в мороз - зрелище не для слабонервных. Да и от простуд не спасает.

■ ДОВОДЫ СКЕПТИКОВ

Научные исследования не подтверждают пользы

Да, многие врачи выступают за закаливание, но раздаются голоса, которые требуют подтверждений эффективности метода. Мол, не было ни одного глобального достоверного исследования о плюсах и минусах закаливания.

Популярный **педиатр Сергей Бутрий** в своем блоге не раз упоминал, что польза закаливания для иммунитета не доказана. Собственно, как и вред. Но доказано, что закаливание точно не снизит частоту заболеваний ОРВИ.

Ученые в Голландии пытались доказать, что закаливание укрепляет иммунную систему и организм становится менее восприимчив к инфекциям. 3000 человек разделили на две группы, участники одной принимали контрастный душ (то есть сначала нормальный, а заканчивали холодной водой). И они, по полученным за год данным, брали больничный реже, чем в контрольной группе. Но при этом болели все участники одинаково, то есть риск заражения

ОРВИ контрастный душ точно не снижает. Зато, видимо, бодрит и заставляет двигаться даже человека, облепленного вирусами...

«При обливании все изменения, связанные с иммунитетом, носят кратковременный характер, так что на иммунитет закаливание не влияет», - говорит **реабилитолог Георгий Темичев**.

«Помните, что регулярное закаливание может снижать системные воспалительные реакции (есть такие исследования). Но внезапное сильное переохлаждение, наоборот, может вызвать воспаление в организме. Поэтому внезапно начать обливаться холодной водой и нырять в сугроб вредно», - отмечает терапевт **Дарья Мифтахова**.

Другими словами, если вам нравится холодная вода - отлично, закаливайтесь, но специально насилуйте себя ради мифического «поднятия иммунитета» не стоит. Лучше больше гулять, меньше нервничать и правильно питаться, тогда и иммунитет приложится.

«Комсомолка» рекомендует:

«Привычка быть здоровым»

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

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



«Секрет популярности Юрия Соломина в том, что он любил человека»

Анастасия ПЛЕШАКОВА

Вчера на Исторической сцене Малого театра прошло прощание с народным артистом СССР.

Воздать последние почести и проводить со сцены аплодисментами патриарха русской сцены пришли сотни людей: его друзья, коллеги, ученики, родные и, конечно, многочисленные поклонники. Зрительный зал Исторической сцены был заполнен до верхних ярусов. Люди несли цветы к гробу, который был установлен на сцене. Рядом - почетный караул. Камерный оркестр играл классическую музыку. В углу сцены - портрет Юрия Мефодьевича, на огромном экране сменялись кадры из фильмов, спектаклей, фото с репетиций...

Среди тех, кто в этот день пришел в Малый театр, было множество узнаваемых людей, и не только из мира искусства - министр культуры РФ **Ольга Любимова**, глава Следственного комитета **Александр Бастрыкин**, лидер КПРФ **Геннадий Зюганов**, режиссер **Андрей Житинкин**, глава Российского военно-исторического общества **Владимир Мединский**, ректор Щепкинского театрального института **Борис Любимов**... Многие делились своими эмоциями и воспоминаниями. В 60-м году **Василий Бочкарев**, молодой артист Малого театра, которым Юрий Мефодьевич руководил до последних дней, попал на курс Соломина в Щепкинском училище.

- Мы - первые студенты Юрия Мефодьевича, - вспоминал народный артист России. - Ему тогда было 27 лет - молодой, красивый, великодушный... Все девчонки с нашего курса были в него влюблены. В чем секрет его популярности? Он любил человека. В нашем коллективе нет ни одного артиста, которого бы он не знал лично, причем подробно интересовался всем: что происходит в театре, что дома. Конечно, нас волнует, что будет дальше. Кто возглавит этот таинственный театр? Есть традиция, что Малым театром руководит человек, который знает его досконально...

Александр Бастрыкин назвал Соломина «хранителем великих традиций русского драматического театра». Владимир Мединский эту мысль развернул: «Юрий Соломин - актер от Бога, режиссер, министр культуры России (этот пост артист занимал в начале 90-х. - Ред.) - фантастически эрудированный и глубокий человек». Ну а Геннадий Зюганов вспомнил, что Соломин был одним из вдохновителей «Бессмертного полка».

Соболезнования по поводу смерти легендарного артиста выразили президент **Владимир Путин**, премьер-министр **Михаил Мишустин**, Патриарх **Кирилл**, мэр Москвы **Сергей Собянин**, вице-премьер РФ **Татьяна Голикова**.

После гражданской панихиды Юрия Соломина, как принято в театре, проводили со сцены аплодисментами. Народного артиста СССР похоронили на Троекуровском кладбище рядом с женой.



Присутствовавшие на церемонии прощания не скрывали своих эмоций.

СКАЗАНО «Навсегда в сердце японского зрителя»

Когда-то Малый театр часто ездил на гастроли в Японию - там после выхода на экраны фильма **Акиры Куросавы** «Дерсу Узала», в котором Соломин сыграл одну из главных ролей, воспринимали Юрия Мефодьевича как национального героя. На церемонии прощания присутствовал посол Японии в РФ **Мута Акира**, который, выступая, по-русски сказал, что Юрий Соломин останется в сердцах японских зрителей навсегда.



Одним из тех, кто пришел проститься с легендой отечественного экрана и сцены, был народный артист России **Сергей Гармаш**.

Бесконтактная подписка на любимые издания от «Комсомолки»

Подписка по QR-коду на shop.kp.ru



1. Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
2. Перейдите по ссылке на сайт shop.kp.ru
3. Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»
4. Оплатите подписку удобным способом

Тариф	1 мес.	3 мес.
«КП» ежедневная газета	314	942
«КП» еженедельник + телепрограмма	160	480
«КП» ежедневная+еженедельник	440	1320
«Фиксики»	137	411

Сайт Почты России

1. Зайдите на сайт podpiska.pochta.ru
2. Выберите издание и оплатите подписку удобным способом



Популярные газеты и журналы для всей семьи будут приходиться прямо в почтовый ящик!

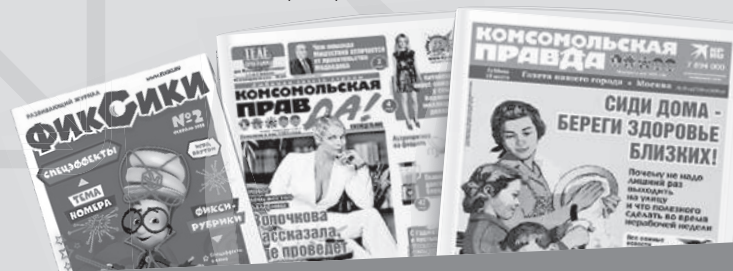
По всем вопросам: 8 495 777-02-82, raspr@kp.ru

Сбербанк Онлайн

Открыть приложение → «Сбербанк Онлайн», выбрать раздел → «Платежи», ввести в строке поиска → Комсомольская правда, выбрать → Издательский дом Комсомольская правда (оплата услуг).

Далее заполнить последовательно:

1. «ФИО» - вписать ФИО подписчика
2. «Назначение платежа» - указать контактный телефон и издание
3. «Сумма платежа» - ввести сумму оплаты
4. «Оплата» - нажать кнопку «Оплатить»
5. «Уведомление» - сообщить о произведенной оплате по телефону 8 495 609-67-48 или по e-mail raspr@kp.ru



При оплате подписки до 15-го числа вы сможете получить издание со следующего месяца. Реклама, 16+, АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781

Спица высокого полета

Вязание, авиация, рыбалка
и другие хобби знаменитостей.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Попались на удочку

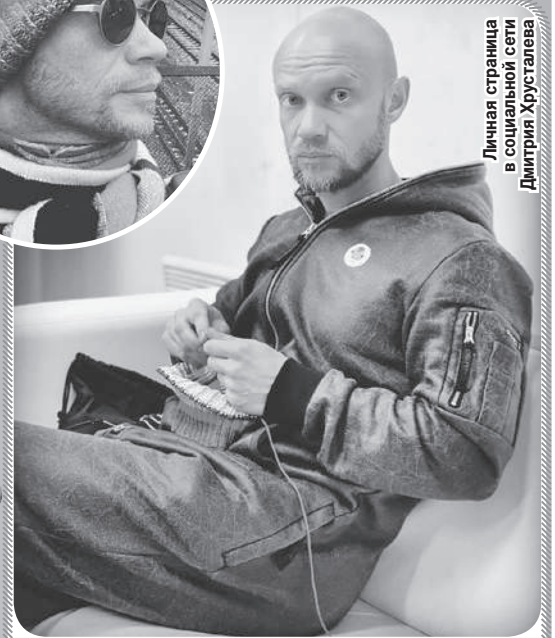
Супруги **Екатерина** и **Александр Стриженовы** - рыболовы со стажем. Звездная пара круглый год ездит в специальные клубы, которые привлекают любителей посидеть с удочкой искусственными водоемами с большим количеством рыбы. Также Екатерина и Александр участвуют с друзьями в профильных конкурсах - однажды Екатерина получила титул «Самая красивая рыбака», что, согласитесь, не удивительно.



Личная страница
в социальной сети
Екатерины Стриженовой



Личная страница
в социальной сети
Дмитрия Хрусталева



Узелок завяжется

44-летний **Митя Хрусталеv** каждую свободную минуту посвящает... вязанию! Да-да, больше 5 лет Митя вяжет на спицах: научился этому у мамы, чтобы справиться со стрессом. И втянулся. В самолетах, перед выходом на сцену, в паузах между съемками Хрусталеv достает спицы и пряжу: связанные им шарфы и шапки, свитера и носки носит сам или дарит родным и друзьям. Дмитрий даже изготовил небольшие тканевые логотипы на вещи со своей фамилией - пора уже превращать это в бизнес-проект и запускать собственную линию одежды!



PhotoXPress.ru

Мне бы в небо

78-летний **Леонид Якубович** находит умиротворение в небе, ведь он не только телеведущий и актер, но и пилот 3-го класса, имеющий право управлять несколькими типами самолетов. В 2000 году рулевой «Поля чудес» пошел учиться: «Я окончил Авиационно-техническое училище в Калуге. Потом переучился на второго пилота на Як-40... Часто приезжаю в Минск и первым делом еду в аэроклуб к **Николаю Петровичу Мочанскому**, где летаю на Ми-2. Леонида Аркадьевича, по его словам, полеты буквально преображают: «Я прихожу на аэродром одним, а выхожу совершенно другим. У меня после полета разглаживается лицо. Это такое внутреннее состояние...»

Тянет в небо и телеведущего **Александра Мясникова**. Знаменитый теледоктор, которому в прошлом году исполнилось 70, признается «КП»: «Прыжками с парашютом занимался давно. А летное свидетельство на управление вертолетом получил пять лет назад. Раньше не знал, что это возможно. Теперь очень нравится летать, я на это дело подсел». Теперь Александр Леонидович берет у друга вертолет и наслаждается полетами.



Личная страница в социальной сети Александра Мясникова



Личная страница
в социальной сети
Светланы Ходченковой

Шест Доброй ВОЛИ

40-летняя **Светлана Ходченкова** совершенствует фигуру занятиями на пилоне, периодически выкладывая в соцсети фотоотчеты с тренировок. Впервые актриса занялась стрип-пластикой десять лет назад для съемок в фильме «Воин», а продолжила спустя пять лет назад, снимаясь в сериале «Домашний арест», где играла бывшую стриптизершу. Так шест стал ее главным увлечением, а заодно способом поддерживать форму: «Во время тренировки подтягивается все тело».

Торт - первый сорт

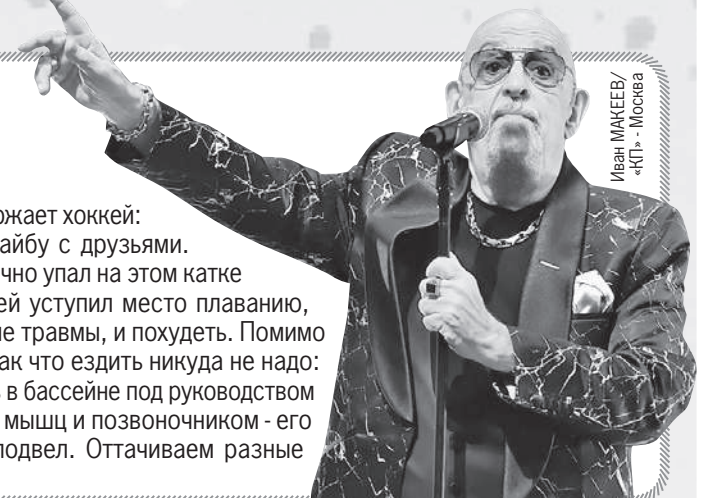


Личная страница в социальной
сети Юлии Савиновой

36-летняя **Юлия Савинова** на каждый день рождения или другой праздник печет красивые и вкусные торты: «Домработницы у нас нет, со всеми бытовыми делами справляемся сами. Готовим, когда есть время и силы на это». Получается, как мы видим, весьма эффектно. И наверняка очень вкусно.

Пловец не играет в хоккей

75-летний **Михаил Шуфутинский** обожает хоккей: заливает площадку у дома и гоняет шайбу с друзьями. Правда, весной Михаил Захарович неудачно упал на этом катке и повредил ногу. Поэтому теперь хоккей уступил место плаванию, которое помогло и восстановиться после травмы, и похудеть. Помимо катка, у артиста дома есть и бассейн, так что ездить никуда не надо: «Стараюсь четыре раза в неделю плавать в бассейне под руководством тренера. Работаем над всеми группами мышц и позвоночником - его необходимо поддерживать, чтобы не подвел. Оттачиваем разные стили: брасс, баттерфляй, кроль...»



Иван МАКЕЕВ/
«КП» - Москва

Подготовила Ирина ВИКТОРОВА.

С вашими бы усами да «Слово пацана» пить!



Кадр из фильма

Сладкое «Слово пацана», или Фантики на асфальте

Евгений ОРЛОВ

В России могут начать производство конфет, семечек, пива и косметики, названных «в честь» популярного сериала.

ОТ НАПИТКОВ ДО СУМОК

Не будь чушпаном - ешь зефир с молоком! А что, эта фраза могла бы стать неплохим рекламным слоганом для сладостей под маркой «Слово пацана». Которые, возможно, скоро появятся на наших прилавках. Напомним, чушпан - это молодой человек, который не является членом какой-либо группировки и потому не заслуживает особого уважения. А «Слово пацана. Кровь на асфальте», 18+ (ну вдруг вы последние пару месяцев не включали интернет, телевизор или хотя бы уют) - это сериал о казанских молодежных бандах времен позднего СССР, о котором сейчас не говорит только ленивый. Этот сериал и заставил нас вспомнить подзабытый термин «чушпан» и много других подобных словечек.

Но вернемся к сладостям. Уж не знаем, насколько «Слово пацана» - удачное название для конфет и зефирок, но именно под таким брендом в России хотят выпускать... Да много чего хотят выпускать! Находчивые российские предприниматели решили оседлать волну ажиотажа и кинулись регистрировать на себя этот товарный знак.

- В Роспатент поступило пять заявок на товарные зна-

ки «Слово пацана», поданные различными лицами. Спектр товаров и услуг, в отношении которых предполагается использование упомянутых обозначений (названия «Слово пацана». - Ред.), достаточно широк: косметика, фармацевтические препараты, периодика, одежда, кондитерские изделия, безалкогольные напитки, пиво, настольные игры, семечки, сумки, различные аксессуары, организация мероприятий и т. д., - сообщили «Комсомолке» в Роспатенте.

ЗАНЯТО!

Но если вы подали заявку в Роспатент - это не значит, что ее примут и вы тут же начнете выпускать семечки или пиво под заветным брендом.

- Все приведенные в таблице заявки находятся на стадии формальной экспертизы, - объяснили нам в Роспатенте.

Небольшое пояснение. Подавая заявку, вы регистрируете на себя не просто товарный знак. Нужно указать, как именно вы будете его использовать.

Грубо говоря, если у меня уже есть право выпускать семечки «Слово пацана», то другим делать это запрещено. А вот если вы хотите производить технику с таким названием, то можете получить это право. Это никак не нарушит мое авторское право на семечки.

И тут у претендентов могут возникнуть сложности. Как сообщили «КП» в Роспатенте, зарегистрировано уже два товарных знака «Слово пацана». Вот на кого они записаны.

1 Арутюн Атомян, гендиректор кондитерской фабрики из Вологодской области, зарегистрировал на себя торговую марку «Слово пацана» 7 декабря 2023 года. На все процедуры у него ушел год, так что название он придумал еще до шумихи вокруг сериала.

Теперь Атомян имеет право выпускать под этим брендом «растительные пищевые продукты, кроме овощей и фруктов, подготовленные для потребления или консервирования, а также вспомогательные добавки». Это чай, кофе, мороженое, макароны, хлеб, мед, крупа и т. п. Так что тем бизнесменам, которые подали заявки в Роспатент на выпуск этих товаров под брендом «Слово пацана», могут и отказать.

2 Роман Трофимов, автор youtube-канала «Слово пацана», зарегистрировал в Роспатенте этот товарный знак еще весной 2022 года. Канал существует уже много лет, в нем Трофимов старается помочь людям, которые попали в тяжелую ситуацию.

Интересный факт: в сентябре 2023 года создателям сериала пришлось выкупить у Трофимова лицензию на использование этого товарного знака. Цена, понятное дело, держится в секрете. Теперь авторы сериала имеют право до 2031 года под этим брендом «писать сценарии, проводить видеосъемку, видеомонтаж, рекламу» и т. д.

Кстати, право на выпуск одежды, обуви, головных уборов, канцелярских и офисных принадлежностей под брендом «Слово пацана» осталось у Трофимова.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!

Муцениеце поменяла Прилучного на бизнесмена-йога

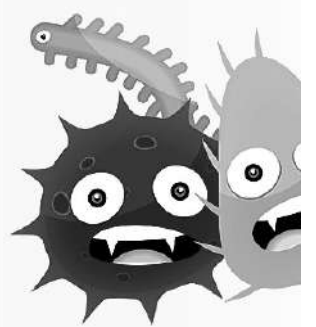


Поздравляем, у вас миллиардер!

Ученые назвали месяцы, когда чаще всего рождаются богачи

Ковид, птичий грипп или вирус-зомби?

Профессор-вирусолог рассказал, каких инфекций опасаться



Кто и почему строчил доносы на Аркадия Гайдара

В ПРОДАЖЕ С 17 ЯНВАРЯ

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»

Елизавета ЛАЗАРЕВА, 21 год, Красноярск:
- Финалистка конкурса «Мисс Азия Сибирь - 2022». Люблю народные танцы, играю на фортепиано, с 8 лет занимаюсь народным вокалом. Люблю активный образ жизни.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Нежная снежинка под новогодним деревом - ну замечательно же. Лучезарная Елизавета, кажется, не могла выбрать наряд гармоничнее, ее улыбке так идут эти мягкие пушинки.



АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Человек с фамилией Следующий никогда не стоит в очереди.

* * *

Трамп заявил, что хочет видеть Байдена в тюрьме, на что Байден ответил, что не собирается его навещать.

* * *

- В общем, переезжай ко мне, мой квартиру, готовь еду, не забывай зарабатывать на себя, на меня и терпеть все мои закидоны.

- Ну и зачем мне все это нужно?

- Ладно, пойдем длинным путем. Любимая, я подарю тебе луну и звезды...

* * *

Извините, что иногда пропадаю из сети. сосед отрубает вайфай, когда уходит из дома. Нищерброд позорный...

* * *

Только в нашей стране можно на вопрос «Чем занят?» услышать ответ: «Да ничем, работаю».

* * *

Гадалка - клиенту:
- У вас яркое будущее... Высокая должность... Красная машина... Вы быстро двигаетесь по служебной лестнице...

- Это-то я все знаю. Я - пожарный.

* * *

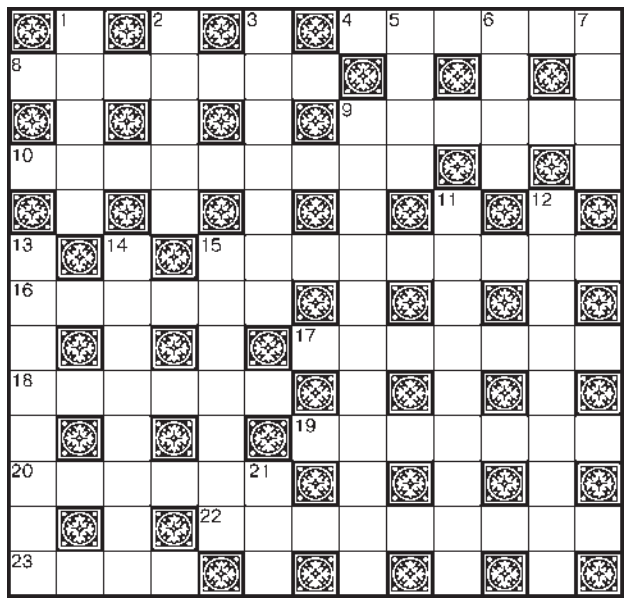
А у нас курьеров начальник отдела ласково называет топ-топ-менеджерами...

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Во время дрейфа первой советской станции «Северный полюс» участники экспедиции попросили, чтобы для них по радио выступил ...! 8. Заядлый слушатель в консерватории. 9. Не только пес, но и единоборец. 10. Документ на груз. 15. Космический «архипелаг». 16. Прослойка между физическим миром и духовным. 17. Последний день исполнения сделки. 18. Крылатый участник похода аргонавтов. 19. Характеристика слуха. 20. «Чтец чужих чувств». 22. Перенос зарядов движущейся средой. 23. Остров у далматинского побережья.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Какой из американских штатов содержит собственную армию? 2. Австралийский

зверь, чье латинское название переводят как «пепельный». 3. Игра трехкратного олимпийского чемпиона Андрея Лаврова. 5. Ради съемок какого фильма наняли двух мексиканских биологов для охраны черепаших яиц на пляже? 6. Чем зарабатывает герой детективного сериала «Дом с черными котами»? 7. Кто из фантастов в молодости познакомился с Александром Дюма, а после подружился с его знаменитым сыном? 9. Способность языком «горы свернуть». 11. Учение, доступное только посвященному. 12. Зеркальная ... 13. Какую идеологию исповедовал кинорежиссер Паоло Пазолини? 14. Вековой отрезок времени. 15. «Литературный бич». 21. Покровитель библиотек у древних египтян.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Уте-сов. 8. Меломан. 9. Боксер. 10. Накладная. 15. Созвездие. 16. Асран. 17. Ультимо. 18. Канада. 19. Острога. 20. Интуит. 22. Конвекция. 23. Млэт. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Таск. 2. Коала. 3. Гандбо. 5. «Троя». 6. Сыск. 7. Берн. 9. Бахвальство. 11. Эзотерика. 12. Симметрия. 13. Маркизм. 14. Столетие. 15. Сатирик. 21. Тот.

Прогноз погоды на завтра, 17 января

	ночью	днем
Тула	-8 ... -6	-11 ... -9
Ясногорск	-8 ... -6	-12 ... -10
Новомосковск	-9 ... -7	-11 ... -9
Белев	-8 ... -6	-10 ... -8
Ефремов	-8 ... -6	-10 ... -8

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

Давление - 743 мм рт. ст. (норма января - 750)
Относительная влажность воздуха - 69% (норма - 83%)
Ветер - западный 4 м/с
Восход - 8:39 Закат - 16:39
Луна - растущая

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

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора).
■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

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

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

Тираж этого номера: 170 732 экз.

Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

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



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

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

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №397 Тираж регионального выпуска - 3 200 экземпляров. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «Событие», «Новости компаний», «Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье», «Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.