

Куда, на чем и почему будем летать этим летом

Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Александр ПЛУЗ

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

«Аналитика с именем»

Авторская программа военкора Александра Коца - radiokp.ru 18:00, суббота



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 695 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

№ 31 (27581) 2024 год



Основана в мае 1925 года

Пятница
3 мая

Газета нашего города ★

Броня крепка, но танки НАТО биты



В Москве открылась выставка трофейной техники

Читайте на стр. 5 ▶



Личная страница в соцсети Натальи Ионовой
Владимир ВЕЛЕНУРИН/«КП» - Москва

Делай тело

Евгения РУДИНА

Сохраняем фигуру по советам звезд.

Милые дамы, хватит разглядывать в соцсетях фото знаменитостей в купальниках и мечтать о такой же фигуре. Все достижимо, если вы действительно этого хотите. Разбираем с экспертом, какие конкретно упражнения делают наши звезды, чтобы добиться таких впечатляющих рельефов и изгибов.

Продолжение на стр. 12 ▶

Дорог кулич ко Христову дню

Елена ОДИНЦОВА

Не только яичко, как гласит поговорка, дорого к Христову дню (который в этом году выпадает на 5 мая). Но и главное пасхальное блюдо - кулич. Как подсчитали в Руспродсоюзе, сегодня приготовление кулича обойдется в среднем 211 рублей 40 копеек. За год цена выросла на 15,3%.

За основу для расчетов аналитики взяли классический рецепт кулича:

- ✓ 350 г муки
- ✓ 170 мл молока
- ✓ 2 куриных яйца
- ✓ 100 г сахара
- ✓ 70 г сливочного масла
- ✓ 100 г сухофруктов
- ✓ 2 яичных белка и 100 г сахара для глазури.

Кроме кулича, на пасхальном столе обычно присутствуют и яйца, символ новой жизни. Красить их будем традиционным образом, в луковой шелухе. Для чего понадобится примерно кило лука (столько шелухи нужно для покраски десятка яиц).

И... вы будете смеяться, но крашеные яйца подорожали гораздо меньше, чем некрашеные. Потому что репчатый лук подешевел на 40% с лишним за год. В итоге, как показывают расчеты «КП» на базе данных Росстата, «среднестатистический» десяток крашеных дома в шелухе яиц обойдется в 162 рубля 60 копеек. За год цифра выросла на 10%.

А в целом наш нехитрый и очень экономный пасхальный стол подорожал в сравнении с прошлым годом на 13%.

Помогите жертвам перестройки

Или счастливы вместе

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Подписка на «КП» – прямо из дома

Кавказу русский

Фиг уресско

Асалина Сотникова

отдала коллунье 2 миллионам

СКАНИРУЙТЕ

- 1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
- 2 Перейдите по ссылке на **SHOPKP.RU**
- 3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»
- 4 Оплатите подписку удобным способом
- 5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!



Почетный знак
«За успехи в труде»
был учрежден
24 августа 2021 года.
С того момента
награждены уже
24 коллектива.

Сергей КАРПУХИН/ТАСС

Да будет труд!

Олег АДАМОВИЧ

Владимир Путин в честь Дня труда наградил особо отличившихся работников и коллективы Звездами Героя Труда и почетными знаками «За успехи в труде».

Всего в списке пять человек и еще пять коллективов. Новыми Героями Труда стали:

✓ **Михаил Будниченко**, гендиректор делающего подлодки производственного объединения «Севмаш» в Архангельской области.

Под руководством Будниченко «Севмаш» стал одним из главных предприятий в судостроительной отрасли. Он выпускает атомные подводные лодки и ледоколы.

✓ **Людмила Беспалова**, завотделом Национального центра зерна имени П. П. Лукьяненко (Краснодарский край).

Она разработала более 120 высоко-

урожайных сортов пшеницы и тритикале (это гибрид ржи и пшеницы), является автором свыше 300 научных трудов и имеет более 120 патентов на изобретения. По разным данным СМИ, сортами пшеницы, выведенными Лукьяненко, засеяны 99% полей Кубани. Родному предприятию ученой отдала больше 50 лет жизни.

✓ **Елтуган Сыздыков**, первый замгендиректора, главный конструктор высокоточных ракет ГосМКБ «Радуга».

Сыздыков - автор и соавтор многочисленных патентов, в числе которых «Устройство проти-

володочного вооружения» и «Способ поражения подводных целей».

✓ **Алексей Халмакшинов**, водитель угольного разреза «Тугнуйский» в Бурятии.

✓ **Владимир Щедов**, машинист мельниц обогатительной фабрики Михайловского ГОК имени А. В. Варичева в Курской области.

Кроме того, почетным знаком «За успехи в труде» удостоены коллективы «Севмаша», Омского завода транспортно-машиностроения, АО «Русполимет», ПО «Старт» имени М. В. Проценко и ЦНИИчермет имени И. П. Бардина.

ЧТО ДАЮТ НАГРАДЫ?

Герои Труда могут рассчитывать на:

- Ежемесячную выплату в размере 415% социальной пенсии.
- Освобождение от уплаты некоторых государственных пошлин.
- Освобождение от некоторых налогов.
- Бесплатные лекарства, стоматологическое протезирование и санаторно-курортное лечение.
- Скидка 30% на оплату услуг ЖКХ.
- Помощь при строительстве жилья.

Коллективы, получившие почетный знак «За успехи в труде», имеют право использовать его изображение на своих официальных документах и атрибутике.

■ МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ

К 2030 году число турпоездов по России вырастет вдвое

Елена КРИВЯКИНА

Кабмин утвердил Концепцию развития автомобильного туризма до 2035 года.

К 2030 году количество турпоездов на автомобилях и автобусах вырастет до 47 млн (с нынешних 27 млн). Такие данные содержатся в Концепции развития автомобильного туризма до 2035 года, которую утвердило правительство.

Путешествовать на автомобилях, как обещают в Кабмине, в ближайшие годы станет намного приятнее: планируется развитие объектов дорожного сервиса, в том числе многофункциональных зон. Они будут включать в себя АЗС, мотели, пункты питания, магазины, станции техобслуживания, детские площадки и другие объекты для ком-

фортного отдыха в пути. Дороги, проходящие по живописным местам, будут оборудованы смотровыми площадками. В планах также строительство кемпингов.

Как пояснил премьер **Михаил Мишустин** на совещании со своими заместителями в четверг, две главные цели концепции - это создание комфортных и безопасных условий для путешествий по автодорогам, а также повышение доступности туристических объектов и качества услуг дорожного сервиса.

- Такие поездки должны быть комфортными для людей. Для этого нужны не только основные трассы, но и небольшие дороги к туристическим объектам с заправочными станциями, мобильной связью, оборудованными парковками, а также гостиницами, - отметил Мишустин.

Как рассказал вице-

премьер **Дмитрий Чернышенко**, внутренний туризм в России продолжает расти впечатляющими темпами. Так, в прошлом году россияне совершили 78 млн поездок, что на 21% больше, чем в 2022 году. При этом треть внутренних поездок приходится на автотуризм. По итогам прошлого года общий вклад туризма в ВВП составил 2,8%.

В правительстве ожидают, что к 2030 году общее число всех турпоездов по России достигнет 140 миллионов. То есть вырастет почти вдвое. Доля туризма в ВВП должна увеличиться до 5%.

- Очень важно задействовать в концепции все российские субъекты, включая самые удаленные уголки нашей большой страны. Зачастую туда, кстати, стремятся туристы из крупных городов, мегаполисов, - отметил Мишустин.

▶ **РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**
radiokp.ru

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



ФОТО-ФАКТ

Эта белуха - одна из тех 90, что в ноябре 2019-го были освобождены из «китовой тюрьмы». Их незаконно держали в вольерах в бухте Средняя под Находкой. Белух выпустили на волю, они адаптировались даже в неродном для них Японском море. И теперь радуют сапсерферов, плавая с ними наперегонки. Эти двое, например, встретились в проливе Старка между островами Русский и Попова.

Юрий СМИТЮК/ТАСС

о одноклассники



Давайте дружить
на OK.RU/KPRU



http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ

**Подпорченный шашлык
чреват шизофренией:
отравление влияет
на память даже спустя годы**

ПРОГНОЗ

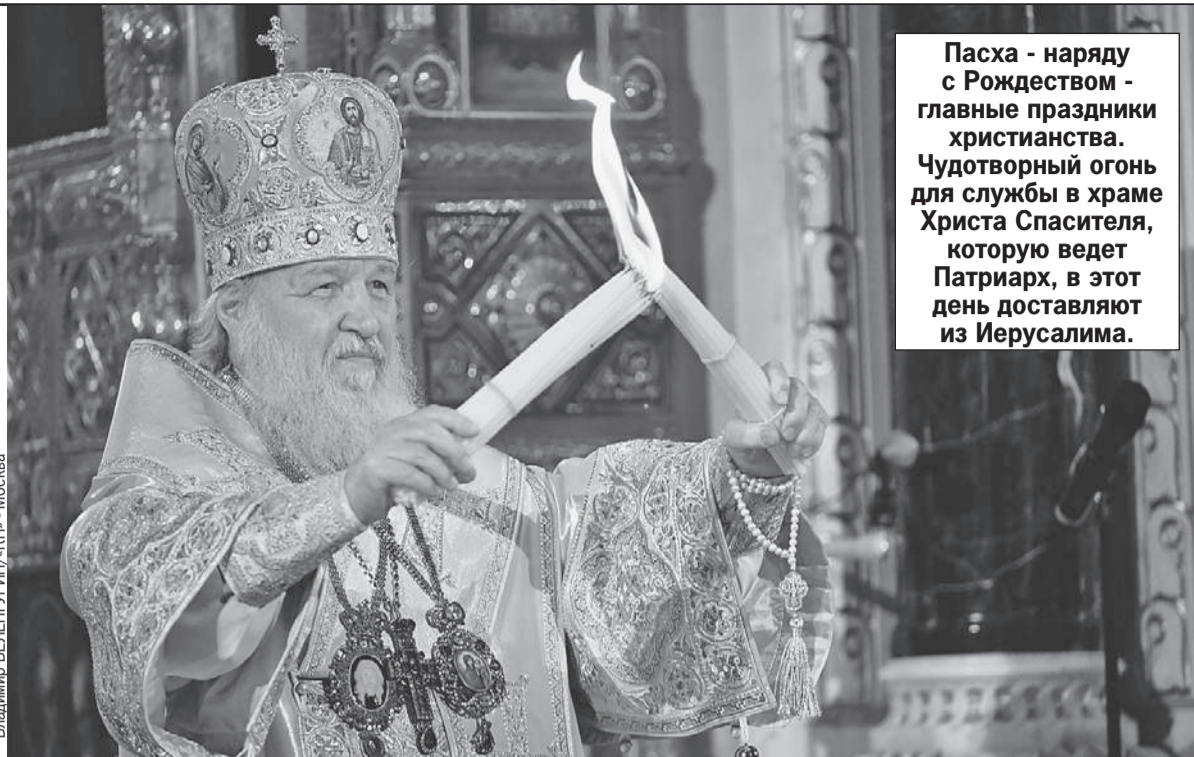
**Осторожно,
холостая Луна
в мае обрекает
нас на ошибки**



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



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



Пасха - наряду с Рождеством - главные праздники христианства. Чудотворный огонь для службы в храме Христа Спасителя, которую ведет Патриарх, в этот день доставляют из Иерусалима.

Пасхальное послание

Патриарха Московского и всея Руси КИРИЛЛА архипастырям, пастырям, диаконам, монашествующим и всем верным чадам Русской Православной Церкви.

Возлюбленные о Господе Пресвященные архипастыри, всечестные пресвитеры и диаконы, боголюбивые иноки и инокини, дорогие братья и сестры!

В нынешний праздник праздников и торжество из торжеств, которое, по слову святителя Григория Богослова, *столько превосходит все торжества, не только человеческие и земные, но даже Христовы и для Христа совершаемые, сколько солнце превосходит звезды*, с великой радостью обращаю к вам древнее и вечно новое, всем привычное и неизменно окрыляющее наши сердца приветствие:

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!

В этих двух жизнеутверждающих словах содержится столько силы, что от них лица людей сияют духовной радостью и буквально преображается окружающая нас действительность: *небо, земля и даже преисподняя исполняются света, видимый и невидимый мир празднует, ибо восстал Христос, веселие вечное.*

Воскресение Спасителя - это не просто историческое событие, о котором узнаём из священных текстов. Это краеугольный камень веры и, по слову святителя Московского Филарета, *вечная новость, источник размышления, удивления, благодарности и надежды.*

Воплощением, страданием и тридневным восстанием Спаситель обновляет человеческую природу, избавляет нас от власти греха и смерти, отверзает людям врата Небесного Царства и указывает нам путь к единству с Творцом. Именно во Христе, *примирившем с Богом мир*, все мы имеем возможность получить усыновление и оправдание, обрести вечную жизнь, ибо нет *другого имени под небом, которым надлежало бы нам спастись, кро-*

Видимый и невидимый мир празднует

ме имени Иисуса, Которого Бог воскресил из мёртвых.

Восстание из гроба Спасителя предлагает смерть в бессмертие, печаль - в радость, обречённость - в надежду. На Кресте и в Воскресении нам открывается Бог бесконечной благодати и совершенной любви.

Осознание этой всепобеждающей любви Божией побуждает нас к благодарности Создателю и дает силы преодолевать самые тяжелые душевные состояния и трудные обстоятельства, возвышает над суетой повседневноности, помогает исправить прежние ошибки и разрушает уныние, препятствующее нам полноценно жить и духовно развиваться.

НЕИЗБЕЖНОСТЬ СМЕРТИ ОДОЛЕНА

Нередко люди поддаются лукавым помыслам о том, что зло господствует и торжествует, а добро представляется незаметным и слабым. Наш разум сомневается в силе совершённого Христом Искупления, когда видит вокруг смерть близких, слышит о вечности мучений для грешников со страниц Евангелия и наблюдает за *миром, лежащим во зле.* Но Церковь Божия на протяжении тысячелетий убедительно свидетельствует: Спаситель *победил грех, истребил смерть и опустошил ад* (свт. Иоанн Златоуст. Слово огласительное на Святую Пасху). Христос одолел неизбежность смерти и всеобщность зла, и мы смотрим на их поражение глазами веры уже из жизни будущего века, с Пасхальной высоты.

Восстание Господа из гроба напоминает нам не только о самом важном событии минувшего, но и свидетельствует о грядущем

всем всеобщем воскресении, *ибо если мы веруем, что Иисус умер и воскрес, то и умерших в Иисусе Бог приведёт с Ним.* Нам же необходимо через исполнение заповедей Господних, через совершение дел любви и милосердия, через участие в таинственной жизни Церкви присоединиться к Христовой победе и остаться верным Ему до конца, памятуя слова Священного Писания: *терпение нужно вам, чтобы, исполнив волю Божию, получить обещанное.*

ПРЕОБРАЖЕНИЕ В НОВОГО ЧЕЛОВЕКА

А посему, возлюбленные братья и сестры, по слову апостола, *не оставляйте упования вашего, которому предстоит великое воздаяние.* И пусть праздник Воскресения Господа Иисуса будет неизменным напоминанием об этих неложных Божественных обещаниях, дающих нам надежду и силы в самых сложных обстоятельствах. Пусть это торжество вдохновляет всех нас жить в вере и любви, зная, что ни смерть, ни страдания, ни зло не способны одолеть нас, если мы со Христом и во Христе, победившем грех, смерть и всякую неправду.

Будем же *праздновать Пасху Господню чистотой жизни, благонравием и добрыми делами* (свт. Афанасий Великий. Десятое пасхальное послание), дабы, *преображаясь в нового человека во Христе и служа Богу живому и истинному, ожидать с небес Сына Его, Которого Он воскресил из мёртвых, Иисуса, избавляющего нас от грядущего гнева.* Аминь!

ПАТРИАРХ МОСКОВСКИЙ И ВСЕЯ РУСИ

Пасха Христова
2024 г.

ВОПРОС ДНЯ

Скоро Пасха, когда две тысячи лет назад случилось чудо.

А вам в жизни высшие силы помогали?

Анатолий ВАССЕРМАН, депутат Госдумы:

- Не знаю научных запретов на попытки осознания того, что есть значительно более могущественные, чем мы, цивилизации. С нашей точки зрения, такие цивилизации - высшие силы. Но пока не найдено никаких указаний на их существование. Притом что эти силы могут быть высшими по отношению к нам, и это не противоречит законам природы. И теоретически возможно, что они способны менять законы природы, известные нам. Меня высшие силы не спасали. В детстве я несколько раз тонул. Но выплывал. И не благодаря вмешательству свыше, а потому, что нога коснулась дна.

Отец МАКСИМ (Миняйло), старший священник Храма-Памятника на Крови в Екатеринбурге:

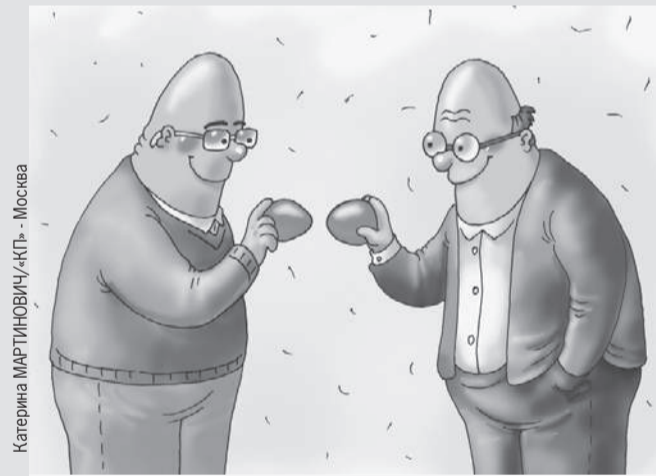
- Едва ли не каждодневно ощущаю высшую помощь. Рассказываю удивительные случаи из жизни своим прихожанам. 27 лет назад один старенький и духоносный святой отец сказал мне: тебе надо стать священником. А я тогда и не замахивался на это. А он будто заглянул в будущее. Многие из предсказанного им сбылось - он говорил так уверенно...

Юрий ВАРАКИН, глава Ситуационного центра Росгидромета:

- В прогнозе погоды высшие силы не помогут - у нас только физика и математика.

Александр ТИХОНОВ, четырехкратный олимпийский чемпион:

- Когда я был под уголовным делом, мне не давали воды и говорили: подпиши чистый лист, я молился. И помогло. Когда был мой первый чемпионат мира, в Закопане, я сказал большому спортивному чиновнику: обе медали будут нашими. Он смеялся, а у меня уже тогда икона была. И мы взяли 55 лет назад эти медали.



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

Виктор ЗАБОЛОТСКИЙ, заслуженный летчик-испытатель СССР:

- Однажды на испытаниях в кабину нашего самолета залетела шаровая молния. Я и второй летчик могли погибнуть. Секунд на 15 мы потеряли сознание. За нами висел трос с ракетой. Ручка закрытия фонаря оплавилась. А мы остались живы. Законами физики это не объяснить.

Виктор ПОХМЕЛКИН, глава «Движения автомобилистов России»:

- События своей жизни никогда не связывал с высшими силами. Иногда необъяснимо казалось, что надо бы поступить по-другому, что-то словно нашептывало, и я принимал неожиданное решение. Но это интуиция.

Владимир БЕРЕЗИН, народный артист России:

- В начале 2000-х мне очень плохо стало. Но я вдруг оказался в руках человека, который сказал: а ведь вас мне Бог послал. Она поставила мне диагноз, связанный с аномалией сердечной. И она меня вылечила. Перед каждой Пасхой у нее стигматы открываются. Это высшие силы?



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



В Доме профсоюзов люди погибли мгновенно. И не от пожара

10 лет со дня
страшной трагедии в Одессе.



Перед самым пожаром в Доме профсоюзов на площади был сожжен лагерь несогласных с новой украинской властью.



Люди спасались из горящего здания, а по ним стреляли националисты...

Валентин АЛФИМОВ

2 мая 2014 года в Одессе произошла бойня между националистами и представителями антимайдана на Куликовом поле. Последние пытались спрятаться в Доме профсоюзов, но его подожгли. Тогда погибли почти 50 человек. 250 - пострадали.

Спустя 10 лет с того дня мы встретились с Владимиром Боделаном. Он возглавлял МЧС Одесской области.

ОДЕССИТА НА МИТИНГ НЕ ПОДНИМЕШЬ

- Владимир Русланович, Одесса - русский город?

- Безусловно. Одесситы всегда себя считали русскими. К сожалению, события, которые происходили в 2014 году, сломали ему хребет.

- Как тогда в русском городе Одессе стали проводить факельные шествия, нацистские марши?

- Это началось еще до 2014 года. Поменяли язык - запретили пользоваться русским, в вузах стали преподавать на украинском. В школах и институтах ввели обязательную украинскую историю: укры, Бендера, Шухевич... Про них твердили на каждом шагу. Потом в кинотеатрах запретили переводы на русский...

- Заселяли западнцев?

- Когда я возглавлял МЧС, нам ставили задачи: принимать на работу сотрудников с Западной Украины. 30 - 40% - обязательно. То же и в вузах - обязательное поступление, предоставление жилья, прием на работу. А у русскоязычного населения защиты не было совсем.

Если русские иногда что-то и пытались сказать, то пожар в Доме профсоюзов порвал все возможности выступать за свои интересы.

- В Донецке заявили свой протест. В Одессе почему нет?

- У нас говорят: «Даже во время Великой Отечественной Привоз не переставал работать». Одессита невозможно поднять на демонстрации. На праздник - на 1 апреля - погулять, потанцевать, анекдоты порассказывать. Соберутся, еще и деньги принесут. А на майдан - это не та публика. Да и лидера не было. За кем идти?

ДУМАЛ, ОНИ ДРУЗЬЯ

- Вы были депутатом Одесского горсовета, а с 2010 по 2014 год руководили МЧС. По 2 мая...

- Чуть дольше - до завершения следственных мероприятий. Но после событий 2 мая была поставлена точка.

- СМИ и социальные сети называют вас виновником.

- Для расследования была организована, так называемая группа 2 мая - журналисты, общественники, токсикологи, пожарные. Как правило, они были из других регионов. Их основная роль (я поздно это понял) была найти крайних...

Я с ними встречался, расписывал поминутно весь день. С ними работали специалисты, которые объясняли, как разгорается пожар, сколько ехали экипажи. Я в них видел друзей.

- Они же и разбирали записи переговоров МЧС.

- Они же сами их и переделали. Я вас уверяю, это не те записи, которые были у нас в эфирах.

- Вас в чем обвиняли?

- Сначала говорили, что меня там вообще не было. Когда оказалось, что я прямо на площади давал интервью, стали придумывать, как я «дал команду не ехать пожарным». И это не смогли доказать. Потом «оставил без помощи»...

В итоге они пытались убе-



Владимир Боделан в 2014 году возглавлял МЧС Одесской области. Он видел трагедию от начала до конца собственными глазами.

дить людей, что ничего страшного не было - «рядовой пожар, на который пожарные не приехали и погибло много людей».

УБИЛИ СОТРУДНИКА, УГНАЛИ МАШИНУ

- А на самом деле?

- Практически ни в одном труп не было превышения СО (окись углерода) в крови. Человек, угорая на пожаре, получает отравление продуктами горения, которые вдыхает. А тут не было. Потом появились басни, что на стенах закипела какая-то мастика, выделила газ.

- Там был убит один из сотрудников МЧС.

- 2 мая утром было совещание в прокуратуре - без телефонов, без возможности получить информацию. Когда мы вышли, мне сообщили, что в центре города идут бои, есть погибшие. Тогда же мне сказали, что захвачен наш автомобиль и убит сотрудник. Я пытался бегать за этой ма-

шиной с начальником службы безопасности и начальником городского управления. Вернули ее, но она была просто разбита.

Потом с толпой, которая пошла с Греческой площади, мы пошли пешком до самого Куликова поля. Я лично видел все, что было до самого конца.

- У Дома профсоюзов руководили спасением?

- Мы из этого здания вывели из-под ударов, когда людей просто ловили на улице, сняли с крыши больше 300 человек. А те, кто погиб... они погибли в считанные секунды. Когда мы заходили в помещение, я видел, извините, трупы, сидящие за столом, лежащие в позах, которые невозможны на пожарах.

- Они были расстреляны?

- Они погибли из-за какого-то газа. Не знаю какого - нам даже не сразу дали зайти в здание. Часов 8 после завершения пожара держали на улице. А некие службы зашли работать в объект.

- СБУ?

- Не знаю. Потом была снята полностью охрана, и туда забежала толпа... Разносили здание, бегали по трупам, компьютеры снимали. Мне кажется, скрывали какие-то следы. Слишком уж было понятно происходящее. Мы как специалисты понимали, что есть два места особого возгорания - это явно были запланированные места. Такие здания так не горят.

Там были ужасные температуры, жар в объекте стоял часов 8. Что такое могло там возгореться, я не знаю. Было два всплеска взрывов внутри, это я видел лично.

КРОВАВОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ

- Вы бы могли остаться на Украине, просто подыграв.

- Уже когда я был в России, мне предложили заявить, что это все дело рук российских служб, и вернуться.

- Вы сразу уехали, когда поняли, что под вас копают?

- Я был на допросах, сдавал распечатки разговоров, участвовал в выемке аудио... Вот почему я говорю, что записи были переделаны.

Но тот пожар - не самое страшное, что могло быть: 3 мая должна была произойти еще более грандиозная трагедия. Когда одесситы вышли освобождать своих арестованных в Доме профсоюзов, рядом была группа правозащитников*, переодетых в полицейских. Они должны были зайти с толпой в отделение полиции, захватить оружие и открыть стрельбу по гражданским. То есть это «полицейские» бы начали убивать простых людей.

Мой коллега - и. о. начальника облуправления МВД подошел ко мне и сказал: «Володя, я буду их выпускать» (мы с полицией сидели в одном здании). Я ему отказал - у нас же гражданская служба, у меня молодые пацаны даже без бронежилетов. А что было бы, если бы началась бойня?

И он принял решение выпустить всех арестованных. Это спасло уже не десятки, а несколько тысяч человек. Там было бы страшное несчастье, после которого 2 мая уже никто бы и не вспомнил.

* «Правый сектор» - организация, запрещенная в РФ.

В Москве на Поклонной горе открылась выставка трофейной техники, захваченной в зоне СВО.

Владимир ДЕМЧЕНКО

На выставку трофейного вооружения пенсионер Леонид Судзилов приехал из Тверской области: встал в 5 утра, успел на электричку в 6.04, в 9 уже был на Поклонной горе. Он одним из первых стоял в очереди, а когда прошел, задумчиво ходил между западными бронемашинами, останавливаясь, присматривался, шел дальше.

- У меня сын воюет на Запорожском направлении, - рассказал он. - А я вот здесь. Хотел представить себе: как это, когда на тебя идет немецкий танк. Или американский. Вот как бы я себя ощущал на его месте. Страшно, конечно. Но сын говорит, привыкаешь. А то, что танки иностранные, так это ничего особенного. Немецкие, английские, вон, смотрите - там австралийская машина. Ну и что? Главное, что мы их бьем.

УПАВШАЯ ПУШКА

Выставка трофеев на Поклонке будет работать до конца месяца с 10 утра до восьми вечера. Экспозиция - прямо у выхода из метро - 32 бронемашин, как украинские, так и переданные ВСУ странами Запада: США, Великобританией, Германией, Францией, Турцией, Финляндией, Швецией и даже ЮАР с Австралией.

Жемчужины коллекции - немецкий танк «Леопард-2» и американский «Абрамс». Их захватили в районе Авдеевки. У «Леопарда» повреждений не видно, по словам специалистов, пострадала в основном ходовая часть. А вот «Абрамс» - это что-то! Обгоревший, с упавшей пушкой, перебитыми гусеницами, он напоминает раненого и корчащегося в мучениях коня. Даже не верится, что это машина, о которой с таким пафосом говорило все мировое сообщество.

- По «Абрамсу» попали дважды, - объясняет старший научный сотрудник Центрального музея Вооруженных сил Минобороны Андрей Люби-



«Леопард» стоит на Поклонной горе как новый. А вокруг него - сотни посетителей. Настоящий гвоздь выставки.

Броня крепка, но танки НАТО биты

ков. - В борт ударила противотанковая управляемая ракета, в крышу - беспилотник. Вообще спецоперация развеяла миф о неуязвимости их техники. Раньше «Абрамсы» принимали участие только в локальных конфликтах - в Ираке и Афганистане. Теперь же вышли против современной оснащенной Российской армии, и все преимущества, о которых так много говорили, свелись к нулю. Наши противотанковые комплексы - «Корнет», «Метис», «Вихрь» - успешно им противостоят. Да и из РПГ можно подбить, если удачно попасть.



Многие посетители приводят на Поклонную гору детей - это лучший урок патриотизма.

Кроме «Абрамса», досталось и другой броне. Например, австралийский бронетранспортер Bushmaster стоит почти выгоревший: граната с дрона попала в люк сверху, вряд ли кто-то из экипажа остался в живых.

- Часть техники имеет повреждения от выстрелов ручных противотанковых гранатометов, управляемых ракет и даже из стрелкового оружия, - говорит Андрей Любчиков. - Но много образцов в хорошем состоянии, ВСУ бросили их как есть. Потому что зачастую нет запчастей, чтобы отремонтировать технику рядом с передовой. Вот и бросают.

БЕСПОЛЕЗНАЯ ГРУДА МЕТАЛЛА

Экскурсоводы на выставке едва ли не интереснее самих трофеев. Это скромные парни в камуфляже, на груди

георгиевские ленточки, медали и ордена. Они - участники СВО. Герои, оказавшиеся в Москве - кто по ротации, а кто на реабилитации после ранения. Вот и помогают на Поклонной горе.

- Машина тяжелая, а тут еще дополнительной брони на нее навешали, - младший сержант Денис Сидоров рассказывает об американской БМП M2 Bradley. - Она стала еще тяжелее, в черноземе украинском вязнет. Да и силует у нее высокий, целиться по нему удобно.

Денис - участник СВО, служит в роте РХБЗ. А Bradley, про которую он рассказывает, захватили соседи.

- Это было в январе, - рассказывает боец. - Хорошо работали наши операторы БПЛА - вон, видите, следы удара по крыше. Когда пехота подошла, рядом уже никого не было. Скорее всего, увидели

российский танк и сбежали. Запад сгрузил Киеву технику, которую и держать накладно, и бросить жалко. Вот, например, американский броневладелец International Maxx Pro. Он стоит полмиллиона долларов и при этом настолько тяжел, что одна переброска через океан обходится чуть ли не дороже. Сами американцы отказались от этого броневика: часть консервировали, часть сбавили ВСУ. А те бросили, на выставке он стоит как новенький.

- Это машина серьезная с хорошей проходимостью и крутой защитой, - говорит боец с позывным «Вода». - Но есть одно но: если Maxx Pro наезжает на мину, отрывает колеса. Да, экипаж и десант - все живы, но машина становится бесполезной грудой металла.

БРОСАЙ - БЕГИ

Рядовой ВДВ Павел Кузьменко хлопает ладонью по броне шведской БМП CV-90.

- Очень хороший аппарат, все хвалят, - говорит Павел. - Вместительная, пушка 40 мм - серьезное оружие. И проходимость хорошая. Да и незаметная - из-за специальной накидки ее в тепловизор почти не видно.

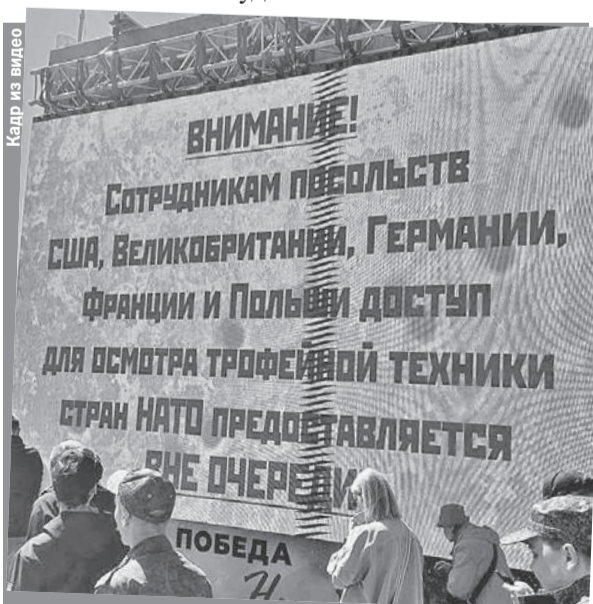
- И все-таки она досталась... - говорю я.

- Именно, - Павел поднимает палец вверх. - Даже такие классные образцы мы можем бить, никуда не денутся. Конкретно этот подбили из ручного гранатомета РПГ-7. Видите - следы поражения в лобовой части и с левого борта. Били метров со 100, сначала в левый в борт, после этого «си-вишка» развернулась лобовой частью, и тогда наши парни выстрелили снова. Кстати, машина осталась на ходу. Но пушка вышла из строя, и экипаж сразу сбежал.

По словам наших бойцов, украинцы бросают технику и бегут после первого же попадания. Вот еще один пример: британский броневладелец Husky, почти целый, только на лобовом бронестекле следы от пуль, которые не сумели его пробить.

- Эту машину захватили в Северодонецке, - говорит боец «Вода». - Следы от пуль - это единственное повреждение. Но все равно и экипаж, и десант бросили все и сбежали.

- Если в машину попали, у противника сразу начинается паника, - говорит еще один боец СВО, Руслан Путьрадзе. - И не всегда бегут к своим, нередко в плен сдаются. В этом - кардинальное отличие наших бойцов от них. Наши - духом намного сильнее.



Много ли сотрудников этих посольств уже побывали на выставке - доподлинно неизвестно. Да и вряд ли они дадут о себе знать.



Еще больше фото, видео на нашем сайте



Российские авиакомпании наперебой сообщают о новых маршрутах. Хватит ли стране самолетов? И что будет с ценами на билеты?

Елена АРАКЕЛЯН

Чувствуете? В воздухе уже витают ароматы чего-то цветущего, солнышко начинает пригревать даже в Москве, а душа все чаще вспоминает, что где-то есть теплое море. Календарь тоже подсказывает: скоро-скоро сезон отпусков и турпоездки.

К нему всю готовятся и отечественные авиакомпании - наперебой заявляют о новых направлениях перелетов. В том числе и в интересные для пляжного отдыха зарубежные страны. «Аэрофлот» обещает в этот летний сезон летать во Вьетнам, в Таиланд, на Мальдивы... Это не считая традиционных курортов - Турции и Египта. «Россия» продолжит перевозки на Кубу и Шри-Ланку. Red Wings увеличивают число рейсов в Грузию и Турцию. «Уральские авиалинии» запускают прямые рейсы с Урала, Сибири и Дальнего Востока в Китай...

И все бы здорово. Да только самый дешевый билет - нет, не на Мальдивы, а в Сочи - на 10 июня из Москвы мне удалось найти лишь за 20 тысяч рублей (туда-обратно). Это без багажа, багаж - еще плюс 5 - 6 тысяч. На семью из трех человек получается со средней месячной зарплатой, порядка 60 - 70 тысяч нужно отдать только за самолет.

Так к чему же готовиться тем, кто надеется куда-то полететь этим летом?

«АЭРОБУСЫ» ЛЕТЯТ В ТУРЦИЮ

Начнем все-таки с главного - самолетов.

Стране их пока хватает, хотя планы по расширению

УЖ НЕБО ОТПУСКОМ

«Зато у нас самые красивые стюардессы!» - утешают себя российские путешественники, наблюдая за ростом цен на авиабилеты...



Рамиль СИТДИКОВ/РИА Новости

парка наших авиакомпаний за счет новых отечественных самолетов сдвинулись примерно на год-два. Первоначально планировалось, что «Аэрофлот» самым первым - еще в 2023 году получит два новых импортозамещенных «Суперджета». А в 2024 году - шесть первых МС-21. Но теперь первые поставки этих самолетов ожидаются в 2025 - 2026 годах из-за «объективных трудностей». Как объяснял в феврале журналистам глава «Ростеха» Сергей Чemezov, испытания МС-21 со всеми новыми системами еще не закончены, потребовались дополнительные работы - производитель хочет быть уверен в полной безопасности машины. Новый «Суперджет» пока тоже в процессе испытаний. И ничего тут не скажешь - мы-то, потенциальные пассажиры, в безопасности и безотказности новых машин уж точно заинтересованы.

Есть и хорошие новости. За 2023-й и начало 2024 года

«Аэрофлот», S7 и «Уральские авиалинии» завершили страховое урегулирование (то есть при помощи страховых компаний выкупили из западного лизинга) более чем по 160 самолетам. Эти борты больше не попадают под европейские санкции и чисто юридически по международным нормам.

- Их стало возможным «дебермудизировать», то есть снять с регистрации в реестрах третьих стран. И если раньше эти самолеты были, образно говоря, заперты на внутренних линиях, то теперь их можно перенаправить на международные перевозки. И это довольно большое количество бортов, - рассказал «КП» исполнительный директор агентства «АвиаПорт» Олег Пантелеев. - Что это значит? Это очень хорошо для авиакомпаний. Они вновь получили возможность больше летать по «хлебным», рентабельным зарубежным направлениям с высо-

ким спросом (типа Турции и ОАЭ. - Ред.). Но есть и второе следствие. Авиакомпания забрали эти самолеты с внутренних линий, а это значит, избытка провозных емкостей здесь больше нет. И больше нет нужды демпинговать на российских

маршрутах и продавать подешевле билеты, чтобы хоть как-то загрузить свои борты.

ЦЕНЫ, ВЫ КУДА?

По данным Росстата, в первом квартале 2024 года цены на авиабилеты экономкласса по России оказались в среднем на 25% выше, чем в те же месяцы годом раньше. Рекордным был февраль - плюс 42% к предыдущему февралю.

Этим вопросом, ссылаясь на «жалобы граждан», уже заинтересовалась Федеральная антимонопольная служба. И разослала крупнейшим авиакомпаниям «письма счастья» с требованием разъяснить ценообразование.

- Рост цен на четверть за год - это действительно много. Но надо учитывать, что ряд предыдущих лет авиабилеты практически не дорожали. Ни в 2020 - 2021-м во время пандемии, ни в 2022 году, когда ввели санкции, - заявил в эфире Радио «Комсомольская правда» главный редактор портала AVIA.RU Роман Гусаров. -

Сколько сейчас стоят самые дешевые авиабилеты на начало лета, руб.

Вылет 10 июня, возвращение 17 июня, без багажа, цены на прямые рейсы туда и обратно.

Маршрут	Цена (руб.)
Москва - Сочи	20 276
Москва - Минеральные Воды	17 630
Москва - Калининград	15 023
Москва - Махачкала (Дагестан)	18 021
Санкт-Петербург - Сочи	28 116 (27 170*)
Екатеринбург - Сочи	30 165 (24 909*)
Екатеринбург - Санкт-Петербург	18 808
Екатеринбург - Москва	12 257

*С одной пересадкой.

По данным сервиса по поиску авиабилетов aviasales.ru.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Служи по контракту в Вооруженных Силах России

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

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

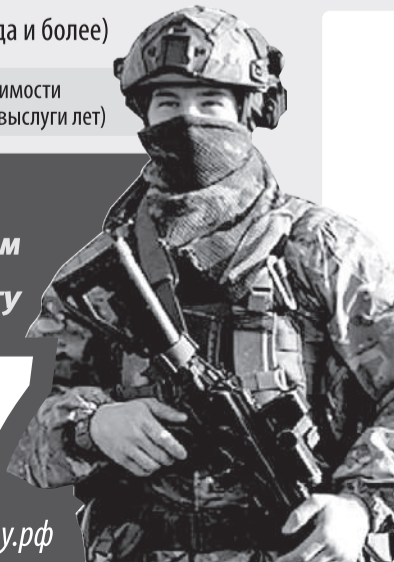
от 210 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

- 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



ДЫШАЛО

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Так менялись средние цены на авиабилеты эконом-класса по России (в расчете на 1000 км пути)

15 апреля 2022	5791 руб.
15 июля 2022	6300 руб.
17 октября 2022	4706 руб.
16 января 2023	4938 руб.
17 апреля 2023	6524 руб.
17 июля 2023	7859 руб.
16 октября 2023	6457 руб.
15 января 2024	6319 руб.
15 апреля 2024	7569 руб.

Данные Росстата.

Это было возможным благодаря тому, что государство выделяло большие субсидии авиакомпаниям. В этом году их урезали. Но рост затрат для авиакомпаний, случившийся за эти годы, между тем никуда не делся. Ремонт и запчасти подорожали процентов на 40 - 50%, а еще керосин, аэропортовые сборы... ФАС бы сначала лучше разобралась, почему у нас авиакеросин дорожает.

В целом эксперты опасаются, что вмешательство ФАС может только усугубить ситуацию: авиакомпании будут шархаться от низкорентабельных межрегиональных маршрутов, где наиболее вероятен поток «жалоб граждан» на цены. Благо внутри России сейчас есть выбор маршрутов, по которым растет спрос и где достаточно платежеспособных пассажиров. Да взять тот же Сочи.

Вопрос в том, как долго даже не самые бедные наши граждане будут готовы «голосовать рублем» за подорожание авиабилетов.



- Сынок, нам с тобой надо объехать побольше городов и стран, пока тебе не стукнуло 12! А потом придется покупать тебе взрослый билет...

ВОПРОС - РЕБРОМ

Будут ли билеты дорожать и дальше?

- Сейчас занятость кресел на внутрироссийских рейсах достаточно высокая. Она даже по мировым меркам на очень хорошем уровне. Десять лет назад о таких цифрах никто не мог и мечтать, - говорит Олег Пантелеев. - При этом объемы перевозок растут. Но темпы их роста стали замедляться. Возможно, авиакомпании подошли к тому уровню, когда, если еще повысить цены, спрос может начать падать.

В самом деле, если посмотреть данные Росстата не за первый квартал, а, скажем, за 15 апреля, то получается, что билет экономкласса за год подорожал уже «все» на 16%. А за неделю с 15 по 22 апреля стоимость авиаперелета в «экономе» вообще снизилась на 1%.

По словам Олега Пантелеева, определяющими будут майские праздники.

- Основа перевозок - это у нас перелеты к местам курортного

отдыха. И майские праздники - хороший индикатор всего сезона, - объясняет эксперт. - Цены на них авиакомпании выставили не низкие. Важно, как отреагирует на это потребитель. Если при довольно высоких ценах будут хорошие показатели, без серьезной просадки относительно прошлого года, значит потолка цены еще не достигли.

Ну а если просадка случится, можно ожидать, что авиакомпании скорректируют свою политику даже без помощи ФАС.

- Но это не отменяет еще одного факта, - утверждает эксперт. - Рост спроса перестанет неминуемо вести к росту цен на авиабилеты только после того, как авиакомпании начнут получать обещанные новые самолеты и, соответственно, возможности для расширения перевозок. Без этого кардинально изменить ситуацию - наращивать перевозки и цены держать - не получится.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Владимир НИКОЛАЕВ

США ввели ограничения против российской бюджетной авиакомпании.

Американский минфин встретил Первой ударным трудом: ввел очередной пакет санкций против примерно 300 российских организаций. В их число попала и авиакомпания «Победа» - популярный перевозчик, который выбирают многие россияне из-за невысоких цен на билеты.

Минфин США заявил, что «Победа» якобы «эксплуатирует изъяты

«Победа» влетела под санкции

Россией американские и европейские самолеты и доставляет в Россию через третьи страны американские авиационные узлы и детали».

Главный вопрос, который беспокоит российских путешественников: пустят ли теперь «Победу» за границу?

Сегодня «Победа» выполняет зарубежные рейсы в Узбекистан, Киргизию, Армению, Белоруссию, Турцию и ОАЭ. В страны, которые подписываются под американскими санкциями, компания не летает.

- Эти санкции открывают путь к вторичным санкциям в отношении тех стран и компаний, которые сотрудничают с «Победой», - пояснил «КП» главный редактор авиапортала Avia.ru Роман Гусаров. - Санкции уже принимались в отношении компании «Аэрофлот», куда входит и «Победа», теперь ограничения прописаны конкретно в отношении «Победы».

По мнению эксперта, теперь многое будет зависеть от того, насколько сильным будет дав-

ление США на страны, которые сотрудничают с «Победой». И от того, насколько эти страны заинтересованы в сотрудничестве с Россией.

- Например, Турция и Эмираты очень заинтересованы в российских туристах, поэтому американцам будет трудно как-то надавить на эти страны, - сказал Гусаров.

Если вспомнить тот же «Аэрофлот», то сегодня он летает в полтора десятка стран. И американские санкции этому никак не мешают.

Любимая газета страны
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ДА!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Алексей БУЛАТОВ, «КП» - Екатеринбург

Первый солист «На-На» претендует на наследство Алибасова

Я поднимаю свой бокал... Но пить не буду - экономлю

Как изменятся цены на вино



Ленин шифровкой предложил Крупской стать его женой

В России отмечают День криптографической службы

Какой талантливый Хрюдожник! Самые знаменитые звери-живописцы



В ПРОДАЖЕ С 1 МАЯ



Сад Памяти героям СВО появился в селе Панино Киреевского района Тульской области

Инициатором его создания выступил настоятель местного храма отец Сергей.

Накануне Первомайских праздников в селе Панино Киреевского района Тульской области прихожане Свято-Никольского храма на пустыре посадили Сад Памяти героев, отдавшим свою жизнь за мирное небо.

— Идея долго витала в воздухе. Память имеет начало, но не имеет конца. Она живет в наших сердцах, ее передаем мы своим детям и внукам, чтобы помнили... На днях мы хоронили парнишку, ему было всего 29 лет. Что он успел сделать за свою короткую жизнь? Он успел стать героем! — говорит настоятель Свято-Никольского храма отец Сергей. — Было решено создать здесь, на пустыре, настоящий фруктовый сад в честь ребят, погибших в СВО.

Несколько дней велась подготовка территории — выкорчевывались сорные кустарники, под-



готовавливалась почва. И в рамках предпасхального субботника было высажено силами прихожан более сотни плодовых деревьев — яблонь, груш, абрикоса, персика, алычи.

— Спасибо всем, кто разделил с нами этот день, вложив в благое дело частичку своей души! Дай Бог вам мира и неиссяка-

емой веры! — сказал после акции отец Сергей. — Место для посадок еще осталось. Деревьев на 40-50. Так что, если у кого-то есть желание, привозите с собой саженцы и вносите свою лепту в Сад Памяти героев, который станет живым памятником нашим героям для будущих поколений на все времена.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Настоятель Свято-Никольского храма в Тульской области удостоен права ношения наперсного креста с украшениями

Отец Сергей получил эту награду за свои труды и заслуги перед Православием.

Указом Святейшего патриарха Московского и всея Руси Кирилла, настоятель Свято-Никольского храма в селе Панино Киреевского района, протоиерей Сергей (Крючков) был удостоен права ношения наперсного креста с украшениями по представлению митрополита Тульского и Ефремовского Алексия.

Эту награду отец Сергей получил за свой труд и преданность Православию, а также за ответственное выполнение своего пастырского служения, активное участие в возрождении духовной жизни, реставрацию храмов, а также за миссионерскую, благотворительную, социальную и просветительскую деятельность.

Награждение произошло как символ благословения накануне Светлой Пасхи.

■ НА ЗАМЕТКУ

В Туле стартовала подача заявлений на путевки в городские загородные лагеря

Игорь КОПЫТОВ

Осуществляться она будет в электронном виде через портал «Госуслуги71».

В Туле стартовала подача заявлений на получение путевок в загородные оздоровительные лагеря. Организована работа трех муниципальных

лагерей: «Березка», «Орленок» и имени Саши Чекалина.

Право на получение путевок в лагерь имеют дети в возрасте от 7 до 15 лет включительно, а также дети, не достигшие 7 лет, при условии зачисления их в текущем календарном году в образовательную организацию, проживающие и зарегистрированные на территории муниципального образования город Ту-

ла. В исключительных случаях путевки могут предоставляться детям в возрасте от 16 до 17 лет включительно (участникам городских профильных смен, а также детям, состоящим на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав, при наличии ходатайств субъектов профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних).

В заявлении можно указать не более трех смен. Если закончатся путевки, указанные в первом варианте, система автоматически распределит заявку во второй и третий лагерь и смену. При этом в лагере «Березка» первая смена стартует 27 мая, в «Орленке» и лагере имени Саши Чекалина — 1 июня.

Выделение путевок осуществляется в соответствии с очередностью в зависимости от даты подачи заявления и наличия путевок. При отсутствии мест в выбранных лагерях и сменах за заявителем сохраняется возможность рассмотрения запроса в случае появления освободившихся путевок в лагерь и смены, указанные в нем.

Путевки выделяются на условиях частичной оплаты родителями ее стоимости либо на льготных условиях в зависимости от среднедушевого дохода семьи. Оплачивается 5, 15 или 30% от стоимости путевок.



■ НАЗНАЧЕНИЕ

Олег Горбенко стал новым наставником тульского хоккейного клуба «АКМ»

Игорь КОПЫТОВ

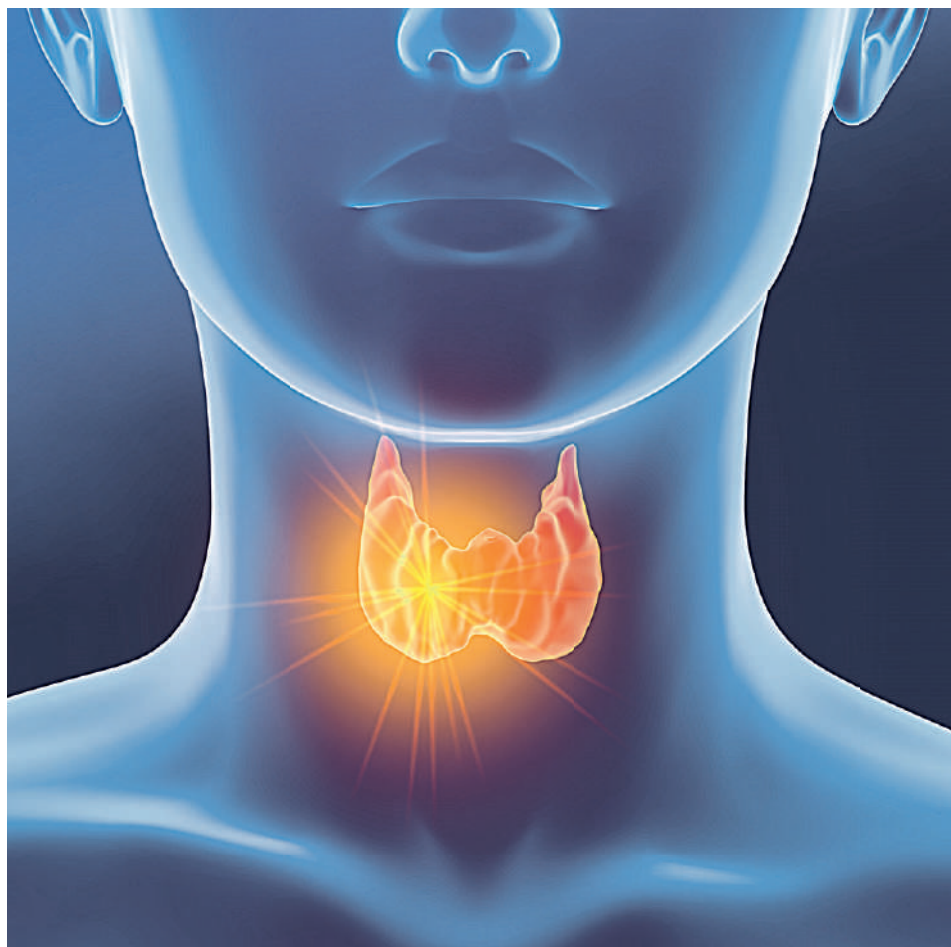
Специалист уже работал с нашими хоккеистами в сезоне 2022/23.

К новому сезону в ВХЛ готовить тульскую команду будет Олег Горбенко. Ранее 52-летний специалист тренировал пекинский «Сиван», ярославский «Локомотив», хабаровский «Амур», владивостокский «Адмирал» и другие команды.

Под руководством Горбенко «АКМ» впервые в истории в сезоне 2022/23 вышел в плей-офф Кубка Петрова.



Контракт с главным тренером команды Сергеем Решетниковым истек и не был продлен.



Признаки проблем с щитовидной железой

Щитовидная железа — важный, но при этом незаметный орган. Когда начинаются какие-то проблемы в ее здоровье, не подает поначалу никаких сигналов. Однако иногда признаки нездоровья щитовидной железы довольно неожиданны, и не сразу можно распознать, что проблема в ней.



Врач-эндокринолог ГУЗ «ГКБ №2 г. Тулы им. Е.Г. Лазарева» Кузнецова Анна Вячеславовна рассказала об основных признаках проблем с щитовидной железой

— Какое значение для нашего организма имеет щитовидная железа?

— Это самая крупная эндокринная железа, которая расположена на передней поверхности трахеи и по ее бокам. Она состоит из двух долей и перешейка. Этот орган вырабатывает гормоны, которые воздействуют практически на все клетки нашего организма и обеспечивают его полноценной жизнедеятельностью.

Щитовидная железа служит «главным регулятором» обмена веществ. Происходит это с помощью двух гормонов: тироксин и трийодтиронин. Проблемы возникают, если щитовидка становится не способной обеспечивать поступление в кровь гормонов в необходимом количестве. Нарушения могут негативно сказаться на здоровье человека, привести к развитию серьезных, а иногда и опасных для жизни осложнений.

Трийодтиронин и тироксин выполняют следующие функции:

- ✓ участвуют в процессе контроля за белковым, жировым и углеводным обменами;
- ✓ играют непосредственную роль в зачатии и нормальном развитии плода в утробе матери;
- ✓ обеспечивают бесперебойное

функционирование яичников, а также формирование ими ЛГ и ФСГ.

В противном случае у представительниц прекрасного пола появляется сухость кожи, ломкость ногтей, нарушение менструального цикла, трудности с зачатием или невынашиванием беременности. Волосы становятся более тонкими и выпадают в большем количестве, чем это происходит ежедневно физиологически. Менструальный цикл иногда приходит 2 раза в месяц.

— Каковы основные признаки проблем с щитовидной железой?

— Первым признаком является сильная усталость, даже если сон составляет 8-10 часов в сутки. Существенные изменения веса без объективных причин, повышенная чувствительность к холоду или жару, отеки на кистях рук или лице. Также признаками проблем с щитовидкой могут быть учащенное сердцебиение, аритмия или повышение артериального давления, частые эмоциональ-

ные изменения (раздражительность, тревожность, депрессивные состояния). Иногда к тревожности присоединяются офтальмологические проявления: чувство давления и песка в глазах, снижение остроты зрения, слезотечение. Из-за пучеглазия веки не смыкаются до конца, появляется сухость роговицы и склеры глаза, что вызывает сильный дискомфорт. Но данные симптомы могут развиваться очень медленно, человек, сам того не замечая, привыкает к ним.

— Какие можно дать рекомендации для поддержания здоровья щитовидной железы?

— Чтобы предупредить отклонения в работе щитовидной железы, можно пересмотреть рацион питания. Щитовидной железе необходим йод для образования гормонов и недостаточное поступление йода с пищей может привести к снижению ее функций.

Основными природными источниками йода для человека являются любая морская рыба и морепродукты: лосось, кета, горбуша, семга, форель, пикша, минтай, камбала, мойва, сельдь, треска, морской окунь, палтус, тунец и другие, кальмары, креветки, мидии, устрицы, морские водоросли. В меньшей степени продукты растительного (например, фрукты и овощи, произрастающие на обогащенной йодом почве) и животного происхождения (преимущественно молоко).

Современный человек испытывает колоссальные нагрузки, в том числе психо-эмоциональные. Может быть, поэтому в последние годы вырос процент людей с патологией щитовидной железы? Очень важно вести здоровый образ жизни. Люди, придя в больницу, зачастую думают, что доктор предложит им чудодейственный способ или волшебную таблетку. Безусловно, если речь идет о состоянии, требующем лечения, это так. Однако основная роль в сохранении здоровья физического и душевного принадлежит самому человеку! Пациенты часто просят посоветовать, что для них полезнее — йога или тренажерный зал? Все способы физической активности хороши, если знать меру. Человек хочет поправить свое здоровье, покупает абонемент в спортзал и перегружается там. Или начинает ходить в сауну, но при этом чувствует себя плохо. В такой «помощи» организму смысла нет. Домашняя зарядка для многих была бы действеннее, чем качание мышц на тренажерах. Даже легкая гимнастика, прогулки на свежем воздухе способны повысить общий обмен веществ. И научитесь расслабляться — длительный стресс может спровоцировать различные заболевания, в том числе щитовидной железы. Ну и конечно, не забывайте проходить обследование у врача.

Залог здоровья — каждодневное внимание и забота о самом себе.

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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Разговения секрет: морсам - да, свинине - нет

Анна КУКАРЦЕВА

5 мая - Светлая Пасха. После длинного поста можно будет позволить себе веселый и обильный пир. Но с этим не согласны врачи - именно после Пасхи скорые привозят людей с обострением гастрита, холецистита и панкреатита (см. «Важно»).

Все дело в том, что те, кто честно держал пост, то есть не ел животной белковой пищи, получал жиры только из растительных масел, за 40 дней фактически изменили работу кишечника. Их поджелудочная стала вырабатывать меньше ферментов, необходимых для расщепления животных белков.

Животный белок - сам по себе довольно тяжелая нагрузка для пищеварительного тракта. Поэтому неумеренное его количество даже при обычном распорядке питания способно спровоцировать неприятные заболевания (да-да, привет майским шашлыкам).

Но что происходит после поста, который в первую очередь призван очистить душу, а уж потом тело?

- Когда мы перееедаем, то сразу теряем все, что в трудах приобретаем во время поста, - преду-

преждает наш эксперт, диетолог Людмила Денисенко. - Нарушается работа печени, желудка, в теле чувствуем тяжесть, и легкое благодатное состояние уходит. Вместо праздничной радости - дискомфорт и неприятные ощущения.

Чтобы этого не случилось, важно соблюдать простые, но очень важные правила.

Как
правильно
выходить
из поста.



- Ну как с этим погодить?!

1 Не больше одного яйца за один раз и не больше двух в первый день

Символ Пасхи - украшенное яйцо - это первая пища после суток, которые истинно верующие проводят в голоде. Однако врачи накануне Пасхи рекомендуют питаться небольшими порциями - ни в коем случае не переедать, но и не голодать. Именно такой режим поможет телу в бодрости и радости встретить праздник. После службы можно и нужно съесть одно яйцо, небольшой кусочек кулича и выпить буквально глоток кагора.

- Всем рекомендую и советую не варить яйца вкрутую, - говорит Людмила Денисенко. - Крутые тяжело и долго перевариваются. А если съесть несколько за один раз, то можно спровоцировать воспаление желудка или кишечника, непривычных пока к тяжелой пище. Поэтому не стоит варить пасхальные яйца дольше 5 минут (6 - если крупные). Да, такие яйца будут храниться меньше - не дольше трех дней в холодильнике. Но этого вполне достаточно, чтобы отметить праздник и обменяться яйцами с родней.

Помните, что яйца есть и в выпечке, том же куличе. Поэтому за день не рекомендуется есть больше двух, максимум трех яиц.

2 Морсы и вода вместо алкоголя

Не забывайте запивать еду и больше пить между трапезами - травяные чаи, морсы, компоты, обычная вода... Чем больше вы пьете, тем проще организм перенесет переход с растительной к белковой пище.

А вот с кагором аккуратнее - максимум в день 100 граммов. Ведь выпивать в воскресенье, даже в честь Пасхи, церковь рекомендует умеренно: «Для веселья, славя Господа, а не для замутнения разума».

3 Пасха, салаты и запеченное мясо - не вместе

Еще один важный момент: старайтесь в первые пару дней не смешивать животные белковые продукты в одном приеме пищи. Например, творожная пасха должна быть отдельно от мяса. Рыба не должна соседствовать с тем же яйцом. Одним словом, не мешайте.

В Библии есть такая строка: «Пусть съедят мясо в сию самую ночь, испеченное на огне; с пресным хлебом и с горькими травами пусть съедят его» (Исх. 12:8). Речь там скорее о говядине или баранине. Смысл однако же в том, что разговлялись раньше мясом и хлебом, а горькие травы помогли запустить работу желчного пузыря и желудка.

В современном мире врачи рекомендуют добавлять по одному животному продукту в день. Например, молоко и кисломолочные продукты лучше начинать включать в рацион не раньше среды. Особенно если есть какие-то хронические заболевания, которые могут обостриться от переедания и тяжелой пищи.

4 Лучше рыба или курятина

С жирным - поосторожнее. Ту же буженину или шейку лучше есть не раньше чем через неделю после Пасхи. Вместо жирной семги, кеты, форели возьмите более постные (но не менее полезные), «легкие» сорта - треску, минтай, навагу, судака.

И поменьше - в Пасху и ближайšie пару дней после Светлого Воскресения порция рыбы или индейки-курицы не должна быть больше 100 - 150 граммов (примерно половина вашей ладони).

В идеале - готовить на пару, запекать в рукаве в духовке или использовать су-вид (продукты в вакуумных пакетах, которые готовят на водяной бане). Чем ниже будет температура, тем более нежным и сочным останется мясо. Или рыба.

5 Поменьше сладостей

Пирожные со сливочным кремом, многослойные торты - это тоже слишком тяжело для организма после растительной пищи. Даже обычный молочный шоколад. Чуть легче - пирожные с белковым кремом, но и их лучше начинать есть через несколько дней.

Это же касается зефира и недорогих сортов пастилы, ведь там яйца, а мы помним, что белковую пищу лучше включать постепенно (и не забываем, что не стоит мешать! См. пункт 2).

Но если очень хочется сладкого, то есть альтернатива - пирожное корзиночка с фруктами и мармелад. Только не увлекайтесь - достаточно одного пирожного или пары долек мармелада в один день.

Красим яйца без химии



Свекла



Шелуха
красного лука



Шелуха
желтого лука



Куркума



Куркума
+краснокочанная
капуста



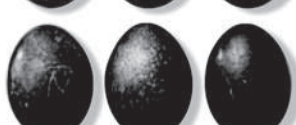
Краснокочанная
капуста



Черника
или голубика



Гибискус
(каркаде)



ВАЖНО!

Чем грозит непослушание

Почему врачи настаивают на том, чтобы не переедать? Неумеренность после долгого воздержания может спровоцировать:

- обострение гастрита (воспаление слизистой оболочки желудка),
- панкреатит (воспаление поджелудочной железы),
- холецистит (воспаление желчного пузыря),
- колит (воспаление слизистой оболочки толстой кишки),
- обострение язвы и прочие болезни.

Особенно рискуют больные с хроническими заболеваниями внутренних органов (печень, сердце, желудок и т. д.).



Как выбрать
раннюю
клубнику, советы
от Роскачества -
на сайте



Как с двух соток прокормить семью

Чтобы обеспечить себя овощами, можно обойтись скромной площадью. Главное, распланировать все грамотно.

Про севооборот слышали, пожалуй,

все, но мало кто его соблюдает. У многих овощеводов-любителей томаты, огурцы, картошка из года в год растут на одних и тех же грядках, а это недопустимо! При повторных посевах в почве накапливаются вредители

и возбудители болезней, которые влияют на урожай. Например, томаты, еще до того как начнут созревать плоды, может убить фитофтора. Огурцы раньше времени погибнут от мучнистой росы, а картофель поведет гниль.

Схема севооборота

Чтобы этого не происходило, каждую культуру возвращают на прежнее место не раньше чем через 4 года.

Обратите внимание на универсальную схему севооборота. При ее со-

блюдении почва не истощается, а урожайность повышается как минимум на 30 - 40%.

Эта схема рассчитана на 2 сотки земли.

Правила чередования культур

Если этот план вам не подходит, можете составить свой севооборот. Главное - знать, что за чем можно посадить.

Морковь

Нельзя сажать после пастернака, петрушки, скорцонеры, сельдерея, моркови.

Можно сажать после картофеля, капусты.

Рядом можно выращивать горох, лук, редис, шпинат, томат, салат, чеснок. Для отпугивания морковной мухи поблизости полезно сажать шалфей, розмарин, табак. Плохо растет рядом с укропом и анисом.



Огурцы

Нельзя выращивать после тыквы, дыни, огурцов.

Можно сажать после картофеля, гороха, свеклы, томатов. Лучший предшественник - капуста.

Хорошо растут с кукурузой, бобами, фасолью, сельдереем, свеклой, салатом, луком, чесноком, капустой, редисом, шпинатом, подсолнечником, ромашкой, укропом, бораго. Плохо - с картофелем.

Капуста

Нельзя выращивать после огурцов, редиса, редьки, капусты. Можно сажать после картофеля, капусты, томатов, корнеплодов. Рядом можно посеять салат, кустовую фасоль, томат, огурцы, свеклу, шпинат, картофель, цикорий. Сельдерей защищает капусту от крестоцветных блошек. Укроп, розмарин, базилик отпугивают бабочку-белянку.



Картофель

Нельзя выращивать после томатов, перца, баклажанов.

Можно сажать после огурцов, капусты, бобовых.

Хорошими соседями по грядкам станут фасоль, бобы, шпинат, салат, кукуруза, редис, капуста. Плохо растет рядом с сельдереем и подсолнечником.

Перцы и баклажаны

Нельзя выращивать после баклажанов, тыквы, томатов, перца.

Можно сажать после капусты, гороха, фасоли, огурцов.

Хорошим соседом будет кустовая фасоль.

Лук

Нельзя выращивать после кукурузы, лука.

Можно сажать после огурцов, томатов, раннего картофеля, капусты.

Хорошими соседями будут морковь (отпугивает морковную муху), свекла, салат, шпинат, огурцы, клубника, редис, кресс-салат, чабрец, сельдерей. Плохо растет рядом с фасолью, горохом, бобами, шалфеем.



«Мой урожай» - телеграм-канал «Комсомолки» для увлеченных дачников, заядлых садоводов, азартных огородников и вдохновенных цветоводов

ПЕРВЫЙ ГОД

Севооборот овощей на 4 года

Для огорода площадью 2 сотки на семью из 4 человек

<p>Картофель 50 Площадь, кв. м</p>	Свекла 10	Тыква 10	<p>Сидераты 50</p>
	5 Редис, зелень	5 Томаты	
	5 Чеснок	Горох 10	
	5 Лук	5 Кабачки	
	5 Морковь	Баклажаны 10	
	Огурцы 10	Перцы 10	
Капуста 10			

ВТОРОЙ ГОД

<p>Сидераты 50</p>	<p>Картофель 50</p>	Свекла 10	Тыква 10
		5 Редис, зелень	5 Томаты
		5 Чеснок	Горох 10
		5 Лук	5 Кабачки
		5 Морковь	Баклажаны 10
		Огурцы 10	Перцы 10
Капуста 10			

ТРЕТИЙ ГОД

<p>Картофель 50</p>	Тыква 10	<p>Сидераты 50</p>	Свекла 10
	5 Томаты		5 Редис, зелень
	Горох 10		5 Чеснок
	5 Кабачки		5 Лук
	Баклажаны 10		5 Морковь
	Перцы 10		Огурцы 10
	Капуста 10		

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД

<p>Сидераты 50</p>	Свекла 10	Тыква 10	<p>Картофель 50</p>
	5 Редис, зелень	5 Томаты	
	5 Чеснок	Горох 10	
	5 Лук	5 Кабачки	
	5 Морковь	Баклажаны 10	
	Огурцы 10	Перцы 10	
Капуста 10			

Алексей СТЕБАНОВ/Комсомольская правда



На схеме обозначены грядки с надписью сидераты. Так называют растения, которые выращиваются с единственной целью - чтобы на следующий год их закопать в почву и улучшить тем самым ее структуру. В качестве сидератов обычно используют клевер, бобовые, рапс, горчицу, люпин, рожь и т. д.

Алексей ВОЛОДИХИН.

Какие упражнения делают знаменитости, чтобы добиться идеальной фигуры.

Где взять ягодицы, как у одной певицы

Евгения РУДИНА

Лето уже близко, а вы, вместо того чтобы заняться собой, рассматриваете в соцсетях фигуры звезд? Пора братья за дело, и тогда восхищаться на пляже будут не только ими, но и вами. Вице-чемпионка мира по бодибилдингу, спортивный психолог и фитнес-эксперт Элеонора Алибаева рассказала, какие упражнения нужно выполнять и как питаться, чтобы добиться таких же форм, как у звездных красоток.

Нюша

У Нюши гармоничная фигура. Видно, что человек тренируется. Чего только стоят подтянутые руки!

- 1 Отжимания: 3 подхода по 12 раз.
- 2 Качаем бицепс - сгибаем руки с утяжелением (берем бутылки 0,5 л или гантели 1 кг): 3 подхода по 15 раз.
- 3 Обратные отжимания на трицепс на скамье или кресле. Встаньте спиной к скамье. Опускайтесь, как будто хотите сесть, пока не обопретесь о нее ладонями. Прямые ноги вытяните вперед - так, чтобы таз мог двигаться вверх-вниз, не касаясь скамьи. Сгибайте руки, опускаясь до параллели плеч с полом, а затем выжимайте себя наверх: 3 подхода по 15 раз.
- 4 Планка на прямых руках: 4 подхода по 30 секунд.
- 5 Тяга гантелей (или бутылок) в наклоне: 3 подхода по 20 раз. Встаньте прямо, чуть согните ноги в коленях и наклоните корпус вперед, прогнувшись в пояснице. Сгибая руки, тяните гантели к поясу.
- 6 Жим гантелей стоя. Поставьте ноги на ширину плеч и возьмите в руки гантели или бутылки. Держите спину ровно. Поднимите гантели до уровня глаз, согнув локти под углом в 90 градусов. На выдохе сделайте жим гантелей над головой, немного сводя их друг к другу. На вдохе вернитесь к исходному положению.



Личная страница в социальной сети Нюши



Оксана Самойлова

У Оксаны шикарная генетика - родила четверых, а сумела сохранить плоский пресс. Ее тип фигуры - песочные часы. Если у вас немного другой тип, но вы мечтаете о такой же тонкой талии, вам нужен набор мышечной массы - прорабатываем спину, плечи и низ. Соответственно, талия будет казаться уже.

- 1 «Вакуум». Делайте каждое утро натощак. Полностью выдыхаете воздух, задерживаете дыхание и максимально втягиваете живот, как бы стараясь прижать пупок к позвоночнику. Противопоказания: проблемы с ЖКТ.
- 2 Планка. Лягте на пол на живот, а затем обопритесь на предплечья и поднимите таз - так, чтобы тело вытянулось в линию. Стойте в планке 20 секунд, далее увеличивайте до минуты.
- 3 Скручивания. Вы лежите на спине, согнув ноги и убрал руки за голову. Выдыхая, приподнимите верхнюю часть туловища к ногам, при этом сокращая мышцы пресса. Нижнюю часть спины держите на полу в неподвижном состоянии. Выдыхая, отклонитесь назад, по максимуму растянув мышцы живота. 3 подхода по 12 раз.
- 4 Качаем пресс. Лягте на пол, руки вытянуты за головой. Одновременно поднимите верхнюю часть туловища и ноги. Постарайтесь коснуться ладонями пальцев ног в верхней точке. Ноги должны быть прямыми. 3 подхода по 20 раз.
- 5 Из положения стоя подтягиваем колени к противоположному локтю 40 раз по 3 подхода.

Личная страница в социальной сети Оксаны Самойловой

Анна Седокова

Визитная карточка Анны - ягодицы. Делает упор на прокачку ягодичных мышц.

- 1 Приседания с утяжелением (например, с бутылкой 5 л): 3 подхода по 15 раз.
- 2 Отведение ног назад стоя: 3 подхода по 15 раз на каждую ногу (можно использовать утяжелители или резинку).
- 3 Ягодичный мост (на себя можно посадить ребенка или поставить бутылку): 3 подхода по 15 раз. Лягте на спину, руки вдоль тела. Далее согните ноги на удобном расстоянии от ягодиц, ступни при этом прижаты к полу. Зажмите мышцы ягодиц и поднимите таз - держитесь так несколько секунд, затем опустите ягодицы на пол и расслабьте мышцы.
- 4 Махи ногами вверх, стоя на четвереньках: 4 подхода по 12 раз на каждую ногу.



Личная страница в социальной сети Анны Седоковой

Настасья Самбурская

Фишка Настасьи - сухое рельефное тело. Чтобы подсушиться, нужны интенсивные нагрузки.

Круговая тренировка:

- ✓ 30 джампинг-джеков: ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса; из этого положения прыгайте вверх, расставляя ноги и поднимая руки через стороны над головой. Затем в прыжке возвращайтесь в исходное положение;
 - ✓ 20 приседаний с выпрыгиванием вверх;
 - ✓ 20 обычных приседаний;
 - ✓ сидим в приседе 30 секунд;
 - ✓ прыжки со скакалкой: 2 мин.;
 - ✓ отжимания: 15 раз;
 - ✓ планка: 30 секунд;
 - ✓ скручивания: 30 раз;
 - ✓ планка: 30 секунд.
- Делаем 2 - 3 круга.



Личная страница в социальной сети Настасьи Самбурской

Наталья Ионова

Наталья - очень стройная девушка с красивыми чертами фигуры.

Кардиотренировка на фоне правильного питания приблизит вас к цели:

- ✓ 30 джампинг-джеков (описание см. в блоке «Настасья Самбурская»);
 - ✓ скакалка - 1 минута;
 - ✓ выпады - 40 раз;
 - ✓ бег на месте - 5 минут;
 - ✓ скакалка - 1 минута;
 - ✓ скручивания (см. описание в блоке «Оксана Самойлова») - 30 раз;
 - ✓ планка - 30 секунд.
- Делаем 3 круга.



Личная страница в социальной сети Натальи Ионовой

Основные правила питания

Результата нельзя достигнуть только тренировками. Залог успеха - комплексный подход: спорт + питание + питьевой режим.

Рацион необходимо скорректировать в зависимости от целей, которые вы себе ставите. В некоторых случаях потребуются дефицит калорий, в других - акцент на белках, в третьих - сбалансированное питание. Не стоит изнурять себя диетами, но и есть гамбургеры после тренировки - не лучшая идея.

В рацион добавляем больше белка. В первую очередь мясо и творог.

Наиболее проста в приготовлении, конечно, курица.

Для похудения нам нужен дефицит калорий, а для этого важно посчитать свой КБЖУ (калорийность, белки, жиры и углеводы). Допустим, ваш вес 60 кг, а хотите 50. Считаем углеводы: 50 умножаем на 1,8 г, получаем 90 г. Дальше белки: 50x1,5 г и жиры: 50x0,7 г. Если вы будете потреблять не больше полученных цифр, то будете худеть. Можно воспользоваться онлайн-калькулятором. Скачайте приложение (например, FatSecret) и

НА ЗАМЕТКУ

старайтесь все туда записывать.

Во время «сушки» (избавления от жира путем интенсивных тренировок) минимизируем углеводы, но потребляем достаточно белка для сохранения мышц. Используйте правило тарелки: 50% овощей, 25% белка и 25% углеводов в виде гарнира. Совсем убирать углеводы нельзя: они тоже нужны.

Перед тем как перейти к интенсивным тренировкам, посетите врача - какие-то упражнения могут быть вам противопоказаны.



Женщины тренируются и выигрывают: от спорта дамы получают в два раза больше пользы, чем мужчины, - на сайте KP.RU



Баррикады, водометы и слезоточивый газ... «Иноагенты» в Тбилиси решили до конца бороться за свободу жить на иностранные деньги.



REUTERS

Собирайтесь-ка, гости мои, на мое мордобитье

Владимир ВОРСОБИН

До чего довели Грузию беспорядки из-за принятия закона об иноагентах. И чем столкновения в центре Тбилиси кончатся.

Интересная судьба у проспекта Руставели в Тбилиси - здесь вечно кого-нибудь бьют. И секрет грузинского мордобития в том, что побиваемый, как ни парадоксально... обычно выигрывает. Так повелось с далекого 1989 года, когда еще советские войска пытались разогнать оппозиционный митинг (это вошло в историю как «ночь саперных лопаток»), после чего Грузия стремительно полетела в сторону независимости.

Помню, как на моих глазах полиция Саакашвили с садистской жестокостью избивала оппозицию и уполномоченный по правам человека Сазар Субари с гордостью показывал мне гигантский синяк на ноге. Изученные ОМОНам противники Саакашвили с удовольствием демонстрировали свои разноцветные физиономии иностранным журналистам, а знакомый российский репортер явился в гостиницу с отпечатком грузинского сапога на хмуром лице...

Но и Саакашвили, утопив в крови протесты, скоро проиграл выборы. Так оппозиция стала властью.

Теперь проспект Руставели наблюдает продолжение грузинского банкета - бывшая оппозиция мордует уже сторонников Саакашвили. И мой добрый старый друг, экс-уполномоченный «синяконосец» Сазар Субари, министр по исполнению наказаний, лютый ястреб, называет противников «иноагентами». Теперь его враги гордо показывают журналистам синяки, и в этом мстительный Сазар, наверное, видит что-то вроде справедливости...



REUTERS

Глядя на радостные лица «иноагентов» в центре Тбилиси, охотно веришь, что за выход на митинг им платят по 300 лари (10 тыс. руб.), а за попадание в полицию - еще 500 лари.

Самое подозрительное в этой истории - и сейчас кажется, что загадочное правило «избитый побеждает» не может сработать. Ведь как? Оппозиция слаба. По соцопросам, 60% грузин готовы голосовать за партию власти «Грузинская мечта», у оппозиции поддержки народа катастрофически не хватает. У грузин давно сложился «кухонный консенсус» - народ за нейтралитет в конфликте Запада с Россией. Причем консенсус не без житейской хитринки. Грузины за «европейский путь» (около 80%), но и выгоду в торговле с Россией упускать не хотят. И власти спокойно бы выиграли следующие выборы, если бы вдруг не сделали оппозиции подарок - слишком увлеклись законом об иноагентах.

Официальный Тбилиси давно раздражает, что оппозиция получает финансирование через НКО, и, несмотря на свои рейтинги, он видит в иностранных деньгах скрытую угрозу. И, пользуясь удобным моментом, пытается обезопасить себя в будущем.

Но получается, это неуклюже.

В новой редакции закон для оппозиции, мягко говоря, не смертелен (там нет ни уголочки за неисполнение, ни проклятого слова «иноагент»), зато дает противникам власти прекрасную возможность обвинить ее в тайном союзе с Москвой. И поставить перед грузинами вопрос ребром: вы за Европу или за власть?

Теперь сторонники Саакашвили маршируют и коллекционируют синяки, шишки, жгут мусор, строят живописные баррикады - в общем, делают все, чтобы репортажи с проспекта Руставели были душераздирающими.

Решающая битва еще впереди - третье чтение закона об иноагентах назначено в Тбилиси на середину мая. Можно ждать штурма парламента или чего покрепче.

Правда, сюжет этого уличного спектакля уже поистаскался, и грузины, отчего-то подозреваю, вряд ли на него придут...

■ ДАЖЕ НЕ ВЕРИТСЯ

Дантист просверлил пациенту мозг

Алена ПАЛАЖЧЕНКО

Турецкий врач пытался поставить штифт для импланта.

Невероятный случай произошел в городе Бурса на северо-западе Турции: стоматолог, пытаясь установить пациенту штифт для зубного импланта, ввинтил его сквозь челюсть в мозг.

У 40-летнего отца двоих детей Рамазана Йылмаза заболел зуб. Стоматолог из местной частной клиники рекомендовал его удалить и поставить имплант. Врач приступил к стандартной процедуре установки зубного протеза, которая начинается с того, что в челюсти высверливают отверстие для винта.

Дальше события развивались как в триллере. Йылмаз услышал страшный хруст - будто внутри черепа - и сказал об этом врачу. Тот заверил бедолагу: дескать, все нормально, и продолжил манипуляции. Но боль стала настолько сильной, что пациент потерял сознание.

Врач был вынужден сделать рентген. И сам едва не упал в обморок: винт прошел до самого мозга!

Горе-дантист доставил Рамазана в ближайшую больницу. Ему объяснили, что извлечение винта из мозга может повлечь летальный исход. Но куда было деваться - бедняга согласился на операцию, заранее простился с родными. К счастью, все прошло успешно.

Но вернувшемуся с того света Йылмазу предстояло еще одно испытание. Когда он потребовал у стоматолога хотя бы вернуть деньги за вопиюще неудачную процедуру, то получил отказ!

- В начале приема врач сказал, что работает дантистом уже 24 года, что он профессионал высшей категории. Конечно, я ему поверил, - объясняет Рамазан. - Помню, он сказал медсестре, что аппарат для установки штифта сломался, поэтому он будет делать все вручную... В итоге винт прошел за глазницей прямо в мозг.

Мужчина утверждает: дантист сбежал сразу после того, как отвез его в больницу: «Когда он понял, что дело серьезное, предпочел незаметно смыться. Врач ни разу не пришел, не поинтересовался, что со мной. И даже деньги не отдал!»

Стоматолог отрицает вину и абсурдно объясняет ЧП «медицинским осложнением». Пострадавший подал на беспредельщика в суд.



time

На рентгеновском снимке проявилась страшная картина: винт прошел пациенту в мозг.

Спустя 80 лет нашли могилу ее отца. А родственники оказались купцами.

Тайна семьи Тани Савичевой - девочки с блокадным дневником

Александр ДЫБИН
(«КП» - Санкт-Петербург)

Дневник Тани Савичевой - один из символов блокадного Ленинграда. Девять листов из записной книжки, на которых голодная и напуганная девочка вела хронику смертей своих близких. Но погибли не все родственники девочки, и сейчас ее потомки бережно воссоздают историю рода.

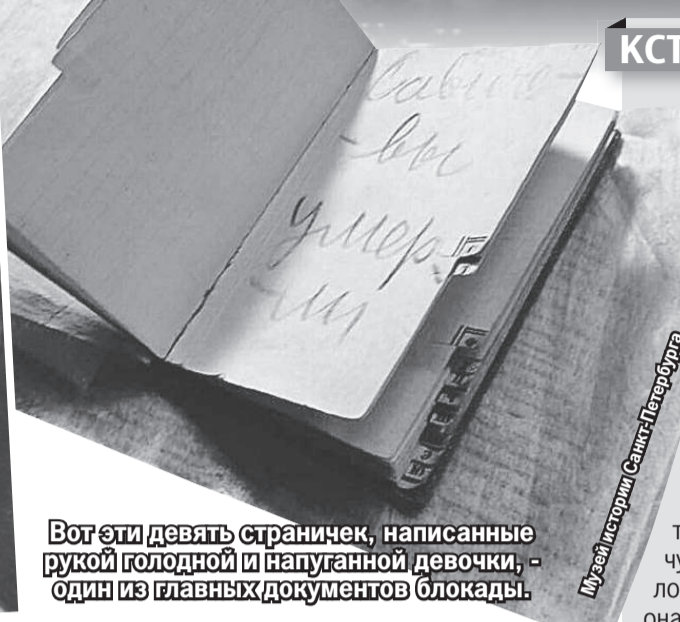
НИНА

Таня начала вести записи зимой 1941 года. 28 декабря умерла ее сестра Женя. 25 января 1942 года от дистрофии погибла бабушка, а затем пропала сестра Нина. В марте умер брат Леонид, которого называли Лека, затем - оба дяди. Последней скончалась мама девочки, 13 мая 1942 года. «Савичевы умерли. Умерли все. Осталась одна Таня» - эта последняя запись в коротком дневнике описывает весь ужас блокады. После этого Таня какое-то время провела у соседки, потом у дальней родственницы, та отдала ее в детдом, в те времена там было сытнее. Девочку вывезли из блокадного города. Следующие два года жизни были адом: она тяжело болела, не вставала. Врачи пытались ее спасти, но безуспешно. Таню похоронили в 1944 году в поселке Шатки Горьковской (сейчас Нижегородской) области.

Но умерли не все Савичевы. Та самая Нина выжила: оказалось, ее вывезли с фабрики, где она работала, в эвакуацию с коллективом. А сообщить новости семье она не успела. Именно Нина и нашла дневник маленькой сестренки: она приехала в Ленинград в командировку, пришла в свой дом на Васильевском острове. Квартира была пуста и полуразрушена. Все, что смогла обнаружить, - это шкатулка, в которой мама хранила венчальные свечи и фату. И записную книжку. Ночевать Нине в тот вечер было негде, она пошла в Дом офицеров. Рассмотрела находки, увидела записи Тани.



Вот эти девять страничек, написанные рукой голодной и напуганной девочки, - один из главных документов блокады.



КСТАТИ Его не могли читать в Нюрнберге

Есть и еще один миф, что дневник Тани зачитывали на Нюрнбергском процессе. В таком случае он должен был остаться в архиве суда, который хранится в Гааге, однако сейчас он в Петропавловской крепости в Музее истории Петербурга. Историк **Егор Яковлев** считает, что зачитывать блокадный дневник на суде над нацистскими преступниками не могли. - Я думаю, что он не предоставлялся в качестве доказательства. На скамье подсудимых не было Гитлера, который был идеологом уничтожения Ленинграда. Из тех, кому инкриминировали преступления против Ленинграда, там присутствовал только генерал-полковник Йодль, который отдал чудовищный приказ, согласно которому нельзя было принимать капитуляцию Ленинграда, даже если она будет предложена. Вот одно из основных доказательств того, что это был именно геноцид. Немцы не хотели овладеть городом, они хотели умерить людей и войска, находящиеся в Ленинграде. Этот приказ был найден и обнародован. А дневник мог быть лишь иллюстрацией страданий жителей Ленинграда, поэтому в суде его не было.

Там же познакомилась с майором Львом Раковым, который собирал экспонаты для музея, посвященного обороне и блокаде Ленинграда, он и убедил Нину передать дневник туда.

МИХАИЛ

Таня не могла знать, что она не последняя Савичева. В живых война оставила не только ее сестру Нину, но и брата Михаила. В июне 1941-го он поехал в Псковскую область, где у семьи была дача. Там его застало наступление фашистов. Оказался в партизанском отряде, был тяжело ранен. После войны разыскивал Таню в надежде, что сестра жива. И только в 70-е стало известно, где похоронена девочка. Ее могила стала местом памяти. Например, певица **Эдита Пьеха** во время гастролей в Нижнем Новгороде старалась каждый раз заезжать туда. Именно благодаря Эдите Станиславовне там появился памятник этой девочке.

- Таня Савичева - это моя история, она ведь всего на два года старше меня. Военное детство нас объединило, - говорила Пьеха. - А тот визит в Шатки я помню очень хорошо. Это была поездка по стройотрядам с секретарем обкома комсомола Владиславом Бородачевым. Мы ехали мимо кладбища, и он сказал: «Здесь захоронена Таня Савичева». Мы остановились, нашли могилу. На ней - портрет и строчки из дневника.

Сейчас семья Михаи-

ла Савичева - сын Владислав и внук Михаил - продолжают хранить архив.

- Отец после войны поселился в Сланцах в Ленинградской области и в Ленинград не ездил, очень тяжело ему было видеть родной город, - рассказал 75-летний Владислав Савичев. - Но вел большую переписку. Ему писали школьники из разных городов и даже стран, он всем отвечал, рассказывал, что у него спрашивали.

ВЛАДЕЛИ ПЕКАРНЕЙ И КИНОТЕАТРОМ

За долгие годы семья нашла места захоронения почти всех близких - в основном это братские могилы на Смоленском православном кладбище в Петербурге. Однако долго оставалось загадкой, где же похоронен отец Тани, Нины и Михаила Николай, который умер в 1936 году. В семье хранилась фотография с прощания, на которой были все родственники.

- У нас есть номера братских могил, где покоятся Савичевы, умершие в блокаду, а вот всё, что до войны, скрыто. Могилу отца долго искали и мой папа, и Нина, но так и не обнаружили. Мы много раз делали запросы и в архивы, и властям, но везде один ответ - данных нет.

Найти помог историк Вячеслав Савицкий.

- Савичевы приехали в Петербург в XIX веке из Ярославской губернии. Они были купцами. Во времена НЭПа отец Тани владел пекарней на Васильевском острове. Другой семейный бизнес - кинотеатр «Свет». У родственников была меховая мастерская. Еще один родственник Савичевых захоронен на участке Павловского военного училища. Видимо, семья имела какое-то отношение к этому учреждению, раз получили там место. Всего на Смоленском кладбище я насчитал 27 человек из этого рода.

Вместе с «КП» Савичевы побывали на могиле отца Тани.

- Только сейчас понимаю, почему мне всегда так хотелось зайти на это кладбище, - говорит Михаил Савичев, стоя у могилы прадеда. - Я регулярно бываю в часовне Ксении Петербургской, с семьей вспоминаем предков, а теперь и могила нашлась. Фотография прадеда есть у нас дома. И портреты его детей тоже.

Внучатая племянница Тани Лиза изучает семейную историю, делает школьные проекты о своей родственнице. А в этом году участвовала в съемках фильма с элементами виртуальной реальности. Ее голосом Таня рассказывает об ужасах блокады.



1936 ГОД

Вверху - вся большая семья Савичевых на похоронах отца вместе с маленькой Таней. Внизу - Владислав (справа) и Михаил Савичевы у той же могилы.



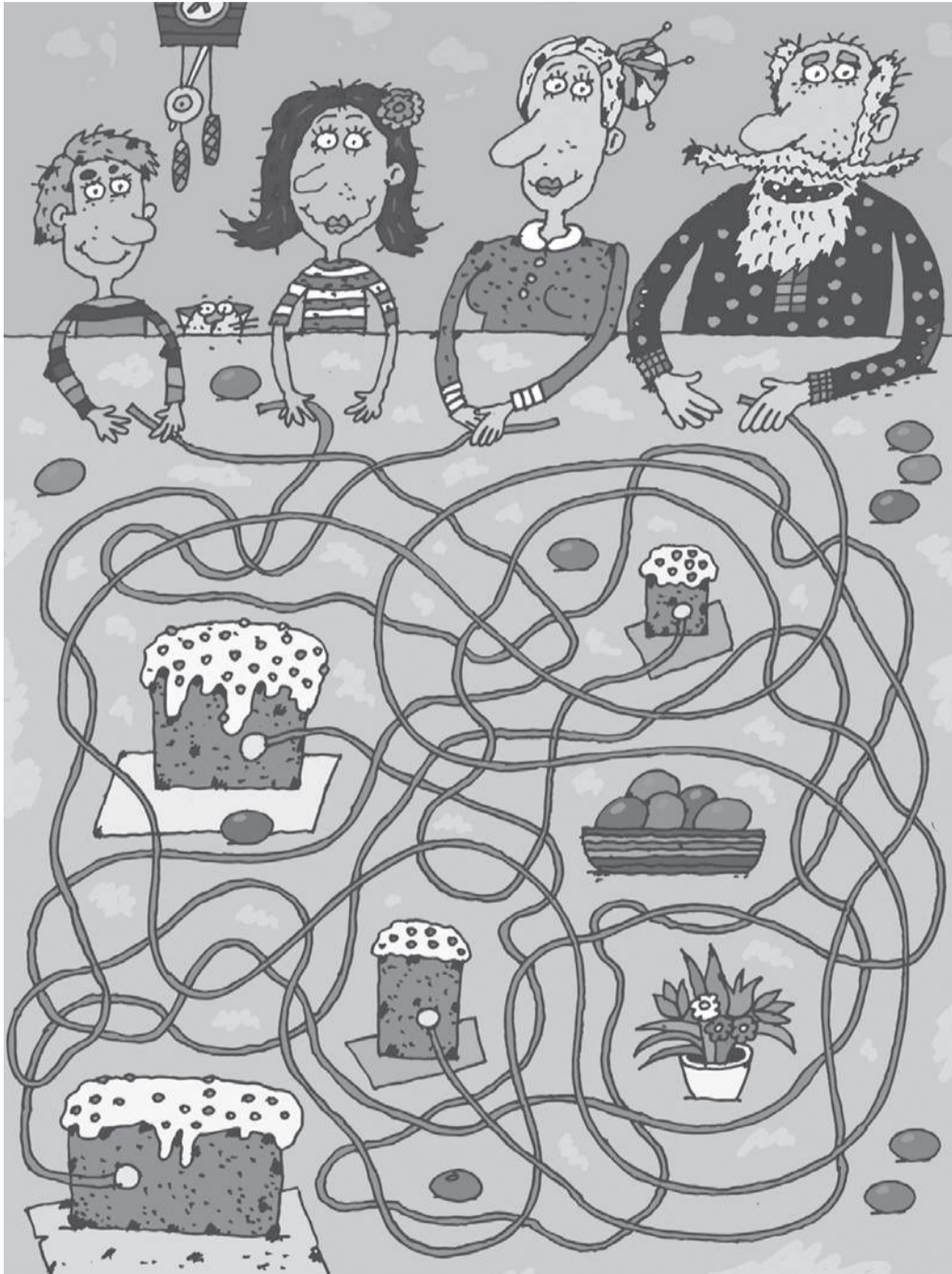
2024 ГОД

ЕРОШКИНА

ПОЛЯНКА

Пасхальный выпуск

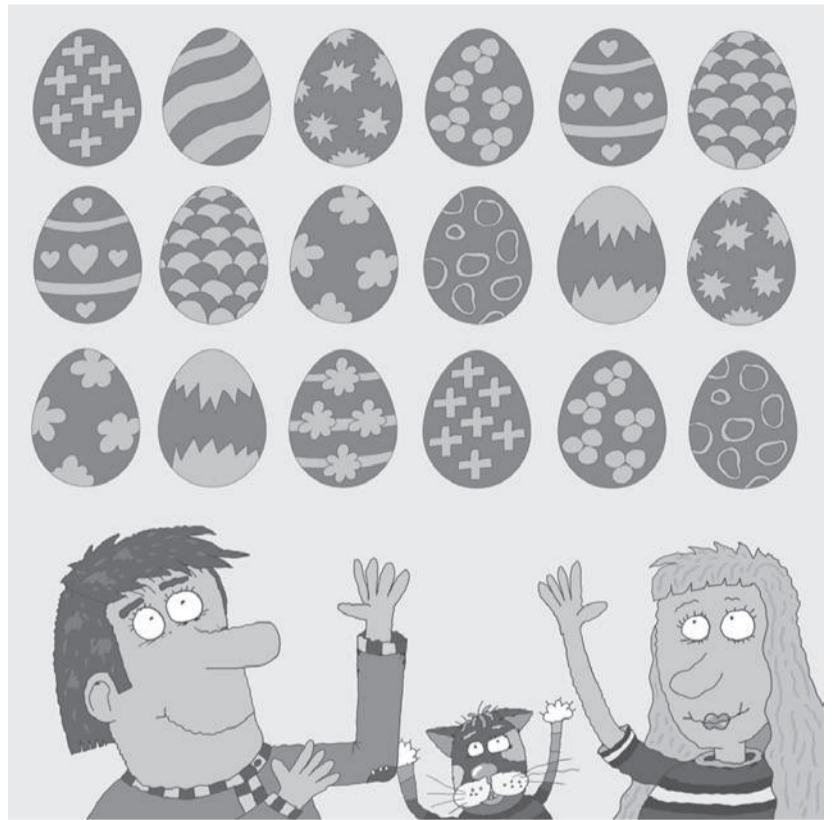
Дедушка Егор Кузьмич испёк каждому в семье кулич. Определи, кому какое пасхальное угощение достанется.



Помоги ёжику Ерошке составить из букв слова.



Найди пасхальные яйца, у которых нет повторяющегося рисунка.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.

**НОВЫЙ ХИТ
ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ПОДАРИТ ЯРКИЕ ЭМОЦИИ!**

Олеся
МИРОНОВА



Отсканируйте
QR-код
и закажите
книгу



**КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



**ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ
ИСТОРИЯ С ВОЛШЕБНЫМИ
КАРТИНКАМИ**

**НЕВОЗМОЖНО ОТОРВАТЬСЯ:
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ**

**СКАЗКА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?
КАК ПОНИМАТЬ ЛЮДЕЙ
И НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ**

6+

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»



Ксения ОЛИНА, 20 лет, Пятигорск:
- Увлекаюсь изучением иврита и китайского языка, люблю живопись и танцы.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Блондинка в красном - настолько яркий архетип, что каждая блондинка должна хоть однажды примерить этот образ. Ксения подошла к задаче со всей серьезностью, не упустив ни детали. Но можно начать и просто с жакета или даже красной помады.

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



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Среди людей XXI века существовало поверье, что смартфон можно полностью выключить, только вбив в него осиновый кол.

Если бы в году было 364 дня, дни недели всегда приходились бы на одни и те же даты. 365 дней в году - это капиталистический заговор, чтобы каждый год продавать нам новые календари.

В западных СМИ объяснили феномен низкой активности COVID-19 в России. Попав в русскоязычную среду, вирус, быстро адаптируясь, начинает лениться, выпивать и в конце концов по социально-биологической лестнице скатывается к обычной ОРВИ.

Один городской тип купил поселок. Теперь это поселок городского типа.

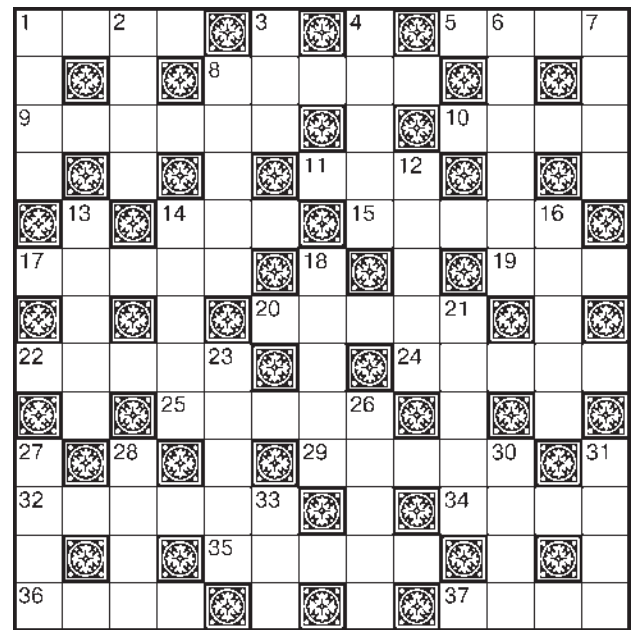
- Не понимаю, как люди раньше жили без интернета, чем себя занимали?
- Да кто как: кто-то «Лунную сонату» сочинял, кто-то «Евгения Онегина» рифмовал, кто-то «Преступление и наказание» писал, в общем, убивали время как могли.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.

Самая опасная рыба японской кухни. **5.** Героическая проза. **8.** Электрички под землей. **9.** Что удерживает пленку теплицы? **10.** Рай на земле. **11.** Деревня из комедии «Адам и Хева». **14.** Показатель достижения дзюдоиста. **15.** Город блуда. **17.** Что у хакера на уме? **19.** Что можно выдолбить долотом? **20.** Сцена для жонглера. **22.** Русский мореплаватель ... Литке. **24.** Реабилитационный ... **25.** Утопитель персидской княжны из народной песни. **29.** «Оружие» спорщика. **32.** Двор перед храмом. **34.** Цинизм наоборот. **35.** «Черно-белое» волшебство. **36.** Комплект для гадания. **37.** Весло у пингвина или моржа.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Бандит с орденом из «Черной кошки». **2.** Амбре пепелища. **3.** «... любит юных дам подзуживать». **4.** Страж бедной Ио. **6.** Роют для побега. **7.** «Не посеянное ... не взойдет». **8.** Бовари у Флобера. **12.** Профессионал поимки. **13.** Старт из аэропорта. **14.** Вахта на заставе. **16.** Настоящий дьявол из морской пучины. **18.** Поэт ... Самойлов. **21.** Значок в роли удостоверения. **23.** Чем наделен Homo sapiens? **26.** Валерий Бенедиктович нашего кино. **27.** Фантастика. **28.** Что делают между собой герои шекспировского «Макбета»? **30.** Элемент надгробия. **31.** Здоровый ... лица. **33.** Травень ныне.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Флугу. 5. Метро. 8. Каркас. 9. Эдем. 11. Аул. 14. Дан. 15. Садом. 17. Вазон. 19. Парк. 20. Манеж. 22. Федор. 24. Центр. 25. Довла. 29. Атриум. 34. Навя. 35. Матия. 36. Рунь. 37. Ласт. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Фокс. 2. Гараж. 3. Бес. 4. Аргус. 6. Подкоп. 7. Семя. 8. Матам. 12. Ловец. 13. Вазет. 14. Дозор. 16. Манга. 18. Давам. 21. Жетон. 23. Разум. 26. Носик. 27. Жанр. 28. Трон. 30. Дата. 31. Цвет. 33. Май.

Прогноз погоды на завтра, 4 мая

	ночью	днем	
Тула	+1 ... +3	+10 ... +12	☀️
Ясногорск	+1 ... +3	+10 ... +12	☀️
Новомосковск	+1 ... +3	+10 ... +12	☀️
Белев	+2 ... +4	+11 ... +13	☁️
Ефремов	+3 ... +5	+9 ... +11	☁️
ясно	☀️	☀️	ясно
дождь	☁️	☁️	дождь
облачно	☁️	☁️	облачно
гроза	☁️	☁️	гроза
пасмурно	☁️	☁️	пасмурно
снег	☁️	☁️	снег

Давление - 747 мм рт. ст. (норма мая - 740)
Относительная влажность воздуха - 35% (норма - 50%)
Ветер - северо-западный 2 м/с
Восход - 4:45 Закат - 20:08
Луна - убывающая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку **Звоните нам! (495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Ведущий редактор номера П. САДКОВ (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.
 Индекс 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», «РАЗУМИНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 172 633 экз.
 Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

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



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

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

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

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48/1. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №3321 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.