

## Главные законы мая

Читайте на стр. 2 ▶

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

## Предсказания от Задорнова

Самые пророческие монологи любимого сатирика - radiokp.ru 18:00 (мск), 1 мая



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 469 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Пятница  
28 апреля

Газета нашего города ★

№ 31 (27479) 2023 год

## Мать инфоцыган схватили на границе:

# Сколько зарабатывает Елена Блиновская, если только налогов задолжала на миллиард рублей

Читайте на стр. 8 - 9 ▶



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

## Как на даче не надорваться

Анна КУКАРЦЕВА

Чтобы не подкосить свое здоровье в первые выезды на огород, нужно соблюдать несколько важных правил. Разбираем их с врачом по лечебной физкультуре.

Простые советы, которые помогут не сорвать спину и сделать работу на грядках более легкой, - от врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине, кандидата медицинских наук **Кристины Володиной**.

Продолжение на стр. 11 ▶

## Шашлыки, диван, природа!

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Стало известно, чем собираются заниматься россияне в длинные выходные.

Результаты опроса ВЦИОМ показывают: мини-каникулы в начале мая нам очень необходимы!

- Четверть россиян собираются заниматься садом и огородом (26%). Каждый пятый, 21%, будет работать,

пока мы жарим шашлыки, - рассказал директор по работе с органами государственной власти ВЦИОМ **Кирилл Родин**.

Дачники - это в первую очередь люди старшего возраста. Среди тех, кто планирует огородные работы или отдых на своем участке, 40% - россияне старше 60 лет и еще 28% - те, кому от 45 до 59 лет.

Работать, несмотря на официальные выходные, готовы люди помоложе - в основном от 18 до 44 лет.



Иван ПРОКОРОВ

А молодежь 18 - 24 лет хочет отоспаться!

По 3% из всех опрошенных собираются встретиться с друзьями, съездить на рыбалку и охоту, устроить шашлыки.

## Детям участников СВО будет проще поступить в вузы

Анна ЛУКЪЯНОВА

Им предоставят отдельные бюджетные места.

Об особенностях приемной кампании в вузы этого года рассказал в четверг министр науки и высшего образования **Валерий Фальков**. «Кардинальных изменений не будет», - подчеркнул глава Минобра. Принимать документы у

поступающих университеты начнут не позднее 20 июня. А основной этап зачисления пройдет с 3 по 9 августа. В ведомстве перераспределили бюджетные места, добавив инженерным специальностям, ИТ, инфобезопасности и т. д. При этом чуть сократили их на бакалавриате, отдав предпочтение специалитету и магистратуре.

Всего на 2023/2024 учебный год вузам страны

выделено 626 278 бюджетных мест.

В этом году льготы на получение высшего образования будут иметь дети участников СВО. Они могут поступать в вузы в пределах отдельной квоты по собственному конкурсу.

Для части из них возможно зачисление без результатов ЕГЭ: если родители погибли или получили ранение в ходе спецоперации.



# Нововведения мая: «Лады» подорожают, пенсия наличными - только через почтальона

Главные изменения в законах и ценах, которые вступят в силу с понедельника.

Елена ОДИНЦОВА

## ЭТО Я, ПЕЧКИН, ПРИНЕС ДЕНЬГИ ДЛЯ ВАШЕГО ДЕДУШКИ

С 1 мая меняются правила доставки пенсий и социальных выплат для тех, кому эти деньги приносят домой наличными. Теперь это будет делать только Почта России.

Раньше доставкой пенсий могли заниматься коммерческие организации. К ним обнаружались претензии: в случае чрезвычайных ситуаций - например, паводка - они не в состоянии обслужить в срок отдаленные населенные пункты. Для этого нужна специализированная техника, а у небольших доставочных компаний нет денег на ее аренду. Такие проблемы возникли, например, в Приморском крае, Амурской, Иркутской областях. Теперь вся надежда на возможность Почты России обеспечить своих доставщиков вездеходами и вертолетами.

Кроме собственно пенсий, речь идет о доставке ряда мер социальной поддержки, которые, по желанию граждан, тоже могут выплачиваться наличными с доставкой на дом. Это, например, компенсации региональным льготникам

на жилищно-коммунальные услуги и связь, единая денежная выплата для льготников и т. п.

В некоторых случаях пенсионеры и льготники получали выплаты также наличными, но не на дом, а в кассах доставочных предприятий. Теперь деньги будут выдавать в кассе почтового отделения.

Есть важный момент: если за пенсионера выплаты получал кто-то из родственников по доверенности, ее надо переделать (там обычно указывается организация, где доверенное лицо уполномочено представлять пенсионера). В остальных случаях никаких заявлений никуда писать не надо.

Для тех, кому пенсии и другие выплаты приходят на счет в банке, ничего не меняется.

Даже если пенсионер потом всю сумму снимает наличными.

## КСТАТИ

Тем, кому обычно пенсия поступает в первый день месяца, на этот раз она придет 28 апреля. А 5 мая пенсию смогут получить те, кому обычно она начисляется с 6-го по 9-е число. Это традиционный перенос в связи с праздничными днями.

## ПРИБАВКА БЫВШИМ ЛЕТЧИКАМ И ШАХТЕРАМ

С 1 мая пенсию повысят тем россиянам, кто трудился в летных экипажах самолетов гражданской авиации или в угольной промышленности (шахтеры и горноспасатели) и имеет право на

## ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

### Школьники любят погорячее

С 1 мая вступает в силу постановление правительства о типовых условиях контрактов на поставку школьного питания. Самое главное из этого документа - теперь запрещено исключать из меню для детей горячее питание. То есть никакой сухомятки!

Также компания, которая поставляет школьное питание, теперь обязана ежедневно отбирать так называемую суточную пробу из каждой партии приготовленной еды. Суточная проба хранится в специальном холодильнике не менее 48 часов. Эта мера предосторожности нужна, чтобы в случае отравления или кишечной инфекции не гадать, а что же такое детки скушали.



Иван МАКЕЕВ/КП - Москва

За счастье обладать чудом отечественного автопрома никаких денег не жалко! Считают на АвтоВАЗе...

надбавку к пенсии за выслугу лет. В этих отраслях для ряда должностей такая надбавка полагается за то, что работа опасная, напряженная и вредная.

Размер надбавки зависит от многих факторов - стажа, размера зарплаты и от суммы дополнительных взносов, которые в этих отраслях за своих работников перечисляют работодатели. В среднем надбавка для летчиков - более 20 тысяч, для шахтеров - порядка 5 тысяч рублей в месяц.

Четыре раза в год эта надбавка пересчитывается по сложной схеме. В том числе - с 1 мая.

## НАШИ МАШИНЫ ВСЕ БЛИЖЕ К ИНОМАРКАМ!

Правда, пока только по цене. С 1 мая в среднем на

2% подорожают изделия АвтоВАЗа. А в некоторых случаях - и на все 3%. Это уже второе подорожание за весну. Первое было в марте. Но как заверяет нынешний президент АвтоВАЗа Максим Соколов, в целом по году рост цен на «Лады» не должен превысить инфляцию (Центробанк ожидает ее на уровне 5 - 7%).

После майского подорожания, как говорят дилеры, седан Lada Granta в самой базовой комплектации прибавит в цене 14 тысяч рублей и будет стоить от 750 тысяч. Lada Niva Travel в самом простом варианте «Классик» подорожает на 28 000 рублей, новая стартовая цена - не меньше 1 млн 43 тысяч рублей.



Как собирают новый «Москвич-3». Репортаж о российском кроссовере прямо с завода



## ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Евгений УМЕРЕНКОВ

### Почему в Киеве вдруг заинтересовались мирным планом Китая.

Глава КНР Си Цзиньпин провел телефонный разговор с Владимиром Зеленским. Первый с начала специальной военной операции. О чем там шла речь и почему только сейчас китайский лидер решил пообщаться с украинским президентом? Тут важно напомнить предысторию.

24 февраля сего года Китай обнародовал свои предложения по мирному урегулированию конфликта на Украине из 12 пунктов, среди которых - прекращение огня, возобновление переговоров, обмен пленными, расширение зерновой сделки, отказ от санкционных мер, безопасный

## Зеленский совершил звонок отчаяния

режим эксплуатации атомных объектов. В Москве их приняли к сведению и добавили, что они могли бы учитываться в поисках вариантов прекращения боевых действий.

А вот на Украине китайские предложения тогда отвергли с порога. Потому что сам Зеленский незадолго до этого заявил, что Киев может принять только один план «мирного урегулирования» - тот, который в Киеве и придумали. «Хотелки киевские» заключались в простой и даже дерзкой формуле: вывод российских войск на границы 1991 года, выплаты сотен миллиардов долларов репараций. В Пекине, узнав, что их предложения украинское руководство с негодованием отвергло, вдумчиво прокомментировали ситуацию. «Если сторона отвергает саму основу прекраще-

ния вооруженного конфликта - остановку боевых действий и начало переговорного процесса, - рассудили в МИД Китая, - то эта сторона априори сама не заинтересована в завершении исхода мирным путем».

И вот теперь Зеленский все-таки дозволился. Что изменилось? Китай от своих предложений не отказывался и их не менял. Даже неудобно и напоминать, что Зеленский своим указом себе же запретил вести какие-либо переговоры с Россией. Понятно, что если он все-таки дозволился до Си, то речь обязательно была о мирном урегулировании. Но как его мыслят в Киеве? За столом переговоров от России кто будет сидеть? Или вообще без нее обойтись собираются?

Если все же на Украине решили обсуждать мирные переговоры, то причина, ско-

рее всего, одна. Широко разрекламированный «контрнаступ» ВСУ, как в известной притче каменный цветок, все не выходит и не выходит. Тупиловская ситуация осознается уже Западом. И дальше говорить, что мы, дескать, сначала Москве «нос утрем», а потом ей свои ультиматумы выкатим, куда она денется, уже просто смешно. Ситуацию надо как-то спасать. Вот тут-то и ударили они себя по лбу: «Ой, а что там Пекин предлагал?»

Есть правда одно большое но. Украинские власти и их западные кураторы уже демонстрировали свои возможности по заматыванию мирных инициатив ради паузы на перевооружение. Про «минский процесс» все знаем. Вряд ли Киев с тех пор поменял свои привычки.

оноклассники



Давайте дружить  
на OK.RU/KPRU

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

### ОБЩЕСТВО

Тепляковы против МГУ: какие тайны семьи 10-летней «студентки» Алисы откроет скандальный суд

### ЗДОРОВЬЕ

Клещи изголодались после зимы: как защититься от кровососов в майские праздники

### НАУКА

Сбылось очередное пророчество «голландского Нострадамуса»: он предсказывает страшные природные катаклизмы на Земле





**Времена сейчас такие - без ста граммов валокордина не разберешься! Сложная геополитическая ситуация ударила не только по кошелькам россиян, но и по здоровью.**

## Таблетка от санкций

ло к незапланированным тратам, - объясняет психолог **Наталья Панфилова**. - Но был еще важный фактор. В прошлом году некоторые перенесли последствия ковида, осложнения, восстановительный период. Это тоже увеличило спрос на лекарства и услуги.

### ПРИЧИНА 2, ЗАПАСЛИВАЯ

В прошлом году многие испугались, что западные производители лекарств прекратят поставки в Россию. И бросились закупаться медикаментами впрок. Логично, что затраты на них выросли.

- В условиях бесконтрольного введения санкций у людей появляются опасения относительно будущих поставок, - говорит **Максим Чирков, доцент кафедры политической экономии экономического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова**. - Но мне кажется, что панику с возможным дефицитом тех или иных лекарств разогнали сознательно. Когда санкции начались, по соцсетям пошла волна слухов о дефиците каких-то препаратов. В результате никакие прогнозы не оправдались (практически все иностран-

ные производители продолжают поставки в РФ. - Ред.). Но дело сделано: спрос на лекарства вырос.

Но не на одни лекарства россияне «внепланово» тратились в 2022 году. На втором месте ремонт автомобилей. Самое очевидное объяснение - подорожание запчастей. Но, оказывается, не только.

- Запчасти действительно подскочили в цене, - отметил **Максим Чирков**. - Но сейчас цены более-менее стабилизировались и даже снизились. Проблема в том, что новые автомобили стали очень дорогими. Поэтому водители начинают приводить в порядок свою технику, чтобы прослужила подольше. В прошлом году был реальный ажиотаж на станциях техобслуживания, куда очереди были расписаны на недели вперед. Сегодня проблемы с поставками до конца не решены, но варианты покупки автомобилей есть. Думаю, что ситуация будет стабилизироваться. И такого, как в 2022 году, уже не повторится.

### Наталья ВАРСЕГОВА

Это показал опрос, который «Комсомолка» провела в соцсетях. Мы спросили у наших подписчиков: «С какими незапланированными тратами вы столкнулись за последний год?» - и почти половина ответила, что самыми неожиданными стали расходы на лекарства и медицинские услуги (подробнее см. «Конкретно»). И на то есть сразу две причины.

### ПРИЧИНА 1, ТРЕВОЖНАЯ

- Из-за неопределенности, неожиданных политических и экономических событий у многих людей появилось чувство тревоги за свое будущее и будущее детей. На фоне стресса обостряются хронические заболевания. Многие усиленно начали пить соответствующие лекарства, витамины, обращаться к врачам. Конечно, это приве-



### ОПОМНИЛИСЬ

## Евросоюз и Япония против полного запрета экспорта в Россию

**Евгений УМЕРЕНКОВ**

Потому что сами они этого не переживут.

Хорошая новость: в «большой семерке», неформальном клубе западных стран, претендующих на управление всем миром, оказалось всего лишь два «недоумка» - США и Канада. А остальные - четыре державы ЕС и Япония - пока вполне себе соображают. Именно они, по сообщению **Financial Times** и японского агентства **Киодо**, назвали «невозможным» предложенный американцами полный запрет экспорта в Россию.

Идея Вашингтона была простой: склонить своих союзников на майском саммите в Японии к запрету на продажу России любых товаров. Так ведь проще - «взять и отменить», а потом просто делать исключения из этого тотального запрета, скажем, на продовольствие и лекарства. Потому что в тех тысячах запретов, что уже понавводили, они, похоже, и сами запутались. Да и не работают санкции, как им хотелось бы. Но такая простота, конечно, облегчала бы жизнь американцам, а

вот в Европе и Японии все же схватились, отреагировав в стиле опекаемых ими украинцев: «А нас то за шо?!»

Действительно, ответка со стороны России, которой такой запрет ничего хорошего, конечно, не сулил, была бы и для них весьма чувствительной. А последствия от взаимных запретов нанесли бы удар по мировой экономике. Эксперты давно напоминают, что вырезать Россию из глобального экономического организма не получится - слишком она важный для него орган, без которого «пациент» вряд ли выживет.

То, что с ценами на энергоносители в Европе уже сделал ее гордый отказ от «тоталитарных» российских нефти и газа в пользу «свободных молекул» сжиженного и дорожущего газа из США, хорошо известно: потребитель платит в десятки раз больше, чем год назад. Кстати, Япония, почти во всем поддерживавшая санкции против РФ, всего месяц назад подтвердила, что сохранит участие своих компаний в проектах «Сахалин-1» и «Сахалин-2». Премьер-министр страны **Фумио Кисида** объяснил: «В дальнейшем, по про-

гнозам, будет расти спрос на сжиженный газ, поэтому проекты на Сахалине важны для обеспечения энергетической безопасности нашей страны, поэтому мы сохраним долю в них». И теперь что, Токио будет рываться на то, чтобы его из этих проектов жестко вывели Россия?

Но не только наши углеводороды критичны для лучезарных западных «демократий» и их экономик. Зерновая сделка, за которую так топят Вашингтон с Брюсселем, явно кроется, как в народе говорят, медным тазом. Хотя она и так на ладан дышит.

А еще мы одни из главных поставщиков оборудования для АЭС. Да и про металлы, включая редкоземельные, без которых ни хай-тека, ни «зеленой» экономики не видать, не забудем. Про инертные газы, необходимые для производства микроципов, вспомним. Много чего еще остается.

Конечно, спору нет, и Москве, если придется идти на встречный запрет, выгоды от этого не будет.

Но вот утешит ли Запад весть о том, что у нас королева сохла, когда у него хата загорится?

### ВОПРОС ДНЯ



Грядет череда праздничных дней, и мы спросили:

## Какие у вас планы на майские?

**Андрей ТУМАНОВ, глава «Садоводов России», экс-депутат Госдумы:**

- Мир, труд, картошка - вот мой план. Весна ранняя, почва легкая, прогрелась хорошо - на ней все уже прорастает. Я противник трудовых подвигов на майские: вперед, ура! Нет, я понемножку сажаю картошки, понемножку гороха и морковки. Первомай для меня трудовой праздник: мы сначала шли на демонстрацию, потом ехали на дачу. И 5 мая отмечу - как день памяти профессиональной журналистики. И, конечно, 9 Мая.

**Эдуард РОССЕЛЬ, бывший глава Свердловской области и сенатор:**

- На май накопились личные дела. Надо съездить в Нижний Тагил. На тамошнем кладбище - родители моей жены. И вторая дочь моя там лежит. Приведем в порядок все, помоем памятники. А 9 Мая, как всегда, - на наше Широкореченское кладбище к 8 утра.

**Юрий ЭНТИН, поэт-песенник:**

- Поеду в Центр Бубновского, где я три года занимаюсь. Без этого уже не могу. Еду 1 мая в город Пушкино. Там живет и сам Бубновский. На однодневный курс. Они почему-то работают 1 мая. А дальше - как получится. Я ничего, кроме Нового года, не отмечаю - даже свои дни рождения.

**Максим СУРАЙКИН, экс-кандидат в Президенты России:**

- 1 и 9 Мая - это традиционные мероприятия «Коммунистов России». Шествия, митинги, маевки. Я, вероятно, буду с московской организацией. А поскольку мы планируем на 14 мая съезд партии, то на майские будет много работы по подготовке.

**Дмитрий ДИБРОВ, шоумен, телеведущий:**

- Мы с детьми поедим по хемингуэвским местам в Африке: «Снега Килиманджаро», «Недолгое счастье Фрэнсиса Макомбера». Посмотрим, где все это происходит. К сожалению, купаться там не выйдет. Но я хотел, чтобы дети мои увидели, что такое буйволы, носороги и бегемоты в естественных условиях. В Африку всей семьей впервые выберемся, если не считать Африкой Египет и Тунис.

**Олег ШЕИН, член партии «Справедливая Россия» в облдуме Астрахани:**

- В майские дни будет проходить сессия Астраханской областной думы. И будут мероприятия, связанные с великими для нас датами. К 9 Мая мы традиционно 6 мая поедим на линию, где шли бои в 1942 году, в 140 километрах от Астрахани, это в сторону Калмыкии. И, если получится, постараюсь выбраться за город. У нас природа расцвела, тут масса прекрасных мест - пока солнце еще не сожгло степи. Мероприятий политических больших не будет. У нас, у эсеров, на Первомай ожидается политический месседж, такой небольшой флешмоб.



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





Виктор БАРАНЕЦ

Новейшие российские танки Т-14 уже действуют в зоне спецоперации. Их используют для ведения огня по украинским позициям. В атаках они пока не участвуют. Потому что всему свое время.



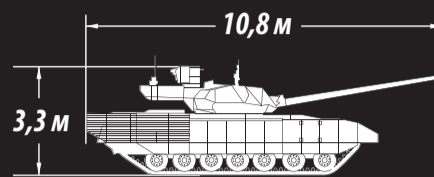
# «Армата» пристреливается в Донбассе

СПРАВКА «КП»

ОСНОВНОЙ БОЕВОЙ ТАНК

## Т-14

Разработчик - Уральское конструкторское бюро транспортного машиностроения



- Максимальная скорость на дороге - до 90 км/ч, на бездорожье - до 70 км/ч

• Вес - 48 тонн

- Экипаж - 3 человека



Башня необитаемая. Экипаж находится в специальной защищенной капсуле

Зенитный пулемет калибра 12,7 мм с дистанционным управлением

- Танк способен преодолевать водные препятствия глубиной до 5 метров

Мощность 12-цилиндрового двигателя - до 1600 л. с.

Основное орудие - 125-мм гладкоствольная пушка с автоматической системой заряжания

Композитная многослойная броня выдерживает удары противотанковых ракет калибром 152 мм и бронебойных оперенных подкалиберных снарядов 125 мм

Комплекс активной защиты «Афганит»

По данным из открытых источников.

## ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

В 2016 году на одном из подмосковных полигонов министр обороны РФ Сергей Шойгу разрешил мне залезть в «Армату». Я начинал службу танкистом на Т-10М, так что есть с чем сравнить.

Если в Т-10М ты, как в тракторе времен первых пятилеток, то Т-14 - это космический корабль (кругом дисплеи, джойстики, камеры). Конструктор тогда негромко, но гордо сказал мне в ухо: «Мы использовали самые передовые отечественные технологии».

## КАК ВОЗНИКЛА ИДЕЯ?

Наши Т-72 и Т-90 - хорошие, но и у модернизации есть свои пределы. Работы над Т-14 начались в 2010 году. Была поставлена задача создать «принципиально новый танк следующего поколения». Базой стала универсальная гусеничная платформа «Армата». Главное отличие от всех существующих - обитаемая башня.

Это наш первый танк, созданный под задачи сетецентрических войн: машина воюет не одна, а в составе группы, участники которой управляются через единую систему. В такую группу могут входить артиллерия, вертолеты, танки, боевые машины

пехоты. И тут Т-14 выступает в роли не только бойца и командира, но и разведчика, корректировщика.

## В ШАГЕ ОТ РОБОТА

Здесь самой современной электроники - как в бабушкиной булочке изюма. Автоматизировано практически все: и система управления, и навигация, и оружие, и прочее-прочее.

Компьютер моментально обрабатывает огромные объемы информации от сотни датчиков и снижает нагрузку на экипаж.

## КАКАЯ У НЕГО БРОНЯ?

Т-14 «одет» в композитную многослойную броню, которая выдерживает удары 152-мм противотанковых ракет и 125-мм бронебойных оперенных подкалиберных снарядов.

Башня закрыта двумя слоями. Основной и противоосколочный кожух - специальные датчики снижают удар взрывной волны, если боекомплект сдетонирует.

## КАК ОН ЗАЩИЩАЕТСЯ?

Помимо брони, Т-14 использует активную и динамическую защиту.

Это комплекс «Афганит» - перехватывает снаряды еще до полета. Они сбиваются в 15 - 20 метрах.

Против лазеров выстреливает дымовой завесой. Тогда танк невидим для головки самонаведения.

Башня автоматически поворачивается максимально защищенной частью в сторону летящего снаряда.

Комплекс «Малахит» подрывает снаряды противника при ударе.

## ИЗ ЧЕГО СТРЕЛЯЕТ?

Основное орудие - 125-мм гладкоствольная пушка. У нее автоматическая система заряжания. Но может оснащаться и 152-мм. Правда, этот вариант уменьшает количество сна-

рядов, но повышает ударную мощь.

Дальность стрельбы пушки - около 7 км снарядами и более 12 км противотанковыми ракетами.

## ЕГО ТАЩАТ 1600 «ЛОШАДЕЙ»

Мощность 12-цилиндрового двигателя - до 1600 лошадиных сил.

Предусмотрена и автоматическая коробка с возможностью переключения на механическое управление.

Расход топлива - около 100 литров. Максимальная скорость на дороге - до 90 км/ч, на бездорожье - до 70 км/ч. Способен преодолевать водные препятствия глубиной до 5 метров.

К тому же «Армата» весит 48 тонн - и по этому показателю наш танк превосходит все западные: легкий, например, боевая масса у хваленного «Леопарда» - 59,9 т.



Нет вопроса, на который не знал бы ответ Виктор Баранец. Каждый день на Радио «КП» в программе «Полковник говорит»

## Служи по контракту в Вооруженных Силах России

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

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

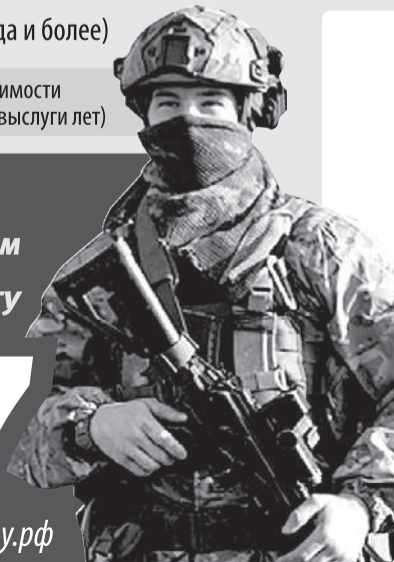
от 204 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

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

Горячая линия по вопросам службы по контракту

# 117

службапоконтракту.рф



## СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

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







Григорий КУБАТЬЯН,  
военкор «КП»

# Один день с врачами скорой в ДНР: Под снарядами с мигалкой

Макеевка - город-спутник Донецка. Рядом идут бои. А скорой помощи приходится выезжать на обстрелы, как бы это ни было опасно.

## В ОДНО ОКНО ВЛЕТЕЛО, В ДРУГОЕ ВЫЛЕТЕЛО

В Червоногвардейском районе Макеевки сегодня спокойный день. Вообще в последние недели стало потише, может, из-за того, что фронт сместился - спасибо нашим парням, выбивающим врага из соседней Авдеевки.

Останавливаемся во дворе. Врач и фельдшер поднимаются в квартиру. Мы с водителем ждем у скорой. Машина новая, ее прислали из России два года назад. В кузове лежат броники и каски, тоже новые.

Слышны взрывы, но не очень близко. Примерно с такой громкостью, чтобы с тревогой повернуть голову, но не втягивать в плечи.

- Это еще тихо, - закуривает водитель Олег Руденко. На скорой он 23 года. - А бывает, что от прилетов (взрывов снарядов. - Ред.) машину качает!

- Украинцы по военным объектам целятся или куда попадают? - спрашиваю.

- Да чаще наобум стреляют! В прошлом году в нашу машину чуть не попали. Мы на вызов поехали, я смотрю, а мне снаряд в лоб летит! Над крышей просвистел и попал в дом. Там женщины сразу убило, пацана осколками посеколо. Мы его забрали, соседям - кому валидол, кому уколы. И в тот же день - на следующий выезд - гаишника убило. Парень только с фронта вернулся, вышел на службу - и вот, не повезло.

- А бывало, что везло?

- Если это можно назвать везением. Женщина дома лежала в кровати. Снаряд в одно



Фельдшер Юрий Лыков в свои 65 бегаёт с чемоданами лекарств. А бронжилет надел для фото в «КП». Уж очень тяжелый.

окно влетел, в другое вылетел. Ее не задело, только стекла посыпались. Или ездили на обстрел конфетной фабрики, там 12 человек пострадали. Начали их вывозить, а следом еще ракета летела. Хорошо, наша ПВО сработала, сбили ее. Иначе мы бы все там лежать остались.

## НЕМЕЦКАЯ МИНА НА ПАРАШЮТЕ

Из дома к нам выходит пара. Девушка идет с трудом, но сама. С ней ее парень. Лица хмурые. Врач отрицательно крутит головой: с журналистом пациенты общаться не хотят. Я и не настаиваю.

Везем в больницу. По пути рассуждаем, что противнику нравится убивать в выходные и праздники. Люди собираются вместе, и в случае попадания горя причиняется больше.

В кабину к нам садится врач Геннадий Иванов.

- На обстрелы страшно выезжать именно из-за повторных ударов, - говорит он. - На место попадания съезжаются пожарные, милиция, медики - и их накрывают. Месяц назад бригада скорой погибла - двум медсестрам всего по 25 лет было.

Геннадий окончил Донец-

кий мединститут и с 1979 года работает на скорой в Макеевке.

- Сейчас наши войска продвигаются, обстрелы сократились, - говорит он. - Случаются раз в три дня. Зато новая беда - украинцы стреляют немецкими минами на парашютах. Они реагируют на машины, проезжающие рядом, и взрываются. Мужчина недавно погиб, женщине стопы оторвало...

- Говорят, ВСУ начали использовать химическое оружие, это правда?

- Ко мне приходили бойцы, их под Авдеевкой в марте обстреляли минами с химией. Пена изо рта, кровь, бессонница, кашель, нарушение зрения, слабость. Они еще на месте приняли антидоты. Но это не зажигательный фосфор, а отравляющий. Как зарин, зоман или V-газы. Теперь их будут лечить по военным протоколам.

Машина подъезжает к больнице. Девушку перекадывают на каталку. Водитель Олег мрачно осматривает салон: испачкан кровью.

- Ничего, отмоем, - кивает он. - Бывает, дверь открываешь, оттуда кровь прямо течет.

- Тяжелая у вас работа...

- Обычная. До 2013-го, при Украине, еще наркоманы попадались. Выезжаешь на ножевые, на огнестрел, а там грязное чучело, приходится его тягать. Сейчас таких меньше. Боятся. Военное положение.

## «Я БАЧИЛА, ЯКИ ВОНИ ЗВІРИ»

В бригаде работает фельдшер Татьяна Курчина. Ей 60, родилась в Донецке, а в Макеевке живет 40 лет и столько же на скорой Червоногвардейского района - самого большого и обстреливаемого.

- Страшно было в 2014 - 2015 годах, когда мы не понимали, что происходит. Сейчас привыкли, всякое повидали. Помню, были прилеты, оборвало провода под напряжением, они подпрыгивали и искрились. Нам военные сказали: у вас колеса резиновые, езжайте, ничего не будет. Мы и поехали прямо по проводам. Люди говорили: «Боже мой, мы на улицу выйти боимся, а вы по искрящим проводам ездите!»

У Татьяны двое взрослых сыновей. Один воюет в Запорожье, другой под Херсоном. Зять воевал с 2014-го, потом получил тяжелое ранение и скончался в больнице. Племянник под Запорожьем командует ротой, имеет боевые награды.

- Нам приходилось раненых с Новоазовска и Мариуполя возить. По 5 - 6 зараз. Если в

машине не было места, то на пол сажали, - рассказывает Татьяна. - Здесь мы тоже иногда как на передовой. Ко мне в палисадник прилетали мины «Лепестки». Я их лопаткой собирала и выносила, чтобы уничтожить. Сейчас у нас все смотрят под ноги. А раньше не знали, и бабушки часто подрывались, оставались без ног.

В комнату иногда заглядывает заведующая станцией Тамара Петровна. Интервью давать не хочет, но потом не выдерживает:

- Хотя нас, дончан, присоединяли к Украине, но что у нас с ними было общего?! Мы всегда считали себя Россией, мы русскоязычные люди. Мой дядя был женат на широй доревенской украинке из села Черепны Киевской области. Когда голосовали за отделение от СССР, многие кричали, что Украина кормит весь Союз, и если отсоединимся, сразу лучше будем жить! А я запомнила слова этой моей родственницы: «Ні. Я тільки за Союз! Я бачила, яки вони звіри, як дітей прибивали. Это звіри. Я не хОчу з ними бути». Ей было 90 лет, и она помнила время, когда на Украине хозяйничали бандеровцы. Как в селе беременную русскую учительницу зарезали, как издевались над трупиком нерожденного ребенка. А теперь этих упырей весь мир славит за то, что они против России.



Еще больше репортажей автора из зоны СВО - на сайте KP.RU

## ■ ОБЩЕЕ ДЕЛО

### Для бойцов СВО собрали 20 миллионов

Любовь АРБАТСКАЯ («КП» - Иркутск)

«Комсомолка» совместно с телевизионщиками провели в Иркутской области марафон «Все для победы».

В студии «Комсомольской правды» - Иркутск и телеканала «ТВИСИ» общественники, волонтеры, депутат рассказывают историю помощи нашим на СВО. Как собирают гуманитарные грузы, что пишут бойцам дети, как приносят на пункты сбора иконки и вязаные носки... На экране QR-код - зрители могут прямо сейчас помочь фронту. За 6,5 часа телемарафона на нужды защитников зрители собрали больше 20 миллионов рублей. Деньги направят на покупку оборудования и обмундирования.

- Зачастую мы даже не представляем, насколько у нашей армии мощный тыл. Вот пример: моим друзьям, снайперам Минобороны, понадобился транспорт, который может пройти везде. Я дал в своем телеграм-канале объявление о сборе, опубликовали карту жены командира группы, и уже через 20 минут пришло 250 тысяч из необходимых 300! Только в такой связке, армия и тыл, мы сможем победить, - поделился своим мнением военкор «КП» Дмитрий Стешин.

## ■ РУСОФОБИЯ

### Супруга журналистки «КП» избили в Хорватии

Борис АНДРЕЕВ

Его вместе с женой обвиняли в том, что они «русские шпионы».

Весть, касающаяся семьи журналистки «КП» Дарьи Асламовой, пришла из Хорватии. На ее мужа, независимого хорватского журналиста Роберта Валдеца, было совершено нападение. Его ударили сзади по голове. Роберт потерял сознание, сейчас он в больнице. Это уже второй подобный случай. Прошлой осенью неизвестные ворвались ночью в дом к Валдецу и избили его, сломав ребра.

Хотя хорватские СМИ написали об этом инциденте, власти страны не предоставили Роберту защиту. Зато журналист стал регулярно получать угрозы в местных соцсетях с обвинениями в том, что он и его русская жена - «российские шпионы». В своем

телеграм-канале Дарья написала, что зимой сумела вывезти супруга в Москву по 3-месячной визе. Роберт писал статьи о том, как на самом деле живут москвичи. Что они не умирают с голоду, как сообщают западные медиа. Что в магазинах полно продуктов. Снова посыпались угрозы: «Только посмей вернуться в Хорватию! Ты увидишь, что с тобой будет!» Несмотря ни на что, Валдец вернулся, но оказалось, что его там действительно ждали.

Угрозы поступают и в адрес Дарьи Асламовой. «Комсомольская правда» следит за развитием событий и оставляет за собой право обратиться в компетентные международные инстанции с требованием защитить журналистку и ее супруга. Мы также хотели бы знать, что предпримут официальные лица Хорватии, чтобы исключить возможность повторения этих отвратительных инцидентов.



Первые мастер-классы прошли на Медиафоруме в Екатеринбурге, организованном нашим изданием.

# Всех приглашаем в школу журналистики от «Комсомолки»!

**Виктор МАТРОСОВ**

В календаре российских конгрессно-выставочных мероприятий Евразийский экономический форум молодежи в Екатеринбурге занимает все более важное место. В этом году он открылся уже в 13-й раз, и с каждым годом форум в столице Урала обрастает новыми интересными программами. Специальным блюдом этого сезона стал Медиафорум, организованный медиагруппой «Комсомольская правда» и Уральским государственным экономическим университетом (УрГЭУ). Этот крупный вуз снова доказал, что умеет с блеском принимать на своей площадке мероприятия международного масштаба. Впечатляет, что на Евразийский форум приехали 72 дипломата из 43 стран, включая 36 чрезвычайных и полномочных послов в России. А всего на форуме присутствовали представители более сотни государств мира, многие из них - студенты, получившие возможность напрямую пообщаться с известными политиками, дипломатами, экономистами.

А Медиафорум «Комсомолки» тоже получил международный статус: в Екатеринбург приехали журналисты из семи стран СНГ, представляющие 43 издания.

## РЕЙТИНГИ ВВЕРХ, АУДИТОРИЯ РАСТЕТ

Началась работа форума с пленарного заседания по теме «Работа СМИ в условиях новой политической, экономической и международной реальности».

- Россия и ее сторонники сегодня меняют мир, делают его более справедливым. Но это невозможно сделать, если СМИ не будут отражать сложившуюся действительность и не будут формировать то будущее, которое нам всем необходимо, - сформулировал открывший дискуссии ректор УрГЭУ Яков Силин (на фото - справа).

Начиная с пандемии, значимость и ответственность традиционных СМИ сильно возросла, отметила **главный редактор «Комсомольской правды» Олеся Носова** (на фото - слева). Вопреки распространенному мнению,



Алексей БУЛАТОВ / «КП» - Екатеринбург

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

- Только что получили рейтинги. У печатной версии «Комсомольской правды» аудитория подросла в 2022 году на 13%, а у еженедельной «толстушки» - на 9%.



Быстро вверх идут рейтинги нашей радиостанции. В сложные времена люди возвращаются к традиционным источникам информации, - сказала Олеся Носова.



Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

аудитория традиционных медиа, в том числе газет, в последнее время даже выросла.

**Председатель Комитета Госдумы по информполитике Александр Хинштейн** заявил, что свобода слова

остается базовой ценностью для Российского государства. Однако она не может доходить до вседозволенности, и в интересах государства публичная информация может ограничиваться.

## ■ ЛУЧШИЕ КАДРЫ

# Бойцов информационного фронта собрала Тула

**Игорь ЯКУНИН**

Первая образовательная смена для молодых блогеров прошла феерически.

В столице русских оружейников увлекательно прошла первая образовательная смена для молодых блогеров - «Курс молодого бойца. Информационный фронт».

## «ДУМАЙТЕ О ЗРИТЕЛЕ!»

В Тулу со всей страны слетелись студенты и молодые педагоги, сотрудники госучреждений и коммерческих организаций. Им еще нет и 30, и они активно развивают личные страницы и сообщества в соцсетях.

Информационным спонсором выступила «Комсомолка». Организатором стало Российское военно-историческое общество. Поддержал Минпрос - в рамках нацпроекта «Образование». И, конечно, гостеприимные хозяева - правительство Тульской области.

Большой успех имел мастер-класс от «КП». Его провела **главный редактор видеопродакшена «Комсомольской правды» Александра Лябина**. Саша раскрыла некоторые секреты того, как создавать очень популярный сегодня формат коротких видео. Ну, например, такие.

- Когда начинаете работать с видео - держите в голове то, как именно сейчас аудитория смотрит видеоконтент. В каких обстоятельствах это происходит, - рассказала Александра. - Есть ли у потенциальных потребителей ваших роликов возможность включать звук. Если есть желание и возможность иметь звуковую дорожку - безусловно, это плюс. Но если

нет, то нелишне помнить: сегодня короткое видео без звука, с титрами, превалирует над видео со звуком. В целом сейчас очень важно учитывать все возможные пожелания зрителей - в зависимости от платформы и возраста аудитории. В соцсетях сейчас так много видеоконтента, что для того, чтобы получить просмотр, нужно искренне любить и уважать своего зрителя.

Александра Лябина пожелала блогерам всей страны удачи. И выразила надежду, что «Комсомолка» с кем-то из участников «Курса молодого бойца» будет сотрудничать.

- Если вы работаете в журналистике - вы работаете в сфере, после которой любая другая работа будет казаться вам пресной. Так что получайте от этого удовольствие и приносите обществу пользу, - обратилась она к блогерам.

## САМОЕ МОЩНОЕ ОРУЖИЕ

В атриуме Тульского кремля молодые бойцы информационного фронта вместе с лучшими представителями тульской молодежи интенсивно пообщались с **губернатором Алексеем Дюминим** и **помощником Президента РФ и главой РВИО Владимиром Мединским**. Последний провел открытую лекцию «Рассказы из русской истории» - и для блогеров, и для тульских студентов и педагогов.

- Боец информационного фронта должен быть образованным и грамотным. У него должна быть правильно поставленная речь и хорошо организованное мышление, дабы подыскать нужные слова и правильно их построить, - напутствовал юных коллег **Дмитрий Пучков, знаменитый переводчик**



Пресс-служба РВИО

**Юные блогеры прошли мастер-класс от экспертов «КП». Возможно, кто-то из них станет с нами сотрудничать в будущем!**

**«Гоблин», блогер и ведущий Радио «Комсомольская правда» (FM.KP.RU).**

- Информационное оружие - важная история. СССР развалили не настоящим оружием - страну угробили информационным. Наши противники успешно применили его для раскола супердержавы. В наше время информационное оружие еще более страшное, более искусное. Надеюсь, что я, находясь на острие информационной войны, смогу какие-то навыки вам передать», - рассказал **военный обозреватель, крайне популярный в блогосфере Юрий Подоляка**, один из форпостов в борьбе с фейками.

- В этой смене оптимальное сочетание нагрузок, за что отдельная благодарность

**РВИО, поделился известный журналист и военный аналитик Михаил Онуфриенко.** - Вообще человек должен гореть тем, чем занимается. Ему это должно безумно нравиться. Пусть это не основная работа - это должно быть тем, чем он занимается для души, не ограничивая себя двумя часами. Прошли интенсивные курсы. Ребята учились по 12 часов в сутки. Была цель - в кратчайшие сроки наладить горизонтальные связи, познакомиться друг с другом, подготовиться к противостоянию с опасным врагом.

Если подытожить, то первая образовательная смена РВИО доказала: подобный формат мероприятий молодежи интересен, востребован и должен иметь продолжение.





# Можно ли пройти диспансеризацию за час?

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Я счастливый человек - мне 43. Могу бесплатно проверять свое здоровье каждый год. А вот те, кто моложе 40, ходят на диспансеризацию раз в трехлетку. Шутки шутками, но я серьезно стараюсь следить за здоровьем. Наследственность в семье так себе.

Так что к заданию редакции отправиться на диспансеризацию отнеслась со всей серьезностью. Благо это просто. Благодаря национальному проекту «Здравоохранение» для многих россиян прохождение диспансеризации вошло в норму. Можно сказать, вошло в привычку. Очень полезную привычку.

Записалась на городском портале mos.ru: приглашали явиться на следующий же день - был бы паспорт и полис.

Это выяснила корреспондент «Комсомолки» Александра Кучук.

Максим МИШИН/Пресс-служба мэра и правительства Москвы



Капелька крови - и приборчик показывает уровень сахара и холестерина. Я скучный пациент, у меня все в норме.

- Если бы что-то нашли, отправили вас к специалистам, - объясняет медсестра.

Так же без очередей захожу в кабинет ЭКГ. Присоски на тело, нажатие кнопки - и мой сердечный ритм улетает прямо в электронную медицинскую карту. До чего техника дошла, хотелось мне поворчать.

Выхожу из кабинета. Всё! Диспансеризация на сегодня закончилась. На нее ушло 25 минут!

Осталось еще сдать кровь, пройти флюорографию, акушера-гинеколога и маммографию. На все эти исследования мне выдали электронные направления.

Знай себе записывайся на удобное время в интернете и приходи. В принципе можно подловить время и пройти эти исследования в один день.

И полностью проверить свое здоровье, потратив всего час чистого времени.

## В ОЖИДАНИИ ОЧЕРЕДЕЙ

Я прихватила ноутбук в ожидании очередей. Хотя вообще-то работодатель может предоставить ради диспансеризации отгул. Но мы же трудоголики...

Ровно в 15.00 стою у стойки поликлиники № 190 Северо-Восточного округа Москвы. Никого!

Мне споро заполняют документы и отправляют к инфомату - на тестирование. Жму кнопки, отвечаю на вопросы: как питаюсь, пью ли, курю, чем болели родные, был ли ковид. Пользуюсь ли солнцезащитным кремом. Так хотелось соврать, что занимаюсь спортом чаще 4 раз в неделю. Но... зачем? Ответила правду: несколько раз в месяц.

Дальше - кабинет доврачебного осмотра.

Помнится, раньше рост и вес измеряли совсем разные приборы. Сейчас одна электронная машинка, да еще и индекс массы тела высчитывает.

Итак, вес - 65 кг, окружность талии - 75 см, рост - 167 см. Так, стоп! Я всегда была метр семьдесят, где мои три сантиметра?

- Может, возраст, - развела руками медсестра. - С годами мы становимся меньше. Хотя вы не первая замечаете, что прибор немножко «отбирает» рост.

Я вздохнула. Обидно!

## ОТ ВЕСА ДО ДАВЛЕНИЯ И СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Дальше мне измерили давление: артериальное и глазное.

## КОНКРЕТНО

# Правила прохождения диспансеризации

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЕЖЕГОДНО.

Диспансеризация: с 18 до 39 лет - 1 раз в 3 года, старше 40 лет, в том числе работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста, - ежегодное прохождение.

## 1 ПРИЧИНЫ ПРОХОЖДЕНИЯ

- Своевременное выявление отклонений в здоровье и риска возникновения заболеваний;
- получение индивидуальных рекомендаций по сохранению здоровья;
- своевременное выявление риска развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

## 2 ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР?

- Анкетирование (>18 лет - 1 раз в год);
- расчет на основании антропометрии - индекс массы тела, окружность талии (>18 лет - 1 раз в год);
- измерение артериального давления (>18 лет - 1 раз в год);
- определение уровня холестерина и глюкозы в крови (>18 лет - 1 раз в год);
- определение относительного сердечно-сосудистого риска (18 - 39 лет - 1 раз в год);
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40 - 64 года - 1 раз в год);
- флюорография легких (>18 лет - 1 раз в 2 года);
- ЭКГ (при первом прохождении ПМО, далее (>35 лет - 1 раз в год);
- осмотр фельдшером (акушеркой) или

врачом акушером-гинекологом (женщин 18 - 39 лет - 1 раз в год);

- измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее (>40 лет - 1 раз в год);
- прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний.

## 3 ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ I ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ?

- Мероприятия профилактического медицинского осмотра;
- скрининг на выявление онкологических заболеваний, который состоит из:
  - 18 - 39 лет (1 раз в 3 года):**
    - взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года);
    - осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
  - 40 - 64 года (1 раз в год):**
    - осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год);
    - взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года);

- маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года);
- эзофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 лет;
- определение простат-специфического антигена в крови (в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет);
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года);
- осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
- общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ).
- > 65 лет (1 раз в год):**
  - осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год);
  - маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм до 75 лет (1 раз в 2 года);
  - исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом до 75 лет (1 раз в год);
  - осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой поло-

сти, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;

- общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ).

- Краткое профилактическое консультирование;
- прием (осмотр) врачом-терапевтом.

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится II этап диспансеризации. Полный список обследований и консультаций зависит от возраста и выявленных заболеваний.

## 4 ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Обращение в медицинскую организацию, имея при себе паспорт и полис ОМС. Запись возможна через сервис «Мое здоровье» на портале «Госуслуги» или по телефону.

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве 1 рабочего дня для прохождения диспансеризации.





Алена  
МАРТЫНОВА,  
Александр  
РОГОЗА

Блиновская  
пыталась  
бежать, но задержана  
на границе. Она  
скрыла доходы  
на 6 миллиардов  
рублей.

Битва с инфоцыганством приобретает все более серьезные масштабы: 27 апреля при попытке пересечь белорусскую границу была задержана создательница бесчисленных марафонов желаний, которая прославилась своими показательно роскошными вечеринками. «Мать инфоцыган» Елену Блиновскую обвиняют в неуплате налогов на сумму более 918 млн (!) рублей. Размах впечатляющий: даже предшественницы Блиновской в уголовных делах - блогерши Лерчек (Валерия Чекалина) и Александра Митрошина - кажутся детьми по сравнению с мечтательницей Еленой. Чекалина, например, обвиняют в неуплате «жалких» 311 миллионов, а Митрошину - «всего» 120.

## ГРАНИЦА НА ЗАМКЕ

Вчера утром Блиновская попыталась сбежать из России через белорусскую границу. Но сотрудники ФСБ задержали Елену в Смоленской области. Блогерша собиралась покинуть страну на заранее арендованном «Майбахе». Причем есть подозрение, что о своем предстоящем задержании Блиновская каким-то образом узнала.

Был совершен интересный маневр - на имя Блиновской купили билет на утренний рейс из Москвы в Алматы, - рассказал «КП» источник в правоохранительных органах. - А сама она взяла в аренду люксовый автомобиль и направилась в сторону границы с Белоруссией.

Звездного коуча отправили на допрос в СК. Возбуждено



Пресс-служба МВД России

Сладкая жизнь: Блиновская, ее муж Алексей, сыновья Всеволод (с длинными волосами), Мирон, Платон и дочь Аврора отдыхают на «честно заработанные» деньги в Париже.



Соцсети

уголовное дело по статьям «уклонение от уплаты налогов в особо крупном размере» (максимальный срок - до 3 лет колонии) и «отмывание денег в особо крупном размере» (до 7 лет).

Следственный комитет сформулировал суть обвинения так: «По данным следствия, Блиновская, оказывая информационные услуги посредством сети Интернет, используя схему «дробления» бизнеса, занижала полученные доходы и не уплатила

Елена хотела пересечь белорусскую границу на арендованном «Майбахе», но увидела перед собой знак «Стоп».

за период 2019 - 2021 годов налог на добавленную стоимость и налог на доходы физических лиц на общую сумму свыше 918 млн рублей».

По словам экспертов, судя по всему, речь идет о схеме, которую, по версии следствия, использовала и Лерчек. Индивидуальный предприниматель имеет право на упрощенную систему налогообложения - до 6%. Это действует в том случае, если его доход не превышает 150 млн рублей в год. Но если денег больше, а налоги платить неохота,

некоторые ИП жульничают: чтобы не исчерпать лимит, часть доходов проводят через оформленных как ИП родственников или подставные фирмы.

## ДЕЛО ЗАКРОЮТ?

При этом СК сообщает, что блогерша уклонялась от налогов в 2019 - 2021 годах. Почему же претензии к ней появились только теперь?

- Срок давности по подозрению в уклонении от уплаты налогов и отмыванию

денег позволяет проводить проверку в рамках довольно длительных сроков, - объяснил член Палаты налоговых консультантов России Юлия Кручанова. - По аналогичным эпизодам органам требуется время для подробного анализа и сбора доказательств.

Самое интересное, что уголовные дела, фигурантами которых являются блогеры Блиновская и Чекалина, могут быть закрыты почти мгновенно. Закон позволяет это сделать, если обвиняемые в налоговых преступлениях добровольно возмещают весь ущерб - то есть отдадут все, что недоплатили.

- Да, лицо, впервые совершившее преступление по указанной статье, освобождается от уголовной ответственности, если оно полностью уплатило суммы недоимки и соответствующих пеней, а также сумму штрафа, - уточняет Юлия Кручанова. - Однако девушка привлекается по нескольким статьям. Здесь одной лишь уплаты налогов может быть недостаточно.

## СЕСТЬ МОЖЕТ МУЖ

Блогерша провела десятки марафонов, многие из которых длились несколько сезонов при средней стоимости участия от 4,5 до 10 тысяч

рублей. И это при минимуме затрат: марафон представляет собой набор голосовых сообщений с постулатами о правильном загадывании желаний и пребывании в состоянии гармонии со Вселенной.

Сколько же денег она заработала, если одни только налоги потянули на миллиард?

- Не миллиард, а больше: если называется сумма в 918 миллионов, то с пенями и штрафом недоплата составит более 1,5 миллиарда, - подчеркивает юрист Михаил Алексеев. - Общая сумма зависит от многих факторов. Но если не задекларированы 918 млн, значит, общий оборот - около 6 млрд рублей.

Дробление бизнеса Блиновская даже не скрывала. Открываем ее последний марафон «Муж на диване» - запись продает ИП Григорова Ирина Николаевна из Воронежа.

Следователи уже провели обыск в московской квартире и в загородном доме Блиновской и допросили ее мужа Алексея. Он в марафонах не чужой человек: еще во время интервью Ксении Собчак блогерша отмахивалась от вопросов про бизнес - мол, организационными моментами рулит супруг.

- Полагаю, связь с компаниями мужа, через которые Блиновская могла выводить свои сверхприбыли, следствие тоже найдет, - отмечает Михаил Алексеев. - Елену, учитывая наличие четырех несовершеннолетних детей, под время следствия отправят под домашний арест. Думаю, если приговор суда будет обвинительным, ей назначат реальный срок, но отсрочат его до достижения младшим ребенком 14 лет - такое возможно по закону, а значит, у Блиновской есть 11 лет свободы (ее младшей дочери Авроре 3 года. - Ред.). А вот ее супруг как организатор имеет все шансы попасть в тюрьму.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

По недавним отчетам Ассоциации блогеров, Елена заработала за 2022 год 450 млн рублей. Однако это цифры неофициальные. А что скажет база юридических лиц? «Комсомолка» проанализировала бизнес супругов Блиновских, данные о котором есть в открытом доступе. Итак:

### Елена Блиновская

**1. ИП Блиновская:** сфера деятельности - дополнительное образование детей и взрослых. Максимально возможный доход при упрощенной системе налогообложения - до 200 млн рублей (финансовые итоги ИП не публикуются в открытом доступе).

**2. ООО «Тревел Ателье»:** деятельность туристических агентств. Выручка и прибыль за 2022 год - по нулям.

## Сколько и на чем зарабатывает чета Блиновских

### Алексей Блиновский

**1. ООО «Аквакультура»:** рыбоводство пресноводное. Выручка за 2022 год - 33 млн рублей, прибыль - 196 тысяч.

**2. ООО «Алмаз»:** розничная торговля ювелирными изделиями. Выручка за 2021 год - 204 млн, прибыль - 36 млн (данных за 2022 год пока нет).

**3. ООО «Рыбная история»:** деятельность ресторанов и услуги по доставке продуктов питания. Выручка за 2022 год - 81 млн рублей, убытки - 36 млн.

**4. ООО «Праймфуд»:** производство готовых пищевых продуктов и блюд. Выручка за 2022 год - 29 млн рублей, прибыль - 749 тыс.

**5. ООО «Ветер»:** деятельность гости-

ниц и прочих мест для временного проживания. Выручка за 2021 год - 11 млн, убытки - 6,6 млн (данных за 2022 год пока нет).

**6. ООО «Оливия Групп»:** торговля оптовая неспециализированная. Выручка за 2021 год - 312 млн, убытки - 8,3 млн (данных за 2022 год пока нет).

**7. ООО «Гуфо»:** производство машин и оборудования для производства пищевых продуктов, напитков и табачных изделий. Выручка и прибыль за 2022 год - по нулям.

**8. ООО «Подари Мечту» (Белгород):** деятельность по обработке данных. Выручка за 2021 год - 0, убытки - 3,9 млн рублей (данных за 2022 год пока нет).

**9. ООО «Подари Мечту» (Москва):**

разработка компьютерного программного обеспечения. Выручка за 2022 год - 48 млн рублей, прибыль - 6,6 млн.

**10. ООО «Нембус»:** добыча руд и песков драгоценных металлов. Выручка за 2021 год - 0 рублей, убытки - 275 тысяч (данных за 2022 год пока нет).

Кроме того, практически накануне задержания его жены, 25 апреля, Алексей Блиновский вышел из учредителей ООО «Аквакультура-Хибины», которая работала в сфере гостиничного бизнеса. А также бизнесмен запустил ликвидацию двух своих фирм - ООО «Океан Молодости» (сфера деятельности - общая врачебная практика) и ООО «Три кошки» (производство верхней одежды).



# с марафона на полпути

**Брат блогерши рассказала о баснословных доходах «королевы марафонов».**

## ■ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

### «Миллиардами в месяц, думаю, там и не пахнет»

**Роман ЛЯЛИН**

Следователи уже обыскали шикарный дом Блиновской. На опубликованном видео с обысков жилище Блиновской больше похоже на павильоны ЦУМа: огромная гардеробная с брендовыми вещами и золотые украшения. В ее гараже нашли две элитные иномарки Lamborghini Urus (от 25 миллионов рублей), Range Rover (от 23 миллионов рублей) и несколько мотоциклов.

А родственники инфоцыганки тем временем уверены, что все вскоре разрешится.

- Да, я слышал про ее задержание. Сама она мне пока не звонила, - признался «Комсомолке» брат Блиновской Александр Останин. - Мы с ней мало общаемся. Последний раз говорили недели две-три назад. Мы эту тему не обсуждали. Все ли у нее хорошо, я не спрашивал.

Мы просто как брат с сестрой поговорили.

- Теперь Елена минимум миллионер. А кем ваша сестра работала раньше?

- До этого она вместе со мной работала. Наша семья занимается ветеринарными клиниками. Это семейный бизнес, который начинался в Ярославле. Там наш отец все распределял. Лена какое-то время оператором работала, сколько-то времени звоночки принимала, сколько-то времени руководила коллективом. А до этого она трудилась бухгалтером в рекламном агентстве в Ярославле.

- Как она решила создать курсы личного роста?

- Мы съездили с ней на выступление Тони Роббинса в Лондон. Это великий коуч лич-

ностного роста. И мне кажется, после этого она решила создать «Марафон желаний».

- Она действительно уходила от налогов?

- Я считаю, что у нее не было цели уйти от выплат. Может быть, у нее какой-то момент по налогам был упущен. Но это неумышленно. Кто-то этот момент недосмотрел. Бывает. Но с ней о налогах мы не говорили. Я в этом разбираюсь.

- Только налоги на 900 млн рублей, это какие суммы она зарабатывала?

- Я не знаю. Знаю, что хорошо зарабатывала. Посмотрите ее соцсети, у нее там все красиво. Но миллиарды в месяц, я думаю, она не зарабатывала.

- У нее такие машины, дома...

- Да что там, какая

машина... Ну «Ламборгини» - это 30 - 40 миллионов. Миллиардами в месяц это не пахнет.

- Она пыталась сбежать за границу?

- Нет. У нее там всякие постоянные выступления. Я вообще противник таких побегов. Если уж предъявили, как с повесткой в военкомате, - надо оставаться. Нельзя убежать. Надо быть лицом к лицу: тебе предъявили, надо урегулировать ситуацию. Я не считаю, что она хотела сбежать.

- А вы как оцениваете ее работу? Многие говорят, что это деньги из воздуха.

- Пусть это скажут ее клиенты. А другие люди - так они и не тратят деньги на это. А если не тратят, то какие вопросы?..

- Она заплатит эти 900 миллионов налогов?

- Да. И я так понимаю, ситуация разрешится. Но где такие деньги взять? Я думаю, что у нее таких денег нет. Но я не считал.



Корреспондент «КП» записался на курсы онлайн-бизнеса, но олигархом так и не стал. Разоблачение инфоцыган - на сайте KP.RU



## ■ НАЖИТО НЕПОСИЛЬНЫМ ТРУДОМ

### Дома, квартиры, «Бентли» и «Ламборгини»

**Алена МАРТЫНОВА, Варвара ДЫМ**

Мы ознакомились со списком имущества, зарегистрированного на главную инфоцыганку страны.

Блогерша оказалась владелицей двух земельных участков. Первый - в Ялте площадью 500 кв. м - она купила еще в 2018 году. Его кадастровая стоимость - 882 тысячи рублей (рыночная куда выше). Земля в Крыму - это единственное, чем владела Блиновская до расцвета своих марафонов.

Второй участок - в деревне Обухово Московской области площадью 3,5 тысячи кв. м - Елена приобрела в 2020 году. Эта земля, предназначенная для дачного строительства, имеет кадастровую стоимость 33,4 млн рублей.

В 2020 году Блиновская стала единоличной хозяйкой дома на 1,2 тысячи кв. м в поселке Миллениум Парк в Московской области. Его кадастровая цена - 44 млн рублей.

А годом ранее блогерша приобрела квартиру на Серпуховском Валу в Москве (площадь 58,8 кв. м, кадастровая стоимость - 15,1



Жилище инфоцыганки напоминает дорогой бутик, а гараж - крупный автосалон. Здесь куча иномарок, в том числе «Ламборгини» (слева) и скромный по меркам Елены «Рейдж Ровер»

млн рублей), машина - место (513 тысяч) и подсобку (1,1 млн) по тому же адресу.

Покупая машино-место, Елена, конечно же, не собиралась держать его пустым. В 2019 году марафонщица порадовала себя покупкой автомобиля Bentley Continental (цена - от 14 млн рублей), а в 2021-м приобрела Lamborghini Urus (от 16 млн рублей).

Все это имущество, по прогнозам экспертов, будет арестовано в ближайшее время: если Блиновская не возместит ущерб государству от недоплаченных налогов на сумму 918 млн, ее богатства пойдут с молотка.

1 - 7 мая

ГОРОСКОП

Подготовила Евгения АН.

#### Овен



И вот снова наступило время, когда надо запастись соломой и усиленно ее подстилать. Впереди сложный период для отношений, грозящий ссорами и расставаниями. Чтобы этого не произошло, меры нужно принимать сейчас. Интересуйтесь делами партнера, помогайте ему.

#### Телец



В жизнь Тельцов незаметно приходят благие перемены, хотя вы сначала можете их даже не заметить. Если вы были готовы завершить одни отношения и вступить в новые, велика вероятность, что это произойдет на этой неделе. Благоприятный для деловой сферы период продолжается.

#### Близнецы



Если вы чувствуете, что к концу подходит что-то, что вам совсем не хочется завершать, - например, роман или важное деловое партнерство, приложите максимум усилий, чтобы сохранить имеющееся. Если же так становится только хуже, не держитесь больше за это.

#### Рак



Неделя очень подходит для занятий, связанных с домом и семьей. Также большое удовольствие вам принесет общение с друзьями и единомышленниками. В остальном же на этой неделе хорошо заниматься рутинной, мелкими делами, завершением каких-либо ранее начатых процессов.

#### Лев



Львам стоит посвятить себя закреплению достигнутого ранее успеха. Ни для каких инициатив неделя не годится, так что в этом смысле время предстоит скучноватое. С другой стороны, если вы вспомните, как вы великолепны, вам будет не жаль тратить время на сохранение своего великолепия.

#### Дева



Лучшее, что вы можете сейчас сделать, - подготовиться к приближающимся переменам со свойственной вам педантичностью, все просчитать и минимизировав вероятные потери. Идите навстречу переменам сами, не дожидаясь, пока они выпрыгнут на вас из темного угла.

#### Весы



Неделя довольно приятная, хотя бурную деятельность развивать сейчас бессмысленно - усилия будут пропадать даром. Впрочем, это не касается гениальных идей, посещающих вашу голову. Записывайте и развивайте такие мысли - в скором времени вы сможете их с успехом использовать.

#### Скорпион



Помните изречение про тяжелый чемодан с грузом прожитых лет? Если вы не готовы избавиться от всего чемодана, повыбрасывайте из него хотя бы неподъемные гантели, которыми вы не пользовались лет сто. Вам вряд ли нужно объяснять, что подразумевается под этими.

#### Стрелец



Стрельцам предстоит важная неделя. На событийном плане, возможно, ничего очень яркого не произойдет, но это время перспектив, интересных предложений и идей для будущих проектов. Никуда не спешите: сейчас лучшее время для размышлений, продумывания деталей.

#### Козерог



Очень велика вероятность, что ситуация будет складываться не в вашу пользу. Это не значит, что нужно сложить лапки и плыть по течению. Делайте все, что в ваших силах. Но если вы чувствуете, что это не приносит результата, примите ситуацию и адаптируйтесь к ней.

#### Водолей



Водолеи могут подвести собственные иллюзии. Не ждите от людей больше, чем они действительно могут вам дать. Будьте готовы, что отдача может быть совсем не та, на которую вы рассчитывали. Перемены придут и к вам, и в итоге все равно все будет к лучшему.

#### Рыбы



Завершайте текущие дела и готовьтесь к переменам. В вашей жизни могут появиться новые люди, идеи, события. Не спешите с выводами: настроение ваше сейчас переменчиво, как весенняя погода, так что лучше немного подождать, пока «погода» наладится.



# Пикничок под шашлычок

Чтобы приготовить отменное мясо на углях, надо знать, какое брать.

Анна РОДИОНОВА,  
Кира НЕМИРОВА

Есть у нас традиции, которых иноземцу не понять. Под Новый год ходим в баню. На Первомой жарим шашлык. И это не просто еда. Отдых на свежем воздухе в отличной компании, разговоры за жизнь - целая философия. И все же, чтобы пикник удался, для начала надо правильно выбрать мясо.

## Правило № 1

**Парное, охлажденку или заморозку?**

Многие думают, что лучшее мясо для шашлыка - парное. Однако найти его в магазине или даже на фермерском рынке нереально. Мясо может считаться парным, если с момента забоя прошло всего 3 часа. И шашлык из парного мяса - не такая уж хорошая идея. После приготовления на мангале оно становится жестким.

Лучше всего использовать выдержанное охлажденное мясо или замороженное, но лишь в том случае, если оно не подвергалось повторной заморозке. Самый популярный вариант - свинина, ей почти не уступает курица, однако многие готовы рискнуть и поэкспериментировать с более капризными типами мяса - телятиной, бараниной, ягнятиной.

## ДАДИМ ПЕРЦУ!

## КАК Я РАД, КАК Я РАД, ЧТО ГОТОВЛЮ МАРИНАД

Традиционно для приготовления шашлыка используют **базилик, кориандр** и другие специи, которые были завезены из восточных стран. Особенно любима в Азии **гарам масала** - смесь молотого кориандра, шамбалы, корицы, имбиря и других пряностей.

Ароматный букет создаст и перец: черный универсален; белый хорош для молодого мяса: ягнятины, поросенка, телятины; острые кайенский и чили придадут яркий вкус и легкий оттенок; зеленый - мягкость, а при сыпанном паприкой мясо приобретет аппетитную корочку.

Смесь для любого блюда лучше сделать самостоятельно. Нужно просто взять понемногу каждой пряности (**см. графику**) и размолоть в кофемолке. Можно также растолочь пряности в ступке. Чтобы приправы лучше раскрыли свой аромат, их можно прогреть пару минут на сухой сковороде и только потом перемалывать в смесь.



Кадр из фильма

**Шея, крылья, антрекот так и просятся к вам в рот!**

## Правило № 2

Важно верно выбрать не только тип мяса, но и часть туши, из которой оно было вырезано. Основное правило - наличие жира. Тонкие жировые прослойки сделают шашлык сочным, нежным и ароматным. Жир растает и пропитает кусочки мяса. Постное мясо - куриные грудки, крольчатина, свиной карбонад - на углях превращается в нечто очень сухое и неаппетитное.

**Говядина.** Для шашлыка стоит брать вырезку или антрекот. Шею не берите, там много соединительных тканей, из-за чего мясо становится жестким.

**Свинина.** Шейка - самая лучшая часть. Ребрышки тоже подходят для приготовления на мангале, но смотрите, чтобы на них было много мяса.

**Телятина.** Задний окорок.

**Курица.** Бедрышки, которые можно готовить как с косточкой, так и без.

**Баранина.** Задняя часть, корейка на кости, а курдючный жир придаст особый вкус и аромат мясу.

- Шашлык женских рук не терпит. Ваши места - в зрительном зале!

## Правило № 3

**Выбираем свежее**

**1** Мясо высокого качества упругое - если надавить на него пальцем, ямка быстро выравнивается.

**2** Поверхность хорошего мяса слегка влажная, но не липкая. Увидев на рынке куски с блестящей глянцевой поверхностью, проходите мимо - иногда продавцы смазывают слегка заветрившееся мясо маслом, чтобы оно выглядело привлекательнее.

**3** Жир у свежего мяса плотный, белый и достаточно упругий. Если желтоватый, серый или полупрозрачный жир, налет слизи - значит, мясо давно лежит на прилавке.

**4** Часто продавцы выдают замороженное мясо за охлажденное. Проверить просто: охлажденка влажнее, но без мокрых следов на лотке, при надавливании жидкость не выделяется. Если сок потек - мясо разморозили.

## НА ЗАМЕТКУ

Если вы не эксперт и не шеф-повар, который с первого взгляда способен отличить корейку от шейки, лучше не рисковать и покупать мясо для шашлыка не у фермеров, а у известных мясокомбинатов. Некоторые бренды даже выпускают готовый охлажденный шашлык и мясо для барбекю.

## Приправлен нарзаном, томатом, кефиром

Все ингредиенты в рецептах рассчитаны на 2 кг мяса. Маринады подходят для курицы, индейки, кролика, свинины, говядины, баранины. Здесь перечислены основные ингредиенты, а специи и травы вы можете сочетать по собственному вкусу, пользуясь нашей инфографикой.

Название	Особенности	Ингредиенты
Кефирный	Мясо, замаринованное таким способом, получается очень нежным. А благодаря приправам шашлык будет очень вкусно пахнуть.	1,7 кг репчатого лука, 1,5 столовой ложки хмели-сунели, соль и перец - по вкусу, 1,7 литра нежирного кефира.
На минеральной воде	Газированная минеральная вода размягчает волокна мяса. В итоге шашлык получается сочным, нежным и - за счет чеснока и специй - ароматным.	1 л газированной минеральной воды, 500 г репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 1,5 столовой ложки специй для шашлыка по вашему вкусу, а также соль, перец и 5 зубчиков чеснока.
Мятный	Мясо приобретет тонкий мятный аромат и приятный пикантный вкус.	1,5 столовой ложки специй для шашлыка по вашему вкусу, соль, 3 пучка мяты, 500 г лука.
Томатный	Томатный сок тоже отлично размягчает мясные волокна. Он сделает шашлык не только вкуснее, но и необычнее: мясо приобретет красивый красноватый оттенок.	500 г репчатого лука, 1 столовая ложка специй для шашлыка по вашему вкусу, соль, перец, 3-5 зубчиков чеснока, 1,5 литра томатного сока.
Пивной	Мясо приобретет легкий запах солода. Лучше взять живое пиво. Только имейте в виду, что некачественный напиток испортит вкус шашлыка.	500 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 чайные ложки молотого кориандра, 2 чайные ложки паприки, соль, перец, 750 мл пива.

### К свинине

- перец красный, черный и белый
- паприка
- ягоды можжевельника
- тмин
- майоран
- тимьян
- карри
- куркума
- кориандр
- шалфей
- чеснок



### К баранине

- розмарин
- укроп
- петрушка
- кориандр (кинза)
- душица
- чабрец
- чабер
- мята
- шалфей
- хмели-сунели
- зира
- куркума
- зерновая горчица
- ягоды барбариса
- лимонная или апельсиновая цедра



### К говядине

- горчица - имбирь
- эстрагон
- черный и душистый перец
- хмели-сунели
- карри
- куркума
- паприка
- сушеные прованские и итальянские травы



### К курятине

- корица
- карри
- куркума
- апельсиновая цедра
- чабер - имбирь
- кардамон
- кориандр
- чеснок - паприка





# С лопатами не надрывайтесь

Окончание. Начало < стр. 1.

## Махи лопатой



### Неправильно:

Резко скручивать поясницу, когда отбрасываете землю лопатой в сторону или перекладываете что-то тяжелое вбок от себя. Скручивающие движения опасны для тех, у кого уже есть проблемы с позвоночником (протрузии, грыжи, листезы - смещение позвонков по отношению друг к другу и т. п.). Да и для здорового человека резкие движения - не самые физиологичные.



### Правильно:

Спина полусогнута, ноги на ширине плеч или одна чуть выдвинута вперед. Стараемся бросать землю вперед или чуть в сторону. Когда нужно отбросить ее влево или вправо, старайтесь делать это не резко, с небольшим разворотом туловища и выносом нужной ноги, делая на нее упор. Это поможет избежать травм.

## Пропалывание грядки/ посадка

### Неправильно:



Сидя на корточках пропалывать грядки не очень физиологично, особенно если делать это длительное время, не разгибаясь и не меняя позу. Это вредно для коленных, тазобедренных суставов и поясницы. У гипертоников и пожилых людей это потенциально может спровоцировать подъем давления (пережимаются сосуды).

### Правильно:



Каждые 30 минут обязательно разгибаться и делать легкую разминку, а лучше пройтись. Хорошо использовать специальные скамейки или стульчик. Можно просто стоять на коленях на земле. Но в этом случае, если есть проблемы с суставами, лучше приобрести специальные наколенники, которые помогут снизить нагрузку.

Садовые скамейки сейчас универсальные: в обычном положении на ней можно сидеть, в перевернутом - работать на коленях. При этом сиденье с обеих сторон обито мягким материалом.

## Поднятие тяжестей

### Неправильно:

Подъем веса за счет рывка поясницы (то есть согнувшись пополам) - очень вреден. И не только для подъема тяжести, но и для обычной работы на грядках (см. пункт 2). Как минимум будут мучить боли в пояснице. Возможны поясничный радикулит, ишиас (боли по ходу седалищного нерва), и даже проблемы с межпозвоночными дисками (протрузия, грыжа и т. п.).



### Правильно:

Поднимать тяжести из положения вприсядку или полусидя: по сути, так мы используем ноги как рычаг, поднимая тяжесть из полуприседа. То есть позвонки поясницы остаются в относительной безопасности.



## ВАЖНО

### Без резких движений

Пожилым дачникам, особенно тем, кто всю зиму предпочитал лежать на диване, а не гулять в парке, очень важно не перенапрягаться:

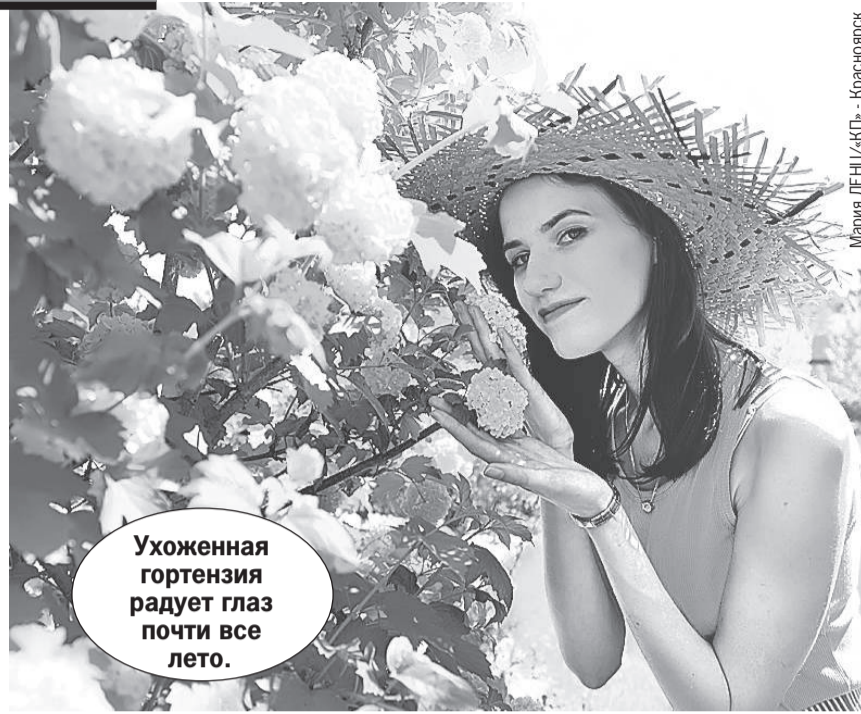
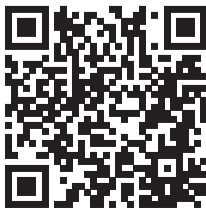
- В первые дачные дни не спешите, - говорит **терапевт Ольга Молчанова**. - Делайте несколько подходов и чаще меняйте область деятельности. Например: 15 минут сбор листьев, отдых. Потом 15 минут высадка рассады. Снова отдых.

Гипертоникам как можно меньше нужно находиться в согнутом положении, головой вниз. И забудьте про резкие движения! Нельзя резко подниматься, сгибаться, разворачиваться - все это может спровоцировать проблемы со связками или мышцами спины, нарушить правильное положение позвонков в поясничном отделе.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.  
Рис. Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва



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



Ухоженная гортензия радует глаз почти все лето.

## ПРОСТО КРАСИВО

# Претензии от гортензии

Алексей ВОЛОДИХИН

Как ухаживать за популярным цветущим кустарником, чтобы он радовал все лето.

Гортензия - очень популярные кустарники, дачники их любят за обильное продолжительное цветение. Но чтобы цветов было много, важно правильно ухаживать за кустами.

**Полив.** Поливать гортензии нужно обильно и часто. Летом под каждый куст положено выливать по 3 - 5 ведер воды! В жаркую погоду - 2 раза в неделю. В дождливую - 1 раз в неделю.

Если нет возможно-

сти поливать дважды в неделю, нужно замульчировать (покрыть поверхность земли вокруг ствола) приствольные круги торфом, перегноем или компостом слоем 5 - 10 см - такая мульча замедляет испарения воды из почвы.

**Подкормки.** За лето гортензиям нужно 3 подкормки:

- весной, в начале роста, - 2 ст. ложки мочевины, 2 ст. ложки двойного суперфосфата, 1,5 ст. ложки сульфата калия на 1 кв. м;

- в период бутонизации - 3 - 4 ст. ложки двойного суперфосфата, 2 ст. ложки сульфата калия на 1 кв. м;

- в конце лета - 1,5 - 2 ведра перегноя или ком-

поста под каждый куст.

Минеральные удобрения равномерно разбрасывают под кустом, заделывают граблями и поливают. Перегной и компост высыпают равномерным слоем - заделывать их в почву не нужно. Но если гортензии были замульчированы органикой в начале сезона, то последняя подкормка не нужна.

**Обрезка.** Чтобы гортензия цвела обильно и продолжительно, ее нужно ежегодно обрезать - тогда образуется больше дополнительных побегов с цветами. Обычно оставляют 6 - 10 самых сильных веток. А их, в свою очередь, укорачивают, срезают верхушку с 2 - 5 почками.



ПОДРУЖИТЕ КЛУБНИКУ С ШАЛФЕЕМ

ЯГОДКА К ЯГОДКЕ

Чем еще занять обширные грядки с любимой ягодой.

Чаще всего клубнику выращивают отдельными плантациями, соседей к ней не подсаживают.

А вот стоило бы, потому что в некоторых случаях совместные посадки с этой культурой бывают очень успешными.

**Хорошие соседи.**

Между кустами клубники или в междурядья можно посадить овощи - салат, шпинат, редис, редьку, свеклу, фасоль или посадить лук и чеснок - такое соседство помогает существенно сэкономить площадь.

Можно посеять на ягодную плантацию петрушку - она отпугивает слизней.

Уместны здесь будут ароматные травы, например бораго и шалфей. Под них часто не остается места, а в клубнике им будет очень комфортно. К тому же они зацветают одновременно с поздними сортами, привлекают ароматом пчел, а те заодно опыляют и клубнику. В итоге завязей образуется больше - и урожайность выше.

Бояться дополнительных соседей у клубники не стоит, конкуренцию они не составят - у них либо корневая система находится гораздо глубже, либо потребность в питании разная.

**Плохие соседи.** Рядом с клубникой не стоит сажать картофель, томаты и огурцы - у них есть общий вредитель, нематода. И никакой малины поблизости - у них тоже общий вредитель, малинно-земляничный долгоносик.



Подготовил Алексей ВОЛОДИХИН.



# Весь 3-й «А» забастовал

*В новосибирской гимназии в третьем классе разгорелся конфликт. Родители перестали водить своих детей на занятия из-за их одноклассницы. «Пусть Соню (имя девочки изменено. - Ред.) переведут в другой класс!» - требуют протестующие уже почти две недели. Почему они повели себя так?*

Анна ПАШАГИНА  
(«КП» - Новосибирск)

## ГОРКА РАЗДОРА

Отмотаем пленку на год назад. Март 2022 года. Во дворе элитной гимназии куча снега. Его не успели увезти, а ребята отпустили чуть раньше с урока, и дети превратили гору в крепость. Шум, смех, толкотня. Тогда еще второкласснице Соне во время игры прилетело по спине от мальчика. Удар оказался сильным: компрессионный перелом двух позвонков.

- Полгода носить корсет, сидеть нельзя: только лежать или ходить, - рассказывала «КП» мама Сони Наталья (имя изменено. - Ред.). Она владелица бутика. Воспитывает дочку одна.

Женщина решила, что за страдания дочери кто-то должен быть наказан. Мама кивала и на то, что ребенок получил травму на территории школы, и на то, что кучу снега со двора обязательно должны были вывезти, и на то, что классный руководитель - учитель с 25-летним стажем - недосмотрела, отпустила детей с урока раньше, не передала их родителям «из рук в руки». Но директор виновного так и не «назначил», извиняться школа отказывалась. Поэтому мама пошла сначала к депутату, потом в полицию и в прокуратуру: пусть проверят, как вообще организован учебный процесс.

Наталья ходила по чиновникам и правоохранителям, а потом вдруг узнала, что родители других детей ее не любят. Говорят: ты богатая, могла бы и няньку нанять дочери, что-



**Родителям и администрации школы теперь не до учебных дел - разбираются в конфликте.**

Предоставлено героями публикации

бы забирала ее из школы. А когда узнали, что следователи возбудили уголовное дело по статье «халатное» (расследование идет до сих пор), встали горой за учительницу. Родители детей стали общаться со мной в чате очень невежливо, презрительно. Это был настоящий буллинг.

## «КУРИНЫЕ МОЗГИ»

«КП» переписывалась (разговаривать они не хотят) и с другой стороной конфликта, более многочисленной. Родители выкатили журналистам целый список того, в чем мама Наталья была не права:

«Травли со стороны родкомитета (РК. - Ред.) по отношению к Наталье и ее дочери нет и не было. Нами были приняты меры в связи с ее некорректным и местами недопустимым поведением, а именно:

- 1 Оскорбительное поведение участников родительского чата и оскорбление их в личных переписках («серая мышь», «куриные мозги» и т. д.).
- 2 Публичное обвинение учителя в вопросах, которые еще никем не доказаны.
- 3 Безосновательные обвинения в адрес детей в классе, что приводит к появлению

полиции в учебное время (мама просила найти конкретного ребенка, который толкнул девочку на горке. - Ред.)».

Конфликт с горкой можно разбирать долго. Аргументов у сторон достаточно. Все злятся, ругаются и пишат друг на друга заявления. Даже учительница в суд подала на маму Сони за клевету, приложив споры в родительском чате. Но взрослые настолько увлеклись своей войнушкой, что совсем не подумали, как это отразится на классе. Дети же скопировали поведение мам. И уже в марте этого года их бунт достиг нового витка.

## «УЗНАЛА, ЧТО ЕЕ ВСЕ БРОСИЛИ, И ЗАПЛАКАЛА»

Видимо, все нападали на Соню, а та, как и ее мама, сопротивлялась как могла.

- Стала агрессивной, может толкнуть, а может и придушить! А еще она предлагает нашим детям снюс (вид некурительного табака. - Ред.). Подходит и говорит: «Будешь конфетку?» А там снюс! - жалуются родители. - Уберите этого ребенка в другую школу и мамашу вместе с ней.

При этом конкретных подтверждений про снюс, на-

сколько нам известно, нет. Травм медики тоже не фиксировали. Апогеем истории стал бойкот взрослых, объявленный девятилетнему ребенку. Они отказались приводить своих детей на уроки, «пока Соня ходит в этот класс». И уже девять дней (на момент верстки номера. - Ред.) девочка учится на уроках одна.

- Соня узнала о забастовке от одноклассницы. Спросила у нее: «Где ты?» - а та ответила, что никто, кроме нее, на уроки не придет. Дочка заплакала, ее успокаивали учителя. Они сами были в шоке и не знали, что с этим делать, - призналась Наталья. Она говорит, что поняла - пора решать конфликт.

## КТО ГОТОВ МИРИТЬСЯ

Наталья опубликовала в соцсетях пост, где рассказала, что отношения Сони и классной руководительницы наладились. Так следует поступить и остальным взрослым. Вот выдержка из обращения:

«Призываю всех родителей в понедельник вывести детей на учебу и прекратить забастовку. Забыть обиды и разногласия, уязвленное самолюбие и начать все с чи-

## ЗАКОН

### За такое могут оштрафовать

«КП» обратилась за комментарием к юристу **Наталье Высоцкой**. Она объяснила, чем чревата забастовка для самих родителей третьеклассников.

- Обеспечение получения детьми среднего общего образования - это обязанность родителей. За несоблюдение данной обязанности они могут быть оштрафованы до 500 рублей (статья 5.35 КоАП РФ), - говорит юрист. - В крайнем случае семьи даже могут поставить на учет как социально неблагополучные. У нас в Семейном кодексе прописано, что родитель обязан обеспечить ребенку получение общего образования, а тут дети прогуливают школу без уважительных причин.

стого листа. И это заявление я делаю ради детей!»

Но родители не готовы ответить взаимностью. В гимназии дети так не появились. А их мамы и папы выдвинули жесткие требования. В своем обращении к детскому омбудсмену **Надежде Болтенко** и в департамент образования они весьма категоричны:

«Мы, родители учеников третьего класса, считаем, что директор не справляется со своей работой. Просим провести аттестацию и проверку на профпригодность. Мы требуем решить вопрос о переводе Сони в другой класс или другое образовательное учреждение... в интересах всего класса. Требуем оградить наш класс от Сони...»

Слушаешь этих взрослых и порой не понимаешь, с кем разговариваешь. Сколько тебе лет? 9 или 39? Вместо того чтобы поговорить, мамы прикинулись детьми и поставили школе ультиматум. В одном на уступку им пошли - директора школы уволили... Соня же продолжает ходить на уроки одна и, скорее всего, кого-то из своих одноклассников больше вообще не увидит.

- Знаю, что один ребенок ушел на домашнее обучение, родители троих детей собрались переводиться в другие школы, - рассказала мама девочки.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

### Пока родители «перетягивают канат», страдают дети

- Девочка, которая стала причиной конфликта, может почувствовать себя виноватой в возникшей ситуации и испытывать страх или сильную тревогу в связи с возможными последствиями и нарастающим конфликтом, конечно, ей предстоит наблюдение у специалистов, конфликт точно отразится на ее психике, - объяснила «КП» **Юлия Деревяга, клинический психолог**. По ее словам, конфликт между родителями и администрацией аукнется всем детям.

- Остановленный учебный процесс ведет к повышенной психологической нагрузке на детей и искаженным представлениям о нормальном социальном поведении, где открытая агрессия станет допустимой, манипуляция и буллинг - приемлемой мерой для сообщения своего недовольства окружающим и проявления агрессии.



ОТ РЕДАКЦИИ:  
Мы продолжаем следить за этой темой. Ситуация сложная, почти уникальная, давайте пообсуждаем.



## «Комсомолка» рекомендует:

### Мама - суперагент

У каждой мамы есть суперспособности - даже если пока она об этом не знает!

Мы все часто думаем, что не справляемся, не успеваем, недодаем семье внимания. Что только у нас дети капризничают и не хотят засыпать, разливают суп и ревнуют родителей друг к другу. Что только мы везде опаздываем, забываем важное, ссоримся с мужем по пустякам. Эта книга поможет и поддержит!

Приобретайте на [shop.kp.ru/](http://shop.kp.ru/)

А также в книжной сети «Читай-город», [chitai-gorod.ru](http://chitai-gorod.ru)

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,  
ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763





Ирина ВИКТОРОВА

Звезды нынче пошли не те - куда подевалась тяга к роскоши, к эпатажу, к излишествам и прочим привычным атрибутам звездной жизни? Все больше известных людей меняют свою жизнь, перестраивая ее по новым принципам - ЗОЖ, рациональность, естественность. И, судя по результатам, кажется, что они на правильном пути.

Знаменитости начинают жить по новым правилам, далеким от пафоса и гламура.

# Седина - в голову, силикон - в утиль

## БЕЗ СОЛНЦА И СОЛЯРИЯ

Знаменитости круглый год летают на Мальдивы и другие курорты, где можно загорать и купаться, но при этом стали массово отказываться от солнечных ванн (как от естественных, так и от солярия) - берегут цвет кожи. Актриса **Анастасия Макеева** говорит: «Я вообще не люблю загар. Он старит кожу. В 18 лет я об этом не думала, а после 37 лет стала замечать, как сильно портится кожа под влиянием ультрафиолета. Пусть сейчас я не загорелая, но гораздо важнее выглядеть молодой и здоровой». Берегут фарфоровую кожу с помощью солнцезащитных средств и другие: **Пелагея, Наталья Подольская, Валерия, Екатерина Шпица, Паулина Андреева, Оксана Акиньшина...** Продолжают поджариваться на солнце единицы - например, **Анастасия Волочкова**.



Анастасия Макеева на курортах старается беречь лицо и тело от солнца.

## МЯСУ - ЗЕЛЕНЬ СВЕТА

Повальное увлечение вегетарианством сменяется разумным отношением к своему здоровью. Причина не в том, что зверюшек теперь не жалко, - просто многие звезды после отказа от мяса и других продуктов животного происхождения столкнулись с проблемами - в организме не хватает основных групп витаминов и микроэлементов. Актриса **Юлия Снегирь** признается: «Я не ела мяса в течение двух лет, но потом начала плохо себя чувствовать. Заметила, что люди, которые не едят мясо, немного вялые». Ей вторит певица **Ольга Орлова**: «Я пыталась быть вегетарианцем, но мне это категорически не подошло по здоровью. Я три года не ела мяса (только рыбу), у меня начались определенные проблемы. Поэтому я потихоньку ввела мясо в свой рацион. Сегодня я ем все в меру».



55-летний Киркоров уверен: седину надо не скрывать, а подчеркивать.

## ЗДРАСТЕ, ВИСКИ НЕ КРАСЬТЕ!

Западные звезды по рекомендации стилистов перестали закрашивать седину - этим советам следуют **Сара Джессика Паркер, Гвинет Пэлтроу, Хелен Миррен** и многие другие. К нам этот тренд только приближается. Большинство знаменитостей (даже мужчин) привыкли седые волосы закрашивать. Но теперь все меняется. **Дмитрий Дибров** рассказал нам: «Я красил волосы потому, что в «Останкино» это делают все ведущие». По совету **Эвелины Хромченко** Дмитрий перестал скрывать седину. А для омоложения Хромченко рекомендовала Диброву обзавестись трехдневной щетиной - Эвелина утверждает, что это как пудра, как косметический тон для женщины, ведь щетина скрывает несовершенный овал. **Филипп Киркоров** тоже перестал закрашивать волосы и щетину - наоборот, затонировал шевелюру и бороду под седину. «Во-первых, сейчас актуально все естественное, модно тонироваться в близкие к натуральным оттенки, - объясняет стилист **Анвар Очилов**. - Во-вторых, пришла мода демонстрировать ум, опыт - а как раз с этим седина и ассоциируется».

## ВЕЩАМИ НЕ РАЗБРАСЫВАЕМСЯ

На светских раутах **Юлия Пересильд** (на фото с дочкой **Аней**) красуется в дорогих нарядах, но для повседневной жизни покупает простую и удобную одежду.



Николай Дроздов был убежденным вегетарианцем долгие годы, но врачи посоветовали ему вернуть мясо в рацион.

Прежде звездам стыдно было появляться на разных мероприятиях в одном и том же наряде. Теперь **Анжелика Варум, Лолита, Валерия, Полина Гагарина, Олианна Караулова** и другие артистки готовы комбинировать одежду и обувь так, чтобы можно было не отказываться от них после разового выхода.

Есть и другие приметы разумного отношения к вещам. «Хожу в магазин с тряпичной сумкой, а не с пластиковым пакетом, в кафе - со своим стаканом и бутылочкой воды», - говорит **Елизавета Боярская**. **Юлия Пересильд** на мероприятиях поражает зрительское

воображение дорогими платьями и бриллиантами, но все это ей не принадлежит - одежду и украшения предоставляют бренды. В жизни же Пересильд предпочитает удобную одежду из натуральных тканей, из дорогих вещей покупает разве что туфли.

Телеведущая **Ирина Понарошку** рассказывает: «До сих пор крайне редко покупаю детям игрушки. Может быть, раз в полгода - им все равно их дарят бабушки, дедушки, гости. И, безусловно, младший доншивает одежду старшего. А старшему сыну перепдают мои толстовки, футболки и кроссовки».



Анна Старшенбаум решила, что красивая грудь необязательно должна быть огромной.

## ВЧЕРА БЫЛИ БОЛЬШИЕ...

Операции по удалению или замене грудных имплантов теперь проводят часто - мода на огромную грудь давно в прошлом. От имплантов избавляются из-за проблем со здоровьем или по эстетическим соображениям - огромные «шары» делают фигуру грузной, смотрятся вульгарно. У телеведущей **Леры Кудрявцевой** через 15 лет после установки и вовсе протек имплант - естественно, пришлось удалять. Актриса **Регина Мянник** рассказывает: «Я удалила импланты, которые у меня были с 1997 года, следуя примеру Леры. У меня не было такой патологии, как у нее, - ничего не растекалось. Но у них тоже были свои особенности, которые могли так или иначе привести даже к раку груди...»

Актриса **Анна Старшенбаум** мучилась год после установки имплантов: «Помимо проблем с размером, у меня началась сильная иммунная реакция. Проблемы с кожей, желудочно-кишечным трактом, плохое самочувствие, постоянная слабость и ощущение вечной интоксикации, боли в груди и спине, бессонница, туман в голове». Когда Анне убрали импланты, самочувствие пришло в норму.

Спустя 12 лет избавилась от огромного бюста и **Ирина Дубцова**: «Грудь была большая и не подходила под мою фигуру - увеличивала ее визуально».

Одеваемся как звезды. Советы стилиста, какие модные тренды от Собчак, Бузовой и Канделаки можно включить в свой гардероб - на сайте KP.RU

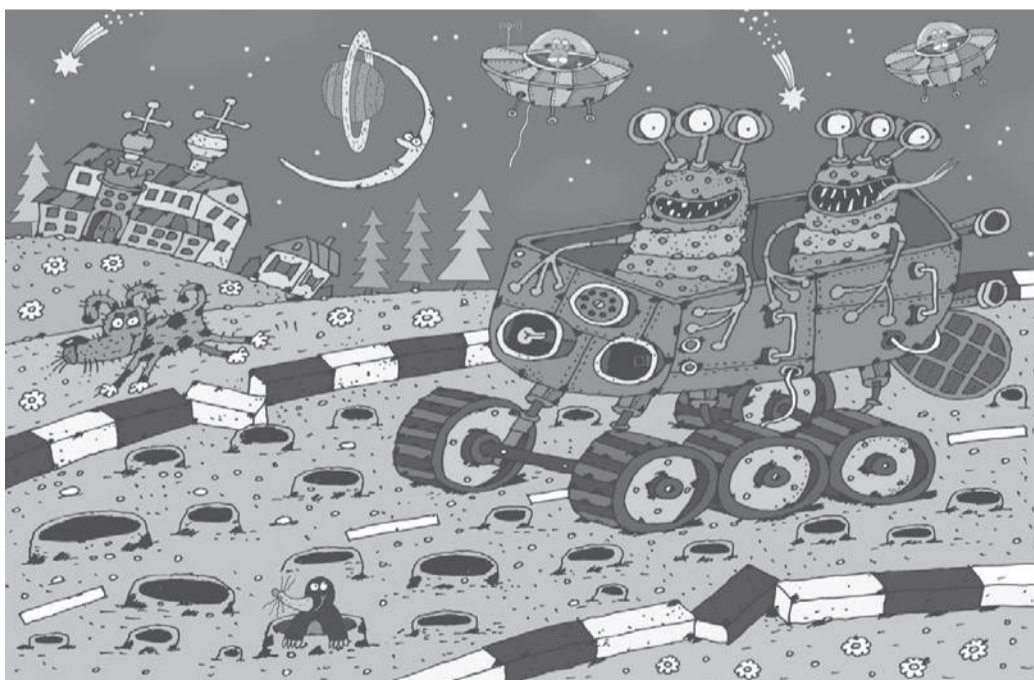
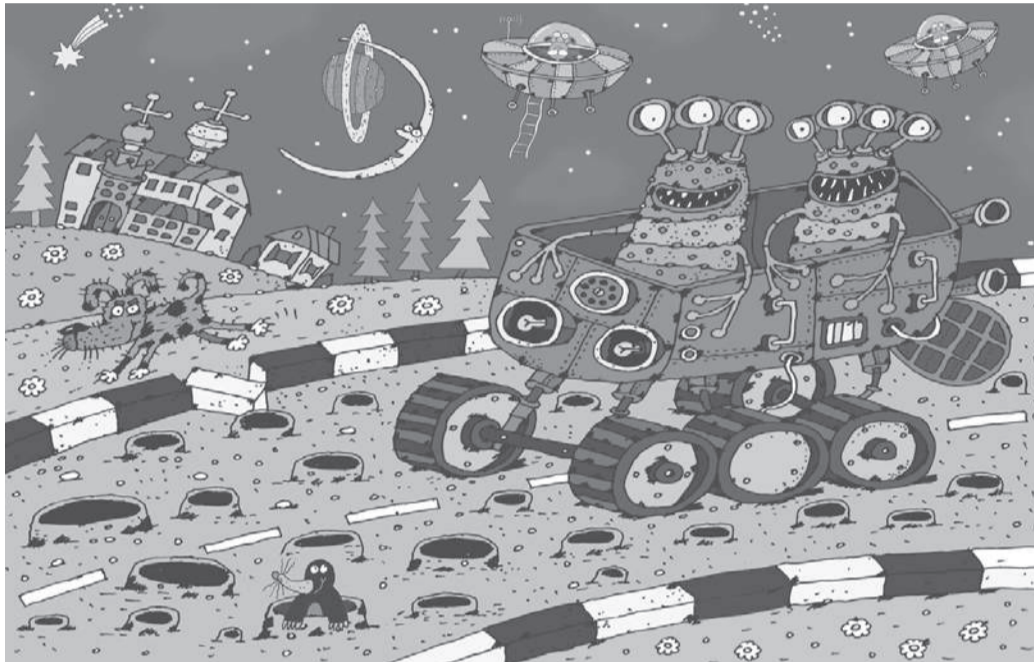




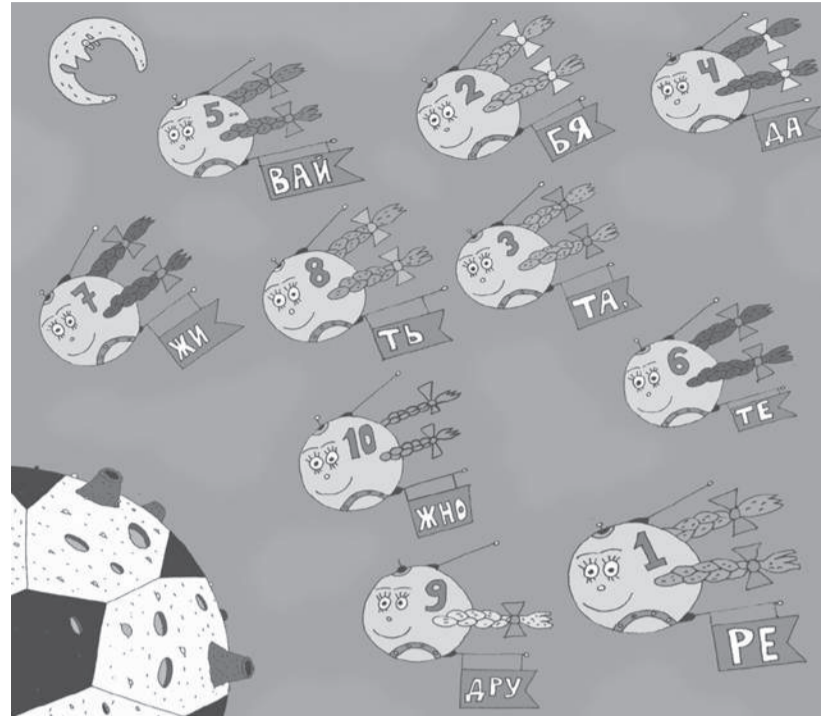
# ЕРОШКИНА ПОЛЯНКА

## «Космические приключения»

Пришельцы любят устраивать гонки где-нибудь в российской глубинке: там ещё попадаются такие дороги, каких даже в космосе нет. Найди на рисунках 10 отличий.



Инопланетянки из созвездия Девчонок отправили на планету Мальчишек несколько спутников с важным сообщением. Прочитай срочное послание и вспомни мультфильм, в котором земные мыши частенько слышали такие же слова от одного знакомого кота.



Помоги космонавту узнать, как зовут космического кузнечика с планеты Прыг: зачеркни повторяющиеся буквы, а из оставшихся составь слово.

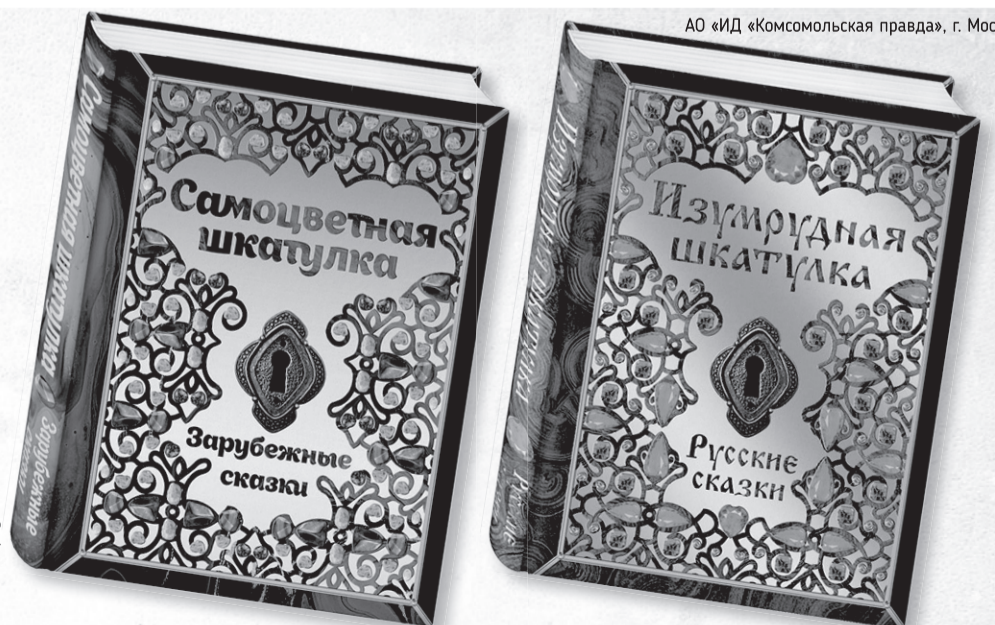


Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.

**Прекрасный ПОДАРОК  
для ребёнка!**

**Русские и зарубежные  
сказки с любимыми  
героями ДЕТСТВА.**

Приобретайте книги в магазинах  
вашего города или на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)



АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва.

ОГРН: 1027739295781

Реклама 0+



Екатерина ГАМОВА:

## Мы просто привыкли к крику Карполя!

Александр ГАМОВ,  
Кирилл СЕРОВ

Легендарный волейбольный тренер Николай Карполь 1 мая отмечает юбилей. Мы поговорили с его самой знаменитой воспитанницей, двукратной чемпионкой мира Екатериной Гамовой.

## КРЕПКИМ СЛОВЦОМ

- Катя, во-первых, мы хотели вас поздравить со 100-летием «Динамо». Вы же провели большую часть карьеры в московском и казанском «Динамо» - какое роднее, ближе?

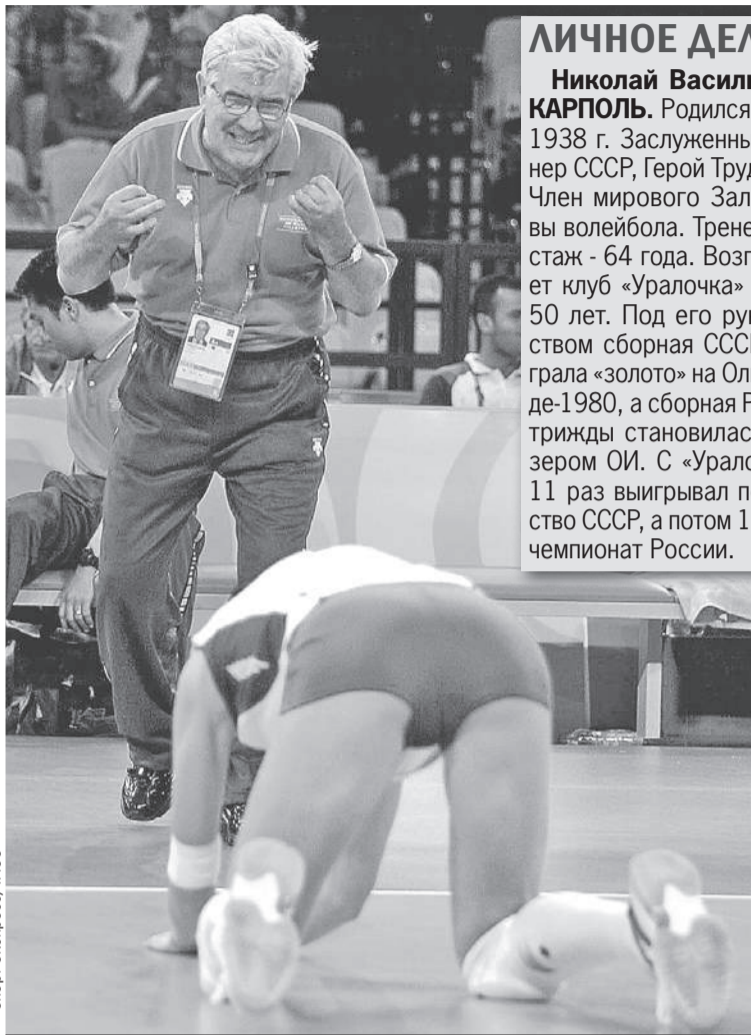
- Казанское. Как-то так сложилось...

- Но начинали вы свою блестящую карьеру в «Уралочке». Легендарному тренеру «Уралочки» и сборной СССР и России Николаю Карполю 1 мая исполняется 85 лет. Давайте поздравлять его. И вспоминать. Когда вы первый раз попали к нему на тренировку?

- Не сказать, что прямо совсем попала... Но так как молодежная сборная, куда я призывалась из Челябинска, тренировалась на площадке рядом с основной сборной, Николай Васильевич (тогда тренер сборной России) всех нас видел, а в «Уралочку» он меня взял уже в 1998 году, мне было 17 лет.

- Зрители приходили на «концерт Карполя», восхищались, как он виртуозно ругается на своих игроков. Вас задевали его слова?

- У меня после моей тети (Любовь Борисовна Гамова была первым наставником Кати. - Авт.) еще была тренер Любовь Владимировна Сухо-



Одержимый Карполь. Момент Олимпиады-2004, где наши волейболистки в финале уступили китайкам (2:3).

ва, которая тоже достаточно эмоциональна и громка на площадке, поэтому манера поведения Николая Васильевича для меня не была шокирующей. А потом, ты просто привыкаешь к этому звуку, к этому крику и уже не воспринимаешь его как просто крик. А воспринимаешь лишь ту информацию, которую тебе пытаются донести.

Он был собой. А мы делали свое дело.

- Кстати, эта «школа Карполя» помогает вам в воспитании сына?

- Я не ору на сына.

- Судя по всему, на Карполя никто не в обиде. Ведь у Николая Васильевича играют уже дети его воспитанниц.

- Да! У нас есть целые волейбольные династии. А я

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

**Николай Васильевич КАРПОЛЬ.** Родился 1 мая 1938 г. Заслуженный тренер СССР, Герой Труда РФ. Член мирового Зала славы волейбола. Тренерский стаж - 64 года. Возглавляет клуб «Уралочка» более 50 лет. Под его руководством сборная СССР выиграла «золото» на Олимпиаде-1980, а сборная России трижды становилась призером ОИ. С «Уралочкой» 11 раз выигрывал первенство СССР, а потом 14 раз чемпионат России.

всегда при любой удобной возможности желаю Николаю Васильевичу здоровья и долгих лет жизни. Я считаю, что это самое главное, особенно когда у человека такая большая, долгая, насыщенная и прекрасная жизнь за спиной.

## УСЫНОВИЛ ВНУКА

- В 1993 году у Николая Карполя в автоаварии погиб 25-летний сын, и он усыновил его сына, своего внука Михаила, который стал тренером «Уралочки». Михаил - он хороший тренер?

- Когда я играла за казанское «Динамо», а Миша приехал с «Уралочкой» вместо Николая Васильевича, мне нравилась та манера ведения игры и то, что он пропагандирует в волейболе. Миша был, видимо, более свободным в своем ведении игры... Система была другая, она была более быстрая, более комбинационная, более агрессивная. У Николая Васильевича немножко другая игра. То есть Миша был более прогрессивен, скажем так. Но, по-моему, Михаил сейчас не в России и с командой ездит другой тренер, Александр Перепелкин.

- А что с «Уралочкой»? В прошлом году они чуть не стали чемпионками, а теперь даже не попали в плей-офф.

- Ушел ряд игроков, поменялась команда.

## ПРО ОЛИМПИАДУ-2024

- А мы вообще пролетаем мимо Олимпиады-2024 в



Екатерина Гамова в «КП».

Париже? Или волейболисты попадут туда как-нибудь по рейтингу?

- Пока об этом сложно говорить. Потому что вопрос об Олимпиаде сейчас вообще не идет. Вопрос идет только о возвращении нас на международную арену, и там слишком много больших «но», которые, насколько я понимаю, не позволят нашим командным видам спорта участвовать в ближайших Играх.

- Жаль, если не поедет в Париж. Поколение растет хорошее, одна 19-летняя Арина Федоровцева чего стоит... Кстати, Арину сравнивают с Катей Гамовой. Она сейчас играет в Турции, вы тоже там выступали. Она что-то подсмотрела у Гамовой?

- Нет, мы совершенно не похожи с Ариной, мы разного типа игроки... Я всегда говорила, что никогда не будет там второй Кати Гамовой, никогда не будет второй Любы Соколовой, Жени Артамоновой, Лизы Тищенко... Будут другие, и, дай бог, пусть будут лучше нас, и это прекрасно!



## Бесконтактная подписка на любимые издания от «Комсомолки»

## Подписка по QR-коду на shop.kp.ru

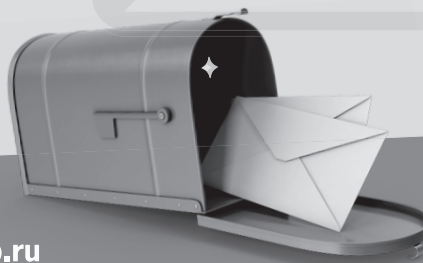


1. Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
2. Перейдите по ссылке на сайт shop.kp.ru
3. Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»
4. Оплатите подписку удобным способом

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



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

## Сбербанк Онлайн

1. Открыть приложение Сбербанк Онлайн на мобильном телефоне
2. Ввести код доступа, выбрать раздел «Платежи»
3. Ввести в поиске «Комсомольская правда»
4. Заполнить ФИО и адрес
5. В «Назначении платежа» укажите: издание и контактный телефон
6. Подтвердить оплату
7. Когда деньги будут списаны, последует звонок нашего оператора
8. Сообщить оператору ФИО получателя и адрес доставки



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



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»

**Надежда ПОЛУБОЯРИНОВА, Самара:**  
- Занимаюсь продажами витаминов из Европы, а также доставкой техники и одежды. Воспитываю сына. Увлекаюсь моделингом, люблю фотографироваться, занимаюсь фитнесом, в свободное время люблю путешествовать.



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Здесь снова поговорим

о том, что у каждой женщины есть свой красный. У каждой, стоит только найти его. У Надежды получилось: этот алый зажигает искорку в ее глазах и дарит коже сияние. Весна наступила, отправляйтесь на поиски своего красного.

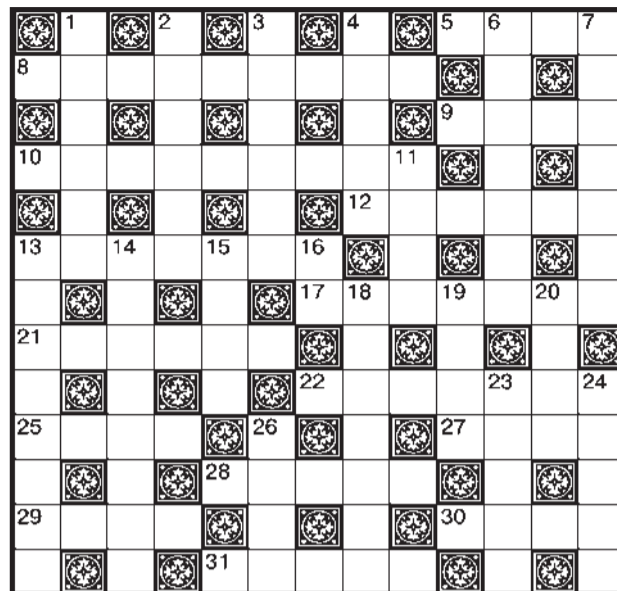
Светлана МАКОВЕЕВА/«КР» - Самара



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

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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5.** «Продукт» прожектора. **8.** Кто Александра Пушкина «с музами сосватал»? **9.** «Город счастья» на карте Крыма. **10.** Птаха с красным дельфином. **13.** Обморок, затнувшийся во времени. **17.** Живописец быта. **21.** Кто приказал утопить тургеневскую Муму? **22.** «Есть в торжестве налет печали и ... праздника у горя». **25.** Ориентир при ударе в бильярде. **27.** Французский комедиограф Клод ... **28.** Что чаще всего массируют? **29.** Кому певец Энрике Иглесиас посвятил свой первый сольный альбом? **30.** Воробей из пиратов. **31.** Что возглавлял убитый Ракитин из детективной драмы «Черный квадрат»?

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** «Скандал с участием прессы». **2.** Царские покои. **3.** Кто из героинь Александра Грина не только дружит с деревьями, но и беседует с ними? **4.** Выпечка на компанию. **6.** Пара внутри калаша. **7.** Самая дешевая легковушка в ГДР. **11.** На чем сидят с пафосом? **13.** Слой под корою. **14.** Март у древних славян. **15.** Чем командует лейтенант Ивушкин с лицом Александра Петрова? **16.** «Кактус с лапками». **18.** Видный чекист в друзьях у Владимира Маяковского. **19.** Кому из секс-символов Голливуда праздничные наряды шила мать? **20.** «Бесконечный шарф». **23.** Для какого банкира выстроил дворец Рафаэль? **24.** Оранжевая девочка. **26.** Камень с эпитетом «огненный».

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД:** 1. Снег. 2. Киржи. 3. Киджи. 4. Сетка. 5. Свет. 6. Валентик. 7. «Рабатат». 8. Еж. 9. Танк. 10. Аравия. 11. Пивз. 12. Бездельник. 13. Эммануил. 14. Трон. 15. Заболонь. 16. Пирот. 17. Шумиха. 18. Хоромы. 19. Ассоль. 20. Луза. 21. Зиди. 22. Спина. 23. Няня. 24. Джек. 25. Главк. 26. Заватье. 27. Жанрист. 28. Барыня. 29. Широкопорт. 30. Привкус. 31. Грида.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

У пенсионеров отлегло от сердца. Предложение Вассермана принять закон о том, что сбережения свыше миллиона надо будет объяснять, не прошло.

**А замечали: когда вы за рулем, каждый, кто едет медленнее вас, - козел хренов, а каждый, кто едет быстрее, - Шумахер обдолбанный?**

Инструкция к российскому загранпаспорту:  
1. Достать из шкатулки.

2. Протереть пыль.  
3. Убрать в шкатулку.

**Продолжается рекламная акция горводоканала. Собравший 5 крышек от канализационных колодцев шестую получает бесплатно.**

Главный аргумент в пику плоскоземельщикам - тот, что корабли постепенно скрываются из вида, когда отдаляются от берега. А что, если они при этом просто тонут?

**Объявление на двери сельского магазина: «Ушла на обед. Вернусь, когда наемся!»**

- Почему для охраны денег вашего банка вы нанимаете людей, мягко говоря, не самых умных?  
- Так их же потом ловить легче.

*За что задержали королеву марафонов желаний Елену Блиновскую*  
**< стр. 8 - 9.**

Оставьте свой анекдот на сайте **KPRU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КР» - на **KPRU**



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  
Е. ПРОСКУРЯКОВ

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

АО ИД «Комсомольская правда», 2023. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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

Тираж этого номера: 169 567 экз.  
Цена договорная



Астрахань (8512)	48-49-50	Брянск (4832)	30-90-37	Иркутск (3952)	20-80-08	Кострома (4942)	47-10-13	Н. Новгород (8312)	33-94-53, 33-94-52	Петрозаводск (8142)	76-42-97	Симферополь (3652)	78-81-28	Тула (4872)	52-41-40
Архангельск (8182)	21-10-79	Владивосток (423)	230-22-56	Казань (843)	528-21-00, 528-20-30	Краснодар (861)	992-79-92	Новосибирск (383)	289-90-85	Псков (8112)	72-29-00	Смоленск (4832)	62-18-38	Тюмень (3452)	69-96-12
Алма-Ата (727)	273-74-97	Волгоград (4922)	44-13-43		31-03-50	Красноярск (391)	206-96-50	Омск (3812)	29-01-50	Ростов-на-Дону (863)	333-24-22	Ставрополь (8652)	95-11-97	Уфа (347)	292-44-47
Барнаул (3852)	20-55-47	Вологда (8442)	91-94-61	Калининград (4012)	52-41-35	Курск (4712)	70-62-71	Орел (4862)	43-39-39	Рязань (4912)	95-78-87	Сыктывкар (922)	587-11-12	Хабаровск (4212)	78-26-03
Белгород (4722)	20-55-33	Воронеж (4732)	72-79-27	Калуга (4872)	35-38-11	Липецк (4742)	22-23-00	Оренбург (3532)	43-11-93	С.-Петербург (812)	458-90-68	Тамбов (4752)	71-93-12	Челябинск (351)	700-09-68
Бишкек (10996)	312-88-31-31	Екатеринбург (343)	237-25-51	Кемерово (3842)	205-43-01	Минск (1037517)	337-77-11	Пенза (8412)	56-46-41	Самара (846)	270-69-10	Тверь (4822)	33-93-63	Южно-Сахалинск (900)	43-41-15
Благовещенск (4162)	49-45-15	Иваново (4932)	58-17-30	Киров (922)	901-66-35	Мурманск (1037322)	22-45-12	Пермь (342)	206-45-00	Саратов (8452)	53-42-21	Томск (3822)	90-61-86	Ярославль (4852)	58-58-17, 58-55-81

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительствами