

Глава РЖД Олег БЕЛОЗЕРОВ - «Комсомолке»:
Не будь БАМа - не было бы страны!



Предоставлено РЖД

Экзамен без стресса
Советы родителям и выпускникам



Олег ЗОЛОТОВ

Читайте на стр. 4 - 5 ▶

Читайте на стр. 10 ▶

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 883 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник
28 мая

Газета нашего города ★

№ 37 (27587) 2024 год



КАК ПОМОЧЬ ИХ ВЕРНУТЬ



ТИНЬКОФФ ВОЗВРАТ ЗНАЕТ!

АО «ТИНЬКОФФ БАНК»

0+

Реклама

Тинькофф Возврат – право АО «Тинькофф Банк» (Банк) рассматривать аргументированные запросы клиентов по оспариванию операций (Возврат) в соответствии с условиями комплексного банковского обслуживания физ. лиц Банка и законодательства РФ. Подробнее — на tinkoff.ru.

78 млрд руб – потенциальная общая сумма операций, которые пользователи банковских карт РФ считают подлежащими Возврату, при этом не заявляли об этом.

По данным Банка за 2023 год, а также «Исследования безопасности для бренда Тинькофф», проведенного в октябре 2023 г. ООО «Ипсос Комкон» (опрос 1 тыс. жителей городов РФ с населением от 100 тыс. чел. и пользующихся хотя бы одним банковским продуктом, в возрасте 18-55 лет).

Иллюстрация: Александр Петриков

Владимир Путин начал неделю с государственного визита в Узбекистан.

Олег АДАМОВИЧ

Это третья страна, куда отправляется президент после инаугурации. Первым был Китай, потом - Белоруссия.

И каждая из этих командировок - государственный визит. В дипломатии это высшая степень. Так что российского лидера принимают со всеми почестями и протоколами: перед переговорами были неизменные военные парады, а оркестры исполняли гимн России.

Плюс обязательно должно быть возложение цветов. В Поднебесной Путин оставил венок у памятника советским воинам, павшим за освобождение Северо-Восточного Китая. В Белоруссии возложил цветы у памятника погибшим за освобождение республики от немцев. В Ташкенте цветы глава страны возложил к Монументу независимости.

После выполнения всех формальностей начинаются уже сами переговоры. Но перед их стартом - еще одна церемония. На этот раз - официальная встреча российского лидера в Президентском дворце. Тут лидеры представили членов своих делегаций. А вот потом уже сами переговоры.

- Я очень благодарен, что с одним из первых визитов вы направились в Узбекистан. Это большое уважение к нашей стране и многонациональному народу Узбекистана. Я за это вам очень благодарен, - заявил президент **Шавкат Мерзиёев**.

- Это один из первых визитов после завершения выборов (в России. - Ред.) и всех процедур, с этим связанных, в том числе связанных с формированием правительства. Приехала именно в Узбекистан такая представительная делегация не случайно. Это подчеркивает наш особый характер и стратегического партнерства, и союзнических отношений, - ответил на приветствие Путин.

Начались переговоры с беседы в узком составе, а потом уже к лидерам присоединились члены делегаций. На повестке дня - текущее состояние дел и перспективы развития отношений России и Узбекистана. Ну и конечно, мировая и региональная проблематика.

- Темпы развития экономических связей действительно очень впечатляют. Вы сказали,



Нечасто такое увидишь: в почетном карауле в Узбекистане стоят не только мужчины, но и женщины - они очень ярко выделяются своей белоснежной формой.

Залог успеха: «Людам не мешать, а создавать условия»

что где-то 30% за прошлый год. В целом 15,5% мы занимаем в вашем товарообороте - неплохой результат. И я уверен, будет больше, имея в виду темп: за первый квартал этого года, по нашей статистике, достаточно строгой, 20% с лишним. Это прилично, очень хороший результат, - отметил Президент России.

Более того, бизнес может еще сильнее подстегнуть взаимную торговлю, считает Путин.

- Здесь главное - людям не мешать, создавать условия, - подчеркнул президент.

В ответ Шавкат Мирзиёев рассказал о прошедшем в стране Форуме регионов. Только от России там было 28 губернаторов. Региональные власти обеих стран договаривались, как им упростить взаимную торговлю.

Путин отметил, что по итогам встречи будет подписан «солидный пакет межправительственных, межведомственных, межрегиональных и коммерческих соглашений», касающихся торговли и промышленной кооперации двух стран, проектов в мирном атоме, культуре, науке и образовании.

Владимир Путин прилетел в Узбекистан вечером в воскресенье. Переговоров на этот день назначено не было, но он возложил цветы к Монументу независимости в парке «Новый Узбекистан».



Официальная церемония встречи (небольшой пеший парад и исполнение гимнов) прошла в понедельник в резиденции «Коксарой» - сюда президенты вместе с делегациями приехали на переговоры. Лидеры наблюдали за торжествами из небольшой резной беседки во дворе, украшенной местными орнаментами.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

ТЕЛЕВИЗОР

Какие сериалы посмотреть на этой неделе

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ

В жару не хочется есть: что лучше всего поддержит организм



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



Богатые россияне вернули в страну триллионы рублей

Евгений БЕЛЯКОВ (текст),
Дмитрий ПОЛУХИН (графика)

Число клиентов с десятками и сотнями миллионов на счетах выросло в полтора раза.

Число богатых людей в стране увеличилось за прошлый год в полтора раза. А их совокупный финансовый капитал (без учета недвижимости) вырос на пять триллионов рублей - до 13,1 трлн. Такой вывод сделали эксперты исследовательской компании Frank RG. Для этого они изучили рынок премиального банковского обслуживания, опросив более 1800 состоятельных клиентов.

По оценке экспертов, по итогам 2023 года количество людей с капиталом от 60 млн рублей выросло на 40% и составило 52,5 тысячи человек. Россиян, у которых есть минимум 100 млн рублей, стало почти 22 тысячи человек (+50% за год). И наиболее богатая прослойка - клиенты с активами в 500 млн рублей и выше - около 4 тысяч человек. Показатель вырос на 60% (см. графику).

Как объясняют эксперты, такой рост закономерен. И тому есть несколько причин.

1 Очень многие россияне стали возвращать капиталы в Россию.

- Многие стали выводить средства из-за рубежа, потому что там держать стало опасно, - считает профессор Высшей школы экономики Георгий Остапкович.

2 Сильно снизился отток капитала из страны.

- Объем трансграничных переводов в 2023 году снизился на 35% по сравнению с предыдущим годом, - говорит проектный директор Premium & Private Banking компании Frank RG Любовь Прокопова.

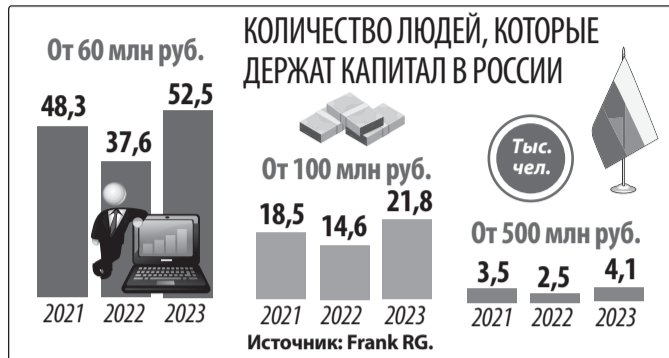
А случилось это тоже из-за санкций: отправить деньги за границу стало сложнее.

3 Рост фондового рынка.

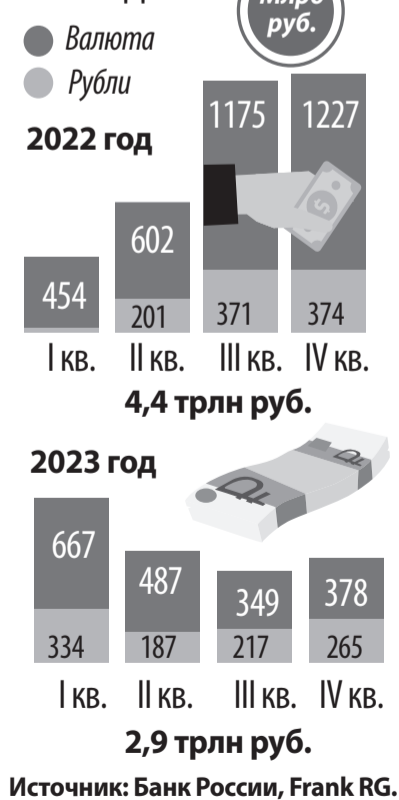
А раз свободных денег стало больше, их нужно куда-то вкладывать. Вот они и потекли в банки и на фондовый рынок (то есть в акции). А поскольку спрос на акции вырос, они стали дорожать.

- Котировки российских акций резко прибавили. Отсюда и рост капитала у очень богатых людей, которые большинство денег держат в ценных бумагах, - говорит Георгий Остапкович.

Для справки: в прошлом году индекс Мосбиржи (то есть средняя цена российских акций) увеличился на 43%.



ОБЪЕМ ТРАНСГРАНИЧНЫХ ПЕРЕВОДОВ



КСТАТИ

За рубежом пока лежит больше

Несмотря на санкции, многие состоятельные россияне продолжают хранить часть средств в валюте. На ее долю в портфелях приходится 29%. Для сравнения, в 2021 году было почти вдвое больше: 52%.

Более того, значительную часть капитала богатые люди (обладатели капиталов от 100 млн рублей) все еще держат за рубежом. Там лежит около 60% сбережений. Но ситуация тоже меняется. До санкций за границей держали около 70% накоплений и инвестиций.

Доля иностранных активов снижается столь медленно по разным причинам. Во-первых, из-за сложностей трансграничных переводов: многие не против перечислить кровные в Россию, но банки переводят деньги со скрипом. Во-вторых, если завести деньги в Россию, за них в большинстве случаев придется платить налог. Поэтому часть клиентов просто ждут.

А вот из наиболее «опасных» стран средства выводят при любой возможности. Так, если раньше самым надежным местом для хранения денег считалась Европа, то сейчас приоритеты поменялись. Доля тех, кто держит сбережения в Великобритании, упала вдвое, а в Швейцарии - втрое. Большинство этих людей не стали переводить капиталы куда-то еще, а вернули их на Родину.

ВОПРОС ДНЯ



Есть разные способы оценить состояние потребительского рынка. Один из них - «индекс окрошки»: эксперты изучают, как изменились цены на ингредиенты для этого супа. В этом году набор подорожал на 12,95%.

А вы по какому показателю измеряете свое благосостояние?

Сергей ЦЕКОВ, сенатор от Крыма:

- У меня благосостояние нормальное. Я занимал немалые посты, получал хорошие зарплаты. Но можно, например, оценивать по меду - у меня пасека. Мед три года почти не дорожал. Но многое зависит от его сбора и от погоды. В этом сезоне в Крыму сильная засуха, а медосбор зависит от влаги. И потому мед в этом году, похоже, подорожает.

Вадим ДРОБИЗ, глава Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя:

- По курсу доллара. Так уж вышло, что у меня часть денег до сих пор в валюте. А за ценами в магазинах не слежу. Мне по здоровью очень ограниченный круг продуктов прописан - ем гречку, овощи в виде супа да курицу. А окрошку не ем - там же сырые овощи.

Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран СВР:

- Я сужу по пенсии: чем меньше могу на нее купить - тем хуже мое благосостояние. И вот я вижу, что инфляция идет немаленькая. Даже с пенсией полковника у меня выходит приличный перерасход.

Антон ШАПАРИН, вице-президент Национального автомобильного союза:

- По цене литра бензина. От этого зависит вся экономика. А литр подрос сильно за год.

Андрей ТУМАНОВ, глава «Садоводов России»:

- У меня свои ингредиенты окрошки, и по ней я не считаю. Я смотрю, сколько стоят удобрения. Еще есть «индекс лопаты» - попробуй найти сейчас за 200 - 300 рублей! Семена тоже «подросли», но мне столько присылают на экспертизу, что я часть даже раздариваю.

Аскольд ЗАПАШНЫЙ, художник Большого Московского цирка:

- Оцениваю благосостояние по такому ощущению: думаю ли я о кошельке или не думаю, когда приезжаю на заправку или когда в магазине набираю корзину продуктов и приходится считать, а все ли это мне надо. Я не типичный потребитель, у меня благосостояние выше среднего, но, например, планы на отдых - они требуют серьезных «замеров».

Александр ШАГАНОВ, поэт-песенник:

- Я в жюри на детском творческом конкурсе - вот где измеряется и благосостояние, и благополучие: по тому, как себя чувствуют, что поют и что читают наши дети.



Дмитрий СОКОЛОВ

В 2024 году мы отмечаем 50-летие Байкало-Амурской магистрали - легендарной «стройки века». О том, что сегодня представляет собой БАМ, о героизме железнодорожников и юбилейной дате мы поговорили с главой РЖД Олегом Белозеровым.

«НЕТ В РОССИИ ПУТЕЙ ВАЖНЕЕ»

- Олег Валентинович, почему сегодня так много внимания уделяется БАМу? Ведь еще недавно говорили, что это дорога в никуда.

- В этом году исполняется полвека решению, которое определило развитие нашей страны на современном этапе. Думаю, теперь всем абсолютно ясно, что не будь БАМа - не было бы страны! Не было бы тех возможностей для России, того разворота на Восток, который мы видим сейчас.

Да, были «деятели» в свое время. Были оценки, что магистраль не будет загружена.

Особенно много говорили и писали, что БАМ не нужен, в 1990-е годы. Предлагаю, как это было у всех, кто был причастен к великой стройке. Неужели весь их трудовой подвиг был напрасным? Столько усилий, столько трудностей, и вдруг - не нужны?! Это был тяжелый момент.

Время все расставило по местам. Все, кто это говорил, просто не смотрели вперед в стратегическое будущее страны. Посмотрите, сегодня Россия на востоке - это и Транссиб, и БАМ. Нет в стране важнее путей! Это в буквальном смысле артерии и хребет экономики.

- Хотите сказать, что без БАМа не смогли бы сохранить страну?

- Если бы его не было, мы бы столкнулись с огромными трудностями. БАМ всегда приходит на помощь. И не только из-за перегруженности Транссиба, но и в случаях, когда происходят стихийные бедствия, паводки.

Не так давно из-за рекордных осадков подмыло мост на Транссибирской магистрали. Пока его восстанавливали, сохранялась возможность доставлять по БАМу все жизненно необходимые товары, продукты, лекарства. Ритм не останавливался!

Сегодня мы видим, насколько дальновидным и важным решением было развивать БАМ. Это так или иначе касается всех жителей нашей страны, затрагивает огромные территории.

БАМ стал не просто вос-



БАМ - важная магистраль не только для доставки продукции, но и для туристических поездов, которых становится там все больше.



Генеральный директор ОАО «РЖД» Олег Белозеров (на фото - справа): «Сегодня на БАМе снова есть место подвигу».

Глава РЖД Олег БЕЛОЗЕРОВ - «Комсомолке»:

Не будь БАМа -

Кстати, в рамках мероприятий к юбилею мы совместно с «Комсомолкой» создали народный виртуальный музей, где каждый может познакомиться с историей БАМа и поделиться своими воспоминаниями и фотографиями.

СЮРПРИЗЫ ОТ ПРИРОДЫ

- Что значит БАМ для вас лично?

- Для меня БАМ - это, конечно, пример человеческого подвига. Это такой исполинский проект, в котором каждый мог показать себя, в нем могли реализовать се-

бя лучшие из лучших.

требуемым, а супервысоким, а супервысоким! И то, что его юбилей - важнейшее событие в жизни нашей страны, подтверждается тем, что Президент России Владимир Владимирович Путин выпустил специальный указ о праздновании этой даты.

Это не только романтика, но и объединяющая идея. Всенародная, всесоюзная. Настоящая работа на понятный результат. Это наполнение жизнью необъятных территорий.

Я когда-то сам очень мечтал поучаствовать в комсомоль-

ской стройке. Хотелось вместе со всеми идти на подвиги. Но к тому времени, как я окончил школу, стал студентом и мог бы поехать туда в составе стройотряда, стройка, по сути, уже завершилась.

Сейчас на БАМе снова есть место подвигу - благодаря тем решениям по развитию магистрали, которые принял Президент Российской Федерации.

Стране нужны дополнительные мощности для перевозок грузов в восточном направлении. Изначально однопутный БАМ постепенно становится двухпутным. А это значит, чтократно больше поездов можно будет пропустить в обе стороны: с запада на восток и с востока на запад.

И по масштабу работ можно провести прямые параллели. 50 лет назад, с 1974 по 1984 год - в основные годы строительства БАМа, - было проложено около 3 тысяч километров пути. Столько же, 3 тысячи километров, уложено за те последние 10 лет, с 2014 года, что мы активно

модернизируем магистраль. Причем треть этого объема приходится на сложные инженерные объекты: мосты, тоннели, водопропускные сооружения.

- То есть можно сказать, что построили еще один БАМ?

- Да! А прирост провозной способности наша нынешняя стройка дала втрое выше, чем первая нитка БАМа.

Для меня, для всей нашей компании, для строителей - это настоящий вызов. Несмотря на то что основа магистрали была заложена еще в советское время, многое сегодня приходится делать заново. Поезда стали длиннее, мощнее и тяжелее. Да и природа готовит нам все новые сюрпризы. Вечная мерзлота оказалась не такой уж вечной. Так что приходится искать решения, чтобы пути не утонули в болоте.

Сейчас начал третий этап модернизации БАМа. Это еще около 3 тысяч километров пути. И это будут не просто рельсы, а высокотехнологичная современная инженерная инфраструктура, а также дублеры самого длинного в России Северомуйского тоннеля, самого высокогорного Кодарского, самого восточного Кузнецовского и моста через Амур - самого длинного на магистрали. Колоссальный объем работ, и сроки самые сжатые.

Это будет новый задел для будущих поколений.

УНИКАЛЬНЫЙ ПЕРВОЗДАННЫЙ МИР

- Это все о грузах. А интересен ли БАМ с точки зрения туризма? Сами часто бываете там? Есть что посмотреть?

- Бываю сам, мои замы тоже регулярно ездят. Важнейшая для страны стройка должна быть под контролем. БАМ всегда производит неизгладимые впечатления. Это многообразие природы в первозданном ее виде. Заснеженные шапки горных хребтов, Байкал, мощные реки - Лена, Амур, и даже море свое есть -



50 лет назад, в основные годы строительства БАМа, было проложено около 3 тысяч км пути.

НЕ БЫЛО БЫ СТРАНЫ!

Татарский пролив, вдоль него идут последние километры БАМа на востоке.

Потенциал для туризма есть, но нужно сказать, что это все довольно малоосвоенные территории. Мы обеспечиваем сообщение, но этого же недостаточно для «цивилизованного» туризма.

- Некому туризмом на БАМе заниматься, получается?

- Нет, не так. Сейчас правительство Российской Федерации и администрации субъектов по поручению президента заняты реализацией мастер-планов развития городов Дальнего Востока. Мы тоже активно участвуем. Запланировано повысить качество городской среды, создать новое жилье, системы досуга и отдыха, социальной инфраструктуры. Много всего.

Это важно для всех людей, особенно тех, кто сейчас живет в регионах вдоль БАМа.

Вспоминаю, как в 2021 году мы объездили половину всего БАМа с вице-премьером правительства **Маратом Шакирзяновичем Хуснуллиным** и министром транспорта России (а теперь вице-премьером) **Виталием Геннадьевичем Савельевым**.

Проехали Байкальский и Северомуйский тоннели, посмотрели разворот строительных работ по модернизации на разных участках.

Остановились на разъезде Ункур, пропустили встречный поезд. Кругом тайга, ни жилых домов, ни мобильной связи, вдоль железной дороги течет широкая красавица-река. Первозданный мир практически, хоть сразу на холст!

Есть небольшое станционное здание, но снаружи выглядит как-то неприветливо - минимум окон, все закрыто, неприметный вход. Сначала

кажется даже необитаемым. Зашли внутрь. Там нормальная рабочая обстановка и сидит дежурная - хрупкая такая девушка, управляет движением поездов на разъезде. А объяснение здесь самое простое.

- Боятся диких зверей?

- Именно! Элементарная осторожность. Ведь в радиусе десятков и даже сотен километров в той местности медведей едва ли не больше, чем людей.

Поэтому не только само строительство БАМа было и сейчас остается покорением тайги, но и каждодневная работа железнодорожников.



За последние 10 лет уложено 3 тысячи километров магистральной. Впереди - новый этап модернизации, и это еще около 3 тысяч км.

9288 КМ

Транссибирская магистраль

4300 КМ

Байкало-Амурская магистраль



При этом, конечно, мы стараемся - настолько, насколько это только возможно, бережно относиться к природе, не нарушая баланса.

НАДБАВКИ К ЗАРПЛАТЕ И БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА

- Что РЖД делает, чтобы привлечь людей работать на БАМе?

- Прежде всего мы вкладываем большие деньги в обновление производственного комплекса, улучшаем условия труда. Для работников действуют специальные надбавки к заработной плате, льготы по приобретению жилья. Компенсируем затраты на услуги ЖКХ, отдых детей, услуги спортивных учреждений, детского сада или ня-

ни. Оплачиваем работникам перелет на отдых на Черноморское побережье и обратно. Стараемся помочь, сделать жизнь лучше.

Особое внимание - доступности и качеству медицинских услуг. У нас действует собственная система лечеб-

консультации узких специалистов.

Конечно, не забываем и о досуге для работников. Сохраняем, ремонтируем, строим спортивные объекты, поддерживаем библиотеки, дома культуры.

Всем занимаемся.

ных учреждений. Специально поддерживаем врачей, которые приезжают работать на БАМ. В отдаленные поселки регулярно направляем наш медицинский поезд. Можно прийти и бесплатно пройти необходимые исследования, получить

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КСТАТИ

Как отмечаем юбилей

- Как будете праздновать 50-летие БАМа?

- Есть большая программа. Некоторые мероприятия уже состоялись.

В апреле Владимир Владимирович Путин уже встречался и награждал заслуженных работников и ветеранов БАМа. И мы слышали, что они благодарили президента за то, что БАМ снова гремит на всю страну.

В Кремле прошел большой концерт. Прямо в том же самом зале, где в те же дни 50 лет назад проходил исторический съезд ВЛКСМ, который положил начало комсомольской стройке.

А 6 - 8 июля - дни, когда полвека назад началось строительство БАМа, большие праздничные мероприятия запланированы в Тынде и других городках БАМа. Там тоже будем чествовать заслуженных работников и ветеранов.

И, конечно, на протяжении всего года в качестве подарков к празднику мы продолжим расширять БАМ и запускать его новые участки. БАМ развивается!



Окупятся ли траты в модернизацию восточной сети железных дорог - разбираемся на KP.RU



SPIEF'24 ПМЭФ'24 5-8 ИЮНЯ 2024
ST. PETERSBURG INTERNATIONAL ECONOMIC FORUM
ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФОРУМ

ROSCONGRESS Building Trust

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

forumspsb.com

Титульный партнер: **ВЭБ|РФ**, **РОСАТОМ**

Генеральный спонсор: **ВТБ**

Генеральный партнер: **ГАЗПРОМ**, **ГАЗПРОМБАНК**, **ГАЗПРОМ ПЕТРО**

Генеральный партнер: **НОВАТЭК**, **НПС**, **ПСБ**, **СБЕР**

Стратегический партнер: **РОССЕТИ**

Официальный авиаперевозчик Форума: **АЭРОФЛОТ**

Официальный автомобиль Форума: **HONGAI**

Государственная корпорация развития «ВЭБ.РФ», Банк ВТБ (ПАО), Банк ГПБ (АО), ПАО «Промсвязьбанк», ПАО Сбербанк

Реклама 6+

Небольшие дожди и потепление до +30 градусов

Михаил КОРЕНЮГИН

Синоптики рассказали, каким будет последняя неделя мая.

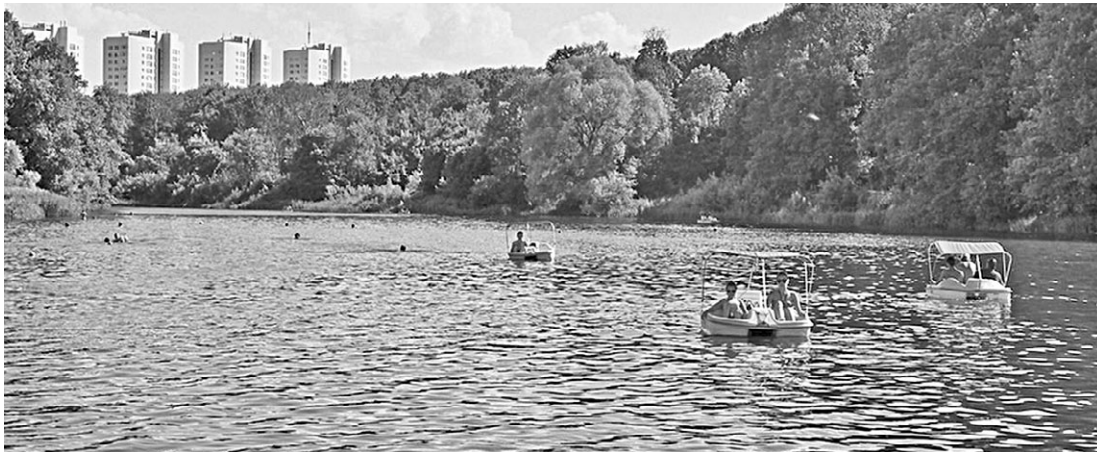
В последнюю неделю весны жителей Тульской области ждет 30-градусная жара. Такой прогноз дают синоптики погодного центра «Фобос».

Так, температура воздуха в регионе будет постепенно расти. В начале рабочей недели днём столбик термометра поднимется до +23...+26 градусов, затем жара усилится

до +27...+30 градусов. При этом в первой половине недели ожидается малооблачная и безоблачная погода, но ближе к концу облачность увеличится, хотя солнце все равно будет видно.

Атмосферное давление в течение всех дней будет неустойчиво, а порывы ветра усилятся до 8 м/с. Кроме того, в пятницу, субботу и воскресенье на территории Тульской области пройдут грозовые дожди.

С понедельника, 3 июня, будет +29 градусов. Ожидается облачная погода с небольшим выпадением осадков.



■ АКТУАЛЬНО

Стадион «Арсенал» готовят к требованиям проведения игр Российской Премьер-Лиги

Игорь КОПЫТОВ

Стадиону в этом году исполняется 65 лет.

За это время он принимал футбольные матчи самого разного уровня - от любительских турниров до еврокубковых и официальных игр сборных России.

На сегодняшний день проводится расширение входных групп, оборудование зон досмотра транспортных средств, а также благоустройство прилегающей территории.



■ СРЕДА ОБИТАНИЯ



С 27 мая автобусы тульских маршрутов № 5, 51 и 56 поменяют конечную остановку в Левобережном

Игорь КОПЫТОВ

Ее перенесут на ул. Восточную.

С 27 мая изменятся маршруты регулярных перевозок муниципальных автобусов № 5, а также коммерческих № 51 и № 56 в микрорайоне Левобережный.

Существующая сейчас конечная остановка на улице Защитников Тулы будет продлена через весь жилой массив до нового места рядом с домом № 39 по ул. Восточной.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Нападающий тульского «Арсенала» Джонатан Окоронкво оставил за собой лидерство среди бомбардиров Первой лиги

Игорь КОПЫТОВ

Для «Арсенала» сезон пока не завершен.

Нападающий тульского «Арсенала» Джонатан Окоронкво стал лучшим бомбардиром Первой лиги текущего сезона. Нигерийский форвард в 30 матчах забил 17 голов, в том числе четыре с пенальти. Ближайший его конкурент, Ислам Машуков из «Алании», забил 14. На счету Окоронкво и три голевые передачи. Таким образом, нигериец поучаствовал в 20 голах тульской команды.

Победителями сезона в Первой лиге стали «Химки». Они получили прямую путевку в РПЛ вместе с махачкалинским «Динамо». «Акрон» и «Арсенал»



заняли третье и четвертое места соответственно. За выход в РПЛ они борются в стыковых матчах.

Андрей АБРАМОВ

Тинькофф запустил бесплатный сервис по оспариванию банковских операций, который помог вернуть россиянам уже 5 млрд рублей. Разбираемся, в каких случаях покупатель может вернуть средства.

С развитием интернет-торговли, потребители все чаще сталкиваются с ситуациями, когда их права нарушаются. Ведь покупатели не могут заранее ознакомиться с товаром. Типичные ситуации - привезли брак, поддельную вещь. Иногда людей обманывают с помощью мошеннических сайтов, создавая дубликаты интернет-магазинов или страницы, через которые собирают деньги за товары, которые не собираются доставлять.

Нарушение прав потребителей может лежать и в «серой зоне». Покупатель якобы дал согласие на подписку, и с него списали средства. Или товар доставили, но обещанная сборка, например мебели, откладывается месяцами. Согласно соцопросам, часть россиян не знает о возможности оспорить такие покупки и услуги. Каждый пятый думает, что сам виноват. Столько же респондентов не верит, что деньги вернут и не хотят тратить время. В итоге потенциальный ущерб в год достигает 78 млрд рублей. Столь значительную цифру озвучили аналитики Тинькофф: миллиарды рублей россияне в теории могли бы вернуть, если бы пользовались своим правом на возврат.

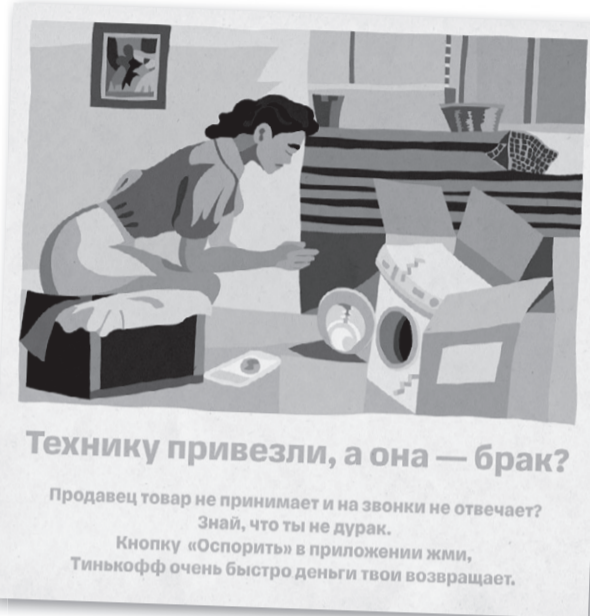
ДВА КЛИКА ВМЕСТО КИПЫ ПРЕТЕНЗИЙ

Обернуть вспять банковские операции если не невозможно, то очень сложно. Механизм оспаривания покупок в России есть - процедура называется «чарджбэк» (с англ. «возвратный платеж»). И она довольно бюрократическая. Занимаются ей платежные системы. Например, Visa, Mastercard или в случае всех оплат в России - национальная платежная система МИР.

Подавайте претензию через банк (в чате поддержки, но иногда нужно приезжать в офис - зависит от политики финучреждения), аргументируйте и доказывайте свою позицию. Обращение рассмотрят в течение не менее 15 дней. Еще несколько недель может уйти непосредственно на возврат. Если, конечно, платежная система вынесет решение в вашу пользу.

В прошлом году банк Тинькофф начал тестировать собственную платформу Возврат. В этом году она заработала в полную силу. Ее задача сделать процесс оспариванию покупок быстрым, эффективным и удобным для клиентов. Речь о возврате денег от недобросовестных продавцов, ошибочных переводов. Если процедуру по какой-то причине не получает-

В России заработала быстрая система возврата денег за покупки у недобросовестных продавцов и списаний мошенников



Оспаривать оплату можно по закону о защите прав потребителя (как на картинке слева) или через приложение банка.

ПРИГРОЗЯТ СУДОМ НЕДОБРОСОВЕСТНЫМ ПРОДАВЦАМ

Возврат можно использовать и в случае ошибок при переводе денег. Допустили опечатку в реквизитах, банк самостоятельно свяжется с получателем средств. При его согласии вернет деньги на счет отправителя. Если перевод был совершен в другие банки, Тинькофф Возврат направит претензию в банк-получатель. Помогут и в ситуациях, когда средства просто не дошли из-за технического сбоя.

Сервис противостоит и финансовым аферистам. Иногда реквизиты карты утекают в сеть, доступ к ним получают мошенники. А затем начинают оплачивать чужой картой свои покупки.

- В прошлом году был случай, когда три туриста путешествовали по Мексике. Вероятно, там у них каким-то образом «увели» данные карт. Спустя год после поездки, уже в России, они получили СМС о покупках, которые не совершали. Как выяснилось, злоумышленники украли их данные и картами оплатили заказы на более чем 100 тысяч рублей. Наши специалисты все выяснили и помогли вернуть деньги клиентам, - делятся практикой в банке.

Сервис усилен технологиями искусственного интеллекта. Он помогает выявлять аномалии при проведении транзакции (т. е. разных банковских операций). Например, сбой при работе с банкоматами служба поддержки видит еще до обращения клиента. В 9 из 10 ситуаций деньги возвращаются на счет или до подачи претензии или в момент обращения.

- Одна из проблем, которая случается с любыми банкоматами и влияет на их работу - перебои с электричеством, - говорят в Тинькофф. - Ситуация: клиент хотел пополнить через кредитный

счет, но после внесения денег в торговом центре произошло короткое отключение света. Купюры устройство забрало, но на счете сумма не отображалась. Спустя несколько минут клиент позвонил в колл-центр. Оператор уже видел в системе, что у этого клиента что-то произошло при работе с банкоматом. В процессе общения сумма уже была зачислена на счет обратившегося.

Не всегда правила платежных систем применимы для возврата средств за покупку. Ведь камнем преткновения может стать спор продавца и покупателя. При этом сроки для претензии на

возврат по правилам платежной системы могут к моменту конфликта истечь. Часто подобное происходит при заказе мебели, бытовой техники с установкой.

Юридическая поддержка банка поможет клиенту составить досудебную претензию и направить ее продавцу. Если она не подействует, то проконсультируют по составлению иска. Но на практике и первая грамотная претензия заставляет неторопливый бизнес суетиться, везти товары и оказывать оплаченные услуги.

- Один из недавних случаев: клиент купил шкаф и заказал его установку. Мебель привезли, но собрали некачественно. Компания обещала все устранить, но раз за разом визит мастера переносили. Наши юристы составили досудебное обращение. Практически сразу после этого мастер устранил все недочеты, - рассказали в банке. - Совокупно за год работы сервиса в тестовом режиме уже удалось оспорить миллионы операций и вернуть свыше 5 млрд рублей клиентам. Доля одобренных досудебных претензий превышает 90% от всего количества оформленных.

■ КОНКРЕТНО

Примеры ситуаций, когда можно вернуть деньги с помощью Тинькофф Возврат:

1. Купили брак, подделку или вам оказали услугу не полностью
2. Ошиблись, когда переводили деньги другому человеку
3. Не подтверждали покупку в интернете, но деньги вдруг списались
4. Банкомат не выдал деньги во время снятия наличных или не внес средства на счет при пополнении

Любые другие ситуации, которые покрывает закон о защите прав потребителей. Юристы Тинькофф свяжутся с клиентом и помогут составить досудебную претензию в адрес продавца.

Берегись «опасного» солнца

За долгую зиму все истосковались по солнцу и готовы при любой возможности нежиться под его щедрыми лучами. Пришла пора освежить знания о таком феномене, как фотостарение, опасности меланомы и солнечном ударе. Поможет нам в этом **Маргарита Шестопалова, заведующая Центром здоровья ГУЗ «ТГКБСМП им. Ваныкина».**



– Проблема фотостарения, вообще-то, не преувеличена?

Никакого преувеличения здесь нет, ультрафиолет на самом деле вызывает преждевременное старение кожи. Под воздействием солнечных лучей в ней образуются свободные радикалы, которые повреждают здоровые клетки и провоцируют ухудшение качества коллагеновых и эластиновых волокон. Существуют многочисленные гистологические исследования, подтверждающие возникновение эластола, – истончения кожи и значительного снижения ее эластичности – в ответ на длительную инсоляцию.

Помимо сухости, гиперкератоза (скопление ороговевших клеток на поверхности эпидермиса), снижения тонуса тканей, морщин и пигментных пятен, чрезмерная инсоляция может вызвать развитие доброкачественных и злокачественных опухолей кожи, в том числе привести к раку кожи... Если подробнее остановиться на гиперпигментации, то она является защитным механизмом против повышенного ультрафиолетового облучения. Темные пигменты создают своего рода экран, который препятствует дальнейшему повреждению генетического материала клеток.

– Как отличить родинку от меланомы?

– Веснушки – это небольшое округлое образование диаметром 1–2 мм. Редко бывают единичными, обычно появляются россыпью, чаще весной (в период максимальной солнечной активности) и на открытых участках кожи – в области головы, шеи и на плечах. К осени они обычно исчезают.

Лентиги – более обширное пигментное пятно с неровными краями (1–2 см в диаметре), от светло-коричневого до темного цвета. Оно может возникнуть на месте веснушек, но уже не пройдет ни зимой, ни осенью. Также лентиги имеют тенденцию к разрастанию. Это доброкачественное образование опасно тем, что в нём может появиться узловой элемент, указывающий на возможное развитие лентиги в меланому. Ежегодно фиксируется около 10–11 новых случаев меланомы, из них 15% – как раз лентиги-меланомы. Отличить опасное лентиги от безопасного может только врач.

Согласно новым данным, риск меланомы существенно повышен у тех, кто за жизнь получил около 10 солнечных ожогов.



– Кто в группе риска?

– Большинство меланом после воздействия ультрафиолета появляются на неизменённых кожных покровах, и лишь около 20–30% возникает из ранее имевшегося пигментного образования.

В группе риска находятся люди с 1–2-м фототипом кожи. У них светлые или рыжие волосы, молочная кожа, голубые глаза и большое количество веснушек. Также в группе риска пациенты с большим количеством родинок на теле (более 50–100). Если у родственников фиксировались меланомы и другие злокачественные заболевания, а также тех, кому был поставлен диагноз «пигментная ксеродерма» – такие люди тоже в группе риска.

Остальным – темноволосым, с карими глазами и тёмными оттенками кожи – нужно показывать свои родинки и пигментные пятна специалисту в Центрах здоровья, дерматологу или онкологу, хотя бы раз, чтобы понять – за какими образованиями требуется наблюдение, а какие в принципе безопасны.

Чтобы защититься от негативного влияния УФ-облучения, рекомендуется:

- ✓ отказаться от посещения соляриев;
- ✓ появляться на солнце без солнцезащитного крема в опасные часы (с 11.00 до 15.00)

- ✓ использовать солнцезащитные средства даже в городе, и тем более на пляже. Крем должен обладать солнцезащитным фактором (SPF) не ниже 30. На пляже крем нужно наносить не реже раза в два часа, а детям можно и чаще, а также после каждого купания.

- ✓ глаза тоже необходимо защищать от солнца «правильными очками» с маркировкой UV 400 или отметкой о 100% защите от УФ-лучей.

– А как понять, что загорать хватит?

– Время безопасного пребывания на солнце в утренние и вечерние часы составляет 20–30 минут. Также можно ориентироваться на появление солнечной эритемы – лёгкого покраснения кожи. Если после этого не перейти в тень, вероятность появления ожога (и последующего развития меланомы) резко возрастает.

– Какие еще опасности подстерегают любителей солнца?

– Солнечный удар – особая форма теплового удара, спровоцированная воздействием солнечных лучей. Причиной поражения

может стать длительное пребывание (прогулки, отдых) под палящим солнцем. Сопровождается слабостью, вялостью, сонливостью, головной болью, головокружением, мельканием «мушек», тошнотой, колебаниями АД, повышением температуры тела и нарушениями сердечной деятельности. Лечение консервативное – охлаждение, устранение обезвоживания. В тяжелых случаях требуется неотложная медикаментозная терапия.

Чтобы избежать солнечного удара нужно обязательно: защитить голову от солнечных лучей. Лучше использовать косынки, панамы и шляпы светоотражающих оттенков; необходимо носить одежду светлых тонов, изготовленную из натуральных материалов; не следует находиться под прямыми солнечными лучами с 11 до 16 часов дня; нужно регулярно делать перерывы и отдыхать в тенистом прохладном месте; важно соблюдать питьевой режим и каждый час выпивать не менее 100 мл жидкости (лучше обычная питьевая вода). По возможности в течение дня необходимо принимать прохладный душ, смачивать руки, ноги и лицо водой.

Вот несколько советов, которые помогут укрепить здоровье в летний период:

- Ходите пешком, по возможности выбирайте теннисные аллеи или зелёные бульвары.

- Езда на велосипеде на свежем воздухе способствует притоку кислорода и укрепляет мышцы ног.

- Откажитесь от вредных привычек. Курение является причиной развития неизлечимых заболеваний, в том числе и онкологии.

- Гуляйте в парке или лесу – там воздух способствует насыщению крови кислородом, что в свою очередь укрепляет иммунитет и улучшает работу мозга.

- Ходите босиком по траве, песку или камням – это хороший способ точечного массажа, который пробуждает жизненную энергию.

- Водные процедуры на свежем воздухе закаляют организм и улучшают кровообращение.

- Употребляйте в пищу свежие овощи, фрукты и ягоды – они помогут увеличить жизненные силы, улучшить состояние организма и восполнить недостаток витаминов.



Тульская городская клиническая больница скорой медицинской помощи им. Д. Я. Ваныкина

Центр здоровья - бесплатное обследование:

- Антропометрический метод расчета индекса массы тела
- Скрининг-оценка уровня функциональных и адаптивных резервов организма
- Экспресс-оценка сердечно-сосудистой системы с помощью кардиовизора
- Ангиологический скрининг - расчет лодыжечно-плечевого индекса
- Спирометрия
- Смокалайзер
- Пульсоксиметрия
- Экспресс-анализ общего холестерина и глюкозы крови
- Оценка суммарного риска фатальных сердечно-сосудистых осложнений по шкале SCORE
- Осмотр в офтальмологическом кабинете
- Осмотр стоматологического гигиениста
- Профилактическое обследование: кардиолог, эндокринолог, гинеколог, окулист, ЛФК

Поликлиническое отделение для взрослых оказывает услуги:

- УЗ-диагностика
- Рентген
- Врачи различных специальностей
- Функциональная диагностика
- Стоматология
- Гинекология
- Водительская комиссия
- Комиссия на право владения оружием
- Лабораторная диагностика, анализы

ЛЕЧЕНИЕ В ТОКСИКОЛОГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:
 пребывание в палате повышенной комфортности, профессиональное снятие интоксикации.
 Адрес: г. Тула, ул. Первомайская, 13, корпус № 3

(4872) 33-48-12, 35-36-26 ул. Смидович, 12

(4872) 25-29-39 отделение токсикологии
 добавочный 331 Первомайская, д. 13



ФОТ: И.И. КОЗЛОВ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Что нужно знать о полисе ОМС

Наталья КОНОВА

Полис ОМС давно стал нашим помощником и неотъемлемой частью жизни

О правах, которые он дает владельцу, о том, как его получить жителям Тулы, в том числе иностранным гражданам, а также о цифровом формате полиса ОМС, нам расскажет директор территориального фонда обязательного медицинского страхования Тульской области Юрий Тулянкин.



- Юрий Валериевич, о существовании системы обязательного медицинского страхования знают все, но на вопрос, как она работает, способны ответить немногие. Расскажите об основных механизмах.

- Система ОМС появилась в 90-е годы прошлого столетия для поддержки отечественного здравоохранения в условиях сокращения бюджетов и гарантирования гражданам бесплатной медицинской помощи. Она дает право на получение медицинской помощи в рамках базовой и территориальной программ. Первая действует на всей территории РФ, вторая - только в конкретном субъекте.

В базовую программу ОМС включен объем медицинской помощи, который гарантирован государством на всей территории РФ. В территориальной программе, помимо объема базовой, за счет дополнительного финансирования со стороны региона может быть увеличен перечень предоставляемых услуг. Ознакомьтесь с базовой и территориальной программой ОМС можно на официальном сайте территориального фонда обязательного медицинского страхования Тульской области (omstula.ru)

Главная возможность, которую предоставляет полис обязательно-

го медицинского страхования, - получение бесплатной медицинской помощи в рамках системы ОМС. Если у пациента на руках, к примеру, полис Республики Алтай, а он обратился за помощью в Тульской области, ему окажут услуги в рамках базовой программы ОМС.

ПРО ДОКУМЕНТЫ

- Какие документы нужны, чтобы получить полис ОМС?

- Только паспорт гражданина РФ и СНИЛС. На ребенка - свидетельство о рождении, СНИЛС ребенка и паспорт одного из родителей. Для оформления полиса нужно обратиться в страховую медицинскую организацию. В день обращения гражданину выдается выписка из единого регистра застрахованных лиц о полисе ОМС, с которой он может обращаться в медицинские организации. Полис также можно получить в электронном виде на портале «Госуслуги». Ребенок в течение 30 дней после государственной регистрации рождения может обслуживаться по полису родителей.

ДЛЯ ПРИЕЗЖИХ

- А если гражданин приехал из другой страны?

- Для того чтобы получить полис ОМС в РФ, иностранный гражданин должен иметь при себе один из следующих документов:

- вид на жительство;
- разрешение на временное проживание в РФ, которое должно быть указано в паспорте иностранного гражданина;
- удостоверение беженца;
- свидетельство о рассмотрении ходатайства о признании беженцем;
- свидетельство о предоставлении временного убежища на территории России;
- разрешение на временное пребывание на территории РФ в сочетании с трудовым договором в рамках ЕАЭС при условии отчислений работодателем взносов на ОМС. Странами - членами ЕАЭС являются: Казахстан, Киргизия, Белоруссия, Армения.

Также все иностранцы, официально трудоустроенные в РФ, за которых работодатель не менее 3 лет выплачивал страховые взносы по ОМС, начиная с первого января 2026 года, смогут также получать полис ОМС.

- Какие действия нужно предпринять иностранцу после получения одного из перечисленных документов?

- После того, как необходимые документы подготовлены, нужно обратиться лично или через своего представителя в страховую меди-



Главная возможность, которую предоставляет полис обязательного медицинского страхования, - получение бесплатной медицинской помощи в рамках системы ОМС.

цинскую организацию. На территории Тульской области существуют две страховые медицинские организации, осуществляющие деятельность в сфере ОМС: Тульский филиал ООО «АльфаСтрахование-ОМС» (тел. 8 (4872) 70-02-99) и АСП ООО «Капитал МС» - Филиал в Тульской области (тел. 8 (4872) 55-53-92). Гражданин имеет право выбрать любую из вышеназванных страховых медицинских организаций для оформления полиса ОМС.

- Существуют ли особенности получения полиса ОМС для несовершеннолетних иностранных граждан?

- Чтобы получить полис ОМС, несовершеннолетнему иностранцу необходимо оформить его статус пребывания в России. Важно отметить, что вид на жительство или разрешение на временное проживание, выданное родителям ребенка, не дают ему право на получение полиса ОМС. Если ребенок иностранца является гражданином России, полис ОМС ему оформляется в общем порядке.

В ЦИФРОВОМ ФОРМАТЕ

- Уже больше года действует цифровой формат полиса ОМС, что он собой представляет и в чем его особенности?

- По сути это код, который хранится в Едином государственном регистре застрахованных лиц. Штрихкод можно хранить в личном кабинете на сайте Госуслуг или, к примеру, на смартфоне. При желании полис ОМС на материальном носителе в виде выписки из реестра застрахованных можно получить, обратившись в ту страховую компанию, где вы застрахованы по ОМС. Такая выписка будет содержать данные о гражданине, информацию о полисе, его штрихкод. Переход на цифровой формат

полиса ОМС в скором будущем позволит обращаться в медицинские организации, предъявляя только паспорт Российской Федерации. Но надо учесть, что до 31 декабря 2025 года законом установлен переходный период. Это значит, что до 1 января 2026 года при обращении за медицинской помощью по-прежнему необходимо иметь при себе полис ОМС. Его можно предъявлять на любом носителе: бумажном, пластиковом или в виде выписки с данными штрихкода. «Старые» полисы, то есть полисы на бумажном носителе, по-прежнему действуют.

- Какие преимущества предоставляет цифровой полис ОМС по сравнению с традиционными бумажными документами?

- Цифровой полис ОМС обладает рядом преимуществ. Во-первых, он обеспечивает удобство использования, поскольку информация о нем всегда доступна на любом электронном носителе. Кроме того, штрихкод не подвержен износу или утере, как бумажные документы.

Таким образом, достоинства полиса ОМС сложно переоценить, можно сказать, что он находится на страже здоровья наших граждан.

- Юрий Валериевич, благодарим Вас за интересную и познавательную беседу!

Контакт-центр в сфере ОМС

8-800-700-45-57

www.omstula.ru e-mail: general@omstula.ru

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

СПЕЦВЫПУСК

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ!



ИНСТРУКЦИЯ
ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Как предостеречь ребенка от проблем

НЕ ВРЕМЯ БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ

Чем занять ребенка летом



ОТОБРАТЬ СМАРТФОН - НЕ ВЫХОД

Как победить зависимость от гаджетов



НЕ СКУЧАТЬ,
А РАЗВИВАТЬСЯ

Занятия для мамы в декрете



СПРАШИВАЙТЕ В МЕСТАХ ПРОДАЖИ ПРЕССЫ!

Как выпускникам и их родителям пережить экзамены без стрессов.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Мама егзиного периода (папа, бабушка...) - это человек повышенной тревожности, который способен выбить из колеи даже очень стойкого ребенка-пофигиста. А, это про вас? Прекрасно, сейчас будем учиться брать себя в руки. Самое время - на этой неделе сдают обязательные ЕГЭ: 28 и 29 мая - русский язык, 31 мая и 1 июня - математику. О родительских тревогах и ошибках много говорили Ирина Ковалева - тренер-мотиватор с практикой работы более 25 лет, и Лариса Суркова - психолог, автор 20 книг, мама 7 детей, блогер, кандидат психологических наук, в рамках «Лектория московского школьника».

Чтобы не расслаблялся!

Как понять, что у вашего выпускника стресс? Меняется режим сна: раньше ложился в 22.00 - 23.00, теперь сидит за полночь. Стал есть как не в себя, хотя раньше хорошим аппетитом не отличался, особенно налегает на сладкое. А еще его все раздражает, бесит, что все какие-то медленные.

В таком состоянии мозг не может запоминать информацию, человек плохо соображает. И мамино грозное: «Ну-ка быстро заниматься! Не поступишь - в дворники пойдешь!», сказанное с целью взбодрить, только усилит проблему.

А как надо? Поддерживать дома доброжелательную атмосферу. Встречать с радостью, обнимать, почаще хвалить. Прямо находить поводы и достижения, даже мелкие. «У тебя обязательно получится, не сомневайся в себе», - такая фраза точно вдохновит и придаст сил и уверенности. Или такая: «Жизнь - очень длинная и очень интересная, и ЕГЭ не ее начало и не ее конец». А указывать на ошибки - работа учителя.

Я лучше знаю, кем ты хочешь быть

Еще одна ошибка родителей - придумывать за детей, какую профессию выбрать, чтобы хорошо зарабатывал, в какой вуз поступать. Условно, мама мечтает, чтобы ребенок в Газпроме работал, а сын мечтает о театральном. На этой почве ссоры. А еще у родителей срывает крышу, когда ребенок, отучившись полгода-год, заявляет: не мое, буду бросать.

Что тут не так? Важнее всех ЕГЭ - сохранить с ребенком контакт. После школы еще будут длинная жизнь и куча более

стрессовых поводов для переживаний - трудоустройство, свадьба, новые родственники, внуки... Поэтому примите выбор подростка. Постарайтесь спокойно расспросить, почему он так решил, как оценивает свои силы, какие шаги наметил. Потом сидите и слушайте, даже если будет казаться, что ребенок говорит ерунду. Выслушали? Теперь выскажите свои мысли, опять же спокойно. Не забудьте добавить, что поддержите его в любом случае и что верите в него.

По ночам занимается

И это тоже проявление стресса, но за сон стоит побороться. Скажите, мол, дружок, экзамен тебе придется сдавать днем, рано вставать, а значит, и ложиться лучше вовремя. Энергетик перед экзаменом не спасет, от перевозбуждения можешь наделать ошибок или почерк сделается невнятным, а работы робот проверяет.

Подскажите ребенку простые приемы самоуспокоения - за час до сна убрать телефон, легкая фоновая музыка, чай с мятой, книжку почитать. Хорошо бы прогуляться минут 15 хотя бы вокруг дома. Не помогает - идите к врачу, чтобы назначил препараты для засыпания.

Точно не боится?

Внешнее спокойствие может быть формой проявления стресса. Хотя некоторые дети действительно гораздо меньше нервничают из-за ЕГЭ, чем родители. И если с ребенком все в порядке, он говорит, что не боится экзамена, у него есть план действий даже на случай неудачи, оставьте его в покое и займитесь платьем или костюмом на выпускной.

И даже если кажется, что подросток зависает в телефоне чересчур много, вместо того чтобы готовиться, - все равно постарайтесь не ругаться. Не выучил, как надо, - получит, что заслужил, на ЕГЭ. Но и это не конец света, потому что: а) может пересдать, б) поступит в вуз попроще. А может, возьмет и сдаст хорошо, а вы сразу о плохом думаете.

Не дай, ЕГЭ, сойти с ума



Катерина МАРТИНОВИЧ, КП - Москва

ВОПРОС - РЕБРОМ



А КАК САМОЙ УСПОКОИТЬСЯ?

Правильно себя вести с ребенком можно, только когда ты сам в ресурсе (так сейчас модно говорить).

А если внутри все клокочет, можно незаметно для себя превратиться в фурию. Родительский стресс - страшная сила. Но и на него есть управа - универсальные способы для снятия стресса, которые психологи советуют и детям на экзамене.

Главная идея в том, чтобы не копить негативные эмоции, потому что все равно вылезут.



• Дыхательные упражнения: короткий вдох на один-два и длинный выдох на четыре счета. Можно даже попытаться, как ниндзя.

А когда нужно собраться, то делаем наоборот - длинный вдох и быстрый выдох.

• Отличный способ сбавить кипение - сказать вслух, на какую тему кипите. Ой, распахнулась из-за этой географии, аж самой страшно стало. Побольше самоиронии! Мысленно тоже можно. Потом подышите - должно заметно полегчать!

• Найдите человека, которому можно выговорить свои тревоги и возмущения. Если нет таких терпеливых, жалуйтесь бумаге - пишите и рвите.

• Займитесь уборкой. Пройдите 10 тысяч шагов. Любая физнагрузка подойдет. Погуляйте в парке, послушайте птиц. Или дома включите музыку и пляшите от души! Кстати, потанцевать минут 10 полезно и во время учебы - не только в качестве перерыва и чтобы размяться, а чтобы мозг получил усвоил выученное. Действует так же, как почитать на ночь стих, а к утру мозг его запомнит.

Подскажите ребенку - и танцуйте вместе.

• Хвалите себя. Это и антистресс отличный, и пример для ребенка - что надо любить себя, что бы ни происходило. Прямо с утра подходите к зеркалу и - создал же бог такую красоту! Я самая лучшая, и дети у меня самые лучшие!

Ученые открыли новую причину, из-за которой с годами мы набираем лишний вес.

ЭТОТ ВОЗРАСТ МЕНЯ ПОЛНИТ!

После пятидесяти приходится очень много крутить педали, чтобы вес просто стоял на месте.

Анна ДОБРЮХА

С возрастом - после 50 - 55 лет - практически все люди прибавляют в весе. Счастливчикам удастся отделиться дополнительной парой кг, но большинство становятся значительно тяжелее. Сохранять стройность, сбрасывать лишние килограммы с каждым годом сложнее. До сих пор основной причиной этого считались возрастные гормональные изменения. А еще чем мы старше, тем больше хочется покоя, труднее заставить себя двигаться, да и болячки не дают ставить рекорды. Но кроме этих факторов в нашем организме, похоже, есть еще один очень влиятельный игрок. Такую гипотезу выдвинули китайские ученые из Сямэньского университета (КНР).

ЗАГАДОЧНАЯ МОЛЕКУЛА

Команда исследователей решила посмотреть к роли интерлейкина-6 (IL-6). Это одна из ключевых молекул иммунной системы. Данные о ее влиянии на разные процессы в организме пока очень противоречивы, отмечают авторы научной работы.

Так, IL-6 в мышцах усиливает выделение гормона, благодаря которому лучше расходуется глюкоза. Это плюс. Но в печени интерлейкин-6, наоборот, склонен вредить, содействуя воспалению. А при изучении онкобольных выяснилось, что IL-6 способствует кахексии, то есть опасной потере веса, истощению. Так происходит из-за чрезмерной стимуляции распада жировой ткани. Но когда сотрудники Сямэньского университета начали отслеживать поведение интерлейкина-6 у пожилых, то глазам своим не поверили. Судя по всему, в старшем возрасте загадочная молекула тормозит сжигание жира! И способствует набору лишнего веса, обнаружили исследователи.

ОТ ЛЮДЕЙ ПЕРЕШЛИ К МЫШАМ

Мы привыкли слышать, что сначала исследования проводятся на лабораторных мышках. И только потом может дойти до человека. Но в данном случае было наоборот. Дело в том, что ученые заметили у людей определенную тенденцию. Исходя из этого, выдвинули гипотезу. А чтобы прове-

рнуть ее, провели эксперимент на подопытных животных.

Работа началась с обследования госпитализированных пациентов с диабетом 2-го типа в возрасте от 65 лет. У трети из них были самые высокие показатели интерлейкина-6. И они же оказались рекордсменами по количеству так называемого висцерального жира. Он обволакивает внутренние органы и мешает им работать.

Но что тут причина, а что следствие? В принципе, известно, что жировая ткань сама по себе может провоцировать воспаление. А интерлейкин-6 активно участвует в воспалительных процессах. То есть, с одной стороны, логично предположить: IL-6 зашкаливает у пациентов вследствие того, что у них много лишнего веса. Однако, учитывая противоречивое влияние загадочной молекулы на разные процессы (см. выше), ученые задумались: вдруг все не так просто? И приступили к проверкам на мышках.

Вот что показали эксперименты.

1 С возрастом концентрация IL-6 в организме растет. У пожилых мышечной показатель был выше, чем у молодых. При этом вес - больше (как и у людей после 50 - 55 лет).

2 Если на генном уровне отключить выработку IL-6, то набор веса с возрастом сокращается.

3 Анализ на глубинном, генно-молекулярном уровне подтвердил: интерлейкин-6 действительно тормозит сжигание жира. И способствует его накоплению. Как минимум у пожилых особей.

ЧТО НАМ ДАЕТ ЭТО ОТКРЫТИЕ?

Во-первых, это важный шаг в изучении двух грандиозных явлений, которые давно стремятся познать человечество. А именно: как работает наша иммунная система (вопросов до сих пор больше, чем ответов!) и что происходит при старении организма. В частности, есть гипотеза, что увядание связано с развитием особой иммунной реакции - тлеющего системного воспаления. Геронтологи называют это «инфламэйджинг» (inflammaging): от слов «воспале-

ние» (inflammation) + «старение» (aging). Интерлейкин-6, который изучался в новом исследовании, - один из участников такого воспалительного процесса.

Во-вторых, работа китайских ученых направлена на то, чтобы найти способы эффективно бороться с лишним весом, нарастающим вместе с годами. И цель тут не только эстетическая. «Висцеральное ожирение повышает угрозу сердечно-сосудистых осложнений и сокращает жизнь», - пишут исследователи. Значит, избавление от жирового балласта повысит шансы на здоровое долголетие в хорошей форме.

При этом, конечно же, не может идти речь о том, чтобы вообще отключать у людей выработку IL-6 (как это было в эксперименте с мышками). Слишком многогранно действие данной молекулы и непредсказуемы последствия воздействия на нее, предупреждают эксперты. Однако чем больше мы узнаем о тех или иных процессах, тем шире возможности для создания эффективных и в то же время безопасных подходов.



Shutterstock

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ХИТ ПРОДАЖ!

Олег ИРЫШКИН



Оксана БАДЬИНА



ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

СОВЕТЫ, КАК НАЛАДИТЬ СОН, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ЛАЙФХАКИ ДИЕТОЛОГОВ, ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», Москва. Реклама 16+

Отсканируйте QR-код и закажите книгу



КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

ЧЕМ ПОМОЧЬ СЕБЕ СЕЙЧАС

Конечно же, в любом возрасте для поддержания нормального веса полезны разумные физнагрузки и здоровое питание, говорят врачи. Кроме того, важно принимать меры, чтобы снизить возрастное системное воспаление (полностью устранить его пока, увы, не удается), рассказал в одном из интервью «КП» ученый-геронтолог, директор Института биологии старения ННГУ, член-корреспондент РАН, ведущий телеграм-канала «Путь долгожителя» Алексей Москалев.



По словам эксперта, уменьшить инфламэйджинг помогают:

- лечение хронических заболеваний - в первую очередь таких, как гипертония, сахарный диабет, болезни десен и др.;
- вакцинация и защита от инфекций с помощью санитарных мер (например, ношение респираторов в общественных местах в период ОРВИ и ковида);
- снижение стрессов - с помощью специальных методик, психотерапии, лекарств;
- поддержка микрофлоры кишечника. Для этого профессор Москалев советует каждый день включать в меню пищевые волокна. Их источники - цельнозерновые крупы (бурый рис, ячневая, овсяная), бобовые, зелень, овощи, несладкие фрукты.

Исходя из данных нового исследования, такие меры, снижение инфламэйджинга, могут помочь сократить выработку той самой молекулы интерлейкин-6. А значит, есть шансы на более успешную борьбу с возрастной прибавкой веса.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Так отставьте ненужные сборы

Какой будет более справедливая налоговая система в России: депутаты поделились мыслями, а «Комсомолка» их прокомментировала.

Скоро налоговая система в России изменится - она станет более справедливой. Такую задачу еще в феврале поставил президент в своем Послании Федеральному Собранию.

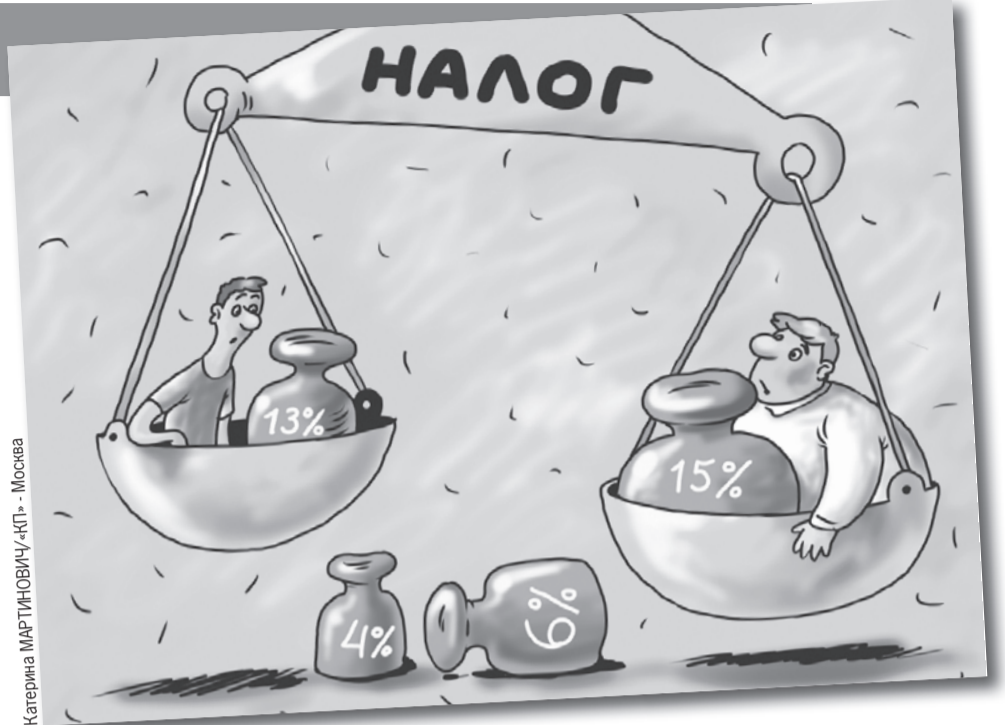
На прошлой неделе в Госдуме прошли слушания, посвященные новой системе. Глава Минфина **Антон Силуанов** озвучивал предложения правительства и выслушивал предложения депутатов, экспертов, бизнесменов.

- Перераспределение налогов должно происходить таким образом, чтобы налоги тех, у кого более высокие личные и корпоративные доходы, можно было перераспределять в пользу тех, кто больше нуждается. И, с другой стороны, использовать ресурсы для обеспечения стимулирования экономического роста, - рассказал Силуанов на слушаниях.

Новые ставки и условия еще не озвучены, они в процессе обсуждения. Но постепенно конкретики становится все больше. Так, по итогам двух дней слушаний Комитет Госдумы по бюджету и налогам выпустил свое резюме.

Комитет опубликовал 13 рекомендаций, которые должны лечь в основу более справедливой налоговой системы.

Все их приводить не будем - в резюме много говорится про необходимость «усиления платежной дисциплины», «сохранения конкурентоспособности российской экономики» и прочие очень важные, но не очень конкретные материи. Но самые важные пункты, которые касаются нас и наших работодателей, процитируем дословно - с пояснениями «КП» (где они требуются).



Катерина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва

■ УСТАМИ ДЕПУТАТА

Сразу после публикации этих рекомендаций председатель Комитета Госдумы по бюджету и налогам **Андрей Макаров** дал к ним подробные разъяснения.

По словам Макарова, у нас и сейчас в какой-то мере есть прогрессивная система налогообложения. И напомнил, что с доходов выше 5 млн рублей государству уходит 15%. Поэтому речь даже не о том, чтобы ввести прогрессивную шкалу. Речь именно о том, чтобы сделать ее более справедливой.

Что это, в частности, подразумевает?

- Первое - это то, что сказал президент: поддержать тех, кто, наверное, больше всего нуждается в поддержке, - многодетные семьи, - пояснил Андрей Макаров. - Ведь совершенно естественно, что именно здесь самые большие проблемы. Реальная ситуация: муж, жена получают нормальную зарпла-

«Ставка не может измениться для тех, кто получает порядка 150 тысяч»

ту. Родился ребенок - уже доходы чуть уменьшились, потому что стало три человека. Родился второй ребенок - жена вынуждена уйти с работы, осталась одна зарплата мужа, даже очень хорошая, но она делится уже на четверых. Родился третий ребенок... И это колоссальные проблемы, несмотря на то, что государство оказывает поддержку.

Но, пожалуй, главный вопрос, который волнует всех: что это такое - «большие доходы», с которых и платить придется больше?

Макаров напомнил, что средняя зарплата по стране сейчас порядка 73 - 74 тысяч рублей в месяц.

- Средняя, подчеркиваю. Сейчас улыбнулись

те, кто получает намного меньше. Но уверяю вас, что громко расхохотались те, у кого намного больше. Вот мы предлагаем, что ставка 13% не должна меняться в случае не менее чем двукратного превышения средней зарплаты. То есть ставка в 13%, с нашей точки зрения,

не может измениться для тех, кто получает порядка 150 тысяч рублей в месяц, - говорит Макаров. - И очень важно, чтобы верхние планки не были чрезмерными, чтобы они не стимулировали уход от уплаты налогов. Мы полагаем, что максимальную справедливость обеспечит прогрессивная шкала, но с несколькими ступенями, что позволит плавно переходить из одной категории заработка в другую.

Еще один из вопросов, который очень волнует малый бизнес, - упрощенная система налогообложения. Она позволяет работать без лишней бюрократии. А еще, если предприятие небольшое и доходы у него тоже невелики, платить меньший налог - например, 6%.

- Президент предложил две очень важные инициативы. Первая - чтобы был не резкий переход с режима упрощенной системы на общий режим налогообложения, а плавный. А с другой стороны, для тех, кто уже сегодня, чтобы сохранить свой бизнес, начал дробить его на части, он предложил объявить амнистию, если они готовы вернуться в нормальное, легальное поле.

Подготовили Елена ОДИНЦОВА, Евгений ОРЛОВ и Андрей ЗАЙЦЕВ.

● ПРО НДФЛ

Предложения по налогу на доходы физических лиц:

✓ повышение нагрузки по НДФЛ не должно коснуться большинства граждан;

✓ предлагается дополнительная поддержка наиболее нуждающихся в государственной поддержке граждан, прежде всего семей с детьми, в том числе путем увеличения стандартных вычетов и введения новых вычетов для многодетных семей;

✓ предлагается введение налоговых вычетов для людей, которые регулярно проходят диспансеризацию и успешно сдают нормативы ГТО.

Пояснение «КП»

Сегодня все мы платим налоги со своих зарплат по такой схеме:

✓ 13% с дохода ниже 5 млн рублей в год;

✓ 15% с дохода выше 5 млн рублей в год.

Система налогообложения физических лиц в России должна стать более прогрессивной: чем больше зарабатываешь, тем больше платишь. При этом повышение ставок должно быть таким, чтобы оно затронуло только тех россиян, кто зарабатывает действительно много и может безболезненно поделиться с государством.

Немалая часть денег, полученных за счет изменения налоговой системы, должна быть направлена на поддержку нуждающихся, в первую очередь - семей с детьми.

● ПРО УЧАСТНИКОВ СПЕЦОПЕРАЦИИ

Предлагаемое повышение НДФЛ не должно коснуться доходов участников специальной военной операции.

● ПРО САМОЗАНЯТЫХ

Условия применения специального налогового режима «Налог на профессиональный доход» до истечения срока проведения эксперимента должны быть сохранены.

Пояснение «КП»

Проще говоря, налоговый режим для самозанятых в России должен остаться неизменным до 2028 года. А именно:

✓ платишь налог в 4%, если твой клиент - физическое лицо;

✓ платишь налог в 6%, если клиент - юридическое лицо.

● ПРО КОМПАНИИ

В отношении налога на прибыль организаций необходимо:

✓ предусмотреть меры налоговой поддержки по стимулированию бизнеса, который вкладывает средства в развитие, расширение производства, новые технологии, свою страну;

✓ продлить действие инструмента инвестиционного налогового вычета, усовершенствовать его механизм.

Пояснение «КП»

Об этом просил бизнес на парламентских слушаниях - и его пожелания учли. То есть те компании, которые инвестируют в развитие, расширяют производство, вкладывают деньги в научную работу и т. д., должны иметь налоговые льготы.



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

● ПРО СРОКИ

Переход к практике преимущественного принятия изменений законодательства в весеннюю сессию ГД.

Пояснение «КП»

Это значит, что закон о более справедливой системе налогообложения хотят принять до 4 августа (последний день весенней сессии Госдумы).

● ПРО ДРУГИЕ СБОРЫ

В качестве резервов для дополнительных источников налоговых доходов следует рассмотреть:

✓ закрепление за муниципалитетами дополнительного доходного источника в виде туристического сбора;

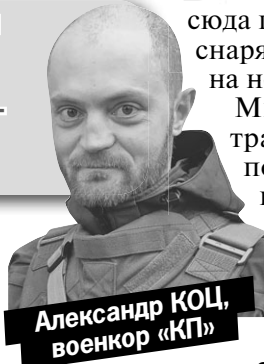
✓ повышение налоговой нагрузки на дорогостоящее имущество и земельные участки.

Пояснение «КП»

Пожелания регионов тоже учли. На парламентских слушаниях глава Мурома (Владимирская область) Евгений Рычков сетовал: поток туристов в городе растет, а на доходах местного бюджета это никак не отражается. И предложил дать муниципальным властям возможность устанавливать что-то вроде курортного сбора. Об этом и идет речь в данном пункте.

«НАТОВСКУЮ ТЕХНИКУ БИТЬ ПРИЯТНЕЕ»

На Харьковском направлении встретился с рекордсменами - истребителями танков и орудий.



Александр КОЦ, военкор «КП»

«ФИПИВИ» И «ЦАРЬ-БУХАНКИ»

- Не очень напряженный у вас тут дорожный трафик, - замечаю сопровождающему офицеру в бронированном внедорожнике с тремя антидроновыми «яйцами»-антеннами на крыше.

- «Фипиви», - исчерпывающе пожимает он плечами.

Так в зоне СВО окрестили FPV-дроны, ставшие главной напастью на фронте. В последний месяц противник при помощи мощных ретрансляторов развязал настоящий беспилотный террор в приграничных районах Белгородской области. В иные дни доходит до полутора десятков атак этих дронов-камикадзе. Причем, как правило, по гражданским машинам. Скорбная статистика убитых и раненых мирных жителей пополняется практически ежедневно.

Отсюда и вынужденный технический апгрейд. Внутри - дрон-детектор, который противно сигнализирует о приближении беспилотников. Снаружи - не очень эстетичные антенны-подавители, которые по идее должны защитить от нападения. Но 100-процентной гарантии никто не даст. Поэтому водитель, переключив тумблер мобильной РЭБ-станции (станции радиоэлектронной борьбы. - Ред.) в положение «вкл», перемещает стрелку спидометра вправо. На общую дорожную ситуацию это вряд ли повлияет. Как я и

сказал, трафик здесь ненапряженный. Попутных машин в сторону границы с Украиной практически нет. Встречаются лишь «гибриды» узиков-«буханок», которые в зависимости от возможностей и технической фантазии хозяев сверху донизу обварены решетками и обтянуты маскировочными сетями. Чем ближе «ноль» (передовая. - Ред.), тем даже встречных «царь-буханок» меньше.

- За «ленточкой» перемещения сегодня вообще либо пешком, либо на мотоциклах, квадриках и багги. Автотранспорт жгут моментально, - поясняет сопровождающий. - Но и у них то же самое - техника появляется только в ближнем тылу. Но на нее у нас есть свои рекордсмены. Сейчас как раз и познакомимся.

НЕ КИНОШНЫЙ «РЭМБО»

Проезжаем табличку с названием села, которое я видел в сводках белгородского губернатора Вячеслава Гладкова. Здесь была совершена одна из десятков украинских атак на гражданскую машину, чудом выжила женщина, которую забирала скорая, рискуя попасть под повторный удар ВСУ. Видно, что до того как мы отогнали противника от границы,

здесь прилетали и артиллерийские снаряды - три разрушенных дома на небольшой улице.

Мы снова выскакиваем на трассу, затем сворачиваем в лес, на поля и углубляемся в лес, в позиции одного из подразделений спецназа. Отсюда работают расчеты барражирующих боеприпасов «Ланцет», которые стали едва ли не главным нашим оружием

контрбатареи борьбы. Парни - реально рекордсмены. За первые 10 дней нашей харьковской операции они уничтожили:

- ✓ 41 артиллерийское орудие,
- ✓ 11 танков,
- ✓ 11 боевых бронированных машин,
- ✓ 8 РСЗО - реактивных систем залпового огня,
- ✓ 2 зенитно-ракетных комплекса...

- Приоритетные цели, конечно, РСЗО, - встречает нас Серега, молодой невысокий парень, в котором спецназовца можно предположить с большой натяжкой.

Но я давно привык к тому, что в военной обстановке внешность не



Александр КОЦ/«КП» - Москва

В спецназ Сергей пришел после срочки, решив подписать контракт.

показатель. Серега - один из самых результативных «ланцетчиков» на этом направлении. На его счету столько створенного железа, что киношные Рэмбо рядом с ним скромно ковырялись бы в носу. Сидя в лесу за монитором компьютера, ежедневно дает «результат».

ЗАРАЗНОЕ «БЕСПИЛОТИЕ»

В спецназ Серега попал после срочки, решив подписать контракт. И заинтересовался, как он говорит, «беспилотием». Сначала летал на дронах-разведчиках, а теперь - на ударных.

- Почему именно РСЗО? - отмахивается от назойливых комаров.

- Они же обстреливают Белгород, бьют по гражданскому населению, - искренне удивляется моему непониманию Серега. - Поэтому «Грады» и «Вампиры» - самая приоритетная цель! Также противник использует ствольную артиллерию. Д-30, Д-20, М777... Находим их в лесополосах и лесных массивах. Далеко ставят свою технику, боятся. Макетов много, пытаются нас обмануть. Но мы

уже научились отличать реальную САУ (самоходную артиллерийскую установку. - Ред.) «Краб» от фанерной.

- РЭБ вражеский сильно мешает?

- Бывает, когда самолет в воздухе, начинает теряться связь - нет карточки. Но в последнее время техника серьезно модернизируется - и уровень противодействия противника снижается.

- Первую свою цель помнишь?

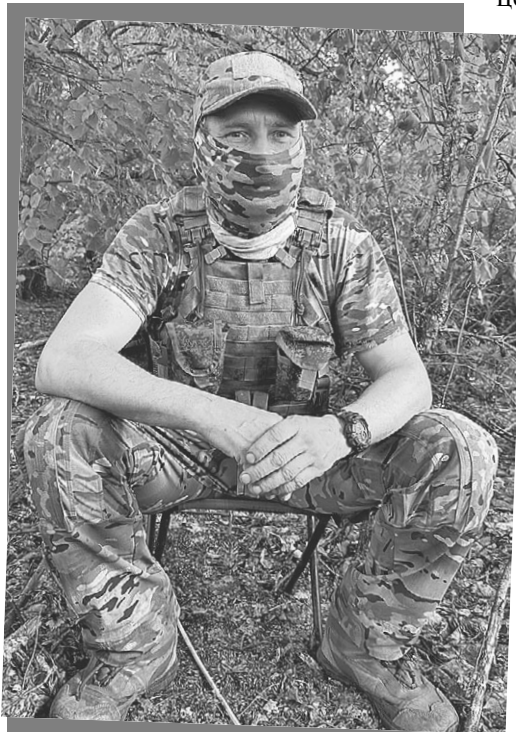
- Да. Это была гаубица М777 американского происхождения. Была детонация боекомплекта, цель уничтожил с первого захода.

- А самая яркая?

- Недавно «Град» влупил, у него полный пакет был заряжен. Рвануло очень красиво. А еще как-то «Град» на ходу подбил. Так после взрыва у него реактивные снаряды сработали и полетели в сторону их тыла.

«ДЕД» 43 ЛЕТ

Соседний расчет тем временем готовит очередной «Ланцет» к вылету. Парни попросили не снимать процесс. Прогресс не стоит на месте, и каждое изделие все время эволюционирует. А противник по мельчайшим деталям может понять, что нового



Александр КОЦ/«КП» - Москва

В обязанности «Деда» входит подготовка боеприпаса к взлету.

появилось на наших средствах поражения. Тем временем на посадку заходит дрон-разведчик самолетного типа. «Вправо четыре. Еще два», - подсказывает инженер расчета с позывным «Дед». Беспилотник чуть доворачивает, пролетая над нами. «Парашют!» - кричит инженер. И беспилотник выбрасывает посадочный купол, плавно снижаясь рядом с лесополкой (лесопосадкой. - Ред.).

43-летний «Дед» - из добровольцев. Срочку служил во внутренних войсках, в Чечне. Потом пошел на контракт в ВДВ, выполнял задачи на Кавказе в составе Псковской 76-й дивизии. Во время мобилизации в военкомате отца троих детей отбри-

ли. И он решил снова заключить контракт. Инженер ловко подхватывает приземлившийся беспилотник и тащит в лесополку, где организован нехитрый блиндажный быт со всеми его «прелестями».

- Зачем тебе все это? - садимся у импровизированной летней кухни.

- Лучше пойду я, потому что считаю себя профессионалом, чем по мобилизации пойдет тот, кто не хочет этого. Если бы в 2022 году мы не начали воевать, то, думаю, лет через пять - десять пошли бы войной на нас.

- Сильно от Чечни все отличается?

- Не то слово. Потому что у нас с украинцами одна школа. Большинство руководителей там все-таки выходцы из Советского Союза. В этом, наверное, и основная сложность. Плюс к нашей школе - натовские обучение и вооружения. Непростой противник.

ЗАПАДНАЯ ТЕХНИКА ГОРИТ ЛУЧШЕ

В обязанности «Деда» входит подготовка боеприпаса к взлету. «Ланцеты» поступают не в снаряженном виде. Нужно выбрать боекомплект в зависимости от задачи и характера цели, установить. И ждать команды «в путь».

- Какие эмоции испытываете, когда поражаете технику противника?

- Приятные. Во-первых, большая вероятность, что от этой техники не пострадает никто из наших. Танк, РСЗО, пушка - без разницы. Полно старой советской техники, реально старой. Но приятнее уничтожать натовские образцы, которые «одни из самых лучших», как они на каждом заборе пишут. Горит намного лучше советской техники. А это спасенные жизни не только наших солдат, но и гражданских, которых по несколько раз в день бомбят. Вот когда об этом думаешь, понимаешь, что это самое страшное. Всякий раз сердце замирает, когда видим, как над нами в сторону города летит. И за пэвэошников всегда радость, когда им удается перехватить все.

За «ленточкой» снова загрохотало. В последние дни противнику удалось немного замедлить наше продвижение на Харьковском направлении благодаря переброске огромного количества резервов. Но дается ему это ценой серьезных потерь. Операция по формированию «санитарной зоны» параллельно превращается в очередную «слобожанскую мясорубку» для Киева. На это направление он, похоже, решил поставить ва-банк. По данным Минобороны России, потери противника за минувшую неделю составили до 1840 военнослужащих, 6 танков, 8 боевых бронированных машин, 40 автомобилей, 4 боевые машины РСЗО «Град» и Vampire и 37 орудий полевой артиллерии.

Мода садовода

Какие декоративные растения на пике популярности в 2024 году.

Заядлого любителя цветов сложно чем-либо удивить - садовые центры из года в год продают примерно один и тот же ассортимент. Но в этом сезоне появились растения, которые вызвали интерес даже у видавших виды садоводов.

Клематис цельнолистный



Сразу представили, как он вьется по опоре? Забудьте. Этот клематис не имеет ничего общего с лианами, он растет кустом высотой 30 - 60 см (при яростном уходе бывает и до 1 м). Цветки у него довольно крупные, 5 - 8 см в диаметре, поникающие - чем похожи на колокольчики. Образуются они на верхушках стеблей, распускаются в июне - июле. А по цвету бывают от синего до фиолетового и даже черно-пурпурного.

Листья тоже очень красивые - крупные, до 12 см длиной, опушенные.

Особенности выращивания. Это абсолютно неприхотливое растение, может обходиться без поливов и легко переносит даже длительную засуху. Очень морозостойкое, прекрасно зимует без укрытия. Но любит солнышко, поэтому посадить его лучше на светлом участке.

И еще ему желательно поставить опору, поскольку цветки довольно крупные, а побеги тонкие и склонны заваливаться на землю.

Сидальцея

Многие наверняка слышат это название впервые, но внешний вид ее вполне узнаваем - она похожа на мальву (шток-розу). Собственно, это отражено в ее официальном ботаническом названии - сидальцея мальвоцветная. Это многолетнее растение с прямыми стеблями высотой до 150 см. Цветки у нее диаметром 6 - 8 см с шелковистыми лепестками, в зависимости от сорта могут быть разных оттенков в розово-красной гамме. Цветет с июля до середины сентября.

Особенности выращивания. Сидальцея любит обилие света, поэтому участок ей нужно подобрать солнечный. А еще она влаголюбива, поэтому поливать ее нужно часто, хотя бы раз в неделю. Собственно, это и все, дополнительного ухода ей не потребуется.

Укрывать на зиму не нужно - она вполне зимостойка. А еще приятно, что она ничем не болеет в отличие от той же мальвы, у которой часто желтеют листья.



Гортензия Самарская Лидия

Гортензия метельчатая Самарская Лидия (Samarskaya Lydia) стала настолько популярной, что по запросам в интернете обогнала даже легендарные сорта роз. И это неслучайно. В первую очередь этот сорт подкупает своей компактностью и не превышает по высоте 1,3 м. Ну то есть этот кустарник можно смело сажать в обычный

цветник. Цветет обильно и долго - с июля до поздней осени.

Но больше в этом сорте поражает окраска соцветий, они белого цвета с розовой точкой в центре. Потом у них появляется розовая каемочка. А дальше цветки сначала розовеют, а затем приобретают насыщенные рубиновые тона.

Гортензия - королева сада. Пышно цветет с середины лета до поздней осени.

Особенности выращивания. Самарская Лидия, как и прочие гортензии, любит обильные поливы. Яркость соцветия зависит от места - на солнечных участках они приобретают более насыщенные оттенки. Морозостойкость у нее очень высокая, зимует она без укрытия.

Ирис сибирский

Этот цветок с синими лепестками знаком всем дачникам и, кажется, особо удивить не может. Однако сейчас появились сорта с невероятными окрасками, так что даже искушенные цветоводы ахают, заведя их в каталогах:

Твинкл Литтл Стар (Twinkle Little Star) - его цветки напоминают нашу традиционную гжель: верхние лепестки белые, а нижние синие с белой каймой по краю;

Шуга Раш (Sugar Rush) - с жемчужно-розовыми верхними лепестками, которые к центру приобретают нежно-голубой оттенок и красно-розовыми нижними лепестками;

Типпед ин Блю (Tipped in Blue) - верхние лепестки у него голубые с синими прожилками, а нижние - золотистого цвета (на фото);

Флайт оф Баттерфлайз (Flight of Butterflies) - с очень сложной окраской цветков: верхние лепестки фиолетовые, а нижние кремово-желтого цвета с фиолетовыми прожилками, внешне они напоминают крылья бабочки.



Особенности выращивания. Сибирские ирисы, даже необычные сорта, крайне неприхотливы. Могут расти как на ярком солнце, так и в полутени. Любят поливы, но легко переносят засуху. Они очень зимостойкие, легко переносят даже суровые морозы.

Мордовник

Это растение с колючими листьями и яркими соцветиями-шариками стало очень популярным, поскольку сейчас в моде сады в природном стиле. Мордовники в цветнике выглядят очень эффектно и необычно. Разнообразием окрасок они не блещут - цветки у разных сортов могут быть либо синими, либо белыми. Но растения эти очень высокие - могут достигать 1,5 м, листья у них резные, серо-зеленого цвета, а цветут они довольно долго - в июле - августе.

Особенности выращивания. Никаких хитростей тут нет, растение настолько неприхотливое, что вырастить его сможет даже начинающий цветовод. Любит солнце. Засухоустойчиво. И абсолютно морозостойко.



Алексей ВОЛОДИХИН.

Мята



Казалось бы, кого можно удивить мятой? Она растет у многих и больше раздражает, чем радует. Да, хорошая трава для чая, но разрастается с невероятной скоростью и заполняет собой все доступное пространство.

Но, возможно, стоит пересмотреть свое отношение к душистому растению. В этом сезоне в широком доступе появились совершенно невероятные сорта с удивительными ароматами. Истинные названия сортов в садовых центрах, как правило, не указывают, пишут просто название аромата:

- ✓ мята яблочная (Pomo Petite) - с легким яблочным ароматом;
- ✓ мята апельсиновая (Orangenminze) - с тонким ароматом свеженатертой апельсиновой корки;
- ✓ мята мандариновая (Tachi) - пахнет мандарином;
- ✓ мята грейпфрутовая (Grapefruit) - с хорошо различимым ароматом грейпфрута;
- ✓ мята ананасовая (Pinedo, Ananasmintze) - пахнет ананасом, но интересна еще и окраской листьев - они имеют белую кайму по краю;
- ✓ мята банановая (Banaminze);
- ✓ мята шоколадная (Chocolate);
- ✓ мята карамельная (Caramel).

А еще в этом сезоне популярной стала мята кудрявая (Crispa) - с явным лимонным ароматом и забавными кучерявыми листочками.

Особенности выращивания. Все разновидности мяты имеют подземные корневища и склонны расползаться в разные стороны. Поэтому при посадке их надо сразу ограничивать. Достаточно, например, вкопать в землю бордюрную ленту - она продается в садовых центрах. Ее высоты вполне хватит, чтобы удерживать растения в заданных пределах, поскольку корневища мяты уходят в почву на глубину 5 - 7 см. Либо, как вариант, посадить кустики в ведро без дна.

И еще. Сорта мяты с необычными ароматами менее морозостойкие, чем классические виды, в бесснежную зиму могут вымерзнуть, поэтому на зиму их нужно мульчировать сухими листьями.



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

Ллойд Джордж открывает глаза и расстрел чиновницы

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

1929

В 20-е годы прошлого века первая полоса «Комсомолки» традиционно посвящена событиям в мире. Отношения с Западом были сложные с первых дней существования нашей страны. Поэтому любые изменения курса внешней политики капстран по отношению к СССР имели важное значение.

Так, в номере за 28 мая 1929 года под заголовком «Без СССР нельзя добиться мира в Европе» цитируется выступление британского политика Ллойд Джорджа в одном из городов Англии:

«Я не только стою за возобновление дипломатических отношений. Я хотел бы пойти даже дальше, чем торговать с Россией. До тех пор, пока Россия вне братства народов, мы не добьемся мира в Европе».

И тут же заметка с говорящим заголовком «Деловая буржуазия Чехо-Словакии (написание 1929 г. - Ред.) требует признания СССР. Румыния и Югославия «пересматривают» свою политику».



Карикатуры на западных политиков - обязательная составляющая газеты в 20-е годы.

1944

Рядом с оперативной сводкой за 27 мая «От советского информбюро» - сообщения о трудовых достижениях.

«Впереди Павел Пирожков» - о бригадирах трактористов из Рязанской области. Причем Пирожков в списке передовиков единственный мужчина. Остальные - девушки. Война.

«Комсомолыцы Магнитки сдержали слово, данное в письме товарищу Сталину: обещали организовать 250 молодежных бригад, организовали 610» - под такой шапкой молодые рабочие рапортуют о перевыполнении плана.

Ниже опубликованы письма вождю: большевики Камчатки собрали 4 млн рублей деньгами и облигациями госзаймов на строительство авиаэскадрильи «Камчатка - фронту». А ученики мужской школы № 75 Владивостока передали на нужды фронта 110 тыс. рублей. Каждое письмо заканчивается пожеланиями Верховному Главнокомандующему «доброе здоровья и многих лет жизни на благо нашей Родины».

На каждое письмо товарищ Сталин отвечает благодарностью от имени красноармейцев, а ребятам еще желает «здоровья и успехов в учебе и общественной работе».

1997

Начиная с 1958 года в стране празднуется День пограничника. Наш корреспондент передает с таджикско-афганской границы - «Нам бы День пограничника простоять да ночь продержаться». В сообщении нет ни здравий, ни славословий, ни рассказа о достижениях. Только - о тревожной напряженной обстановке: «На Пянджском и Калайхумбском направлениях сосредоточены резервы на случай прорыва границы талибами. Сюда же подтянуты подразделения 201-й мотострелковой дивизии и части таджикской армии. Как сообщил мне один из военных (и дальше практически словами Ллойд Джорджа. - Ред.), «если талибы все же вторгнутся в Таджикистан, то без подкрепления из России их не остановить».

Тональность газеты в 90-е годы меняется. На обложке появляются заметки, которые еще лет 10-15 назад невозможно было вообразить:

✓ «Английские дантисты вырвали зуб русскому тигру. Уникальная операция проведена в Ростовском зоопарке».

✓ «Главного учителя Москвы ранили в глаз» (о покушении на Рублевском шоссе, жертвой которого стала председатель столичного Комитета образования).

✓ «Выгоднее быть бездетным и холостым. В понедельник правительство приняло постановление о введении в стране системы федеральных стандартов оплаты жилья и бытовых услуг. Что она обещает рядовым россиянам?»

2003



В начале века нынешнего креатив опережал события.

Отмечается 300-летие Санкт-Петербурга. «Что будут делать в Питере 45 президентов?» - это «бродилка», которая вышла в толстухе. Написано с фирменным «комсомольским» юмором, ведь, как сообщают авторы, «журналистам «Комсомолки» пришлось проделать колоссальную аналитическую работу, сопоставив слухи, оговорки, внезапно появившиеся клумбы, урны и декоративные ограды».

Любимая газета страны
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Семья Пугачевой избавляется от недвижимости в России

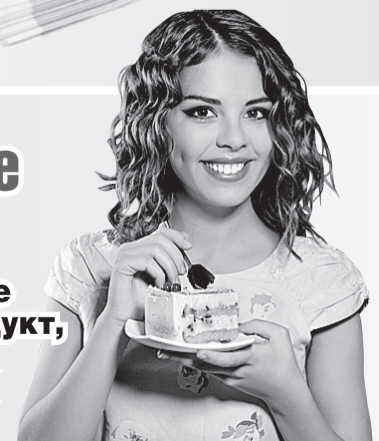
Астропрогноз на июнь для всех знаков зодиака



Что будет с льготной ипотекой после 1 июля

Есть сладкое и худеть

Российские ученые создали суперпродукт, который обещает революцию в 30Ж



В ПРОДАЖЕ С 29 МАЯ

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Екатерина ПОТОРОЧИНА, Тула:
- Люблю участвовать в фотосессиях в качестве модели, читать.



Лилия ТАЛАЛАЕВА, дизайнер:

- Идеальные локоны из салона и платье в мелкий цветочек: романтичный образ «примерной девочки», больше подходящий для выпускного, чем для поля с подсолнухами. Здесь следует выбрать совсем другой стиль, например Tomato girl - натуральные ткани, небрежная прическа и цветочные аксессуары. А кеды или кроссовки с платьем уже совсем неактуальны, зато в моду снова вернулись балетки разных форм, текстур и цветов.

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



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Мой психотерапевт говорит, что я слишком заиклен на месте. Ну, мы еще поговорим с ним об этом!

Мысль китайского философа Чанг Инг Ю: тот, кто в течение дня активен, как пчела, силен, как бык, вкалывает, как лошадь, и приходит вечером домой уставший, как собака, должен проконсультироваться с ветеринаром, есть большая вероятность, что он осел...

Хотел пивка купить, а сегодня выпускной - не продают. В итоге я трезвый, а школьники пьяные.

В США аллигатор парализовал работу американской военной базы. «Разрешите представиться - майор Геннадий. Агент Кремля».

Сержанта Чебурашко пока не поймали.

Вот бы сделать дома уборку и нажать «Сохранить!»

Клиника пластической хирургии.

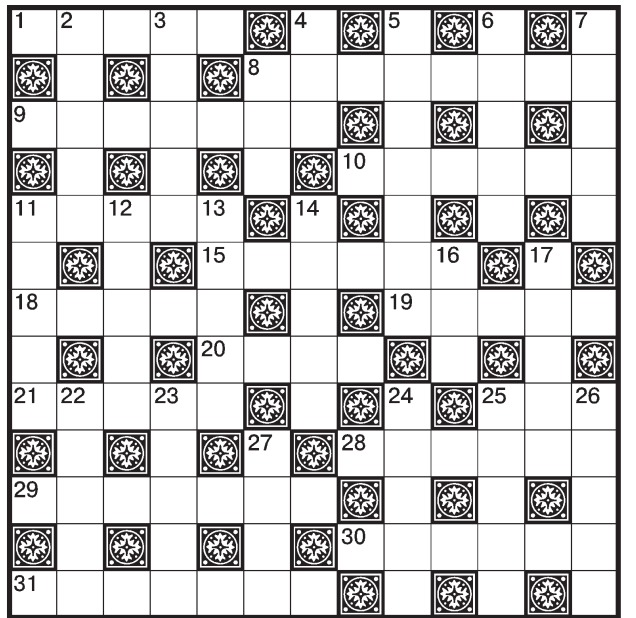
- А что это двор вашей клиники Киану Ривз подметает?

- А, этот? Денег нет, за операцию отработывает. Видели бы вы его до этого - вылитый Морган Фримен.

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

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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Что должно быть точно по ноге? 2. Кукла, покорившая весь мир. 3. Новостная программа на канале «Россия 1». 4. Заряженная частица. 5. Райские куцки из ислама. 6. Водка немецкого звучания. 7. Кушетка с острием. 8. Шляпка с острием. 9. Страна, прописанная в Маргрибе. 10. «Знавший, что будет и что было» из «Илиады». 11. Район бесправных. 12. Метка на скотине. 13. Ларец в храме. 14. Сотовая. 15. «... живой выцветает и вянет». 16. Стальной компонент. 17. Какой прибалтийской кинодиве приписывают внебрачную дочь от Евгения Матвеева? 18. Что придумал Пабло Пикассо? 19. Табачный вдох. 20. Кукла, покорившая весь мир. 21. Заряженная частица. 22. Райские куцки из ислама. 23. Водка немецкого звучания. 24. Кушетка с острием. 25. Шляпка с острием. 26. Страна, прописанная в Маргрибе. 27. «Знавший, что будет и что было» из «Илиады». 28. Район бесправных. 29. Метка на скотине. 30. Ларец в храме. 31. Сотовая.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кукла, покорившая весь мир. 2. Новостная программа на канале «Россия 1». 3. Заряженная частица. 4. Райские куцки из ислама. 5. Водка немецкого звучания. 6. Кушетка с острием. 7. Кушетка с острием. 8. Шляпка с острием. 9. Страна, прописанная в Маргрибе. 10. «Знавший, что будет и что было» из «Илиады». 11. Район бесправных. 12. Метка на скотине. 13. Ларец в храме. 14. Сотовая. 15. «... живой выцветает и вянет». 16. Стальной компонент. 17. Какой прибалтийской кинодиве приписывают внебрачную дочь от Евгения Матвеева? 18. Что придумал Пабло Пикассо? 19. Табачный вдох. 20. Кукла, покорившая весь мир. 21. Заряженная частица. 22. Райские куцки из ислама. 23. Водка немецкого звучания. 24. Кушетка с острием. 25. Шляпка с острием. 26. Страна, прописанная в Маргрибе. 27. «Знавший, что будет и что было» из «Илиады». 28. Район бесправных. 29. Метка на скотине. 30. Ларец в храме. 31. Сотовая.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Обувь. 2. Кукла. 3. Сожжение. 4. Архив. 5. Кнопка. 6. Калха. 7. Железо. 8. Дух. 9. Актриса. 10. Кнопка. 11. Ливия. 12. Калха. 13. Железо. 14. Дух. 15. Актриса. 16. Калха. 17. Железо. 18. Дух. 19. Актриса. 20. Кнопка. 21. Обувь. 22. Сожжение. 23. Архив. 24. Кнопка. 25. Калха. 26. Железо. 27. Дух. 28. Актриса. 29. Кнопка. 30. Обувь. 31. Сожжение.

Прогноз погоды на завтра, 29 мая

	ночью	днем	
Тула	+12 ... +14	+27 ... +29	☀️
Ясногорск	+13 ... +15	+26 ... +28	☀️
Новомосковск	+12 ... +14	+26 ... +28	☀️
Белев	+13 ... +15	+26 ... +28	☀️
Ефремов	+13 ... +15	+26 ... +28	☀️
ясно	☀️	☀️	☀️
дождь	☁️	☁️	☁️
облачно	☁️	☁️	☁️
гроза	☁️	☁️	☁️
пасмурно	☁️	☁️	☁️
снег	☁️	☁️	☁️

Давление - 749 мм рт. ст. (норма мая - 740)
Относительная влажность воздуха - 28% (норма - 50%)
Ветер - южный 2 м/с
Восход - 4:06 Закат - 20:43
Луна - убывающая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

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

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

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

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

Тираж этого номера: 172 660 экз.
 Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2024. 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

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

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

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

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

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48/1. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №3323 Тираж регионального выпуска - 5 000 экземпляров. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «События», «Новости компаний», «Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье», «Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.