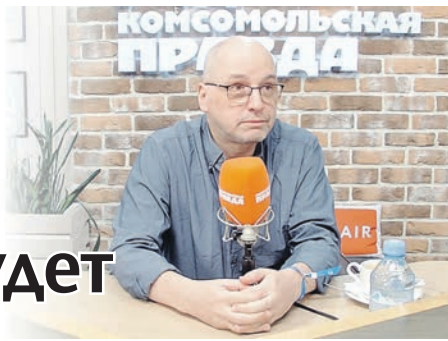


Писатель Ник ПЕРУМОВ:

Запад уверен -
что бы они нам
ни сделали,
им ничего не будет

Читайте на стр. 3 ▶



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

107,2 FM

Любить по-русски

Виктор Бут о том, как жена помогла
ему выжить в американской тюрьме,
и почему все еще краснеет при ней
radiokp.ru 16:00



Михаил ФРОЛОВ



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 8 июля
№ 49-с (27795-с)/2026 год

Газета нашего города ★ Калининград

КР 1 799 589
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Как банкирши смогли вынести из хранилища 160 кг золота



«КП»
восстанавливает
схему кражи
монет из банка
в Петербурге.

Читайте на стр. 11 ▶



Личная страница Валерии в соцсети



Секрет ее фигуры

Инна ФЕДОТОВА

Мать троих детей певица
Валерия рассказала,
как ей удается сохранять
стройность.

Продюсер **Иосиф Пригожин** сделал
фото любимой жены, певицы **Валерии**,
на пляже, а артистка опубликовала
их в соцсетях. Ведь есть чем гордиться!
Фигура у Валерии (58 лет) прекрасная.

«Комсомолка» узнала у звезды, в чем
секрет ее идеальной талии.

- Валерия, признавайтесь, вы упо-
требляете витамины или БАДы?

- Я очень внимательно отношусь к упо-
треблению добавок.

Продолжение на стр. 14 ▶

Калининградцев предупредили об опасности летнего шторма

Сергей БОГРОВ

В регионе действует режим
повышенной готовности.

С вечера вторника, 7 июля, на террито-
рии Калининградской области действует
режим повышенной готовности. Об этом
в своих социальных сетях сообщил губер-
натор Алексей Беспрозванных.

- Ожидаем сильный шторм, - обратился
вчера глава региона. - По данным МЧС,
ветер - до 34 м/с, волна на побережье -
до 5 метров. Ввожу режим повышенной
готовности. Все службы переходят в ре-
жим готовности к реагированию на ЧС.

В случае возможных последствий это по-
зволит оперативно приступать к их ликви-
дации: аварии на сетях, падение деревьев,
металлоконструкций и другие опасные
ситуации.

Алексей Беспрозванных также попросил
жителей и гостей региона «не игнориро-
вать правила безопасности во время такой
непогоды».

- По возможности переждите шторм
в безопасном месте, - рекомендовал ру-
ководитель области.

- Подобные порывы ветра сейчас могут
привести к гораздо более серьезным по-
следствиям, чем зимой, прежде всего из-за
высокой парусности веток и деревьев с

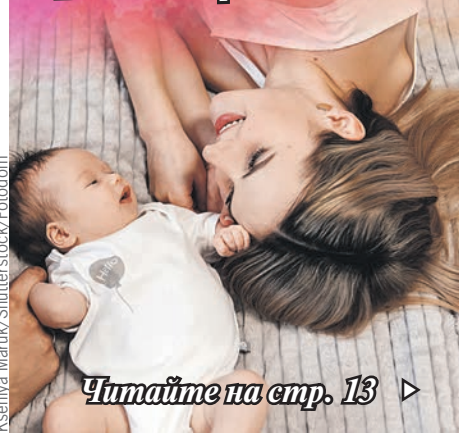
листой, - подчеркнули коварство летнего
шторма в сообществе «Погода и метеояв-
ления в Калининградской области».

Авторы прогноза отметили также, что
для разгара метеорологического лета
подобное усиление ветра может стать
беспрецедентным согласно доступным ар-
хивам метеонаблюдений побережья как
минимум с середины 1970-х годов!

- За последние 50 лет штормовые уси-
ления ветра с порывами >25 м/с в циклонах
летом фиксировались лишь дважды - 10
августа 2025 года и 22 августа 1980-го,
- поделились информацией наблюдатели
за погодой.

Берегите друг друга!

Как не разрушить семью, погрузившись в материнство



Читайте на стр. 13 ▶



Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Военный психиатр рассказал «Комсомолке», как меняются воины во время боевых действий и как потом их снова встроить в мирную жизнь.

Что происходит с военнослужащим, вернувшимся после войны? Из голливудских фильмов мы знаем про психические проблемы американцев, кричащих по ночам после Вьетнама. Мы помним воинов-афганцев, многие из которых оказались невестребованными в перестройку, пили горькую или сбивались в криминальные структуры. А еще есть страшная аббревиатура ПТСР - посттравматическое стрессовое расстройство. Некоторые мои знакомые военкоры объясняют свою легкую неадекватность тем, что у них ПТСР после обстрелов.

Но так ли это страшно и что ждет общество, когда бойцы вернутся домой? Как быстро адаптируется их психика к правилам мирной жизни?

Об этом я поговорил с военным психиатром с 25-летним стажем **Василием Ланговым**. Раньше он служил начмедом в штурмовом батальоне. Теперь сменил место службы и принимает военнослужащих по своей основной специальности. Душевное здоровье бойцов не менее важно, чем физическое.

АРМИЯ МЕНЯЕТ

- Василий, в чем отличия психики военного и гражданского?

- Человек все равно остается человеком. Его психика реагирует на вредность среды. Можно зимой на рыбалке провалиться под лед, а можно долго сидеть в холодном неотопляемом блиндаже. Психика испытывает

Любой чих называют громким словом ПТСР

Парни возвращаются с СВО совсем не такими, как уходили, и многие сразу сваливают это на расстройство. Но это далеко не всегда так.

одинаковый стресс из-за переохлаждения.

- Что больше всего влияет на военнослужащего? Постоянный риск, смерть товарищей?

- Само пребывание в армии - жесткая иерархия, нет свободы перемещения, нельзя выбрать место службы, коллектив, начальника, нет возможности надеть на себя что-то яркое, сделать прическу, какую захочешь... Участвует человек в боевых действиях или нет, но он попадает в среду, которая на него воздействует.

- А еще он долго не видит семью...

- Да, начинаются удаленные отношения с окружением, которое было раньше. Но это если оно вообще было. А бывает и наоборот - человек уезжает из окружения, которое служило источником напряжения и тревоги. Бегут от жен, детей, соседей, долгов, угроз. Попадание в армейский коллектив может оказать на человека очень благотворное влияние.

НАЗВАНИЕ ЕЩЕ НЕ ПРИДУМАЛИ

- Меняется ли ситуация с психическим состоянием бойцов, если сравнивать с чеченской кампанией, афганской или Великой Отечественной?

- Депрессивные расстройства существовали и раньше. Как и посттравматические. Сейчас считается, что ПТСР есть у многих военных.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Как вернуть к жизни

- Как должны себя вести родные и близкие бойца, который вернулся с фронта и ведет себя, по их мнению, странно?

- Самое важное - уменьшить и преодолеть социальную изоляцию.

- То есть бойца нужно окружить вниманием?

- Не в этом дело. Нельзя, чтобы он был изолирован от людей, от общества. Он должен быть включен в социальные процессы: получить работу, иметь отношения, друзей, совместную активность. Это самое главное.

Любые отклонения в поведении трактуют как ПТСР. Но это неправильно. Просто общество их не понимает. Взять, к примеру, афганцев: позднесоветское общество их не осуждало (их и не за что было осуждать), но что с ними происходило, не понимал никто. Ни гражданские, ни специалисты, ни политики.

- Из-за этого у них развивалось ПТСР?

- У человека, прошедшего службу в воюющей армии, в целом меняется поведение. Это не патология! Оно просто меняется. Но его близкие трактуют это как симптом посттравматического стрессового расстройства. Например, он становится более прямым, резким, грубым. Или, наоборот, задумчивым, сдержанным, держащим все в себе. Это необязательно травма и не означает, что раз пришел с войны, значит, хранит в себе что-то тяжелое. Просто он привык жить в среде, где личными переживаниями не делятся.

- Разве бойцы не делятся переживаниями друг с другом?

- Делятся. На уровне «звездец», «нифигасе».

Ну, поделились... Просто сама обстановка не располагает к проговариванию своих чувств. И навык теряется. Но родные начинают беспокоиться и все это называют ПТСР. Это единственный термин, который люди слышали. Молчишь, задумчив, не говоришь о чувствах, раздражаешься, когда тебя о чем-то спрашивают, бухаешь, когда тебе плохо, бьешь жену и детей - значит у тебя ПТСР.

- Как же это называть?

- Проблема в том, что даже у специалистов отсутствуют слова, чтобы называть разнородные явления. Есть только одна эта концепция.

ЧЕЛОВЕК-ФУНКЦИЯ

- А у вас есть своя терминология, которую вы используете в работе?

- Я ее разрабатываю. Собираю феномены, группирую симптоматику, выясняю закономерности. Например, человек находится на передовой. У него не было ранений, его не атаквали дроны. Но он знает, что дроны есть, и постоянно прислушивается к небу. Что происходит, если круглосуточно слушать небо? Утончается слух.

Человек различает больше звуков, распознает их. Но потом организм начинает уставать, эффективность падает, чаще случаются ошибки. Если постоянно прислушиваться, человек хуже спит, легче возбуждается, становится тревожнее, не может расслабиться и сбросить напряжение. Это влияет на взаимодействие с родными, сослуживцами, командованием. Можно это назвать ПТСР? Это не психотравма, а какое-то новое явление, связанное с постоянным прислушиванием, которое не фиксировалось раньше. В Великую Отечественную никто не прислушивался круглые сутки, не было такого ни у афганцев, ни у чеченцев.

- У человека на войне много причин для усталости. Он не высыпается, недоедает, таскает тяжести...

- Но речь не про утомление тела или души. Это усталость слухового анализатора. Человек не начинает слышать хуже,

но у любой системы в организме есть предел активного функционирования. Попробуйте присесть 50 раз. Сможете? А 750 уже нет. Мышцы не могут совершить больше определенного количества повторений. У них заканчивается энергия, нужен отдых.

- Мысль понятна...

- Есть другой феномен, возникающий от нахождения в армии. Это функционализация психики - в армии человек становится функцией - у него отсутствует индивидуальное измерение, его оценивают по тому, выполнил он задачу или нет. Принести воды на позицию, построить блиндаж, штурмануть что-нибудь. Человеку постоянно говорят: выполняй задачу. Постепенно его психика меняется. Они видят жизнь как череду задач. При таком образе жизни есть ли у него нужда что-то чувствовать, реагировать на чувства, менять свое поведение в зависимости от чувств? Когда вы изо дня в день, не обращая внимания на самочувствие, выполняете задачи, то в итоге совсем перестаете обращать внимание на свое состояние: больны вы, здоровы, весело вам или грустно, вы боитесь, злитесь - все это не имеет значения. Зачем тогда вам чувства? Реагировать на них непродуктивно и ни к чему не приводит.

И потом в гражданской жизни человек продолжает вставать в 6 утра, хотя ему уже не нужно на построение. Но он так привык. Или он только выписался из больницы, но уже возвращается к работе, не важно, больно ему или нет. Ему сложно зафиксировать свои чувства, описать их, проговорить.

■ БЫЛ ТАКОЙ СЛУЧАЙ

Тревожный герой

- Была история, когда человек с паническим расстройством оказался замечательным штурмовиком. Оставшись один на позиции, он отбивал налеты противника. При этом паническое расстройство у него не прошло.

Обычно паническое расстройство - это мнительность, выдуманный страх, но когда попадаешь в по-настоящему опасную ситуацию, оно проходит. А парень смотрел в лицо смерти, был в одиночестве, стрелял, брал пленного, в него стреляли, и при этом панические атаки у него не прекращались. Отстрелялся и кричит в рацию: «Ай, сердце болит, у меня наверное инфаркт, сейчас умру, пришлите кого-нибудь, мне нужно срочно эвакуироваться». Только что под смертью ходил, а боится инфаркта!

Ему 23 года всего - все это глупости, не может у него быть инфаркта! А воевал он хорошо. Я такого еще не видел.



Об СВО и не только -
читайте на канале
военкора «КП»
Григория Кубатьяна
в МАХ



Анна НИКУЛИНА / КП - Москва



Ник ПЕРУМОВ:

Запад уверен - что бы они нам ни сделали, им ничего не будет

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

Ангlosаксы готовы пойти на самоубийство, лишь бы стереть Россию с лица земли.

Отец русского фэнтези Ник Перумов 28 лет назад с семьей уехал в США. Жил в Техасе, Северной Каролине, работал по специальности - биофизиком - в Университете Дьюка. И много писал, став в 2004-м лучшим фантастом Европы. Только в России тиражи книг Перумова превысили 6 миллионов. Теперь он, похоже, решил вернуться в Россию. И в один из своих редких визитов в Москву Николай Данилович заглянул в студию Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM), где мы и обсудили отношение к русским за океаном.

КТО В ЛИДЕРАХ?

- В 2002-м вы говорили, что русская фантастика делит лидерство в мире с англоязычной.

- И сейчас мы, наверное, делим честные 1 - 2-е места. Но уже не с англо-американской фантастикой, а с китайской. Китайцы вышли в лидеры. Назову книгу как пример: «Задача трех тел». Мы просто плохо знаем этот рынок. У нас его переводят недостаточно. У нас до сих пор действует наша давняя, еще советская традиция переводить англо-американскую фантастику.

- Но мы лидерство не уступили.

- Мы - нет, а вот англо-американская фантастика сильно откатилась. Причины те же, что стреножили советскую фантастику - заидеологизированность.

- А что за американская идеология?

- В англосаксонском мире тоже нужно продвигать повестку - права меньшинств, трансгендерство*.

ЖЕСТКАЯ ПОВЕСТКА

- Когда она возникла?

- На рубеже 90-х и нулевых. С прекрасным либеральным постулатом, что никто не должен подвергаться дискриминации за особенности, какими бы они ни были. Это правда замечательно, что никого нельзя ущемлять, потому что он какой-то отличающийся. Но защита прав реальных людей превратилась в либеральную дикта-

туру. Это повторяют многие американские консервативные или даже центристские авторы, лидеры общественного мнения - Джо Роган, Такер Карлсон, Марджори Тейлор Грин, бывшая член Конгресса США.

- Там не видят, что это опасно?

- Видят, но давление демократического лобби, особенно в образованной среде, было неимоверно высоко. И сейчас трудно найти произведение, где не продвигалась бы идея диктата меньшинств. Очень желательно, чтобы положительный герой был из меньшинств...

ХУДШИЙ ИЗВОД

- Чернокожим инвалидом - гомосексуалистом* или лесбиянкой*?

- Вы за меня произносите все эти «страшные слова». Это может звучать как анекдот, но реальность такая, что Америка начала строить Советский Союз 2.0. В самом худшем изводе.

- Это как?

- Я, будучи монархистом, имперцем, написавшим антибольшевистский роман «Александровские кадеты», говорю прямо: в Советском Союзе, где я родился и вырос, было много хорошего, что нужно было бы продвигать и поддерживать, но Америка заимствовала худшее. В том числе идеологический диктат: должно быть или так, или никак. Сила старой Америки была в том, что там к достаточно широкому спектру взглядов относились с настоящим плюрализмом. Пока вы не лезли в строго определенные области, вас не трогали.

- А сейчас это закончилось?

- И началось давление по всем фронтам. Если вы делаете что-то не то, вас отменяют.

ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ РУСОФОБИЯ

- 16 лет назад вы сказали: «Те, кто управляет общественным мнением, заражены тяжелой иррациональной русофобией - все, что плохо для России, хорошо для Англии (Америки)»...

- Это шло со страниц медиа. Я много лет прожил в разных штатах Америки, путешествовал и по США, и по миру. Вот на уровне обычных людей - моих коллег, соседей, родителей соучеников моих детей в школе - никакой русофобии не было. А со стороны медиа - да, шло. Эта демонизация - тяжелейшая форма русофобии, которую американская



Видимо, не «русский медведь» расколет НАТО, а оно само развалится и без нашей помощи...

элита унаследовала от британской, она была, есть и продолжает быть.

- Откуда она? Это же было еще до воссоединения Крыма с Россией.

- Этот фон был постоянный и нигде не исчезал. Обратимся к термину «Большая игра» - XIX век. Вспомним так любимого в России Редьярда Киплинга и его «Бремя белого человека» или роман «Ким». Там подчеркивается экзистенциальная борьба Британской империи, их истеблишмента с «ужасными русскими варварами».

Для образованного русского человека эта русофобия является действительно иррациональной. Интересы Британии и Российской империи или современной России пересекаются (или пересекались) в очень незначительной степени. Британия всегда была торговым морским конгломератом. Россия - континентальным Хартлендом, континентальной державой. Англия жила морской торговлей и отдаленными колониями, а Россия прирастала территориями, которые входили в ее состав в большинстве добровольно. Ну или не добровольно, если Россия была вынуждена вести там борьбу с похищением русских людей и продаж их в рабство.

- То есть у нас принципиально разные модели?

- ...и принципиально разные способы существования. Но начиная с Наполеоновских войн британская элита

слетает с катушек. У нее начинается тяжелейшая фобия перед «азиатским гигантом», который вот-вот, как им казалось, обрушится на их замечательные владения и их захватит.

АБСОЛЮТНАЯ УВЕРЕННОСТЬ

- В 2010 году вы говорили, что «с русофобией нужно бороться, иначе нас сотрут. Чтобы это сделать, люди в аристократических клубах Лондона и Вашингтона готовы на шаги, которые могут быть самоубийственными для их же стран»...

- В аристократические клубы я не вхожу, но да, этот нарратив транслировался и продолжает транслироваться. Да, самоубийственные шаги...

- А почему такие шаги самоубийственны для них?

- Люди всерьез поверили, что Россия никогда, ни за что, ни при каких условиях не сделает шаг, который станет концом западной цивилизации в том виде, в котором мы ее знаем. Приведу такой пример - я фантаст, мне можно. Представьте себе, по Мо-

ске, Санкт-Петербургу, по Кольскому полуострову, где стоит наш стратегический подводный атомный флот, массово летят крылатые ракеты. Мы знаем, что их запустили страны, которые входят в НАТО. И представьте, что часть из этих средств нападения достигает целей. Но эти средства нападения не ядерные, взрывы не атомные. Представьте себя на месте Верховного главнокомандующего. Что вы сделаете?

- Нажму на красную кнопку?

- То есть нанесете сокрушительный ответный удар, который сотрет их цивилизацию и, возможно, приведет к тому, что по России будет нанесен тоже ядерный удар? Или вы сцепите зубы и скажете: нет, мы не можем рисковать этим, мы ответим другим способом? Допустим, таким же ударом крылатыми ракетами по базе одного из флотов стран, входящих в НАТО, в какой-то бухте или по объектам, расположенным на их территории. Но главное в этом, что наш ответный удар западная цивилизация перенесет.

- ...если не будет стерта с лица земли.

- Там больше населения, намного больше вариантов исправления этих повреждений. Там Австралия, Новая Зеландия, огромная Канада. У Штатов есть Аляска...

Так вот те люди, о которых я говорил 16 лет назад, они и сегодня абсолютно уверены: что бы они ни сделали, какой бы удар по России (не атомный) они бы ни нанесли, прикрываясь теми или иными прокси, им ничего не будет.

- Они и сейчас в это свято верят?

- Как наши предки верили в Господа. Я говорю об этом с такой уверенностью не потому, что вхожу в какие-то круги или у меня есть инсайдерская информация. Нет, это вытекает из общей логики событий. Просто почитайте прессу, посмотрите на шаги, которые они предпринимают: абсолютная уверенность в своей полной безнаказанности.

ВОПРОС - РЕБРОМ

- «От людей по ту сторону Атлантики не нужно ждать помощи, у нас нет там друзей», - писали вы. К лучшему ничего не изменилось?

- Я бы сказал, что даже усугубилось, но не совсем в прямом смысле этого слова. Кто нас ненавидел, они ненавидят дальше. Им не нужен повод. Просто повод дал им возможность делать это открыто. А те, кто был к нам равнодушен, в большинстве своем равнодушными и остались. Кто-то из равнодушных стал осуждать правительство России, но в массе своей людям как было все равно, так и осталось...

*Движение ЛГБТ признано в России экстремистским и запрещено.

Поменяю окно и переклею обои: Пенсионерка, спасшая выпавшего из окна ребенка, получит миллион рублей



Галина Долгалева приняла весь удар на себя.

Роман ЛЯЛИН

Часть суммы отважная горожанка потратит на реабилитацию.

71-летняя пенсионерка из Калининграда Галина Долгалева, поймавшая двухлетнего мальчика, который выпал из окна квартиры на четвертом этаже, за свой геройский поступок получит миллион рублей!

Напомним, женщина сажала цветы во дворе, когда и заметила ребенка на подоконнике. Дама стала звать родителей малыша, но быстро поняла, что те ее не слышат. В то же мгновение она бросилась под окна, чтобы успеть поймать мальчика.

Ребенок упал прямо на нее. Галина Долгалева приняла весь удар на себя, ее госпитализировали в больницу с тяжелыми травмами. А малыш, счастливо, серьезных травм не получил.

За спасение ребенка женщину наградили премией Тиграна Кеосаяна. «Комсомолка» узнала у пенсионерки, куда она потратит заветный миллион.

- Вы знаете, я ведь всегда 17 тысяч пенсию получала, на это и жила, - делится Галина Долгалева. - Поэтому деньги потрачу на лекарства, часть пойдет на мое восстановление после переломов, а еще часть на ремонт в квартире. Окно вот поменяю, оно у меня еще старое советское, обои переклею на кухне. Но в первую оче-

редь - это, конечно, здоровье.

Галина Долгалева получила переломы грудины, ключицы, лопатки и ребра. Сейчас ее уже выписали из больницы. И она вернулась домой.

- Реабилитация нужна, теперь у меня только одна рабочая рука, - признается пенсионерка. - Но мне помогают дочери. Одна полы помыла, вторая поест приготовила. Семья спасенного ребенка тоже поддерживает контакт. Цветы присылали мне, отец мальчика приезжал в больницу. Сам малыш тоже уже дома. Здоров и весел.



Картина дня

**«Я подняла руки и стала ловить»:
Пенсионерка рассказала,
как спасала выпавшего
с 4-го этажа малыша**

Олеся ФИЛАШИНА
Горожанка успела подбежать под окна и поймать ребенка, приняв на себя весь удар.

Во вторник, 30 июня, в Калининграде 71-летняя Галина Долгалева спасла жизнь двухлетнего мальчика, выпавшего из окна квартиры на четвертом этаже. Пенсионерка вовремя успела подбежать под окна и поймать ребенка, приняв на себя весь удар.

Сейчас мальчик, по словам родителей, чувствует себя хорошо, а его спасительница восстанавливается после тяжелых переломов. О событиях того дня Галина Долгалева рассказала «Комсомолке».

«В тот день я шла по улице, когда услышала крик. Я сразу побежала к окну, а он уже упал прямо на меня. Я закрыла глаза, но ребенок не упал. Я его поймала. Я кричала: «Вы что так смотрите?». А он наверх смотрит. Понимаю, глаза и вижу - на наружном подоконнике стоит ребенок. Я закричала: «Закройте ребенка!» Ни-кого меня не услышал, - вспоминает Галина Долгалева.

его дома. Недалеко гуляли дети, и вдруг они как начали кричать. Я спрашиваю: «Вы что так смотрите?» А они наверх смотрят. Понимаю, глаза и вижу - на наружном подоконнике стоит ребенок. Я закричала: «Закройте ребенка!» Ни-кого меня не услышал, - вспоминает Галина Долгалева.

На место происшествия приехали две бригады скорой помощи. Ребенка доставили в детскую областную больницу, а Галину Долгалева - в БСМП.

После случившегося спасительница поддерживает связь с семьей мальчика. Родители позвонили ей, чтобы еще раз поблагодарили.

указывает дочь. Освоившись в больнице, у нее зафиксированы переломы лопатки, ключицы, грудины, ребра. Сейчас оценивается ее состояние.

Как рассказала Галина Долгалева, у нее зафиксированы переломы лопатки, ключицы, грудины, ребра. Сейчас оценивается ее состояние.

Как рассказала Галина Долгалева, у нее зафиксированы переломы лопатки, ключицы, грудины, ребра. Сейчас оценивается ее состояние.

■ МЫ ОБ ЭТОМ ПИСАЛИ

Сотни людей поддержали семью, пострадавшую в ДТП

Сергей БОГРОВ

Неравнодушные калининградцы и жители других регионов страны собрали больше миллиона рублей.

За сутки семья сбитого насмерть трехлетнего мальчика получила сотни денежных переводов и слов поддержки. Об этом пишет «Клопс» со ссылкой на отца ребенка.

По словам главы семьи, им перевели более миллиона рублей.

- Огромное спасибо каждому человеку за поддержку, за теплые слова! Низкий поклон за то, что не оставляете нас наедине с нашим огромным горем, - с трудом

сдерживая слезы, говорит глава пострадавшей семьи.

Что касается годовалой дочери, которая после ДТП доставлена реанимацию детской областной больницы, то, по данным регионального минздрава, состояние малышки стабилизировалось. Ей оказывается вся необходимая помощь, в том числе организована консультация с одним из федеральных медцентров.

Добавим, суд Московского района на два месяца заключил под стражу 36-летнего водителя, который устроил смертельное ДТП в микрорайоне Прибрежный. Мужчина будет находиться под арестом до 5 сентября 2026 года. Ход расследования уголовного дела находится на контроле прокуратуры Калининградской области.

■ КСТАТИ

В Калининградской области с начала 2026 года зарегистрировано 440 дорожно-транспортных происшествий, в которых погибли 49 человек, травмы различной степени тяжести получили 498 человек. Об этом сообщает прокуратура области.

Только за минувшую неделю было зарегистрировано 13 ДТП с пострадавшими: 17 человек травмированы, погибли двое.

Удалось задержать 17 водителей в состоянии опьянения, за повторное нетрезвое вождение возбуждено 2 уголовных дела. У нарушителей изъяты автомобили.



Картина дня: «Мерседес» сбил маму с двумя детьми, один ребенок погиб

Водитель был пьян и несся на скорости: «Мерседес» сбил маму с двумя детьми, один ребенок погиб

Александр КАТЕРУША
Трагедия случилась в микрорайоне Прибрежном.

Страшное ДТП случилось вечером в воскресенье, 5 июля. В микрорайоне Прибрежном «Мерседес» на большой скорости выскочил на тротуар и сбил женщину с двумя маленькими детьми. На месте, еще до приезда скорой помощи, его трескательный мальчик, его младшая сестра (ей 1 год и 8 месяцев) и мама были экстренно госпитализированы.

36-летний гонщик
Свидетели рассказали «Комсомолке», что селенский, предположительно, водитель не остановился.

Авария унесла жизнь трехлетнего мальчика. Его младшая сестра находится в реанимации.

■ В ПОГОНЕ ЗА СЛАВОЙ

Столичный блогер опрокинул байдарки с детьми

Александр КАТЕРУША

Следком даст оценку действиям гостя из Москвы.

В Калининграде на Преголе блогер из Москвы гонял на катере и дрифтовал так, что опрокинул байдарки с детьми. Все это сопровождалось матом и безудержным весельем туриста. Ролик с «подвигом» разлетелся по соцсетям. Заметили видео и сотрудники СК, которые уже проводят проверку.

- Следователи устанавливают обстоятельства инцидента с катером и байдарками в акватории реки Преголя, - сообщает пресс-служба Западного межрегионального следственного управления на транспорте Следственного комитета Российской Федерации.

Отмечается при этом, что в больницу никто из детей, которые перевернулись на байдарках, не обращался. Пострадавшие устанавливаются.

Также устанавливаются все обстоятельства, причины и условия произошедшего.

■ ДОРОГОЙ КЛИЕНТ

Посетитель ресторана оставил на чай... 36 800 рублей

Александр КАТЕРУША

Мужчина от души отблагодарил коллектив заведения.

В Калининграде посетитель ресторана оставил на чай 36 800 рублей. О щедрых чаевых сообщает 7 июля сервис «Нетмоет». При этом в среднем местные жители

и туристы оставляют в кафе и ресторанах 433 рубля.

Отмечается, что в пятерку городов с наибольшей суммой чаевых с начала года, помимо Калининграда, вошли Зеленоградск, Светлогорск, Гурьевск и Черняховск.

По данным аналитиков, всего с начала года жители региона оставили на чай более 100 миллионов рублей.

■ ЧИТАЙ, ЗВОНИ, ВЫБИРАЙ!

СТРОИТЕЛЬНЫЕ И РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ

САНТЕХНИК. 24 часа. Тел. 8-921-611-74-40.

САНТЕХНИК. 24 часа. Тел. 8-963-738-10-96.

ЭЛЕКТРИК. Круглосуточно. Тел. 8-921-611-74-40.

ЭЛЕКТРИК. Круглосуточно. Тел. 8-963-738-10-96.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, РЕМОНТ

ТЕЛЕРЕМОНТ. Тел. (4012) 76-38-49.

Рекламные объявления

По вопросам размещения рекламы обращаться: kp.kaliningrad@mail.ru или по тел. 310-322

«РЕМБЫТТЕХНИКА». Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Гарантия, выезд в область, без выходных. Тел.: (4012) 39-19-49, 8-921-710-01-43.

УЧАСТОК, дачу. Тел. (4012) 37-35-52.

РАЗНОЕ

КУПЛЮ

ТЕЛЕВИЗОР неисправный. Тел. (4012) 76-38-49.

НЕДВИЖИМОСТЬ

КУПЛЮ

КОМНАТУ. Долю в квартире. Тел. (4012) 37-35-52.

Разместить объявление
310-322

Три истории к 80-летию самого западного региона России от первых переселенцев.

Карета для митрополита

Евгений Васильевич Белоусов - один из самых заслуженных ветеранов Калининградского морского рыбного порта. А начинал он еще в Кёнигсберге и таможенником.

- В 1946 году открылось регулярное авиасообщение по маршруту: Москва - Минск - Кёнигсберг - Берлин. Гражданский аэропорт располагался на бывшем немецком аэродроме Девау. Как и предполагается, были созданы пограничный и таможенный посты. Я там служил. И вот однажды в апреле 1946-го произошел такой случай.

Из Москвы прибыл очередной Ли-2. В числе других пассажиров из самолета вышли двое священнослужителей. Тот, что постарше, был митрополит, второй, молодой, его помощник. Летели они в Берлин на какой-то торжественный молебен. К Пасхе собирались вернуться в столицу.

Мне тогда было девятнадцать лет. С представителями церкви я до того ни разу не общался. А тут вдруг встреча сразу на таком высоком уровне. Признаться, они произвели на меня большое впечатление. Образованные, воспитанные, обаятельные люди.

После проверки документов ко мне подошел капитан-пограничник:

- У митрополита неправильно оформлен загранпаспорт. Выпускать за границу не имею права.

Вот этот номер!.. Мы отозвали молодого священника в сторонку и ввели в курс дела. Выслушав, он спокойно попросил дать возможность позвонить в Москву или связать с вышестоящим командованием.

Телефонов на аэродроме не имелось. В разрушенном городе это вообще было большой редкостью. Оставалось ехать в штаб пограничников. Только там могли дать добро на то, чтобы священнослужители полетели дальше.

Но задерживать самолет мы не могли. Потому начальник аэропорта предложил священнослужителям переночевать в гостинице при аэродроме. А улетят они - если им, конечно, разрешат - на следующий день. Митрополит согласился.

Между тем до гостиницы - целый километр. А неожиданные гости - при всех церковных регалиях. Одеты явно не для прогулок. Начальник аэропорта хотел посадить их в свой трофейный легковой автомобиль. Однако у того, как назло, сел аккумулятор.

- Ладно, подождите немного, сейчас что-нибудь придумаем.

Через несколько минут на поле с грохотом влетела выдавшая видья бывшая фронтовая полторка.

- Чем богаты, тем и рады. Прошу на борт!

Митрополит смутился. А его «адъютант» сказал:

- Извините, но владыка на грузовых машинах не ездит. Мы лучше пешком.



1946 год. Выпечка хлеба на хлебозаводе № 1 в Калининграде.

Так что взяли они свои чемоданчики и потопали в сторону гостиницы...

СИРЕНЬ И РУИНЫ

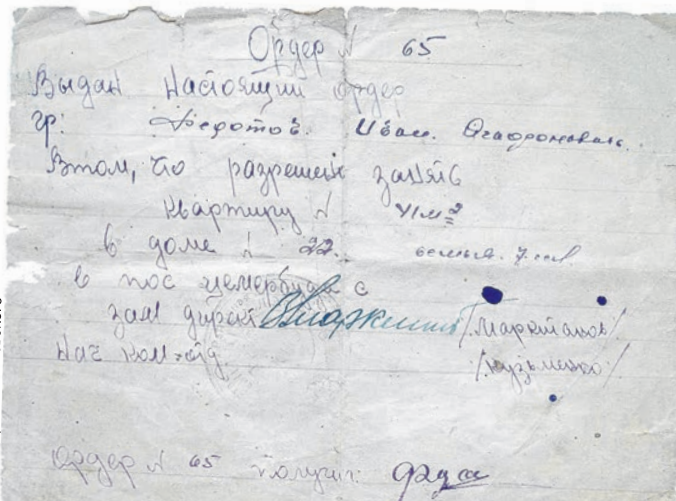
Альберта Петровича Бича теперь называют одним из отцов-основателей калининградской теплоэнергетики и легендарным преподавателем КГТУ. А вот что он рассказывал о начале своей жизни в бывшей Восточной Пруссии.

- Апрель 1946-го. Мне восемь лет, брату Гере шесть. До этого мы с мамой жили в Ленинграде, в Сибири, на Валдае. И вот приехали сюда, в Кёнигсберг. Никакого Калининграда еще не было. Приехали по вызову маминой сестры, воевавшей здесь.

Поселили нас в доме, современный адрес которого: проспект Мира, 108. И это было единственное в том районе приспособленное для жилья здание. Вокруг - сплошные развалины. Так что в каждой комнате этого дома теснилось по несколько семей.

А по подвалам ютились немцы. Я подружился с одним из немецких мальчишек, мы вместе играли. Он был очень худенький, моя мама и другие жильцы его подкармливали. В 1944 году родители Ганса погибли во время налета английской авиации. Его взяла к себе тетя.

Немецкие женщины (мы их немногo побаивались и называли фрау) ходили с повязками на голове. Теперь понимаю, что это были вязаные платки. Запомнилось, как одна из них по утрам мыла тротуар возле руин, где она жила со своими четырьмя детьми. Сегодня это перекресток улиц Каменной и Разина.



Ордер на жилье еще «в пос Цемербуда».



1946 год, аэродром Девау. На мотоцикле - Евгений Васильевич Белоусов.

Мама моя считалась по тем временам грамотной, имела восемь классов образования. И ее взяли кассиром в магазин. Кассовый аппарат стоял еще немецкий, а среди покупателей было немало немцев. Так что рядом с мамой сидела немка-переводчица. Когда же давали по карточкам хлеб, то справа - очередь для русских, слева - для немцев.

Впечатления первых дней на новом месте: бушующая повсюду сирень, просто море сирени...

Запомнились большие белые немецкие почтовые ящики. Кое-где уцелели таблички с прежними названиями улиц. Во дворах и скверах стояли разбитые танки.

Но при этом все улицы чистые. Очень чистые. А ныне такой оживленный проспект в ту пору даже среди бела дня порой был совершенно пуст. Ни людей, ни машин.

В развалках можно было отыскать много всякого. Однажды кто-то из пацанов нашел ящик с мотоциклетными очками. Вся детвора в округе потом долго ходила в этих очках.

Рыбу ловили на нитку с самодельным крючком из проволоки, в озерах на Сталинградском проспекте водились большие окуни, плотва. На берегу ловили раков и здесь же на костре их варили.

Бань, прачечных не было. Мылись где придется. Только осенью 1946-го мама повела нас в баню, которая открылась на улице Шиллера.

Она была организована в цокольном этаже здания, в котором ныне располагается банк [региональное отделение ЦБ России].

Когда на одном из соседних зданий повесили большие часы, я выходил на улицу, смотрел на настенный циферблат и всему нашему дому объявлял, сколько времени. В ту пору редко у кого имелись свои часы...

БУДЕТ СВЕТ - БУДЕТ И СВЕТЛЫЙ

Почетный строитель области, ветеран восстановления Кали-

нинграда Борис Иванович Федотов весной 1946-го оказался в Циммербуде.

- Мой отец Победу встретил в Дрездене. Там же после окончания боевых действий была расквартирована его саперная часть. Мы, пятеро детей, находились на попечении матери и деда в деревне в Московской области. Прокормить, одеть и обусть такую детскую ораву старшим было тяжело. И когда война завершилась, дед решил через военкомат вернуть главу семейства домой.

Удалось добиться перевода нашего отца во вновь образованную Кёнигсбергскую область. Здесь его вскоре демобилизовали. Однако предложили не домой возвращаться, а поехать в Циммербуде (ныне - Светлый) и в качестве слесаря турбинного цеха принять участие в восстановлении разрушенной в войну электростанции Крафтверк-Пайзе (ГРЭС № 2).

Тем, кто оставался в бывшей Восточной Пруссии, полагались подъемные и ряд льгот (в частности, выдавались ботинки и отрез на пальто). Отец согласился. И, получив квартиру (теперь это дом № 22 на улице Советской), он оформил документы на наш переезд.

В апреле 1946-го мы приехали в еще не переименованный тогда Кёнигсберг. А затем на барже отправились по каналу до Циммербуде. Нас, деревенских жителей, поразили ухоженные кирпичные дома с красными черепичными крышами, просторные комнаты с изразцовыми печами, кафель на кухне, каменные надворные постройки. Везде чистота, вокруг - обильная зелень.

Вместе с тем назвать жизнь на новом месте легкой никак нельзя. Не было больницы, бани, парикмахерской. Отсутствовали водопровод и канализация. А колодезная вода зачастую оказывалась непригодной к употреблению из-за расположенных близко к колодцам туалетов и высокого уровня грунтовых вод.

В таких условиях требовалось в сжатые сроки восстановить электростанцию. Но ведь и энтузиазм был какой! Войну пережили, а уж все остальное - выдюжим! Работали не покладая рук. И 8 марта 1947-го ГРЭС № 2 выдала первую электроэнергию...

Заботы непочатый край



Наталья ВАРСЕГОВА,
спецкор «КП»

Как не надорваться финансово и психологически, когда приходится одновременно тянуть и детей, и пожилых родителей.

КТО ТАКИЕ «СЭНДВИЧИ»

Суббота началась не с кофе, а с пропущенного звонка от мамы в 7.15: «Спишь? А я ночь не спала, у меня опять давление, и в аптеку не дойти». Пока собиралась к ней, проснулся младший с воплем: «Где моя любимая футболка?» А старшую нужно отвезти на олимпиаду на другой конец города.

В воскресенье в планах были генеральная уборка, проверка уроков и покупка сорочки для мужа, вместо этого я везу на такси отца к платному урологу и на УЗИ. По дороге контролирую, чтобы дети делали домашку, а муж накормил их обедом.

Если вы узнали себя в этом хаосе, добро пожаловать в клуб представителей сэндвич-поколения.

Так называют людей средних лет, которые одновременно тянут заботу и о стареющих родителях, и о детях, которые еще не встали на ноги. Термин придумала американский психолог Дороти Миллер. Она включила в эту группу людей в возрасте 45 - 65 лет.

Метафора с «закрытым» бутербродом родилась не случайно: человек оказывается как бы зажат между двумя поколениями. И вынужден решать массу повседневных задач: покупать продукты, следить за приемом лекарств, поддерживать морально и тратить деньги на содержание близких.

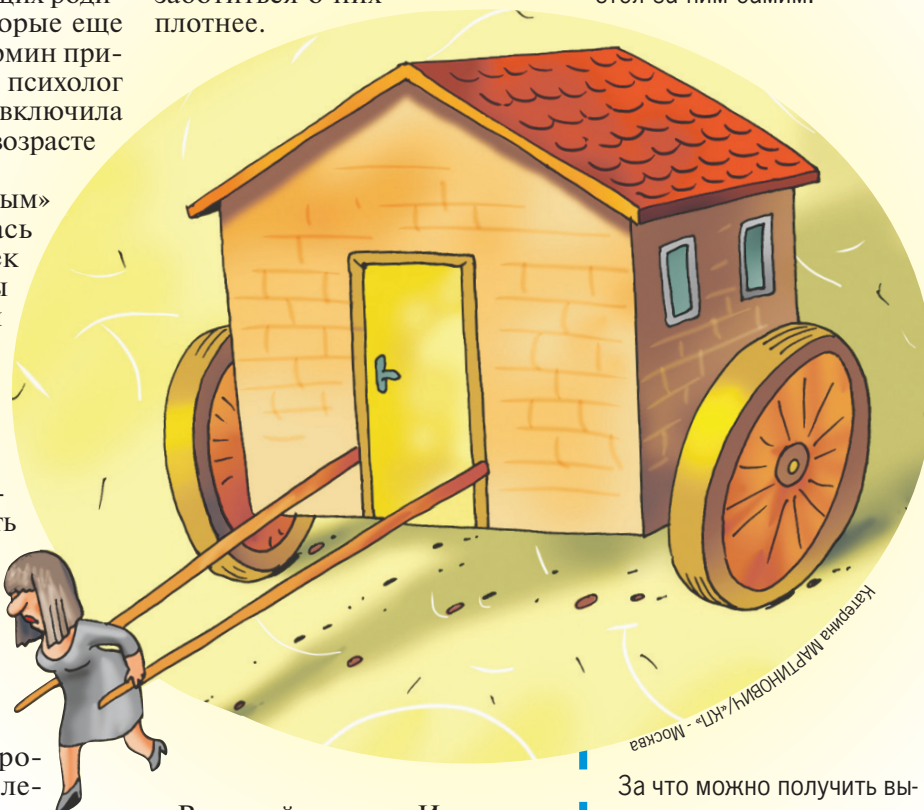
Многие воспринимают эту ситуацию как данность: да, это наш долг - помогать детям и родителям. Но еще в конце прошлого века эта проблема так остро не стояла. К появлению сэндвич-поколения привели сдвиги в демографии. По данным ООН, за последние 70 лет средняя продолжительность жизни в мире выросла на 23 года. В России с 2000 года - с 64 до 75 лет. Параллельно люди стали позже вступать в брак и позже рожать детей.

И СТАР И МЛАД ВНИМАНИЯ ХОТЯТ

- Эта ситуация новая, по крайней мере, судя по моему кругу общения, - комментирует психолог Александр Невеев. - Сейчас многие взрослые дети не торопятся съезжать от родителей. Согласно исследованиям Высшей школы экономики, в России возраст отделения от семьи сместился: раньше это

происходило в 18 - 20 лет, сейчас - в 23 - 25. Все это добавляет «сэндвичам» новых забот. Ситуацию усугубляет еще и падение рождаемости. Раньше в семьях часто было несколько детей, и обязанность ухаживать за пожилыми родителями можно было разделить на всех. Сегодня вся нагрузка нередко ложится на одного человека.

По словам психолога, есть еще один важный момент. Проблема ухода за пожилыми - не только в физической немоги или тяжелых болезнях. Технологии летят вперед слишком быстро, и люди в возрасте не успевают за изменениями. Им порой трудно адаптироваться даже к простым вещам - например, к использованию смартфона или записи к врачу через интернет. И, как следствие, дети вынуждены заботиться о них плотнее.



Ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социогуманитарных наук НИЯУ МИФИ Яков Якубович объясняет: проблема сэндвич-поколения глубже, чем просто забота о детях и стареющих родителях.

- Это двойной пресс: и моральный, и финансовый, - уверен социолог. - При высокой кредитованности населения и скромных темпах роста реальных доходов такие семьи находятся в зоне повышенного риска. Государство это учитывает - предоставляет инструменты поддержки. Но знают о них далеко не все. Поэтому важно составить план получения помощи, которая позволит сэкономить в этой непростой «бутербродной» конструкции.

1. Социальный налоговый вычет

Это самый недооцененный, но крайне эффективный инструмент. По закону работающие дети имеют право вернуть 13% денег, потраченных на лечение родителей.

С 2024 года максимальная сумма расходов, с которой можно получить вычет, выросла до 150 тысяч рублей в год. То есть сумма к возврату - до 19 500 рублей в год за каждого из родителей.

Если речь идет о дорогостоящем лечении - например, сложных операциях - вычет можно получить со всей суммы расходов, лимита в 150 тысяч здесь нет.

Важный нюанс - родители должны быть неработающими пенсионерами (поскольку пенсия не облагается НДФЛ, они сами не могут вернуть налог). А если родитель официально работает и платит НДФЛ, право на вычет остается за ним самим.

Пять вариантов получить поддержку

2. Помощь на дому

Если самостоятельно ухаживать за пожилым родственником нет возможности, государственные социальные службы могут выделить сиделку. Для этого нужно подать заявление в местный центр соцзащиты. Сотрудники в течение 10 дней оценят жилищные условия и состояние здоровья пожилого человека, после чего составят договор на обслуживание.

Соцработник может помочь с покупкой продуктов и лекарств, уборкой квартиры, приготовлением еды, оказать минимальную медицинскую поддержку. Это не круглосуточный уход, а помощь приходящего работника на несколько часов в день.

В первую очередь право на такую помощь имеют одинокие пожилые люди старше 80 лет, инвалиды I группы, а также семьи, чей доход ниже 1,5 - 2 прожиточных минимумов в регионе. Услуга может быть платной. Конкретные цифры и условия лучше уточнять в соцзащите.

3. Уход за пожилыми родителями

В данном случае пожилые родители - это люди старше 80 лет или инвалиды I группы. До 2025 года можно было оформить ежемесячную выплату (1200 рублей) напрямую ухаживающему. С 1 января 2025 года выплату включили в состав пенсии того, за кем ухаживают.

Время ухода засчитывается в страховой стаж, а за каждый полный год ухода начисляется 1,8 пенсионного балла (от этого зависит размер пенсии). Но получают их только те, кто вынужден сидеть с пожилыми родственниками и не может работать официально.

Чтобы включить время ух-

да в стаж и получить пенсионные баллы, нужно подать заявление в Социальный фонд. Если ухаживающий и пожилой человек живут раздельно, потребуется письменное подтверждение от того, за кем ухаживают.

4. Бесплатное санаторно-курортное лечение

Федеральные льготники (инвалиды, ветераны боевых действий) имеют право на бесплатную путевку в санаторий раз в год при наличии медицинских показаний. Чтобы ее получить, нужно взять в поликлинике справку по форме 070/у-04, а затем подать заявление в Социальный фонд или через портал «Госуслуги».

Многие регионы дают дополнительные путевки для неработающих пенсионеров. Например, такие программы поддержки действуют в Магаданской области, а Москва оплачивает пенсионерам не только лечение, но и проезд до санатория.

Путевку можно получить в санатории, с которыми у государства заключен контракт. Выбор зависит от профиля заболевания, указанного в справке от врача.

5. Экономия на детском образовании и отдыхе

Что касается детей, то существует немало возможностей занять их, причем совершенно бесплатно. Записываться на бесплатные кружки и секции нужно через «Госуслуги». Вот, например, какие варианты доступны:

✓ **Кванториумы:** 3D-моделирование, программирование, робототехника

✓ **IT-кубы:** разработка мобильных приложений и кибербезопасность

✓ **Точки роста:** IT, шахматы и медиаторство (в малых городах и селах)

Не забывайте и про путевки в лагерь. Бесплатно их предоставляют детям, находящимся в трудной жизненной ситуации (из малообеспеченных, многодетных семей, детям-инвалидам), а также детям участников СВО в первоочередном порядке. Подать заявку можно в местном МФЦ или через «Госуслуги».

Есть еще платформа «Персонифицированное дополнительное образование» (pfdo.ru). Здесь помогут найти бесплатные занятия, подходящие конкретному ребенку, и получить сертификат на оплату кружков.



Налог для возврата собрался: как получить максимальный вычет - инструкция от «Комсомолки» на сайте KP.RU





Игорь Бармин участвовал в запуске «Луны-24», которая нашла воду на спутнике.

Ярослав КОРОБАТОВ

Конструктор «золотой эпохи» освоения космоса рассказал о том, почему сейчас сложно повторить успехи советского времени.

На Байконуре сейчас готовится к старту международного экипажа. В июле на орбиту полетят российские космонавты Петр Дубров и Анна Кикина и астронавт NASA Анил Менон.

Да, у России есть два космодрома на своей территории - Плесецк и Восточный. Но отправлять людей в космос мы по-прежнему можем только с Байконура. Почему?

На этот и другие вопросы о космосе нам ответил Игорь Бармин, член-корреспондент РАН, президент Российской академии космонавтики, в свое время руководивший проектом создания советской лунной базы, он проработал на Байконуре больше 50 лет.

ГАГАРИНСКИЙ СТАРТ СОЗДАВАЛ МОЙ ОТЕЦ

- Игорь Владимирович, для большинства людей Байконур - колыбель космонавтики, крупнейший космодром в мире, а для вас и часть биографии. Ваш папа, Владимир Павлович Бармин (академик РАН, один из основоположников советской космонавтики, Герой Социалистического Труда, лауреат Сталинской, Ленинской и трех Государственных премий. - Ред.), был специалистом по созданию стартовых комплексов.

- В какой-то степени Байконур - мой второй дом, я впервые прилетел туда в 1974 году. А мой отец там с 1955 года, когда и началось строительство космодрома.

- «Гагаринский старт» (легендарный пусковой комплекс, откуда Юрий Гагарин совершил первый в мире полет в космос. - Ред.) - дело его рук?

- Да, проектирование и создание проходило под руководством отца. Старт проработал до 2019 года, что говорит само за себя. Сейчас он передан Казахстану и стал частью музейного комплекса. Это правильно, потому что он является объектом общечеловеческого исторического наследия.

Президент Российской академии космонавтики Игорь БАРМИН: Что ждет Байконур и как построить базу на Луне



Российские пилотируемые корабли будут стартовать с Байконура еще как минимум 50 лет.

- Когда строился Байконур, никому не могло прийти в голову, что СССР прекратит существование и главный космодром страны окажется за границей. Сейчас много разговоров о его судьбе. Должна ли Россия уходить с Байконура?

- Мы не уходим, у нас заключен договор об аренде на 50 лет. Наша пилотируемая программа целиком и полностью завязана на Байконуре. Пока МКС существует и наши космонавты летают на орбиту, нам отсюда невозможно уйти. Плюс в рамках программы «Байтерек» совместно с Казахстаном создается новый

пусковой комплекс для ракет «Союз-5» (она обладает большей грузоподъемностью. - Ред.). Байконур будет жить, грех от него отказываться.

ПОЧЕМУ ЗАКРЫЛИ НАШУ ЛУННУЮ ПРОГРАММУ

- Помните день, когда впервые оказались на Байконуре?

- Я приехал в декабре 1974 года, когда готовился к запуску первый стационарный спутник с ракетой-носителем «Протон». Но увидел и ракеты «Н-1» (сверхтяжелого класса, разрабатывались для советской лунной программы. - Ред.). Программа уже закрывалась,

колоссальное производство было заброшено и производило удручающее впечатление. Огромные залы, лежат гигантские ракеты, и вокруг ни души - мертвая тишина. Все, кто участвовал в лунной программе, очень тяжело переживали, что она была закрыта.

- Почему ее остановили уже на финишной прямой?

- Политическое руководство страны потеряло интерес к Луне, поскольку мы уже опоздали. Американцы в 1969 году высадились на Луне.

- Вы руководили работами по созданию советской лунной базы...

- Мы проработали всю логистику для лунной станции. Я думаю, целесообразнее она в формате посещаемой, а не постоянно действующей станции. Потому что условия на Луне не очень благоприятны для человека, прежде всего с точки зрения радиационной обстановки.

- Энтузиасты рассчитывают на запасы льда у полюсов...

- Я бы не обольщался. Концентрация льда в грунте - примерно 5% от общего объема. Это не лед в чистом виде, который можно нарезать на блоки. Но любой ресурс всегда лучше, чем его отсутствие.

- А как будет выглядеть строительство лунной базы?

- Мы пришли к выводу, что нужно создавать на Земле готовые модули, размещать их на Луне и засыпать слоем реголита (лунного грунта). По расчетам, достаточно слоя толщиной 80 см, чтобы защитить космонавтов от радиации.

- Россия сохранила технологическое лидерство в области ядерных энергетических установок для космоса. Это ключевое условие освоения Луны?

- Да, поэтому китайцы с интересом смотрят на нас как на партнеров по созданию лунной базы. Обитаемую станцию без ядерной электростанции приличной мощности сделать невозможно. Безусловно, можно использовать и солнечные батареи. Но лунная ночь длится 2 недели, в это время солнечные батареи неэффективны.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

САМЫЕ АКТИВНЫЕ КОСМОДРОМЫ МИРА

Откуда запускают пилотируемые корабли и спутники в последние 10 лет*

○ США - 754 старта,

в том числе**

499 - мыс Канаверал во Флориде

222 - Ванденберг в Калифорнии

○ Китай - 513 запусков,

в том числе**

188 - Цзюцюань в пустыне

Бадын-Джаран

154 - Тайюань в провинции Шаньси

144 - Сичан в провинции Сычуань

○ Россия - 192 пуска,

в том числе

98 - Байконур

74 - Плесецк в Архангельской области

26 - Восточный в Амурской области

○ Франция - 75

○ Новая Зеландия - 72

○ Япония - 35

*С 2016 до начала июня 2026 года.

**Указываем крупнейшие космодромы, в США и КНР их больше.

Дмитрий ПОЛУХИН/Космическая правда

МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩЕМ

Правнуки советских инженеров

- С началом второй лунной гонки и мы столкнулись с проблемой повторения достигнутого - наша «Луна-25» не смогла сесть, а «Артемиды» совершила всего лишь облет Луны, а не посадку. Казалось бы, на новом технологическом уровне все должно даваться легче?

- Наивно думать, что прогресс идет равномерно и поступательно. Вы можете утверждать, что нынешнее поколение композиторов лучше, чем Бах или Моцарт? То же касается науки и техники. Кроме того, блестящие результаты СССР в космосе связаны с созданием системы научного и технического образования. Я преподаю в МГТУ имени Баумана с 1978 года и могу сказать, что уровень нынешних абитуриентов в целом слабее, чем советских.

А главное - опыт решения сложнейших технических задач передается внутри коллектива очень умных, толковых, опытных людей. При условии постоянного оттачивания этого навыка. А у нас был период, когда мы дальним космосом толком не

занимались. Вы сейчас видите перед собой последнего живого человека, участвовавшего в программе автоматической станции «Луна-24», которая в 1976 году успешно села, взяла грунт с глубины 2,5 метра и доставила его на Землю (тогда впервые было получено доказательство наличия на Луне воды. - Ред.). Сегодняшнее поколение разработчиков - это не дети, а внуки или даже правнуки тех людей, которые успешно запускали аппараты на Луну и Венеру. У нас произошел разрыв в преемственности между поколениями конструкторов.

- За время наблюдений за космической историей с ее неожиданными поворотами вы стали оптимистом или пессимистом?

- Реалистом. Космос таит ответы на множество интересных вопросов. Если мы найдем на Марсе следы жизни, пусть даже прошлой, это расширит наше представление об устройстве Вселенной. Поиски полезных ископаемых на Луне подскажут, как мы можем осваивать дальний космос. Если мы, конечно, сохранимся как вид, потому что хищник, который сидит в человеческой природе, с одной стороны, подталкивает нас к экспансии в космос, а с другой стороны, подбивает к взаимному уничтожению.

Анна КУКАРЦЕВА

Летом автомобиль превращается в настоящую тепловую ловушку, и даже в умеренно солнечный день температура в салоне за короткое время может повышаться до 50 - 60 градусов. При этом чаще всего аптечка находится в бардачке или под сиденьем. Лекарства при такой температуре не просто теряют эффективность, но и способны стать токсичными.

- Законодательно утвержденная автомобильная аптечка, по сути, это аптечка спасателя. Главный акцент в ней - на перевязочные средства, жгуты, ножницы, перчатки и маску для сердечно-легочной реанимации, - говорит терапевт Елена Павлова, врач общей практики.

✓ Дополнительно может быть ацетилсалициловая кислота, которую необходимо разжевать при давящих болях за грудиной, чтобы предотвратить образование тромба.

✓ Антигистаминные средства, которые необходимы при укусе насекомых, например осы, чтобы предотвратить отеки.

✓ Регидрон - порошок для восстановления водного баланса при перегреве или внезапной диарее.

✓ Возможные дополнения (нитроглицерин, ибупрофен и т. п.)



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

6 лекарств, которые превращаются в яд на жаре

Ни в коем случае не оставляйте их в машине!

Какую угрозу несут при нагреве

1 Ацетилсалициловая кислота разлагается.

- При температуре выше +25 градусов и влажности этот препарат разлагается на уксусную и салициловую кислоты, - объясняет Елена Павлова. - У таблеток появляется резкий запах уксуса, они могут крошиться, на поверхности появляется порошкообразный налет. В таком состоянии препарат не просто перестает разжижать кровь, но и вызывает сильный химический ожог слизистой рта и пищевода, а также способен спровоцировать аспириновую бронхиальную астму. Если вскрыли пачку и почувствовали запах уксуса, не используйте такие таблетки.

2 Антигистаминные препараты - не токсин, но и пользы нет.

Препараты против аллергии при перегреве ядом не станут. Но при этом стремительно теряют эффективность, так как высокая температура разрушает действующее вещество.

3 Порошок регидрон - жары не боится, но лучше не надо.

Регидрон в герметичном саше стабilen даже при +60 градусах. Но если пакетик был поврежден, соль впитает воду из влажного воздуха и превратится в камень, что приведет к нарушению концентрации солей. «Так что вместо спасения от обезвоживания будет риск электролитного дисбаланса», - предупреждает Елена Павлова.

4 Ибупрофен становится опасен.

При длительном воздействии высокой температуры ибупрофен окисляется с образованием альдегидов и кетонов.

- Эти соединения могут вызвать аллергию, бронхоспазм. Они токсичны

для почек. Особенно опасен такой препарат для детей и людей с бронхиальной астмой или хронической болезнью почек, - предостерегает врач.

5 Нитроглицерин теряет эффективность.

Нитроглицерин - скорая помощь при стенокардии.

- При нагреве он быстро разлагается с выделением оксидов азота и практически мгновенно теряет сосудорасширяющую активность, а значит, становится не эффективен при боли в сердце, - рассказывает Елена Павлова. - Мало того, оксиды азота, накопившиеся в блистере, обладают раздражающим и токсическим действием на слизистые оболочки, применение под язык такого препарата может вызвать рефлекторный спазм гортани, тошноту и резкое падение давления, что может ухудшить состояние.

6 Йод и зеленка превращаются в суперконцентраты.

Любые спиртовые растворы на жаре (йод и зеленка не исключение) частично испаряются, концентрация в растворе растет.

«При нанесении на рану такого раствора вместо антисептической обработки можно добиться ожога тканей», - рассказывает терапевт.

- Поэтому очень важно, чтобы ни одно лекарство не лежало под прямыми солнечными лучами или на задней полке, идеальное место - сумка-холодильник или термоконтейнер, - говорит Елена Павлова. - Менять препараты нужно дважды в год - весной и осенью, вне зависимости от срока годности на упаковке. Но проверять нужно не только срок годности, но и внешний вид, запах, целостность упаковки: автомобильный климат безжалостен, и экономия на свежем блистере может стоить слишком дорого.

Холодильник - друг или враг?

Понятно, что в автомобиле климат не самый благоприятный. А как быть с домашней аптечкой? При жаре сунуть все лекарства в холодильник?

- Очень распространенный миф, что в холодильнике лекарствам лучше, - отмечает Елена Павлова. - На самом деле большинство препаратов рассчитаны на хранение при комнатной температуре, в среднем от 15 до 25 градусов, в сухом, защищенном от света месте. Холодильник для них - агрессивная среда, где высокая влажность, перепады температур при открывании дверцы, возможное образование конденсата. Влага проникает в блистер или внутрь таблетки, поэтому они начинают крошиться, покрываются налетом, порошки образуют комок. Активные вещества могут адсорбировать запахи продуктов, и вместо лекарства вы получите непредсказуемую химическую смесь.

Но, конечно, есть группы препаратов, которым холодильник действительно необходим:

✓ инсулины до вскрытия и открытый флакон,

- ✓ вакцины и сыворотки,
- ✓ некоторые антибиотики в виде приготовленных суспензий,
- ✓ пробиотики, если это живые лиофилизированные бактерии,
- ✓ отдельные гормональные препараты и интерфероны,
- ✓ глазные капли и некоторые ушные капли после вскрытия, если это указано в инструкции,
- ✓ ректальные и вагинальные свечи на жировых основах.

Основное правило: читайте инструкцию.

«Производитель всегда указывает температурный режим и условия: в сухом месте, в холодильнике при 2 - 8 градусов, беречь от света. Если написано в прохладном месте, это 8 - 15 градусов, но не обязательно в холодильнике, часто достаточно закрытого ящика в самой прохладной комнате, подальше от плиты и батареи», - поясняет Елена Павлова.

Многие хранят йод, зеленку, пластыри и бинты в ванной, что тоже неправильно: влажность и тепло портят перевязочный материал и разрушают антисептики так же быстро, как салон автомобиля летом.

ВАЖНО! ЧТО ПОРТИТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО, А НЕ ТОЛЬКО ЛЕТОМ

- Жидкие лекарственные формы после вскрытия - капли, сиропы, растворы для инъекций, потому что стерильность нарушается уже через 2 - 4 недели после открытия, даже если срок годности на флаконе еще позволяет. Особенно это касается глазных и назальных капель, микстур от кашля.
- Мази и гели окисляются и прогоркают, меняют цвет, консистенцию, могут вызывать контактный дерматит вместо лечебного эффекта.
- Перекись водорода разлагается на воду и кислород, становится бесполезной, открытый флакон можно использовать не более 1 - 2 месяцев.
- Нашатырный спирт - аммиак улетучивается при малейшей негерметичности.
- Пластыри и перевязочные средства теряют клейкость, а если упаковка нарушена, то и стерильность. Бинты в сыром багажнике могут заплесневеть, а такая плесень - источник аллергенов и токсинов.
- Свечи (ректальные и вагинальные) деформируются даже при умеренном тепле, что меняет дозу и путь высвобождения действующего вещества.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КСТАТИ ЧТО НЕОБХОДИМО В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ



«В ней не должно быть много лекарств и просроченных пузырьков», - считает врач и рекомендует список необходимых, по его мнению, средств:

- кровоостанавливающий жгут и эластичный бинт,
- стерильные бинты и салфетки разных размеров,
- хлоргексидин для промывания ран либо перекись водорода,
- аспирин без оболочки - для разжижения крови при боли в сердце более 5 минут и подозрении на инфаркт миокарда,
- нитроглицерин,
- парацетамол или ибупрофен для снижения температуры,
- антигистаминное средство, например супрастин,
- сорбент - полисорб или смекта при отравлениях, диарее,
- регидрон - порошок против обезвоживания,
- термометр.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Анна ДОБРЮХА,
медицинский
журналист

Нет повода не выпить воды

Не забывайте об этом
летом, даже если
не чувствуете жажду.

В жару усиленно работает система терморегуляции нашего организма, растет нагрузка на кровеносные сосуды. У людей старшего возраста в такую погоду чаще случаются гипертонические кризы, повышается угроза инфарктов и инсультов, предупреждают врачи-кардиологи. Сколько жидкости нужно в зной мужчинам и женщинам? Что засчитывается в питьевую норму и как не переборщить, чтобы не навредить сосудам и сердцу? Об этом «КП» рассказала заведующая кардиологическим отделением Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского университета, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Анна Щедрина.



Анна
Щедрина.

КТО В ГРУППЕ РИСКА

С возрастом у людей ослабевает естественное чувство жажды, поскольку снижаются реакции организма на недостаточное употребление жидкости, - говорит врач-кардиолог Анна Щедрина. Поэтому у пожилых мужчин и женщин обезвоживание в жаркую погоду может наступить быстрее. Особенно повышается риск для тех, кто принимает диуретики (то есть мочегонные препараты, они могут входить в том числе в состав комбинированных лекарств для снижения дав-

ления. - Ред.). Также в группе риска пациенты, принимающие слабительные препараты - эти средства тоже повышают выведение жидкости из организма.

В то же время важно помнить: в старшем возрасте за частую есть нарушения работы сердца, сосудов и слабее работают почки. Слишком большой объем жидкости может привести к чрезмерной нагрузке и ухудшению состояния, поясняет эксперт. Наибольшую осторожность нужно проявлять пациентам с хронической сердечной недостаточностью (ХСН).

Международные и российские медицинские рекомендации предлагают людям старшего возраста такой ориентир:

- ✓ для женщин в среднем 1,6 - 1,7 л жидкости в сутки;
- ✓ для мужчин 2 л в сутки.

- В такую норму жидкости включаются все напитки - вода, компоты, лимонады, кефир, чай, кофе. А также засчитываются супы, - поясняет врач. Кроме того, воду содержат овощи и фрукты. Например, в 100 г арбуза около 90 г жидкости. С учетом таких продуктов суточная норма для пожилых женщин может достигать в среднем 2 л. Для мужчин - до 2,5 л.

Еще более точный способ определить оптимальный индивидуальный объем жидкости - рассчитать, исходя из формулы 30 мл/кг массы тела. Скажем, для человека весом 75 кг это будет 2,25 л жид-



Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

ВАЖНО
«КРАСНЫЕ
ФЛАГИ»:
КОГДА НЕЛЬЗЯ
ОТКЛАДЫВАТЬ
ВИЗИТ К ВРАЧУ

- Спутанность сознания, необычная сонливость, очень редкое мочеиспускание (менее 2 - 3 раз за сутки).
- Падение артериального давления с головокружением, которое не проходит после питья.
- Появление или нарастание одышки, отеков ног/стоп.

При любом из этих симптомов нужна экстренная медицинская помощь.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

кости в сутки.

Важно: пациентам с ХСН (хроническая сердечная недостаточность) обязательно нужно консультироваться о питьевом режиме с лечащим врачом. Для них норма рассчитывается персонально.

КАКИЕ НАПИТКИ ПОЛЕЗНЕЕ

- Анна Юрьевна, какие напитки предпочтительнее для

Для красоты и лощеного вида тоже полезно употреблять достаточно чистой воды.

людей старшего возраста?

- В жаркую погоду организм активно теряет вместе с потом минеральные вещества, важные для работы сердца - электролиты. Их хорошо восполняет минеральная вода (в остальное время мы не рекомендуем ей увлекаться из-за повышенного содержания солей).

Идеальное сочетание - когда треть или половина питьевой нормы (см. выше) приходится на минералку, а остальное - обычная вода, морсы, квас, чай.

- Правда ли, что крепкий черный чай и кофе из-за мочегонного эффекта могут ускорить обезвоживание и от них в жару лучше воздерживаться?

- Научные исследования показывают, что это преувеличение - выведение жидкости после чая или кофе у большинства людей ощущению не повышается. Поэтому такие напитки включаются в норму как полноценные

источники жидкости. Другое дело, что у некоторых пациентов из-за кофеина (он есть и в чае) может усиливаться тахикардия, учащается сердцебиение. В жаркую погоду это еще больше повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В таких случаях, конечно, нужно воздерживаться от кофе и чаепитий.

КОГДА СДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ

- Употреблять жидкость мы рекомендуем равномерно в течение дня - примерно по 100 - 200 мл каждые полтора-два часа, - продолжает эксперт.

- А если пожилой человек из-за ослабления жажды или забывчивости «скопил» всю норму к вечеру?

- Выпивать сразу большой объем, тем более вечером, не стоит. Это создает чрезмерную нагрузку на почки, усиливает диуретический эффект ночью (то есть придется часто просыпаться и бегать в туалет. Это приводит к нарушениям сна и увеличивает риски падений у пожилых людей). Возможна задержка жидкости и отеки. В вечерние часы мы советуем людям старшего возраста ограничивать употребление напитков. В жаркую погоду пик зноя приходится на утренние и дневные часы - именно на это время и стоит сдвинуть основной объем питьевой нормы.

- Если пожилой родственник говорит: у меня нет жажды, не буду пить - что делать?

- Наблюдения, наша практика показывают: если пациент в старшем возрасте отказывается есть или пить, то лучший способ - совместный прием пищи или употребление напитков. Это и метод убеждения, и социализация (общение). Попейте вместе чай, посидите рядом со стаканом воды или лимонада.

КОНКРЕТНО

Как распознать признаки обезвоживания...



Вот какие признаки могут сигнализировать о нехватке жидкости:

- **Цвет мочи:** в норме он соломенно-желтый, прозрачный. Темная, концентрированная моча (цвет крепкого чая) - признак того, что жидкости мало.
- **Частота мочеиспусканий:** в норме не реже, чем каждые 3 - 4 часа днем. Увеличение интервалов может говорить о нехватке жидкости.
- **Вес:** резкое снижение массы тела за 1 - 2 дня (на 1 кг и более) у пожилого человека в жару почти всегда означает чрезмерную потерю воды.
- **Самочувствие:** появление сухости во рту, головокружение при вставании, слабость тоже могут быть сигналами нехватки жидкости.



...и как определить, что человек употребляет слишком много жидкости:

- В быту можно использовать простой способ: ежедневно взвешиваться, - подсказывает врач-кардиолог Анна Щедрина.

- Такой метод мы применяем, в частности, при хронической сердечной недостаточности. Если в течение одного-двух дней человек прибавляет 1 кг веса, то это явно задержка жидкости. Также признаками избыточного накопления жидкости могут быть отеки и одышка. Пациентам рекомендуется снизить употребление воды, соли и обратиться к врачу для рассмотрения вопроса о назначении диуретической (мочегонной) терапии.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Грозит ли нынешним студентам «цифровое слабоумие»?

Ярослав КОРОБАТОВ

Нейросети убивают старую модель высшего образования.

Новости с образовательного фронта все чаще «завязаны» на искусственный интеллект. Глава Рособрнадзора Анзор Музаев усомнился в целесообразности домашних заданий в школе, потому что нейросети могут мгновенно выполнить любое упражнение, и домашка превращается в профанацию. А в МФТИ - главном техническом вузе страны - и вовсе разрешили студентам легально использовать ИИ не только при подготовке заданий, но и на занятиях в аудитории. Это подлило масло в огонь спора консерваторов и технооптимистов.

Первые уверены: пока не поздно, надо запрещать гаджеты и выжигать из системы высшего образования искусственный интеллект каленым железом ради спасения неокрепших умов молодого поколения, в противном случае оно разучится думать.

Вторые считают, что ChatGPT уже убил старую модель образования «заучил - пересказал». А преподаватели перестали быть главным носителем знания, потому что нейросеть знает неизмеримо больше.

Каким должно стать образование в эпоху искусственного интеллекта? Об этом «КП» поговорила с **Денисом Кустовым**, кандидатом технических наук, доцентом Образовательного центра по искусственному интеллекту МФТИ.



Денис Кустов.

- На мой взгляд, в эпоху, когда обладание знанием перестало быть дефицитом, главный вопрос звучит не «Чему учить?», а «Как учить?», - считает Денис Кустов. - В целом задача высшего образования не изменилась. Понятие «университет» всегда было гораздо шире, чем просто передача готового знания. В первую очередь это про формирование самостоятельно мыслящей личности. И работодатель должен быть уверен, что студент честно прошел все испытания на пути к получению диплома.

ГДЕ ОШИБАЮТСЯ СТОРОННИКИ ЗАПРЕТОВ

- Сторонников запрета поддержала Комиссия по поддержке IT-технологий Общественного совета при Минцифры - она выступила за ограничение использования ИИ в образовании. Аргумент: это снижает качество получаемого студентами образования. Определенная логика есть, ведь образование - это изменение себя через преодоление трудностей. А как заставить себя развиваться, когда есть соблазн нажать на кнопку, и задача будет решена? Текст написан, ответ найден, формула рассчитана.

- В чем-то сторонники запретов правы: образование действительно требует усилия, и если усилие можно обойти - некоторые его обходят. Но коллеги допускают ошибку. Они исходят из допущения, что ИИ позволяет обойти трудности.

На практике все сложнее: работа с ИИ - это не всегда обход трудностей, а нередко сложности другого рода. Отличить правдоподобный ответ от верного, понять, когда ИИ галлюцинирует, задать правильный уточняющий вопрос, разобрать логику сгенерированного решения и аргументированно с ней не согласиться - все это требует мышления, и мышления зрелого. Да, студент, который просто копирует ответы ИИ, ничему не учится. Но при этом студент, которому запретили пользоваться искусственным интеллектом, не учится навыку, владение которым в ближайшем будущем

На первый взгляд даже странно представить себе экзамен, где можно пользоваться такой универсальной отмычкой, как ChatGPT, ГигаЧат или Алиса AI.

Как он будет выглядеть?

- Задания нужно устроить так, чтобы было не важно, пользовался студент ИИ-ассистентом или нет, - объясняет Денис Кустов. - Уйдут пересказы и задания по шаблону.

Что вместо?

Форматы, где важен не столько результат, сколько путь к нему и способность этот путь сформулировать и защитить.

- Сейчас получу пятерку и пойду тратить крипту и знакомиться с красивыми аватарками!

- Это если нас с тобой препод не завалит...

станет критически важным. Выпускникам вуза, где ИИ запрещен, будет крайне сложно выиграть конкуренцию на рынке труда - их выпускают в мир, устройство которого они не изучали. Кроме того, запретить ИИ просто не получится...

- Почему?

- Это сквозная технология, как электричество или интернет. Избежать ее проникновения в сферу образования не получится, как в свое время не получилось запретить калькуляторы или Википедию. Можно регулировать использование ИИ в аудитории, но невозможно проконтролировать, что студент делает дома. Запрет просто переводит использование ИИ в серую зону - студенты все равно им пользуются, только молча и бессистемно. Это худший из возможных исходов: и навыку

не учим, и культуру использования не формируем. Поэтому наш выбор - не запретить, а перестроить.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- Вы говорите, что выпускники вузов с ИИ будут более успешны на рынке труда. А техноскептики скажут, что все наоборот - тех, кто дружит с нейросетями, поразит цифровое слабоумие, а кто учился «по старинке», сохранят естественный интеллект...

- «Цифровое слабоумие» - эффектный термин, но за ним стоит реальный вопрос: атрофируются ли интеллектуальные способности у тех, кто активно использует ИИ? Мой ответ - зависит от того, как использовать нейросети. Если человек делегирует ИИ формулирование мысли, выбор аргумента, принятие ре-

шения - да, сам он постепенно теряет эти способности, как теряет физическую форму любой, кто годами не тренирует мышцы. Если же ИИ используется иначе - как источник альтернативных версий, которые нужно проверить и оспорить, как второй пилот, который помогает разобраться в сложных материях, - то мышление тренируется даже интенсивнее, чем без ИИ.

- А преподаватель должен бороться с искушением использовать нейросети, чтобы, например, готовить лекции?

- Не вижу ничего зазорного в том, чтобы преподаватель использовал возможности ИИ так же, как раньше он использовал учебник или видеокурс. Но роль преподавателя в эпоху ИИ серьезно переосмысливается. Ценность смещается из области трансляции знания (здесь ИИ уже конкурирует на равных) в область того, что ИИ в принципе не может дать. Это живой опыт работы в профессии с его ошибками и очевидными решениями. Это обратная связь и, наконец, личный пример - причина, по которой студенты нередко запоминают своих учителей на всю жизнь. Преподаватель, который воспринимает свою работу как пересказ учебника, почувствует себя лишним. Преподаватель, который дает то, чем не обладает ИИ, - станет ценнее.

- Нет ощущения, что с приходом ИИ девальвируется то уникальное знание, ради которого идут учиться в университеты?

- Люди идут в вузы не только ради знаний и умений. Университет тебя формирует как личность и профессионала. Именно эту часть ИИ заменить не в состоянии.

КОНКРЕТНО

ИИ решает, а Вася выбирает

1 Студент приносит решение - неважно, получено оно с ИИ или без, - и отвечает на вопросы. Почему выбрал такой подход? Что было бы, если изменить условие? Где в решении уязвимое место? Здесь ИИ не помогает, потому что отвечаешь ты, в реальном времени, на вопросы, которые не знал заранее. По сути - классика устного экзамена.

2 Разбор и критика готового ИИ-решения. Студенту дается сгенерированный ответ - иногда правильный, иногда с ошибкой, иногда внешне убедительный, но с подвохом. Задача - разобраться, оценить, аргументировать. Это проверка и понимания предмета, и критического мышления.

3 Проекты, которые делаются не за два часа, а за месяц-два, с промежуточными обсуждениями. Здесь ИИ - рабочий инструмент на каждом шаге, но само движение, выбор развилки, остаются за студентом. Преподаватель видит этот путь и может отличить реальную работу от ее имитации.

Общий принцип: проверяется не обладание знанием (его найдет каждый, у кого есть смартфон), а способность с этим знанием работать: выбирать, сомневаться, уметь докопаться до истины, связывать с другим знанием, отстаивать, брать за решение ответственность.



Роман ЛЯЛИН,
Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
(«КП» - Санкт-Петербург)

«КП» восстанавливает
схему кражи монет
из банка в Петербурге.

Трое подозреваемых и уже одна найденная «зачатка» - таковы на сегодняшний день результаты расследования кражи почти 10 000 золотых монет на общую сумму около 2 миллиардов рублей в петербургском банке. Не вооруженный налет, не подкуп... По подозрению в ограблении задержали начальницу отделения и двух подчиненных - Анну Андрейченко (фамилия изменены. - **Ред.**), Марину Полежаеву и Дарью Елькину. Они, по версии следствия, потихоньку выносили золотые «Георгии Победоносцы». Но как?!

ДВА ЗАМКА, КАМЕРЫ И ЛИЧНЫЙ КОД

Следователи по понятным причинам пока не могут разглашать детали, поэтому эту удивительную историю мы обсудили на условиях анонимности с руководителем отделения одного из банков.

Итак, банковское хранилище - надежно защищенное помещение. Как в фильмах: с массивными стенами, запертое тяжелой дверью со сложным замком. Везде камеры. Доступ строго ограничен.

- Чтобы открыть хранилище, нужно два ключа, - говорит эксперт. - Один - у руководителя офиса (в нашем случае - у Андрейченко. - **Ред.**) или его зама, а второй - у должностного лица, к которому перешла очередь по

Ограбление века: подробности

160 килограммов золота выносили из хранилища 2-3 месяца

журналу учета, например, это может быть менеджер. На двери есть верхний и нижний замки, она открывается только в присутствии вот этих двух ответственных лиц. Далее личным кодом отключается сигнализация, чтобы снять охрану с помещения. То есть одному человеку, даже начальнику, повернуть такую кражу нереально.

Абсолютно везде расставлены камеры. Однако охрана не могла бы распознать, рядовой это визит по просьбе клиента или кто-то втихую обчищает «сейф».

РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕРОК

- Обычно проводят ежегодные и ежеквартальные ревизии. Значит, банкиры могли выносить монеты в течение двух-трех месяцев между ними. Но точно не разом, ведь вес посчитать несложно, около 160 килограммов.

Самый интересный вопрос: на что рассчитывали похитительницы? Они же знали, что проверка будет, и знали, когда. Не могли не думать о том, что будут изучаться записи камер, отметки в журналах учета, бухгалтерия!

- Дело в том, что ревизоры - это такие же сотрудники банка. Поэтому они вполне могли быть в сговоре, но потом все-таки решились сдать организаторов схемы, - предполагает эксперт.

Действительно, в следствии

не исключают, что задержания трех подозреваемых могут быть не последними.

ЗАКОПАЛА ДЕНЬГИ И ПРОСИЛА ОТЦА ПОМОЧЬ

Но мало взять деньги, надо их еще и продать. Официально сообщалось, что украденные монеты так и не нашли. Кроме тех нескольких миллионов, что Дарья Елькина получила от Андрейченко «за помощь». Монеты - в сумку, сумку - в землю. Елькина все закопала, а потом показала оперативникам место «клада».

«КП» поговорила с друзьями семьи.

Все они сейчас обсуждают произошедшую историю, о которой не то что не догадывались, сначала не поверили.

Дарья Елькина свое «вознаграждение» (наличку от начальницы) закопала. Следователи нашли деньги в том месте, которое она указала.

- Никто не замечал за Дашей никаких странностей в последнее время, - говорят знакомые Елькиной. - Даша вышла замуж год назад. Больших средств у нее не было. Вы удивитесь, но отец (а он пенсионер) ей до последнего высылал деньги, помогал гасить ипотеку. Немного, ежемесячно по 5 тысяч рублей, но вы понимаете, и эта сумма была для нее значимой. И только последний месяц он ей написал, что у него пока проблема... В семье есть люди, ранее имевшие отношение к службе в правоохранительных органах. Дарью так воспитывали - чужого брать нельзя, что бы ни случилось. Это такая девочка, она школу

окончила с золотой медалью, всегда была тихая, никогда лишнего не возьмет. Мы все думаем, на нее просто кто-то повлиял, закружил голову.

- В последнее время звонишь ей (Дарье. - **Ред.**), а она до двух-трех часов ночи на работе! - рассказывают другие знакомые. - Что она там делала? Вообще, если бы в семье узнали про такое, сами бы за руку отвели ее куда следует. Но, как нам известно, только когда все открылось, они об этом услышали. Дашу долго допрашивали. И она подписала все, что ей дали. Явку с повинной...

Роман ЛЯЛИН,
Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
(«КП» - Санкт-Петербург).

Где остальные монеты?

ВОПРОС - РЕБРОМ

Андрейченко, с ее слов, перепродала их в другие отделения банков. Сделать это несложно. Как правило, нужен паспорт и чтобы монета была в идеальном состоянии.

- Монеты «Георгий Победоносец» - самый простой способ вложить деньги в золото и потом продать его, - рассказывал «КП» финансовый

аналитик и инвестор Андрей Чаплюк. - Это те же деньги, но выполненные в виде драгоценных монет. Они ликвидные и имеют номинал («Георгий Победоносец» интересен тем, что он максимально приближен к стоимости золота), их можно сдать не только в банк, но и в комиссионку, продать своему «другу Васе» или на спе-

циализированных сайтах. Но здесь такой объем... С трудом представляю, что они отдали все в банки. Наверняка нашли себе черного дилера. Тогда отследить «транзакции» будет трудно. С другой стороны, на рынке инвестиционных монет сейчас нет большого предложения. Если их кто-то скупит тысячами, он возьмет паузу, но посте-

пенно все равно будет распродавать их и попадется следствию.

Елькина, как и ее коллеги Полежаева, сейчас под домашним арестом. Анна Андрейченко, руководитель схемы, единственная, кто сидит в СИЗО, ее продолжают допрашивать. Санкция по статье «кража в особо крупном размере» - до 10 лет лишения свободы.

ДЕТИ МИНУТ

Сикс-севен головного мозга

Ольга АФАНАСЬЕВА

Подростки
кошмарят
бессмысленным
мемом
жителей
квартир № 67.

- Моя жизнь превратилась в ад. Подростки звонят мне по несколько раз в день. Кривляются, кричат эти цифры на английском.

Алсу Исканова живет в Саратове в квартире № 67.

А 6 - 7 - это цифры из подросткового ме-

ма. Правда, сами дети не могут объяснить его значение. Две цифры, которые сейчас говорят в ответ на все: привет, как дела, что думаешь. Доходит до троллинга, как в ситуации с Алсу. Сначала она попыталась поговорить со школьниками на улице. Потом приклеила листовку на подъезд:

«Я знаю, где вы живете. Лично буду к каждому приходиться в два часа ночи и звонить в дверь до конца жизни. Дорогие родители, отключите

детям ТикТок, пожалуйста».

Видимо, подействовало. Наконец-то наступила тишина...

К слову, сама Алсу в одночасье стала популярной: ролик с рассказом в соцсетях набрал 2 млн просмотров. К тому же она узнала, что далеко не одна.

- Вообще за такие шутки могут оштрафовать на сумму до 15 000, - прокомментировал профессор Финансового университета при Правительстве РФ

Сергей Толкачев. - По Административному кодексу, «хулиганство». После 16 лет штраф начислят самим школьникам, до - ответят родители. Обратиться стоит к участковому с записями с домофона или показаниями соседей. А вот самим угрожать детям или распространять их фото, видео не стоит. Родители ребенка вправе заявить о нарушении права на изображение, частную жизнь, а иногда и о травле.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Сергей ЕФИМОВ, журналист отдела культуры «Комсомолки»:

- Считается, что феномен «сикс-севен» восходит к треку Doot Doot (вышел в конце 2024-го) американского рэпера Skrilla, где несколько раз звучит это словосочетание. Есть много версий, что это означает в тексте, но сам музыкант настаивает, что не значит ничего - просто к слову пришлось, типа междометия.

Так случилось, что трек стали использовать для оформления нарезок с баскетбольных матчей и особенно он прицепился к звезде НБА Ламело Боллу, чей рост - 6 футов 7 дюймов (200,5 см). А потом один юный болельщик на матче, после того как мяч попал в кольцо, восторженно закричал: «Сикс-севен!» - и непроизвольно сделал теперь всем известное движение предплечьями (руки согнуты в локте ладонями вверх, одна рука быстро поднимается, другая - опускается).

Видеокадры с мальчиком попали в интернет и стали самостоятельным мемом. Тут пошло-поехало - все стали орать «Сикс-севен!» и махать руками, часто уже без привязки к баскетболу, снимать сотни своих роликов. И это по-прежнему не значит ничего - просто бессмысленный, но позитивный порыв.

В англоязычной традиции мемы такого рода называют хлестким термином brainrot - буквально «гниль мозга». Но куда точнее звучит блестящий перевод «цифровое слабоумие». Бояться его не надо - дети это просто перерастут, а мем канет в небытие.

Если вас бесит «сикс-севен» и вы злитесь из-за того, что не понимаете, что это значит, вы нормальный взрослый человек. В детской и подростковой среде нечто подобное берется будто из ниоткуда, мгновенно заражает до 99% поголовья, а потом так же стремительно теряет популярность.



Алексей ВОЛОДИХИН,
агроном

И на груше есть пятна

Точки, крапинки, налет на листьях - это явный признак болезни. Они бывают разные, а значит, и лечение будет отличаться. Поэтому важно понимать, что это за недуг, чтобы определиться с лечением.

Коричневые на томатах

Это явный признак фитофторы. Болезнь, как правило, начинается с нижних листьев, затем поднимается по растению вверх и в итоге поражает плоды - помидоры загнивают прямо на кустах. А следом начинают осыпаться листья, и в итоге ботва темнеет и засыхает.

При сильном заражении урожайность томатов может упасть аж на 80%. Это самое опасное заболевание.

Профилактика. Споры фитофторы находятся в почве и попадают на растения с брызгами во время дождей или полива. Чтобы этого избежать, нужно замульчировать грядки. Лучше всего сеном (или свежей травой - она высохнет буквально за пару дней). В процессе разложения в нем активно развивается сенная палочка, которая выделяет природный антибиотик, подавляющий развитие фитофторы.

Поливать томаты лучше утром - высокая температура днем не позволит фитофторе расплодиться, а к вечеру верхний слой почвы подсохнет и патогену для развития не хватит влаги.

И еще нужно обрывать нижние листья - до первой цветочной кисти, потому что споры в первую очередь попадают именно на них.

Лечение. Для лечения фитофторы в разгар лета важно выбирать препараты, у которых небольшой срок ожидания - это период, в течение которого плоды нельзя употреблять в пищу. Среди химических препаратов таких два - Ревус и Ордан. После обработки ими урожай можно собирать через 5 дней.

Также для лечения фитофторы подойдут биопрепараты - Алирин-Б, Гамаир, Триходерма Вериде 471 и Фитоспорин-М. Они хороши тем, что абсолютно безопасны для человека, помидорки можно есть даже в день обработки. Но лечебный эффект у них гораздо ниже, чем у химических препаратов.



Евгения Гусева/«КП» - Москва

Желтые на листьях огурцов

Так выглядит ложная мучнистая роса - пероноспороз. Это самая распространенная болезнь огурцов. Ее пик приходится на начало плодоношения. Поначалу пятна мелкие, как точки, окрашены в желто-зеленый цвет и ограничены жилками листа. Постепенно они становятся больше, приобретают светло-коричневый оттенок, и вскоре листья засыхают целиком.

Больные растения зачастую гибнут в течение 14 дней. И если болезнь проявилась до начала плодоношения, то огурчиков можно и не дожидаться.

Профилактика. Споры гриба, который вызывает ложную мучнистую росу, также находятся в почве. Они попадают на листья при поливах или во время дождей с брызгами. А если огурцы выращиваются в расстил, то площадь заражения получается очень большой.

Поэтому главный способ профилактики этой болезни - выращивание огурцов на вертикальных опорах. При этом нижние листья надо удалять.

Лечение. Увы, но обрабатывать огурцы химическими препаратами, когда уже образуются зеленцы, нельзя. У всех, которые разрешены в личных подсобных хозяйствах и на дачах (Абига-Пик и Консенто), срок ожидания - 20 - 21 день.

В момент плодоношения для борьбы с ложной мучнистой росой можно использовать только биопрепараты - Триходерма Вериде 471 и Фитоспорин-М.

- Это еще что такое? Дизайн? Или проблема?

Темные на листьях и плодах яблони

Это парша. На листьях пятна сначала светлые, затем засыхают и приобретают бурю окраску. На плодах они сразу темного цвета, часто плотные, словно пробка, и довольно быстро разрастаются вширь, отчего плоды деформируются и трескаются.

Профилактика. Самая важная мера профилактики - это ежегодная обрезка деревьев. Болезни всегда процветают в загущенных кронах.

И еще важно постоянно собирать опавшие плоды, а осенью - листья, потому что споры зимуют именно на них. Паршивые листья и плоды нужно сжигать или закапывать, но на глубину не менее 50 см.

Лечение. Для борьбы с паршой существует несколько препаратов, которые разрешено использовать в частных хозяйствах, - бордоская смесь, Скор, Строби, Хранитель, а из биологических препаратов - Фитоспорин-М. Но все они требуют системного подхода, то есть за лето нужно провести 3 - 5 обработок. Одним опрыскиванием вылечить болезнь не получится.

Коричневые со светлой точкой на листьях клубники

Так выглядит белая пятнистость. В начальной стадии болезни на листьях появляются небольшие коричневые точки. Затем они становятся больше, а в центре появляется светлое пятнышко.

Болезнь приводит к недобору урожая на 15%.

Профилактика. Эта болезнь прогрессирует в загущенных посадках, когда клубника растет сплошным ковром. Поэтому главная мера профилактики - своевременное удаление усов. Кусты должны расти рядами на расстоянии друг от друга - в этом случае в посадках не будет застоя влаги под листьями, которая и провоцирует болезнь.

Также рано весной нужно удалять все сухие листья, поскольку именно на них зимует основная масса спор.

Лечение. Для лечения белой пятнистости на клубнике рекомендован только один препарат - Фитоспорин-М. Он биологический, без срока ожидания, поэтому обрабатывать им посадки можно в любое время, даже когда зреют ягоды.

Бурые на листьях смородины

Они обычно появляются во второй половине лета, и это явный признак антракноза. К концу лета пятна сливаются и листья приобретают бурю окраску. А при сильном поражении страдают также и плоды - на них появляются язвочки.

В прохладные дождливые годы урожай смородины, пораженной антракнозом, может снизиться на 75%, а на будущий год - на 80%. Кроме того, у больных кустов хуже зимуют побеги - может вымерзнуть до половины веток.

Профилактика. Споры этого гриба-патогена зимуют на опавших листьях. Поэтому осенью их нужно сгребать и сжигать.

Лечение. Есть несколько препаратов для борьбы с антракнозом, которые можно использовать в ЛПХ и на дачах. Два из них предназначены для опрыскивания до цветения и после сбора ягод - это Прогноз и Профи. Для опрыскивания кустов после уборки урожая рекомендован Силар. А весной смородину можно обработать бордоской жидкостью.



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



Рыжие с черной точкой на листьях груши

Это ржавчина. Она появляется еще весной, к середине лета пятен становится больше. Самое интересное, что этот гриб-патоген не может жить на одних только грушах - плодовые деревья они используют в качестве хозяина только летом. А зимой возбудитель ржавчины переселяется на можжевельники.

Хорошая новость в том, что вредоносность у этой болезни ничтожная, на урожайность она практически не влияет.

Профилактика. Некоторые дачники, когда узнают, что поставщиком патогена являются можжевельники, хватаются за пилы и топоры, дабы извести хвойный рассадник болезни. Но это бесполезно. Споры ржавчины переносятся ветром, могут пролетать до 60 км, так что они в любом случае доберутся до сада. А вырубать можжевельники во всех соседних СНТ никто не позволит.

Так что, увы, профилактики ржавчины по факту не существует.

Лечение. Тут тоже нечем порадовать, препаратов для лечения ржавчины на грушах для частных хозяйств не существует. Но поскольку вреда от болезни практически нет, то и заморачиваться по этому поводу нет никакого смысла.

Способы не разрушить брак, погрузившись в родительство.

Анна КУКАРЦЕВА

Появление даже очень долгожданного малыша - всегда испытание для семьи. Если раньше вы были только друг для друга, то теперь в вашу жизнь ворвался требовательный третий. В этом водовороте супруги нередко начинают видеть в себе в первую очередь не любимых людей, а «второго родителя». И постепенно теряется та самая связь, которая когда-то объединяла.

ИЩЕМ БАЛАНС

- Главный секрет сохранения близости - осознанно распределять внимание не только на ребенка, но и на отношения. Это не про идеальные 50 на 50, а про принцип: «Мы - команда, и наша команда не должна развалиться под грузом новых задач», - объясняет Станислава Селезнева.



Станислава Селезнева.

Нагрузка на маму часто оказывается куда больше: к обычным дневным делам добавляются ночные кормления, готовка, закупка продуктов, стирка, уборка и отслеживание потребностей малыша. Поэтому при распределении ролей в семье важно учитывать не только основные задачи, но и весь сопутствующий объем работы.

Практический шаг: необходимо составить вместе «карту ролей». Например, папа берет на себя вечернее купание и укладывание малыша.

Зачем это нужно: это не просто формальное распределение обязанностей, но время для восстановления мамы. Для родившей женщины 40 - 60 минут в день без ответственности за ребенка - это не «хотелка», не излишество, а базовая потребность.

КТО БОЛЬШЕ УСТАЛ

Конечно, от папы тоже можно услышать: «Я вообще-то тоже устал, целый день вкалывал на работе». И ведь не возразишь!

- Усталость в родительстве не соревнуется: у мамы и папы она разная по природе, но одинаково тяжелая, - поясняет психолог. - Вместо подсчетов лучше ввести правило: «Если один из нас на нуле, второй берет на себя максимум задач, даже если сам тоже устал». Такая взаимная страховка работает лучше любых графиков.

Нередко в первые месяцы после родов возникает и другая проблема: мужчина

- Этот кризис случается не из-за того, что чувства угасли, а потому, что резко меняется уклад жизни, - объясняет психолог Станислава Селезнева. - На первый план выходят практические задачи, и на «просто поговорить» с любимым времени почти не остается. В итоге супруги все чаще общаются короткими фразами про режим, подгузники и список покупок. И однажды ловят себя на мысли: «А когда мы в последний раз говорили не о малыше?»

может чувствовать себя «лишним» в тандеме «мама - малыш». Для женщины новорожденный становится центром вселенной, и это естественно с точки зрения биологии и психологии. Но партнер при этом ощущает себя отодвинутым на второй план, а попытки помочь воспринимаются как «мешаешь, я сама лучше знаю».

- Здесь особенно важно проговаривать ожидания: «Мне сейчас тяжело, и я очень ценю, когда ты берешь на себя часть дел», - советует психолог.

РИТУАЛЫ ДЛЯ ПАРЫ

В условиях тотальной нехватки времени именно совместные ритуалы становятся опорой для отношений. Вот несколько идей, которые легко встроить в плотный график:

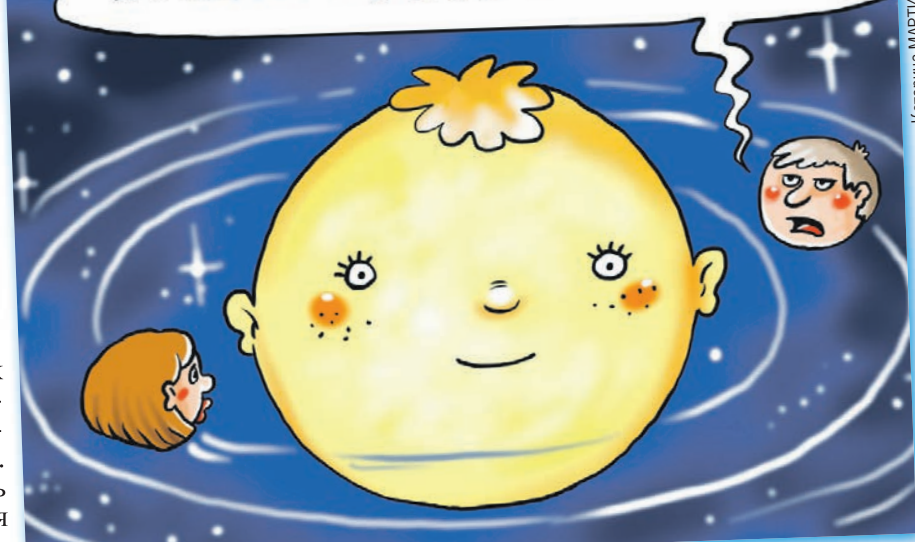
1. «15 минут тишины вдвоем».

Когда ребенок уснул, откладывайте телефоны и просто сидите рядом. Можно молча пить чай, можно делиться одним-двумя событиями дня - главное, делать это регулярно. Поначалу это может казаться «пустой тратой времени», но именно такие паузы помогают мозгу переключиться из режима «решение задач» в режим «я рядом с любимым человеком».

2. Утренний кофе «по очереди».

Один день чашку готовит партнер, другой - вы. Этот маленький жест заботы напоминает: «Я вижу тебя, ты важен». Даже если утро начинается в 6.00 и за стеной плачет ребенок, этот ритуал задает тон всему дню: вы не просто два человека, спешащих по своим делам, а пара, которая поддерживает друг друга.

-ТЫ НЕ ПОМНИШЬ, КОГДА ТАКАЯ ЖИЗНЬ СТАЛА СИСТЕМОЙ?



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

3. Вечерняя фраз-якорь.

Каждый день перед сном говорите друг другу одну фразу: «Спасибо за то, что ты сегодня сделал».

Это может быть что угодно - от «спасибо, что сходил в магазин» до «спасибо, что просто был рядом». Смысл в том, чтобы фиксировать вклад партнера: в кризисные периоды мы склонны замечать только ошибки и недочеты, а благодарность возвращает фокус на поддержку.

4. «Свидание на кухне».

Совместное приготовление ужина, когда вы не обсуждаете бытовые вопросы, а вспоминаете что-то личное: историю знакомства, смешной случай, планы на будущее. Кухня - одно из немногих мест, где родители могут оказаться вдвоем, не нарушая режима ребенка. Используйте это пространство для восстановления связи.

5. Прогулка втроем, где вы держитесь за руки.

Даже если малыш в коляске, физический контакт между родителями транслирует ребенку: «У нас крепкая семья». Для взрослых же это способ вернуть ощущение «мы»: тактильность снижает уровень кортизола и повышает окситоцин, то есть буквально физиологически помогает чувствовать себя спокойнее и ближе друг к другу.

- Такие ритуалы не требуют много времени, но создают ощущение, что вы остаетесь парой, а не просто родителями, - говорит Станислава Селезнева.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Бережем себя, чтобы сберечь отношения

- Родительское выгорание - это не слабость, а сигнал о том, что ресурсы на исходе. И если выгорает один, страдает вся семья, включая отношения пары, - говорит Станислава Селезнева. - Чтобы этого не допустить, важно внедрить простые, но системные меры:

● Принимать помощь.

Бабушки, друзья, платные помощники - любая поддержка, которая освобождает хотя бы пару часов в неделю, снижает уровень стресса. Часто родители отказываются от помощи из чувства вины («пусть родители отдохнут», «сами справимся») или перфекционизма («никто не сделает лучше меня»). Но с точки зрения сохранения семьи помощь - это не признак слабости, а признак зрелости: вы осознанно распределяете нагрузку, чтобы сохранить ресурс для главного - для отношений и для ребенка.

● Удовлетворять основные, самые базовые потребности.

Сон, еда, душ - не «приятные мелочи», а фундамент психического здоровья. Если есть возможность поспать, пока ребенок спит, - спите, а не прибирайтесь.

Это звучит банально, но в реальности родители часто жертвуют сном ради «полезных дел», не понимая, что недостаток сна напрямую влияет на уровень раздражительности и способность к эмпатии.

● Говорить о трудностях.

Не копите раздражение. Используйте «я-сообщения»: «Я чувствую себя одинокой, когда все решения принимаются без меня» вместо «Ты никогда меня не слушаешь». «Я-сообщения» не гарантируют, что партнер сразу все поймет, но они снижают уровень агрессии в разговоре и помогают сформулировать собственные потребности.

● Обращаться за профессиональной поддержкой.

Консультации семейного психолога, группы поддержки для родителей - это нормальная практика заботы о себе и семье.

КОНКРЕТНО

Практики для восстановления ресурса

Да, бывают моменты, дни и даже недели, когда оба родителя находятся в состоянии хронического стресса. Тогда даже самые продуманные ритуалы могут не работать: просто нет сил на «спасибо» и «я тебя вижу». - Поэтому важно добавить в повседневность короткие практики, которые помогают быстро сбросить напряжение и не переносить его на партнера, - предлагает психолог.

1 «Теплые ладони»

Подержите друг другу ладони 1 - 2 минуты. Не нужно ничего говорить. Тепло и контакт сами по себе работают как сигнал безопасности для нервной системы. Это особенно полезно в ситуациях, когда слова кажутся пустыми или вызывают раздражение: иногда самое сильное «я с тобой» передается именно через прикосновение.

2 Ритуал «снятия усталости с плеч»

Один партнер мягко кладет ладони на плечи другого на минуту, будто снимает напряжение. Потом меняетесь. Это не массаж, а именно символический жест поддержки: «Я тебя вижу, ты не один». В условиях, когда любое прикосновение может восприниматься как требование («ну что еще?»), такой мягкий ненавязчивый контакт помогает вернуть ощущение заботы.

3 Минута «возвращения в тело»

В течение дня, когда накрывает усталость, остановитесь на 60 секунд: почувствуйте стопы на полу, сделайте три медленных выдоха и мысленно скажите себе: «Сейчас я делаю то, что могу». Это помогает не переносить накопившееся напряжение на партнера. В родительстве часто возникает иллюзия, что, если ты не делаешь все идеально, ты плохой родитель. Эта практика помогает вернуть реалистичный взгляд: «Сегодня я сделал достаточно».

Певица Валерия:

Моя фигура - это ежедневный труд



Личная страница Валерии в социальной сети

Валерия с мамой Галиной Николаевной и сыном Артемием. Все любят спорт!

Окончание.
Начало < стр. 1.

- Практически никогда этого не делала. Только после консультации врача я принимаю некоторые БАДы (витамины, микроэлементы) - строго под контролем врачей после анализов крови. Если у меня показатель меняется и необходимость в каком-то элементе пропадает, его отменяют. Ни в коем случае нельзя слушать чьи-то советы - что хорошо одному, то может навредить другому. Все витамины можно пить только после назначения их врачом, на основе анализов.

- Вы благодаря генам такая стройная или это результат работы в спортзале и ЗОЖа?

- Мои привычки от моды на ЗОЖ не зависят, я так живу всю свою жизнь. Начала заниматься фитнесом на ежедневной основе с 23 лет, используя доступные на тот момент видеозаписи. Для меня активный образ жизни - это норма. Просто не мо-

гу по-другому. Я склонна к полноте, поэтому всю свою жизнь слежу за питанием. К сожалению, просто так ничего не достается, и тот результат, который вы видите, - это ежедневный труд. Иногда я так устаю от этого и думаю: эх, вот бы сейчас отпустить вожжи - и гори оно синим пламенем... Но не могу себе такого позволить. Еще и потому, что знаю, как вдохновляю многих на тренировки, на изменение образа жизни - мне в соцсетях об этом пишут. Поэтому периодически размещаю там свои тренировки - подписчики часто меня об этом просят, а потом искренне благодарят, считают эти видео «волшебным пинком» для себя.

Инна ФЕДОТОВА.



Личная страница Валерии в социальной сети

Летнее фото с пляжа произвело фурор - фигура Валерии безупречна.

ЗАПИШИТЕ РЕЦЕПТИК Больше фруктов, творога и йог

Валерия никогда не пропускает тренировки: ни в отпуске, ни в дни высокой нагрузки на работе. Раньше увлекалась аэробикой, потом освоила йогу по видеоурокам. Сейчас чередует комплексы упражнений на разные группы мышц с растяжкой, йогой, кардиотренировками.

Еще один секрет идеальной фигуры певицы - ее рацион основан на правильном питании, без жестких ограничений. Артистка иногда может себе позволить какую-то «вкусность», но ежедневно соблюдает простые правила: вместо жареной пищи - вареная, тушеная, запеченная, запрет на добавленный сахар и мучное, фастфуд и прочие «вредности». Певица старается есть больше фруктов, овощей, творога, рыбы. Валерия держит вес с юных лет - по сей день не более 55 кг при росте 170 см.



Читайте
о кумирах
в разделе
«Звезды»
на сайте KP.RU



■ ГОРЬКО!

Ида Галич выходит замуж с размахом

Юлия СТАЛИНА
(«КП» - Санкт-Петербург)



Роскошная церемония пройдет в горах Кавказа, 180 гостей прилетят из Москвы на отдельном самолете.

По словам телеведущей и блогера, бракосочетание с предпринимателем Олегом Ледвичем пройдет в горах родного для Галич Владикавказа. Похоже, намечается что-то действительно грандиозное.

- Это будет удивительное событие! Мы сейчас даже отсылаем дорогу к горам, чтобы она осталась после праздника, - поделилась с «КП» Ида. Она призналась, что самым непростым во время подготовки оказался вовсе не выбор площадки или нарядов, а постоянно растущие расходы.

- Иногда было сложно, потому что сумма, которую мы держали в голове, оказалась чуть больше, чем мы планировали. Но, слава богу, не я занесу этот бюджет, - с улыбкой отметила телеведущая.

Для невесты сшили сразу два свадебных платья и еще костюм для вечерней части праздника. Гости ждут сюрпри-

зы, подарки и насыщенная программа, а само торжество начнется еще до прибытия на место.

- У нас гости прилетят на самолете все вместе. Мы организовали отдельный рейс для них, - рассказала Галич.

Приглашены более 180 человек. Сама ведущая с улыбкой называет это «маленькой кавказской свадьбой».

После торжества молодожены не смогут позволить себе долгий отдых из-за плотного рабочего графика. Свадебное путешествие займет всего три дня.

О помолвке Галич объявила в начале 2026 года, хотя предложение руки и сердца получила значительно раньше. Изначально телеведущая хотела ограничиться скромной регистрацией и ужином с близкими, однако будущий супруг настоял на большой свадьбе.

Напомним, от первого брака у Галич есть сын Леон. А в 2025 году звезда родила от Ледвича дочь Лию.

У избранника Иды, Олега, есть дочь Аня от первого брака. Девочка подружилась со сводным братом Леоном и единокровной сестренкой Лией (этот снимок сделан накануне ее рождения).



Личная страница Иды Галич в социальной сети



Первый канал

04.00 Телеканал Доброе утро.
08.00 Новости.
08.25 Модный приговор. (0+)
09.15 Жить здорово! (16+)
10.00 Время покажет. (16+)
11.00 Новости.
11.15 Время покажет. (16+)
13.00 Большая игра. (16+)
14.00 Новости.
14.15 Давай поженимся! (16+)
15.05 Мужское / Женское. (16+)
16.00 Большая игра. (16+)
17.00 Вечерние новости.
17.30 Время покажет. (16+)
18.50 Пусть говорят. (16+)
20.00 Время.
21.00 МИНУТА ТИШИНЫ. СЕРИАЛ. (16+)
На похоронах отца Королев знакомится с парнем Саши - айтишником Егором. Неожиданно появляется Мария, которая передает Валерию дневники его деда. Королев пытается наладить отношения со Стрельцовой, но она не верит в его искренность.
21.55 Большая игра. (16+)
22.55 Шоу Вована и Лексуса. (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
02.00 Новости.
02.05 Подкаст.Лаб. (16+)



Россия

04.00 Утро России.
08.00 Вести.
08.30 Калининград.
08.55 О самом главном. (12+)
10.00 Вести.
10.30 Вести. Калининград.
11.00 60 Минут. (12+)
13.00 Вести.
13.30 ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ. СЕРИАЛ. (16+)
15.30 Вести.
16.00 СЕМЬЯ СЕМЕЙ. ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
17.00 60 Минут. (12+)
19.00 Вести.
20.10 Вести. Калининград.
20.30 ГАЛКА. СЕРИАЛ. (16+)
У Кирилла случился приступ. Крашенинников принимает решение отправить сына в медицинский центр в сопровождении Галки. Но девушка поступает по-своему. Она везет Кирилла в деревню к бабушке Марии Степановне и деду Владимиру Ивановичу. Бабушка сразу же принимает Галку за Викторину - она очень похожа на свою родную мать Татьяну.
23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
02.10 ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ. СЕРИАЛ. (16+)



НТВ

05.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
07.00 Сегодня.
07.25 ЛЕСНИК. СЕРИАЛ. (16+)
09.00 Сегодня.
09.35 ЛЕСНИК. СЕРИАЛ. (16+)
12.00 Сегодня.
12.25 Чрезвычайное происшествие.
13.00 БИМ. СЕРИАЛ. (16+)
15.00 Сегодня.
15.45 ДНК. (16+)
18.00 Сегодня.
19.00 БАЛАБОЛ. СЕРИАЛ. (16+)
21.15 ДЕЛЬФИН. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
Корабль получает от Бухтового новое задание: рецидивист Михай, отбывающий наказание за другие преступления, внезапно признается в убийстве таможенного инспектора Кормчего. Кораблев уверен, что он врет. Инна привозит в Южноморск сына Даньку. Соседка Генриетта Степановна с удивлением видит на рисунках мальчика подводную пещеру.
23.20 Сегодня.
23.40 ДЕЛЬФИН. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
01.25 ВОЛК. СЕРИАЛ. (16+)
03.55 ЛЕСНИК. СЕРИАЛ. (16+)



ТВ-Центр

09.35 Актерские драмы. Приказано полюбить. (16+)
10.30 События.
10.50 ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. РАСПЛАТА. СЕРИАЛ. (16+)
12.45 Мой герой. Дмитрий Певцов. (12+)
13.30 События.
13.50 Город новостей.
14.05 ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА. ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
15.55 Прощание. Светлана Моргунова. (16+)
16.50 События.
17.05 МЕТОД МИХАЙЛОВА. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
21.00 События.
21.35 Хватит слухов! (16+)
22.05 Хроники московского быта. Королевы перестройки. (16+)
23.00 События.
23.30 Петровка, 38. (16+)
23.45 Охота на маньяка. Дело мнимого слепого. (16+)
00.30 Знак качества. (16+)
01.15 Обжалованию не подлежит. Душегубы. (16+)
02.00 АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2. СЕРИАЛ. (16+)
03.40 Актерские драмы. Приказано полюбить. (16+)



СТС

07.05 100 мест, где поесть. (16+)
09.00 СВОДИШЬ С УМА. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
11.00 МАРУСЯ ФОРЕВА! ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
12.40 ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ. СЕРИАЛ. (12+)
16.55 ГРАНИЦА МИРОВ. СЕРИАЛ. (16+)
20.00 ЗАЧЕТНАЯ ПРИНЦЕССА. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
22.20 ВИОЛА В БУТСАХ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
Виола - капитан женской школьной футбольной команды, но женскую команду из-за малочисленности не допускают на турнир. В это время ее брат-близнец Себастьян уезжает со своей музыкальной группой на фестиваль в Лондон и просит сестру «прикрыть» его. Виола решает выдать себя за Себастьяна и войти в мужскую футбольную команду школы брата...
00.20 ИОГУНТАЯ СЕМЕЙКА. ХУД. ФИЛЬМ. (18+)
01.40 Шимми. Первый король обезьян. Мультфильм. (12+)
03.15 100 мест, где поесть. (16+)



Пятый канал

06.35 СВОИ-6. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
07.25 Стройнадзор. (16+)
08.00, 12.00, 16.00 Известия. (16+)
08.30, 09.20, 10.15, 11.05 НАСТОЯЩИЙ-2. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
12.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА - 8. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
13.20, 14.15, 15.05, 22.05 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА - 4. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
16.30 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
17.20 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
18.00 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
18.45 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
19.40 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
20.25 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
21.20 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА - 7. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
23.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
23.30, 00.20 СВОИ-7. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
01.05 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)
01.40 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)



Пятница!

04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.50, 00.00, 03.30 Пятница News. (16+)
05.10 Гастротур. (16+)
06.00, 08.00 Четыре дачи. (16+)
09.40 Адский шеф. (16+)
12.30, 18.10 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
13.50 На ножах. (16+)
15.10 На ножах. (16+)
16.20 Домохозяйки против шефов. (16+)
19.20, 21.10 Черный список. На кухне. (16+)
20.20 Черный список. На кухне. (16+)
22.10 Ставка на любовь. (16+)
00.30, 01.20, 02.10 На ножах. (16+)
03.00 Секреты на кухне. (16+)



РЕН-ТВ

04.00, 17.00, 00.40, 03.30 Самые шокирующие гипотезы. (16+)
05.00 С бодрым утром! (16+)
07.30, 11.30, 15.30, 18.30, 22.00 Новости. (16+)
08.00 Документальный спец-проект. (16+)
09.00 Засекреченные списки. Документальный спец-проект. (16+)
10.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым. (16+)
11.00, 15.00, 18.00 Информационная программа 112. (16+)
12.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным. (16+)
13.00 Невероятно интересные истории. (16+)
14.00 Момент в истории. (16+)
16.00, 01.25 Тайны Чапман. (16+)
19.00 Дикий, дикий мир. (16+)
19.55 УСКОРЕНИЕ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
22.25 АФЕРИСТКА. ХУД. ФИЛЬМ. (18+)



Муз-ТВ

06.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
07.05 Тeen чарт. (16+)
07.40, 14.00, 17.00, 20.40 Pro Новости. (16+)
08.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
09.00 Страна на Муз ТВ. (16+)
10.00, 21.00 Топ 30. Русский плейлист недели. (16+)
12.00 Прогноз по году. (16+)
13.00, 17.55, 23.00 Плейлист. Лето. (16+)
14.20 В десятку! (16+)
15.00 Народный микрофон. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
17.20 Цунами. Док. фильм. (16+)
18.45 Кто следующий? (16+)
19.35 Искусный интеллект. (16+)
20.05 Тайны непотопляемой субмарины. (16+)
00.00 Золотая лихорадка. (16+)



Культура

09.00, 11.30, 16.00, 18.30 Новости культуры.
09.15, 01.15 Неизвестные маршруты России.
09.55 ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАЛЕСЫЩИКА. ХУД. ФИЛЬМ.
11.00 Запечатленное время. Твои книжки. Док. фильм.
11.45 Создатель пирамид - великий Имхотеп. Док. фильм.
12.40 Алиса Коонен. Док. фильм.
13.25 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ХУД. ФИЛЬМ.
14.55 Кристальные истории.
15.15 Отсекая лишнее.
16.15 Первые в мире. Док. фильм.
16.30 Неделя камерной музыки.
17.15 Всюду деньги, господа! Док. фильм.
17.45 Сны мастера. Док. фильм.
18.45 Библейский сюжет.
19.15 Спокойной ночи, малыши!
19.30 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ХУД. ФИЛЬМ.
21.05 БЕРЕГ УТОПИИ. Спектакль.
23.40 Настоящая жизнь римских легионеров. Док. фильм.

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам.



БОЕВИК



ЮАР - США, 2015

«УСКОРЕНИЕ» (16+)



Алекс, опытная воровка, соглашается совершить свое последнее ограбление... Но все идет не по плану. Теперь ей - красивой, сильной и безжалостной femme fatale - угрожает опасность. И неудачное ограбление не единственная проблема. Она перешла дорогу секретному международному синдикату, который ищет нечто более ценное, чем бриллианты. С этого момента для Алекс единственный способ спастись - бежать. И как можно быстрее.

Режиссер - Стивен С. Кампанелли.

В главных ролях: Ольга Куриленко, Морган Фриман, Джеймс Пьюрфой.

СРЕДА, 19.55



ФЭНТЕЗИ



Германия, 2024

«ЗАЧЕТНАЯ ПРИНЦЕССА» (16+)



Рыжеволосая Шанталь мечтает стать блогершей. Но все ее идеи - полный провал. Однажды случается чудо, и девушка попадает в сказочный мир. Там она становится принцессой и устраивает настоящий хаос ради лайков и вирусного контента.

Режиссер - Бора Дагтекин.

В главных ролях: Йелла Хаазе, Гизем Эмре, Мидо Котайни.

СРЕДА, 20.00

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

Анастасия ИВАНОВА, Пермь:
- У меня свой салон красоты, а для души увлекаюсь моделированием одежды: создаю оригинальные купальники! Мечтаю о винодельне на юге России.



Комментирует
Лилия ТАЛАЛАЕВА,
стилист, дизайнер:

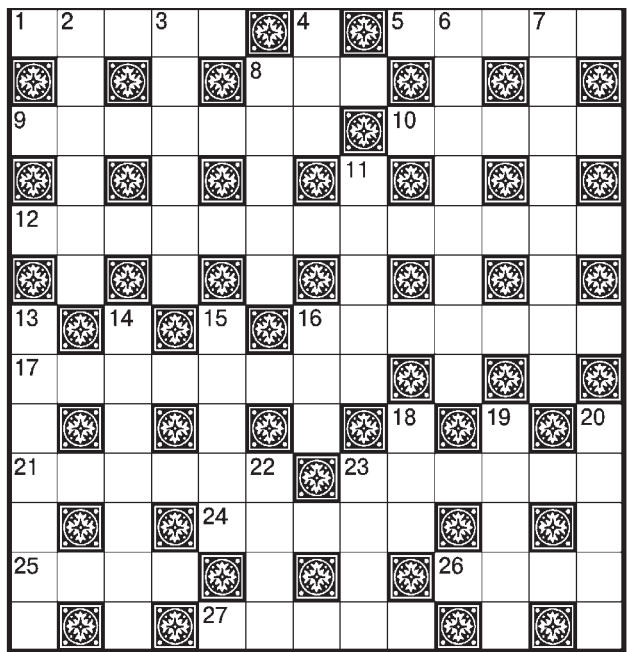
- На наших пляжах можно встретить и таких стильных и дерзких русалок. Приятные цвета, много мелких деталей: Анастасия отлично поработала над целостностью образа. А как легко его превратить в романтический! Достаточно надеть легкую накидку с рюшами и шляпу с широкими полями, конечно, в цветах купальника.



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

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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Криминальный эпизод. 5. Что держит Однорукий из криминального сериала «Мурка»? 8. Защитник в футболе. 9. Пустой человек. 10. Любимый драматург Юрия Любимова. 12. «Помешательство» на лучшем. 16. Кто из учеников влюбился в героя телефильма «Большая перемена»? 17. Коллега Аль Капоне. 21. Чертова ... 23. Бухгалтерский опус. 24. Какой плод содержит вещества для поддержки предстательной железы? 25. Что следует поразить стрелку? 26. Боль утраты. 27. Амба в итальянском духе.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Немецкий физиолог, создавший «продуктовый ка-

лориметр». 3. Советский мультфильм «... и очки». 4. Единственный, кто, как считал Николай Некрасов, мог бы конкурировать с Александром Пушкиным. 6. Мясо для лагмана. 7. Как называли первого обнаруженного на территории Северной Америки древнего ящера? 8. Тара для засолки огурцов. 11. «Региональный агент» компании. 13. Куда традиционно уклады делают ... Лэнсбери. 15. Дерево на амулеты от сглаза. 16. Светский, но не раут. 18. Кошачий ... под забором. 19. Пассажирский, но не транспорт. 20. «Дайвер прекрасного». 22. Телега аульного звучания. 23. Стрелецкий или соляной.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 1. Кража. 2. Обшак. 3. Бек. 4. Оборот. 5. Брех. 6. Ледяная. 7. Гангстер. 8. Цепь. 9. Рубль. 10. Бочка. 11. Дин. 12. Баранина. 13. Анхизавр. 14. Анджелина. 15. Осина. 16. Лев. 17. Лаз. 18. Лаз. 19. Вагон. 20. Эстет. 21. Арба. 22. Бунт. 23. Бунт. 24. Фет. 25. Баранина. 26. Рубль. 27. Бочка. 28. Бочка. 29. Бочка. 30. Бочка. 31. Бочка. 32. Бочка. 33. Бочка. 34. Бочка. 35. Бочка. 36. Бочка. 37. Бочка. 38. Бочка. 39. Бочка. 40. Бочка. 41. Бочка. 42. Бочка. 43. Бочка. 44. Бочка. 45. Бочка. 46. Бочка. 47. Бочка. 48. Бочка. 49. Бочка. 50. Бочка. 51. Бочка. 52. Бочка. 53. Бочка. 54. Бочка. 55. Бочка. 56. Бочка. 57. Бочка. 58. Бочка. 59. Бочка. 60. Бочка. 61. Бочка. 62. Бочка. 63. Бочка. 64. Бочка. 65. Бочка. 66. Бочка. 67. Бочка. 68. Бочка. 69. Бочка. 70. Бочка. 71. Бочка. 72. Бочка. 73. Бочка. 74. Бочка. 75. Бочка. 76. Бочка. 77. Бочка. 78. Бочка. 79. Бочка. 80. Бочка. 81. Бочка. 82. Бочка. 83. Бочка. 84. Бочка. 85. Бочка. 86. Бочка. 87. Бочка. 88. Бочка. 89. Бочка. 90. Бочка. 91. Бочка. 92. Бочка. 93. Бочка. 94. Бочка. 95. Бочка. 96. Бочка. 97. Бочка. 98. Бочка. 99. Бочка. 100. Бочка.

АНЕКДОТЫ

- Любимая, у меня закончились деньги!
- Ну какая же я тебе «любимая»?

С нашим человеком каши не сварить. У него всегда самогон получается!

Экзамен. Профессор за-

дает студенту вопрос за вопросом.

Тот молчит.
- Ну ладно, последний вопрос: кто открыл Америку?

Студент пожимает плечами.

- Колумб! - кричит раздраженно преподаватель. - Колумб!

Студент встает и направляется в сторону двери.

Преподаватель:

- Куда это вы направляетесь?

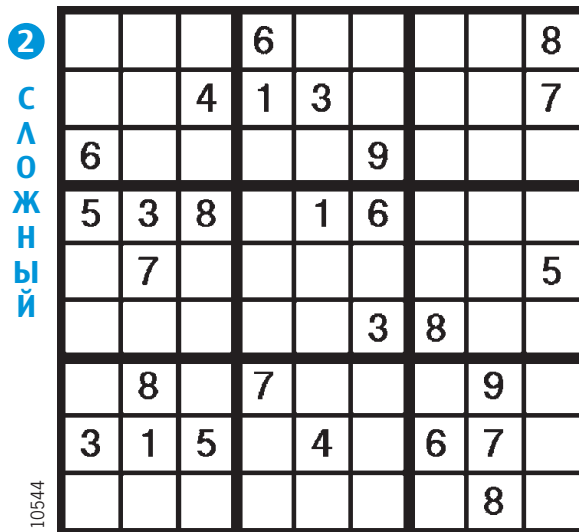
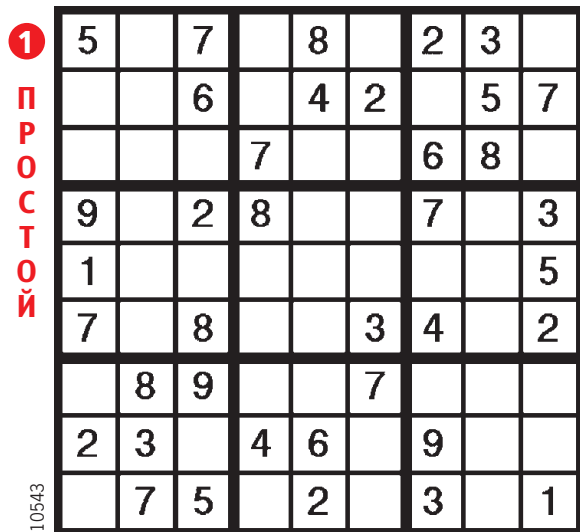
- А я думал, вы следующим позвали.

Закончился Всероссийский конкурс любительских видео. После

подсчета лайков с большим отрывом лидирует видео «Столкновение велосипедиста с самокатчиком».

Друг мой снова в деле! Смело в бизнес влез. Он открыл отели Возле АЗС.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

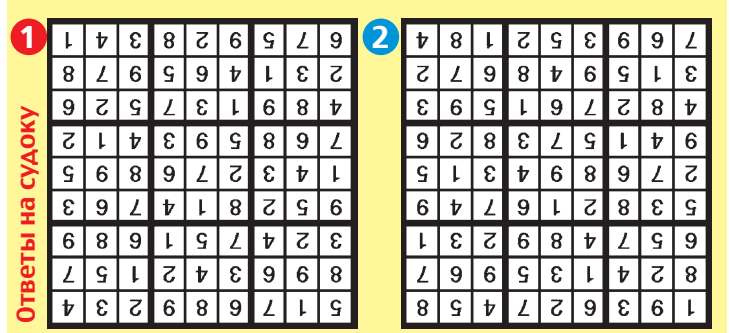


ПОГОДА В КАЛИНИНГРАДЕ НА ЗАВТРА, 9 ИЮЛЯ

Температура воздуха:
Днем: +16...+17 °C
Ночь: +14...+15 °C
Ветер: северо-западный, умеренный, 4-6 м/с



Атмосферное давление:
753 мм рт. ст. (норма 760)
Влажность воздуха:
84% (норма 75%)
Луна убывающая: 32,8%



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Генеральный директор, главный редактор
ООО «Комсомольская правда - Калининград»
Михаил Владимирович Яновский.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:
«Комсомольская правда»,
Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж,
пом. 800, Москва, 127015.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82,
факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru

Индексы П1101, ПМ976

Время подписания в печать
по графику - 17.00,
фактически - 16.30

Отпечатано в типографии ООО «Янтарный оттиск»:
236034, Калининград, улица Подполковника Емельянова, 230 Б,
офис 17. Заказ 3744.
Тираж регионального выпуска: 937 экз.
Дата выхода в свет - 08.07.2026 г.
ISSN 0233-433X

Адрес редакции, издателя газеты:
236040, г. Калининград, ул. Рокоссовского,
д. 16/18, пом. 1, офис 1,
«Комсомольская правда - Калининград».
Телефоны: редакция - (4012) 310-322,
отдел рекламы - (4012) 310-322.

Тираж этого номера: 169 502 экз.
Цена свободная

Учредитель, редакция и издатель - АО «ИД «Комсомольская правда».
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре,
свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

Редакция не несет ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

© АО «ИД «Комсомольская правда», 2026. 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

