

**В Приволжье
пришла жара:
как защитить
свое
здоровье?**

Читайте на стр. 8 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

radiokp.ru

Самара **98,2**

Ижевск **107,6**

Пермь **96,6**

Нижний

Новгород **92,8**



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



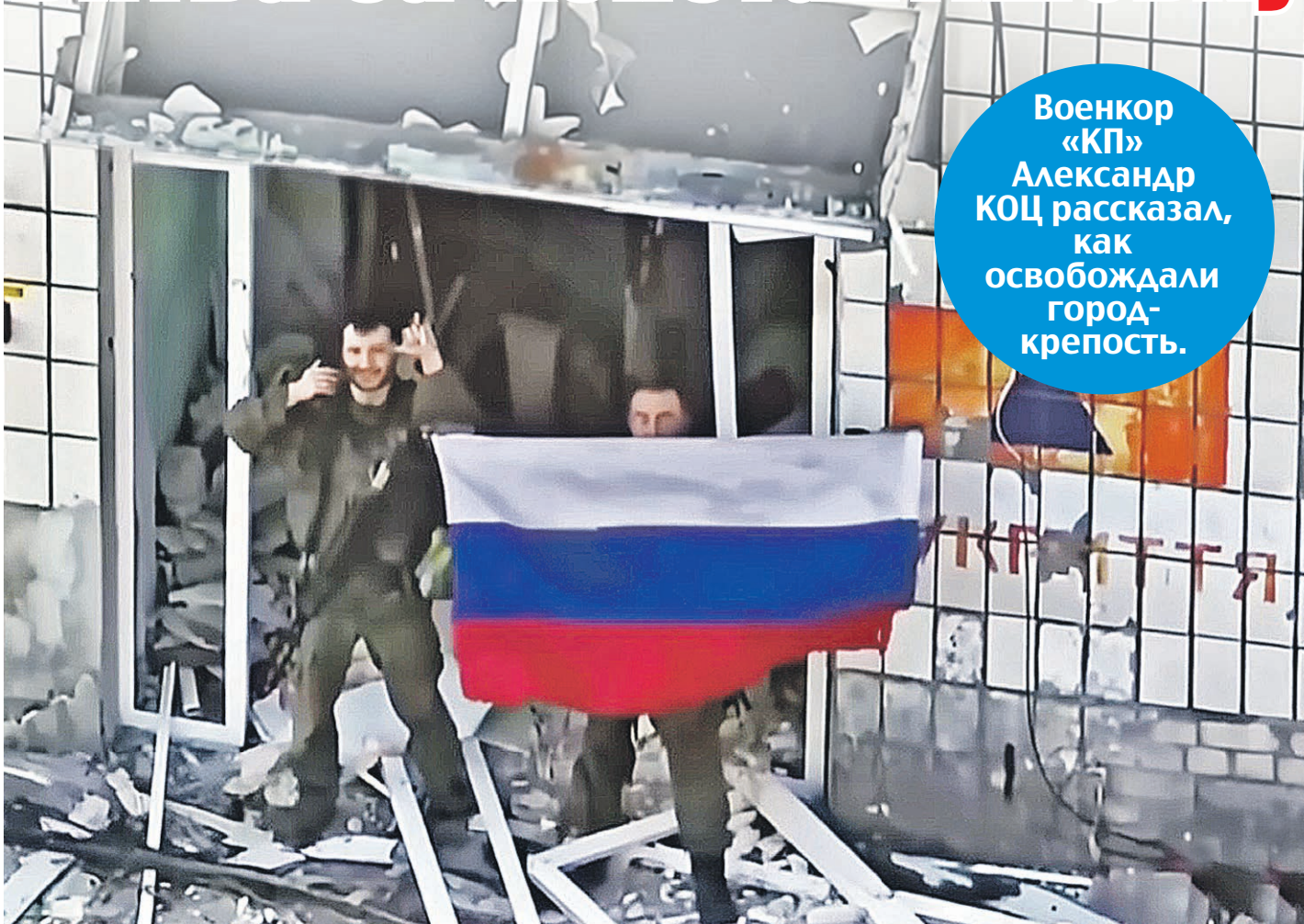
Основана в мае 1925 года

Вторник, 7 июля
№ 49 (27795)/2026 год

Приволжье

KP.RU **1 628 000**
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Битва за Константиновку



Военкор
«КП»
Александр
КОЦ рассказал,
как
освобождали
город-
крепость.

Читайте на стр. 6 - 7 ▶

Личная страница Юлии Костюшкиной
в социальной сети



**Дочь Газманова -
менеджер, а сын
Костюшкина -
аниматор**

Ирина ВИКТОРОВА

Какие специальности
получили дети
знаменитых артистов.

Вопреки стереотипам дети в семьях звезд далеко не всегда идут по стопам родителей. Напротив, многие с детства наблюдают изнанку профессий мам и пап - музыкантов, актеров - и в итоге после школы двигаются в прямо противоположном направлении.

В начале июля в вузах и колледжах страны традиционно вручают дипломы, свидетельствующие о получении профессии. Это праздник не только для выпускников, но и для их родителей.

Продолжение на стр. 14 ▶

**МЕДИАГРУППА
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО • КИНО

РКЦ ПРОГРЕСС

**ДЕНЬ СЕМЬИ,
ЛЮБВИ
И ВЕРНОСТИ**

партнеры мероприятия

САМАРА
ПЕЧАТНИК
ПОВЕДА
ЧЕСТНЫХ ЦЕН

8 июля в Самаре в парке им. Ю. А. Гагарина (у главной сцены) состоится семейный праздник в честь Дня семьи, любви и верности.

Организатор праздника - медиахолдинг
«Комсомольская правда - Самара»

Гостей ждут музыкальные номера, выступление танцевальных коллективов, интерактивные конкурсы и дегустации от партнеров. Особный момент программы - чествование семейных пар юбиляров супружеской жизни. Это живой пример того, что настоящая любовь не боится времени.

Генеральным партнером праздника стал ракетно-космический центр «Прогресс». На площадке предприятия вы сможете раскрашивать брелоки, собирать пазлы и участвовать в викторине. Вы увидите, как 3D-принтер печатает удивительные фигурки. Среди посетителей площадки разыграют путевку в детский оздоровительный лагерь «Орленок».

Начало праздника - в 17:00. Вход свободный.

Андрей ЗОБОВ

Президент заявил об ответе на удары дронов вглубь России.

Владимир Путин в камуфляже с нашивкой «Верховный главнокомандующий ВС РФ» вошел в командный пункт. Глава Генштаба Валерий Герасимов отrapпортовал: - Объединенная группировка войск ведет боевые действия в соответствии с планом СВО.

СИТУАЦИЯ НА ПЕРЕДОВОЙ

Командующие группировками ждали президента по радостному поводу - взятие Константиновки.

- За последнее время завершено освобождение ЛНР, - начал Путин. - Продолжается уничтожение формирований ВСУ на территории ДНР, Запорожской и Херсонской областей. Идет создание полосы безопасности.

Президент привел цифры: с начала года освобождено 133 населенных пункта. Взят под контроль больше 3 тысяч кв. км территории.

С успехов группировок «Север» и «Юг» начал доклад начальник Генштаба...

- В июне месяце освобождено 29 населенных пунктов и 636 квадратных километров территории. Наступление ведется на всех направлениях, - чеканил Герасимов. Он рассказал о победах на всех направлениях.

Путин сделал предупреждение Европе



На одном из пунктов управления Объединенной группировкой войск СВО Владимир Путин принял доклады генералов о том, как идет наступление на разных участках фронта.

Группировка «Север»:

✓ Расширяет зону безопасности в Харьковской и Сумской областях.

✓ Наступает на город Сумы.

✓ Взяла в июне 8 населенных пунктов.

Группировка «Запад»:

✓ Защищает Купянск.

✓ С 10 мая здесь уничтожено 2500 солдат ВСУ.

✓ Освобождены 4 населенных пункта, завершает операцию в Красном Лимане.

Группировка «Юг»:

✓ Освободила Константиновку.

✓ Освободила 4 населенных пункта.

Группировка «Центр»:

✓ Освободила 3 населенных пункта.

✓ Создает зону безопасности в Днепропетровской области.

Группировка «Восток»:

✓ Освобождены 3 населенных пункта, ведутся бои за 4-й.

✓ В Запорожской области в июне взяли под контроль 115 кв. км, 5 сел.

Группировка «Днепр»:

✓ Отбивает контратаки в районе Приморского и Степногорска, куда бросили даже спецназ ГУР и наемников.

✓ Авангард группировки - в 9 километрах от города Запорожье. Артиллерия бьет ВСУ уже в городской застройке.

Валерий Герасимов отrapпортовал об успехе наших глубоких ударов по территории киевского режима. За прошлый месяц было 5 массированных атак, 55 заводов и фабрик, снабжавших ВСУ, повреждены или уничтожены.

ПРОРЫВ ОБОРОНЫ

Итог доклада подвел Путин:

- Хотел бы отметить возрастающие темпы наступления по всей линии фронта. Расширены полосы безопасности в наших приграничных территориях. Взятие Константиновки - первый, но очень важный этап в уничтожении формирований ВСУ, удерживающих пока Славяно-Краматорско-Константиновский укрепрайон, где противник выстроил глубокую эшелонированную систему фортификационных сооружений, превратив Славянск, Краматорск, Дружковку и Константиновку в единый узел обороны. Но теперь мы можем говорить просто о Славянско-Краматорском рубеже.

ПОДСТРЕКАТЕЛИ НЕ УЙДУТ

Президент сделал несколько намеков Киеву и стоящей за ним Европе. Первый - что удары дронами Россия не простит.

- Чем больше противник будет проводить подобного рода атак, тем большую зону безопасности нам придется создавать на сопредельной территории, - заявил Верховный главнокомандующий. - Чем больше ударов - тем меньше от Украины останется. И плацдарм для действий против России уменьшается с каждым днем.

Путин вспомнил, как на саммите G7 в Эвиане лидеры Запада рукоплескали «новаторскому применению» дронов по России. По автобусам, колледжам, по де-

тям. И дал поручение внимательно изучить вовлеченность Европы в конфликт.

- Должен быть проведен анализ вовлеченности каждого из подстрекателей продолжения войны на Украине в реальные боевые действия. Этот анализ нужен нам для возможного принятия ответственных решений в будущем, - сказал президент.

Предупреждение прозвучало - и теперь каждой европейской стране придется подумать, чем может обернуться следующий шаг на «лестнице эскалации»...

ОБРАЩЕНИЕ К ГЕРОЯМ

Президент высказал особую благодарность российским героям, сражающимся на передовой.

- Решающая роль принадлежит нашим солдатам и офицерам, которые в ходе боевых действий проявляют лучшие черты русского воинства. Прошу передать слова моей искренней благодарности всему личному составу за мужество и героизм, проявляемые ими ежедневно. И всех наиболее отличившихся необходимо представить к государственным наградам.

«Вопрос дня»
о значении взятия Константиновки
> стр. 3.

Как брали город-крепость - репортаж военкора «КП» Александра Коца
> стр. 6 - 7.

В ВЕРХАХ

Андрей ЗОБОВ

Путин и Трамп обсудили мир на Украине, взятие Константиновки и агрессию Европы.

4 июня, в День независимости, Вашингтон запросил телефонный разговор с Кремлем. **Дональд Трамп** захотел поговорить с **Владимиром Путиным**.

О чем говорили два лидера? Все самое важное о беседе двух президентов рассказал **помощник президента по международным делам Юрий Ушаков**.

Основное:

♦ Разговор длился 1 час и 25 минут. Главы государств связались в четвертый раз в 2026 году.

♦ Путин поздравил Трампа с 250-летием независимости США.

♦ Трамп 12 июня, в День России, поздравлял Путина, воздав «дань уважения богатой истории и стойкости русского народа».

♦ Путин напомнил про вклад России в становление американской государственности.

США запросили разговор с Кремлем

♦ Президенты подчеркнули важность исторических связей между США и Россией и вспомнили Вторую мировую.

Обсудили Украину:

♦ Трамп заявил о готовности сделать все для достижения мира.

♦ Уиткофф и Кушнер прилетят в Москву «в удобное время».

♦ Путин подчеркнул, что хотелось достичь мира за столом переговоров, но с учетом наших требований.

♦ Добавил, что Киев и Европа провоцируют эскалацию.

♦ Они лгут, что инициатива перешла к ВСУ, и «не замечают реалий на передовой».

♦ Глава России рассказал о взятии Константиновки и продвижениях наших войск.

♦ Лидеры обсуждали Украину «с учетом участия Трампа в саммите НАТО в Турции».

Говорили о сотрудничестве:

♦ Трамп поблагодарил Россию за усилия по урегулированию кризиса вокруг Ирана.

♦ Обсудили «колоссальные перспективы» возможного сотрудничества РФ и США.

♦ Заметили, что с Байконура стартует российско-американский экипаж.

♦ Трамп восхитился Эрмитажем.

♦ Главы государств договорились созвониться «в ближайшее время».

♦ Путин напомнил, что Трамп приглашен посетить Россию.

Что эта беседа значит для нас и как она повлияет на мир?

Это 14-й разговор Путина и Трампа. Беседы последних месяцев особенно важны - на фоне дроновых ударов вглубь России. Европа ведет к эскалации конфликта, о чем Путин прямо заявил Трампу. И здесь Старый Свет зависит от позиции США: ведь и НАТО руководят в основном американские генералы, и ядерный зонтик над ЕС американский.

Именно Трамп был тем человеком, который прямо выступал против ухудшения отношений между Россией и США, и сохранение этого баланса - главная политическая задача на сегодня.

У европейцев же главная цель - втянуть США обратно в украинский конфликт. Они ее ставили перед саммитом G7 в Эвиане, но перед встречей Путин позвонил Трампу... и цели достичь не удалось.

Сегодня уже США сами запросили разговор с Москвой. Это знак. И знак хороший. И у нас прибавилось аргументов: Константиновка взята, Киев проигрывает, ВСУ трещат по швам. Трамп после беседы с Путиным может запросить отчет разведки и узнать неприятную правду.

Когда в Анкаре, на саммите НАТО, европейцы будут пытаться представить президенту США план, как еще навредить Москве, у Трампа должен на подкорке звучать вопрос: а не стоит ли остановиться, чтобы Россия не выиграла на Украине слишком много? И требования Москвы резко вырастут?

На то, что позиция России может измениться, намекал Путин во время доклада о взятии Константиновки. И там же сделал очень серьезное предупреждение о возможной эскалации... Не потому ли США срочно запросили разговор?

Евгений ОРЛОВ

Цель - обеспечить российский рынок топливом и сдержать цены.

В выходные Владимир Путин подписал закон, который направлен на обеспечение внутреннего рынка бензином и дизельным топливом и поддержку российских нефтеперерабатывающих заводов.

Закон уже вступил в силу. Вот его основные положения:

1. Виды горючего, допущенные к обороту, будет определять правительство.

2. Допускается получение высокооктанового топлива путем смешения прямогонного бензина с иными компонентами.

Высокооктановым, как указано в законе, считается бензин с октановым числом не ниже 92.

Прямогонный бензин - это продукт первичной перегонки нефти (без дополнительной химической

Президент подписал новый закон о бензине

переработки), который не используется как готовое моторное топливо, но может служить компонентом для изготовления бензина, который продается на заправках.

3. Компании смогут получать демпфер при производстве бензина путем смешения, так же как и при полном цикле переработки.

Демпфер - это субсидия, которую государство платит про-

изводителям, чтобы те не задирали цены на бензин на внутреннем рынке. Попросту говоря, выплата этой субсидии за «производство бензина путем смешения» поможет сдержать рост цен на такое топливо.

4. Отдельные организации будут вправе получить демпфер и при импорте готового бензина из-за рубежа.

Перечень таких уполномоченных ор-

ганизаций определит правительство. Таким образом, появляются стимулы для поставок в Россию бензина из других стран. Это поможет увеличить предложение и сдержать «бензиновую инфляцию». Вспомним 2023 год - когда начали дорожать яйца, власти увеличили импорт и тем самым обуздали рост цен. Вот и здесь то же самое.

5. До конца года продлевается срок действия модернизационных соглашений для нефтеперерабатывающих заводов, осуществляющих инвестиции на сумму более ста миллиардов рублей.

Модернизационные соглашения - это договоры, по которым заводы берут на себя обязательство обновить технологические установки, а взамен государство дает им налоговые льготы.

КСТАТИ За последнее время власти приняли целый комплекс мер для стабилизации ситуации с топливом.

Вот некоторые из них:

- запрет на экспорт бензина и авиационного керосина;
- увеличение мощностей нефтеперерабатывающих заводов;
- расширение поставок топлива в регионы, где есть проблемы;
- задействование резервов, которые раньше были нетронутыми;
- мониторинг цен на бензин для борьбы со спекулянтами.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

И ЕЩЕ

Поправки в поддержку оружейников

Александр БОЙКО

Они позволят многим согражданам получить навыки владения нарезным оружием и стрелковую подготовку.

Президент подписал поправки в Федеральный закон «Об оружии». Они позволят российским оружейникам заработать на продаже гладкоствольного, пневматического и гражданского нарезного оружия.

Что дают новые поправки:

✓ Раньше закон запрещал вносить изменения в прицельные приспособления служебного оружия. Теперь можно его модернизировать. Устанавливать тепловизоры и прицелы ночного видения. Это легализует работу оружейных мастерских.

✓ Прежде получить нарезное оружие можно было только через пять лет владения гладкоствольным охотничьим ружьем. Теперь возможен более короткий стаж владения гладкоствольным - три года.

✓ Гражданское нарезное оружие для охоты теперь могут получить без стажа владельцы наградных нарезных пистолетов и спортсмены-стрелки, которые владеют пистолетами и винтовками по разрешению РСОа 5 лет. Для покупки нарезного оружия им нужен лишь охотничий билет.

✓ Охотникам и спортсменам разрешат продавать сменные или вкладные стволы, которыми они владеют (раньше за это можно было попасть под суд).



Тренировки по стрельбе становятся все популярнее среди молодежи.

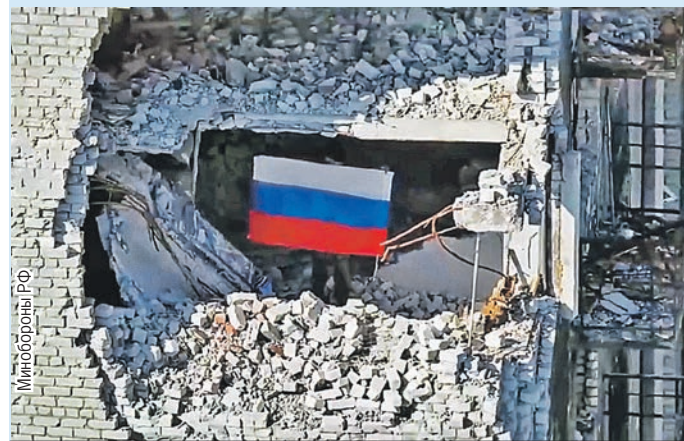
✓ Производителям пневматического оружия разрешат делать пневматику с мощностью более 25 Дж. И гражданам разрешат его приобретать по лицензии (до 5 единиц). Доступность мощного пневматического оружия (но без боевых патронов!) позволит организовывать дешевые стрелковые тиры. Чтобы обучать граждан высокоточной стрельбе.

✓ Контрольный отстрел любого оружия (для криминалистических баз) будут делать на заводе или при

ввозе. Раньше требовали это от владельцев оружия каждые пять лет.

✓ Проходить медосвидетельствование владельцам оружия не придется чаще одного раза в пять лет со дня оформления такого заключения. Военизированной организациям на время СВО упростят хранение оружия и патронов к нему на критически важных объектах, которые они охраняют круглосуточно. И разрешат использовать для охраны объектов оружие и патроны, которые раньше подлежали уничтожению (трофейные).

ВОПРОС ДНЯ



Константиновку строил весь СССР, захватили неонацисты, а освобождать пришлось правнукам ветеранов Великой Отечественной.

В ходе СВО стратегически важный город Константиновка перешел под контроль Вооруженных сил России (см. стр. 6 - 7). И мы спросили:

А что для вас значит эта победа?

Родион МИРОШНИК, посол по особым поручениям по преступлениям киевского режима МИД РФ:

- На фоне попыток Киева убедить западных хозяев в своих выдуманных военных успехах освобождение Константиновки - это мощное и неоспоримое доказательство того, за кем остается стратегическая инициатива и кто действительно побеждает на поле боя.

Виталий МИЛОНОВ, депутат Госдумы:

- Есть, конечно, и дальше «пояс крепостей», но именно Константиновка была самым укрепленным объектом, там долго готовились к обороне. Следующие населенные пункты уже менее укреплены. Это переломный момент в нашем наступлении. По крайней мере, я на это надеюсь.

Эдгард ЗАПАШНЫЙ, гендиректор Большого Московского государственного цирка:

- Горжусь нашими ребятами, которые каждый день рискуют жизнью, чтобы у нас с вами были мирная жизнь и мирное будущее.

Анастасия МАКЕЕВА, актриса и певица:

- Это очень важное событие, непростой был населенный пункт. Победа вдохновляет наших ребят на новые свершения - они выстояли и идут вперед! Ведь когда есть долгожданный результат, вместе с ним у тебя появляются новые силы.

Леонид КАЛАШНИКОВ, глава Комитета Госдумы по делам СНГ:

- Это движение к освобождению ДНР. В философском смысле - большой шаг по защите того самого Русского мира. Именно потому за него ведется такая жесткая и жестокая борьба.

Анна РЕВЯКИНА, поэтесса (Донецк):

- Я последний раз была в Константиновке в 2014 году. И сейчас думаю о том, как же много лет пришлось ждать освобождения местным жителям.

Артем ГЛЕБОВ, разведчик, кавалер ордена Мужества:

- Это одно из самых стратегически значимых сражений на поле боя. Хочу передать привет и слова благодарности моим братишкам-героям, которые, несомненно, будут удостоены награды.

Валерий ЕНИН, Герой России:

- Победа вдохновляет не только бойцов, но и всех россиян. Каждый освобожденный метр очень важен, а получение такой большой территории - это грандиозный успех армии России.



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



Какие объекты нам удалось поразить
в ночь на 6 июля.

Удар по украинским военным заводам

«РАССТРЕЛЬНЫЙ СПИСОК»

«Один из самых худших обстрелов на моей памяти, - грустно констатирует популярный украинский мониторинговый ресурс на 2,5 миллиона подписчиков. - Не сбито ни одной «баллистики» или «Циркона». Тенденция какая-то непонятная...»

Минобороны России поясняет озабоченность украинских блогеров, выставляя список пораженных целей в Киеве в ночь на 6 июля. В соцсетях широко разошлись огненные кадры повторных детонаций. Что лишь подтверждало - попали точно по военным объектам, а не «пустым гаражам» или жилым домам. А уже атакованные склады разлетались по всей столице Украины. Жители могут сказать спасибо той «умной голове», что додумалась разместить арсеналы в городской черте.

Итак, что же у нас по списку пораженных объектов:

✓ **Киев-71, «Абрис ПТ».** Разведывательные и ударные беспилотники - «Стрела», «Мара», «Сирко», «Авенжер», «Эльф-К», «Флайт Арроу», FPV «Шрайк-10». Плюс телеметрия и оптика. Именно этими «птичками» ВСУ сейчас пытается закрыть дыры там, где у них нет ни артиллерии, ни пехоты.

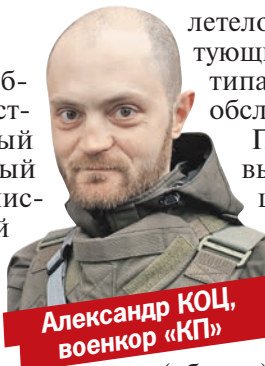
✓ **Киев-1, ГП «Киевский завод «Буревестник».** БПЛА большой и средней дальности плюс радиолокация для ВСУ.

✓ **Киев-79, ООО «УКР АРМО ТЕХ».** Броневики, элементы бронезащиты - и, что для меня в этой строчке важнее всего, боевые части для ракет и БПЛА. То есть та самая «начинка», которая падает на Белгород, Курск или Крым.

✓ **«Кузница на Рыбальском».** До 2017 года - «Ленинская кузница». Артиллерийские бронекатера проекта 58155 «Гюрза-М» и ударные безэкипажники - те самые, которыми Украина пробует дотянуться до наших кораблей и мостов. В прошлом - актив террориста и экстремиста Порошенко и его партнера Кононенко.

✓ **НИИ «Квант».** Системы управления огнем, оптико-электронное противодействие, средства навигации и автоматики - в том числе для управляемых ракет «Нептун-МД».

✓ **Жулянский машиностроительный завод «Визар».** Название историческое, по прежней площадке. Юридически завод давно в городе Вишневом Бучанского района Киевской области - там и при-



Александр КОЦ,
военкор «КП»

летело. Зенитные ракеты и комплектующие для ПВО, БПЛА самолетного типа большой дальности, ремонт и обслуживание - все в одной точке.

Получается, за неделю была выбита целая производственная цепочка украинских ракет «Нептун». 2 июля атакован ООО «Радионикс», где делают их «мозги». В понедельник - «Квант» («глаза» того же комплекса) и «Визар» (сборка).

На десерт - склад ГСМ «Нефтеэкспериментальное КП», Вишневое. Тот, откуда бензин и дизель уходят «экстренными поставками в зону боевых действий».

ПОПАДАНИЕ В ДЕСЯТКУ

Три вещи, которые за этой сводкой стоят.

1 Агентурный контур. Номерные «Киевы» и «Визары» с «Квантами» - это не коробка под открытым небом. Чтобы их вычислить, одного спутника мало. Нужен человек. Чувствуется, что плотность и точность разведданных за последние месяцы выросла на порядок. Не боюсь этой оценки - она видна по самим объектам, а не по громкости заголовка.

2 Количество, которое стало качеством.

Ночь на 6 июля - снова десятки ракет и сотни дронов, снова с разных направлений, снова с разной высоты. По официальным украинским данным, в ночь на 2 июля из 24 баллистических «Искандер-М»/С-400 независимая ПВО сбила лишь четыре. Из четырех «Цирконов» - ноль. 6 июля, по свежим украинским же данным, картина не лучше.

3 Точность как система. «Повторная обширная детонация» на «Визаре» - это про то, что удар пришелся не по проходной заводу, а четко по складу готовой продукции или по цеху снаряжения. Это не прилет «в район объекта». Так получается только по конкретной координации внутри предприятия - с поправкой на то, что там сейчас лежит.

Теперь даже скептики крепко подумают, прежде чем обвинять Минобороны России в преувеличении своих успехов. Это раньше в сводках не читались безликие «объекты ВПК». Сегодня по названиям украинских предприятий любой начинающий эксперт может наложить точку на карту пожаров и убедиться - полыхает на славу. И разлетающийся по Киеву склад ракетно-артиллерийского вооружения не оставляет сомнений - тоже попали куда надо. Все еще не верите? Вспомните удар по киевской Киностудии имени Довженко, где на руинах «костюмерной» украинские журналисты случайно обнаружили пачку крыльев от боевых дронов FP-2.

РАЗВЕДКА СНАРУЖИ И ВНУТРИ

В украинском телемарафоне, конечно, покажут разбитые жилые дома, осыпавшиеся стекла, ревущую скорую помощь.



На этом кадре ночного Киева отлично видно, как из эпицентра попадания российской ракеты во все стороны разлетаются боеприпасы, попадая по жилым домам.

Это убедительно доказывает 3 вещи:

- 1) Россия попадает точно по военным объектам.
- 2) Украина размещает свои ПВО и военные склады, заводы в городских кварталах, что ставит под удар их жителей.
- 3) В результате именно боеприпасы с пораженных складов и зенитные ракеты, которыми Украина пытается сбить российские «Герани» и «Искандеры», попадают в жилые дома.

Но нынешний удар, с одной стороны, показал серьезные уязвимости в районе Киева. А с другой - отличную осведомленность нашего оборонного ведомства о состоянии украинского военно-промышленного комплекса и его географии.

Сегодня производство любого военного изделия сложно сосредоточить в одном месте. Киев старается дробить цеха и разносить их по разным точкам. Но на примере вскрытия той же цепочки сборки ракет «Нептун» можно судить о системности работы нашего разведывательно-ударного контура, от которого не уходит ни одно звено украинской стратегической промышленности. Это производство мелких дронов можно спрятать в подвале. Хотя и там достанут. А ракетное производство рано или поздно будет обнаружено. Надо просто терпеливо искать и ждать ошибки противника.

Рискну предположить простую вещь: то, что мы видим сейчас, - не просто «удар возмездия за террористическую атаку». Это методичная работа по конкретному отраслевому графику. Кто-то в наших штабах разобрал украинский ВПК на процессы - производство корпусов, начинку, оптику, топливо, склад, вывоз - и идет по этому графику пункт за пунктом.

БИТЫЙ КОЗЫРЬ

Не ту картинку Зеленский собирался продемонстрировать на саммите НАТО в Анкаре 7 - 8 июля. Ведь в эту же ночь встречным курсом вглубь России летели сотни украинских беспилотников. 625, если быть точным! Как раз накануне. Киеву надо было прийти к спонсорам не с протянутой рукой, а с «козырем»: смотрите, панове, за ваши фунты и евро я жгу русские нефтебазы. Давайте еще транш.

Классический перемога-маркетинг.

Только вот 613 из 625 украинских дронов не долетели. Брянщина сбила 147, Ярославль - 72, Крым - 64, Ленобласть - 48, Белгород - 43, Калуга - 31. И вместо пылающих российских НПЗ пан министр обороны Украины Федоров теперь может показывать своим коллегам в НАТО экран смартфона, на котором кадры затянутого дымом Киева.



Как российские войска переиграли противника в Константиновке: аналитику от военного обозревателя «КП» Виктора Баранца читайте на KP.RU





Спецкор «Комсомолки» Григорий КУБАТЬЯН оказался в столице Ирана в дни прощания с убитым американцами лидером.



Десятки тысяч людей пришли в центр иранской столицы проститься с убитым несколько месяцев назад национальным лидером.

В первый день прощания с Верховным лидером Ирана Али Хаменеи журналистов предупредили не выходить из отеля самостоятельно: в Тегеране собираются миллионы паломников, и это небезопасно.

Тегеран - столица страны, выдержавшей полномасштабную ракетную перестрелку с США и Израилем. Город должен дыметь до сих пор, но он полон жизни. Есть свет и продукты в магазинах. Да, много траурных флагов, но это месяц мухаррам, когда в шиитском Иране вспоминают трагическую гибель имама Хусейна ибн Али, внука пророка Мохаммеда. В этот же месяц решили проститься с убитым лидером Али Хаменеи.

На одном из городских муралов нанесено изображение Хаменеи, которого встречает пророк Мохаммед с закрытым чалмой лицом.

Я удивился женщинам без платков. Послабления случились прошлой осенью - больше нет специальной полиции, которая бы следила за внешним обликом, теперь черный хиджаб носят по желанию.

На площади Энгелаб (то есть Революции) журналистов заметил продавец сумок и догнал коллегу из ТАСС, чтобы воскликнуть: «Россия и Иран вместе! Размажем врагов до земли!»

ЮНЕСКО НЕ ПОМОГЛО

Колонна автобусов подъезжает к воротам дворца Голестан, пострадавшего во время обстрелов. Его начали строить в XVI веке, а закончили через 300 лет. Этот дворец входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

- Мы знали, что будут такие атаки. Поэтому эвакуировали музей, - рассказал сотрудник музея Фатулла Ибади. - Американцы думали, тут чиновники или военные.

От удара выбило окна, побило старинные зеркала, деревянные ставни и ценные инкрустированные двери. На потолке пострадавшего тронного зала сохранилась часть зеркал, но они в любой момент могут выпасть.

ДРУГОЙ МИР

Кроме того, прилеты были в Университет Шахида Бехешти на краю города. Полностью разрушен Исследовательский центр лазерных и плазменных технологий.

- Здесь изучали способы лечения рака и решали другие медицинские задачи, - рассказал один из сотрудников университета, Фазер Джахан Гери.

У входа портреты шести физиков-ядерщиков - они убиты ракетными ударами Израиля в 2025 году. Один из них преподавал в МИФИ, а другой учился в МГУ. Их убили вместе с семьями.

Бродя по руинам исследовательского центра, я подумал, что архитектура в разных странах отличается, а руины после прилетов все одинаковые.

Ректор университета пообщался с журналистами. И я с горечью предположил, что не все руководители российских вузов готовы выступить с подобной огненной речью:

- Профессора и студенты нашего университета делают все для победы страны. И мы, безусловно, победили. Наш народ свергнул диктатуру и однополярный мир. Скоро мы увидим другой мир, где отсутствуют великодержавность и высокомерие. Передайте от нас это послание всей планете.

ЧЕТЫРЕ МЕСЯЦА МИТИНГОВ

Уже вечером - после музея американского шпионажа, в который было превращено старое посольство США, возле отеля мы заметили иранок в черных хид-

жабах. На плечи у них были наброшены флаги России и Ирана.

- Что это значит? - спросили у них.

- Иран и Россия воюют с одним и тем же противником. Мы должны друг друга поддерживать. Если наши страны будут сплоченными и едиными, то смогут победить! - ответили девушки.

С этими флагами они отправились на вечерний митинг. Оказывается, эти митинги идут уже... 123 дня подряд на площадях всех городов страны. Только в Тегеране таких площадей несколько. Митинги усилил торжественный и траурный месяц мухаррам. Еще больше их усилило начавшееся прощание с погибшим Верховным лидером. Эти митинги начались еще перед войной и не прекращались даже во время боевых действий!

КУЛАКИ И ФЛАГИ

На площади Энгелаб собралось не меньше десятка тысяч людей! Все в черном. Множество женщин и даже детей. Некоторые пришли с портретами погибшего Верховного лидера или с фотографиями родственников, убитых во время обстрелов.

В центре площади возвышался недавно поставленный монумент в форме сжатого кулака левой руки Верховного лидера. Этот кулак не похож на кувалду, как эмблема типовых майданов, прокатившихся по всему миру. Нет. Это кулак физически слабого человека, но сильного духом. Один из новых символов Ирана. Он высился в окружении сотен ярких флагов.

Такой же кулак я заметил на футболке одного из пришедших на митинг парней. Он был с лаконичной подписью на английском: «Продолжаем». Пусть иностранцы знают.

Ведущий на сцене запевал песню, и ее подхватывали в десять тысяч голосов! Ведущий восклицал: «Аллах велик! Хаменеи - лидер! Смерть Америке! Смерть Израилу!» И собравшиеся кричали: «Смерть!» В воздух поднимались кулаки: мужские, женские, детские.

И так 123 дня подряд! Под пугающими лозунгами в Иране понимают не уничтожение народов США и Израиля. В Иране имеют в виду смерть их политических режимов: империалистического и сионистского. В музее американского шпионажа на этот счет есть подробное пояснение.

НЕТ ИНОГО ПУТИ

Единение людей на площади ошеломило. Но возник вопрос: что это?! Что чувствуют люди, тысячами мужских и женских голосов поющие печальные религиозные песни и выкрикивающие гневные слова?

- На этой площади мы показываем, что война - дело не только государства, - ответил один из митингующих, Моджтаба. Он юрист, на площадь пришел вместе с миниатюрной супругой. - Весь народ поддерживает правительство. Мы показываем, что готовы сопротивляться и противостоять Западу.

Узнав, что мы русские, Моджтаба добавил:

- Я считаю, что России

давно нужно было ударить по странам НАТО. Мы воюем с общим врагом!

Следом за ним мы остановили группу людей, в которой самой активной оказалась бабушка. Она на беглом английском рассказала о смысле действия, которое мы видели на площади:

- После атак США и Израиля мы были очень возмущены и начали собираться здесь. В январе у нас были протесты против терроризма. Эти собрания продолжаются 123 ночи. Я хожу на них почти всегда. Когда была война, все продолжали выходить на улицы. Террористы хотели устроить волнения в стране одновременно с атаками. Поэтому мы приходим сюда, чтобы не дать им собираться.

Под «террористами» женщина имеет в виду организованную оппозицию, которую спонсировали западные страны. То есть на площади мы увидели антимайдан! Только победивший.

Женщину зовут Захра Замани, она доктор биологических наук. Работала в Институте Пастера, который тоже бомбили. Сейчас она на пенсии и, как сама шутит, «на неправильной стороне уже 60 лет». Несмотря на годы, Захра решительна:

- У меня есть друзья, которые ходили сюда каждую ночь. Их пытались бомбить на площади. Но они все равно оставались. Я сама видела, как рядом с площадью сбросили бомбу. Одна женщина погибла. Но никто не ушел. Мы не боимся смерти. Пусть враги знают: мы станем мучениками или победим! Для нас нет другого пути.

Как Российская армия
брала важнейшую
для Донбасса «фортецю»
противника.



Александр КОЦ,
военкор «КП»

«Город наш!» - орет в рацию боец на пункте управления. Орет не потому, что радость невозможно сдержать. Просто связь плохая, а на другом конце - уставшие штурмовики, которые долгие тяжелые месяцы шли к этим простым двум словам.

Записал это в блокнот на исходе дня, когда Минобороны сухим военным языком доложило: «Зачистка завершена». За этой штабной строчкой - почти 260 дней упорных боев и несколько украинских бригад, растворившихся в подвалах высоток и железобетоне промзон.

Пятый по величине город ДНР. Крупнее Артемовска (Бахмута) и Красноармейска (Покровска). Из больших донбасских крепостей, взятых нашими войсками с начала СВО, Константиновка уступает по довоенному населению разве что Мариуполю да Северодонецку с Лисичанском.

ОКТАБРЬ. ПЕРВАЯ НОГА НА ПОРОГЕ

Штурмовые группы «Южной» группировки войск вошли в город с юго-востока в середине октября прошлого года. Тихо, без фанфар. Тогда это была разведка боем, еще не штурм. Прощупывали, зацепившись за первые дома в микрорайоне Сантуриновка. Начали накапливаться. Константиновка встретила их так, как встречает любой донбасский промышленный город после трех лет войны, - пустыми окнами, минными растяжками в палисадниках, жужжащим небом и запахом гари, ввевшимся в кирпич.

ВСУ укрепили город на совесть. Промзону превратили в подземную крепость, металлургический завод - в опорный пункт с ходами сообщения между цехами. Классика позиционной войны: кто владеет заводом, тот держит полгорода на прицеле.

Наши это понимали. Поэтому в лоб не пошли.

ЗИМА. НЕБО ВМЕСТО ТАРАНА

Я был на передовом пункте управления 77-го мотострелкового полка в феврале, когда все только раскачивалось. Безмятежная кромка посечен-

ного осколками леса оживала вместе с растолкавшими тучи солнечными лучами. Ветер стихал так же внезапно, как меняется погода в этих краях.

Из добротного кофра, который сгодился бы в дачном хозяйстве, бойцы извлекали «тушку» беспилотника Zala.

- Дальность у нас до 100 километров, РЭБ практически не мешает, полетное время три с половиной часа, - коротко пояснял пилот.

Спросил, охотятся ли на них дроны-перехватчики.

- Постоянно. Но у нас радар стоит, на котором отображается, когда вражеский FPV подлетает. Сразу - маневр уклонения. У меня несколько раз было, камеру однажды насквозь пробило, но я все равно самолет домой привел.

«Птичка» почти бесшумно поднялась в небо, взяв курс на Константиновку. Спустя пару часов оператор засечет артиллерийский выстрел в лесмассиве к северо-западу от города. Доразведка подтвердит - самоходка «Паладин» производства США. Камера барражирующего боеприпа-

са «Ланцет» не оставит сомнений, а боевая часть - шансов «американцу».

- Вообще техники на Константиновке у них осталось не очень много, - убеждал меня начальник разведки полка с позывным «Змей». - У нас хорошо налажено взаимодействие с соседями, и при появлении боевых машин информация передается моментально. Долго они тут не живут. Но и без техники обстановка стабильно напряженная, противник старается сдерживать наши подразделения, хотя и не слишком эффективно.

В 77-м полку рядом с ротой БПЛА работал отряд тяжелых дронов второго батальона. Их лаборатория - подземный город: конструкторские бюро, мастерские, цеха с 3D-принтерами, которые печатают круглые сутки. Опволоконный кабель для катушек, которые устанавливают на дроны, мотают сами - недавно казалось, это умеют делать только на заводах. Причем китайских.

Первое, что бросилось в глаза, - молодые лица технарей. Совсем юные, как у «Ярого». Он на гражданке отучился на мастера по ремонту автомо-

билей. Пришел со срочки, подписал контракт. Никто не заставлял - военная династия. Отчим воевал с 2022-го, в прошлом году наступил на мину - тяжелое ранение, ампутация. Решение пасынка в семье приняли с пониманием, отговаривать не стали.

Рядом - «Малый», немногим старше, но уже успел повоевать в штурмовиках на Артемовском направлении, пришел добровольцем еще в 2023-м. Мечтал стать военным с детства, посмотрелся фильмов про русский спецназ. Любимый - конечно, «9 рота». Управляет тяжелыми дронами типа «Бабы Яги», поддерживает бывших коллег-штурмовиков.

Начальник штаба второго батальона с позывным «Тихорецк» подытожил тогда просто: «Сейчас война такая, что 10 беспилотных расчетов с меньшими потерями решат то, что делает мотострелковая рота. Прямых стрелковых боев, как в 2014 - 2015 или 2022 - 2023 годах, очень мало. Тяжело сблизиться, чтоб тебя не увидели. Сейчас главное - отбирать небо. А на Константиновском направлении в воздухе превосходство у нас».

Он оказался прав. Пехота свое возьмет позже. А пока у противника забирали небо - метр за метром, вылет за вылетом.

И таких отрядов, как этот, под Константиновкой, набралось не один и не два. Минобороны насытило «Южную» группировку беспилотием так плотно, что оно стало не довеском к пехоте, а самостоятельной силой, которая вела разведку, гасила огневые точки и охотилась на вражеские дроны раньше, чем те успевали взлететь. Без этой сети из дронов-«ждунов», «Баб Яг» и тяжелых бортов штурмовые группы просто не дошли бы до заводских цехов Константиновки - увязли бы в чистом поле под вражескими «птицами».

ВЕСНА. ТРЕЩИНА В ОБОРОНЕ

К середине января бойцы заняли железнодорожный вокзал. К марту счет пошел на проценты территории - больше шестидесяти. Городские бои шли сразу в трех частях: юго-западной, южной, восточной.

Российские флаги
зафиксированы
во всех
ключевых точках
Константиновки -
от центра до самых
до окраин...

Минобороны РФ



■ В ЭФИРЕ РАДИО «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Александр ГАМОВ

Политобозреватель «КП» попросил пресс-секретаря Президента России прокомментировать успех в Константиновке.

- Зеленский заявил, что «если Константиновка сейчас под контролем Российского государства, то, видимо, у Путина не будет проблемы там со мной встретиться и найти дипломатические решения, чтобы войну закончить». Как бы вы прокомментировали эти странные заявления?

- Не «если», а Константиновка действительно полностью перешла под контроль Вооруженных сил России. Она освобождена. Наши командиры, штурмовые бригады выходили на прямую

Дмитрий ПЕСКОВ:

СВО будет продолжаться, а если Зеленский готов, пусть приезжает в Москву

связь с президентом Владимиром Путиным из Константиновки. Ее показывали с полета наших дронов-разведчиков. Она полностью под нашим контролем. Это первое.

Второе... Если таким образом господин Зеленский выражает готовность приехать в Российскую Федерацию, мы это приветствуем. Но хотим напомнить, что президент Путин говорил о готовности принять его в Москве. Все-таки столицей России является Москва, а не Константиновка.

- Зеленский может приехать в Москву?

- Да, как только будет готов принять важные, ответственные решения. А какие именно, киевскому режиму хорошо известно.

- Наш успех на фронте совпал с праздником в США...

- Что касается Дня независимости Америки, мы никогда ничего не индексировали под американские праздники. Это не наши праздники. Хотя президент Путин поздравил президента Трампа с Днем независимости.

- Взятие Константиновки вызвало большой резонанс в мире... Об этом свиде-

тельствуют сообщения мировых СМИ.

- Это очень важная победа. Путин искренне поздравил наших военных с этим успехом. Потому что Константиновка - это очень важный укрепленный на пути освобождения Краматорска и Славянска. Это укрепленные районы, которые с 2014 года заливались бетоном и которые, как полагала и была уверена украинская сторона, являлись абсолютно неприступными. Наши военные доказали обратное. Специальная военная операция будет продолжаться.

- Территория РФ до 24 февраля 2022 г.
- Территория ДНР и ЛНР на 24 февраля 2022 г.
- Освобожденная территория к 5 июля 2026 г.
- За эти города сейчас идут бои.



А потом - затишье на несколько месяцев. Не потому, что бои остановились. Потому что война в городской застройке - это не кадры для сводки, это метр за метром, дом за домом, подвал за подвалом. Ни одна сторона не могла сказать «город мой» с чистой совестью.

ИЮНЬ. ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

А потом фронт затрещал.

● **11 июня** - полный контроль над восточной частью города. Российские штурмовики прошли через территорию химического комбината и соединились с силами, наступавшими с северного направления, замкнув внутреннее кольцо вокруг украинского гарнизона. Знакомый сценарий - мариупольская «Азовсталь» в миниатюре, только без камер и эвакуационных коридоров.

● **13 июня** - 172 здания за сутки, зачистка Первомайского района.

● **14 июня** - еще 117, Киев в тот же день начал эвакуировать предприятия из Краматорска и Дружковки. Эти города еще держались, но уже начали готовиться к худшему.

● **16 июня** генерал-майор Антон Грунис, командир 4-й отдельной мотострелковой бригады, рассказывал о том, как выглядит агония окруженного гарнизона изнутри. На юго-западе Константиновки в котел попали части 100-й, 28-й и 156-й украинских бригад, 49-й штурмовой батальон и, предположительно, нацбат «Карпатская сечь». «Военнослужащие ВСУ смешиваются с местными, переодеваются в гражданскую одежду, оставляя на позициях свою, пытаются просачиваться», - говорил Грунис о попытках украинских бойцов спастись среди мирных жителей. Главной сложностью для наших он назвал именно присутствие в городе гражданских - этим противник и пользовался. При этом отметил: враг сделал непомерную ставку на дроны, «практически забыл про пехоту», и это стало его слабостью. Российские штурмовики в ближнем бою превосходили противника кратно.

● **22 июня** южная сторона города окончательно перешла под наш кон-

троль. Командир батальона 78-го полка рассказывал буднично, без пафоса, как рассказывают о смене погоды: «А как уже «зеленка» пошла, деревья как начали цвести, заходим и свободно работаем».

● Логистику отрезали в буквальном смысле: **26 июня** Минобороны отчиталось, что все дороги снабжения взяты под круглосуточный огневой контроль дронов. Одна трасса из города еще оставалась у противника - и та простреливалась. Ту же беспилотную сеть, что полгода назад я видел собранной на коленке в лесной мастерской 77-го полка, теперь развернули по всему периметру города - и она душила гарнизон надежнее любой блокады: ни снаряда, ни сухпайка, ни свежего бойца в котел больше не проходило.

● **29 июня** - еще 95 уничтоженных бойцов противника за сутки.

● **30 июня** - 30 зачищенных зданий и очередные потери ВСУ в технике. Остатки гарнизона, по сути, были обречены. Все попытки вырваться заканчивались одинаково.

2 ИЮЛЯ. ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ

Накануне, 2 июля, в сводках появилась фраза, после которой все понимали: счет идет на часы, не на недели. «Штурмовые подразделения «Южной группировки» войск завершают зачистку города от разрозненных формирований ВСУ».

47 зданий, три опорных пункта - последних, в частном секторе района Первомайский. Вводили группы закреплений. Меняли уставших штурмовиков на свежих - для финальной, самой мутной части войны: выковыривать одиночек и мелкие группы из подвалов, гаражей, теплотрасс. Той самой промзоны, которую противник три года превращал в подземный лабиринт.

28-я бригада ВСУ пыталась выйти из города в последний день. Не получилось. Потеряла людей, технику, а те, кто выжил, разбежались по подвалам. А добивали гарнизон уже штурмовые отряды других бригад.

Путин еще 23 июня, отвечая выпускникам военных вузов, сказал буднично: «Наши ребята сейчас добивают практически Константиновку. Но там еще в подвалах кто-то сидит, прячется, отстреливается». Семь дней оставалось до сводки о завершении зачистки.

ПОБЕДНЫЙ ВЫДОХ

И вот 3 июля, точка поставлена.

Не буду лукавить про фейерверки и всеобщее ликование в штабах - я слишком давно на этой войне, чтобы пугать облегчение с восторгом. Освобождение большого города - это всегда сначала выдох, а уже потом эмоция. Комбат, который 9 месяцев водил роты через частный сектор, сейчас, наверное, просто сидит и молчит. Так было под Авдеевкой.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Киев не забрал своих погибших

В российском оборонном ведомстве сообщили, что Киев не признает своих павших. Украинская сторона отказалась от предложения Москвы передать тела погибших в Константиновке бойцов ВСУ. В сообщении министерства говорится:

- 4 июля 2026 года Минобороны России сделало заявление с предложением проведения гуманитарной акции по выдаче тел погибших военнослужащих украинской армии, находящихся в городе Константиновка, после окончательного взятия под контроль российскими войсками этого населенного пункта и прекращения там боевых действий. В ходе проработки данного вопроса по линии спецслужб украинская сторона отказалась от этого предложения.

Им не нужны их погибшие, потому что они не признают свои поражения, где эти тысячи бойцов погибли.

■ ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Чем известен и важен этот город

Юлия АЛЕХИНА

Как и почти весь промышленный Донбасс, Константиновка начиналась с пустой степи. В первой половине XIX века над речкой Кривой Торец стояла усадьба землевладельца Пантелеймона Номикосова. Будущий город получил имя подомашнему - от его сына Константина. Это была еще не Константиновка - горстка дворов у барского дома. Таких в диком поле было не счесть. Все переменяло железо. Около 1869 года рядом легла дорога Курск - Харьков - Азов. Тут встала станция. И через два десятилетия к ней потянулся бельгийский капитал.

В 1890-е тут поднялись стекольные и химические заводы. Возникли бутылочное и зеркальное производства, прокатный и цементный, металлургические площадки. Целая европейская промышленная колония посреди степи. Город называли одной из стекольных столиц края. Здесь песок и огонь обращались в плоскость окна - в тот самый лист, через который в дом входит свет и который война выбивает первым.

Сам городок был черен от копоти - а стекло из его печей светилось в самых ярких точках страны. Отсюда выходило оконное стекло для Московского университета и Останкинской башни. В лучшие свои годы город давал до 90 процентов всех бутылок, в которые разливали «Советское шампанское»! А еще - рубиновые звезды для Кремля и стекло для саркофага, в котором лежит Ленин.

Так было под Красноармейском. Так будет и здесь.

Что означает для нас освобождение Константиновки практически? Открытую дорогу на Дружковку, а через нее - на Краматорск и Славянск. Последнюю крупную крепость на подступах к агломерации, которую противник обещал держать до последнего человека и почти сдержал обещание - в буквальном, страшном смысле. Рискну предположить: следующие недели уйдут не на марш-бросок к Краматорску, а на закрепление тыла и разминирование того, что осталось от Константиновки.

И если по-честному, без сводок и красивых слов: Константиновка далась не одним героизмом штурмовиков, хотя без него ничего бы не было.

Берется такой город только тогда, когда за спиной у пехоты выстроена эффективная цепочка - от главы ведомства до командира штурмовой группы, от снарядного ящика на складе до катушки оптоволокон в лесной мастерской. Запасы боеприпасов и техники под эту операцию копили заранее, не с колес. **Прорыв линии Константиновка - Славянск - Краматорск - Дружковка, которую противник кропотливо строил добрый десяток лет, дался ровно потому, что готовили его так же кропотливо - по всем видам обеспечения сразу, а не одним лихим наскоком.**

Долгая была дорога. С возвращением, Константиновка. Дружковке - приготовиться.

Отказаться от алкоголя и гаджетов

Алена ОВЧИННИКОВА

Как пережить жару без вреда для здоровья.

После дождливого июня в Приволжье наконец-то пришла настоящая летняя жара: в Татарстане столбик термометра поднимается до +32 градусов, в Самаре - до +30, в столице Удмуртии - до +27, Йошкар-Оле - до +29, и такая погода - с небольшой разницей - практически во всех регионах ПФО.

ЖАРА - ТОЖЕ ПЛОХО

Но жара и зной - это тоже плохо, они бьют по здоровью - особенно маленьких детей и людей старшего возраста, живущих сейчас на дачах. Из-за перегрева у них легко может случиться солнечный или тепловой удар.

- Крайне опасна жара для пациентов с гипертонией и ишемической болезнью сердца, она повышает риск инфарктов и инсультов, - объяснила главный терапевт минздрава Пермского края Наталья Корягина. - А что касается различия солнечного и теплового удара, то оно кроется в механизме воздействия на организм. Солнечный удар - это локальный перегрев мозга из-за прямого и длительного действия солнечных лучей на непокрытую голову. Со-

Жители Приволжья дождались жары! Теперь учимся от нее спасаться.



Евгения Гусева

суды расширяются, кровь приливает к голове, что может привести к отеку мозговых оболочек. Это состояние угрожает тем, кто работает в огороде под открытым небом или отдыхает на пляже без головного убора. При солнечном ударе больше всего страдает голова, а кожа лица и шеи становится красной и влажной от пота.

Тепловой удар - это общий перегрев всего организма, когда тело перестает справляться с терморегуляцией. Он может случиться где угодно: в душном автобусе, в пробке без кондиционера, в бане или горя-

чем цеху. Здесь нет необходимости в прямых солнечных лучах - достаточно высокой температуры, влажности и отсутствия вентиляции. Тепло накапливает тепло и не может его отдать. В этом случае страдает весь организм, а кожа на ранней стадии становится липкой, а при тяжелой форме - горячей и сухой, так как потоотделение прекращается.

ДО 4 ЛИТРОВ ВОДЫ В ДЕНЬ

Сколько жидкости нужно человеку в знойный день? Как правильно соблюдать питьевой режим? Что лучше пить, чтобы восполнить потерянную с потом жидкость? Выпивать ее залпом или постепенно? И реально ли ледяные напитки лучше охлаждают?

- Обычному взрослому здоровому человеку в жаркий день требуется 2,5 - 3,5 литра воды. При физической работе на солнце объем возрастает до 4 литров. Безопасная норма потребления - стакан каждые 20 - 30 минут небольшими глотками, даже если не чувствуется жажда, - говорит доктор.

Для людей с хроническими заболеваниями и сердечной недостаточностью соблюдение водного баланса тоже критически важно, но требует осторожности. Врачи рекомендуют таким пациентам ограничивать потребление жидкости до 1,5 литра.

- Речь идет именно о воде, ведь сладкая газировка и соки обезвоживают клетки и усиливают жаж-

ВАЖНО!

Пытаясь охладиться, люди ожидаемо идут купаться и, увы, тонут. Такие несчастные случаи происходят летом в разы чаще. В МЧС напоминают, что часть погибших - это те, кто умел плавать, и убила их не вода, а паника и незнание элементарных правил безопасности.

- Главное правило - выбирать оборудованные пляжи, где дежурят спасатели, есть медики, а водолазы каждый год проверяют дно и убирают стекла. Если вы на пляже с детьми, то не оставляйте несовершеннолетних у воды без присмотра. Также помните, что надувные средства - круги или матрасы - опасны тем, что ветром их быстро уносит от берега и на глубине они могут сдуться в любой момент. Если течением вас понесло от берега, то победить реку у человека никогда не хватит сил: ваша задача просто держаться на поверхности. По реке ходят суда, любой судоводитель остановится, спросит, не нужна ли помощь.

ду из-за резкого подъема уровня глюкозы. Ледяную воду тоже пить не стоит - она хуже утоляет жажду. Предпочтительнее обычная питьевая вода, негазированная или слабогазированная, а также теплый чай. А вот алкоголь стоит исключить: он нарушает терморегуляцию, блокирует выработку антидиуретического гормона и приводит к быстрому обезвоживанию, повышая риск сосудистых катастроф.

Для восполнения солей при активном потоотделении кардиолог рекомендует пить минеральную воду с магнием и калием или аптечные растворы типа регидрона. Также эксперт советует подсаливать пищу, чтобы избежать дефицита натрия, который проявляется слабостью и головокружением.

- Если в жаркий день вы почувствовали слабость, вялость и снижение концентрации внимания, необходимо найти прохладное помещение и отдохнуть. При признаках перегрева нужно уложить человека в тень или прохладное помещение так, чтобы был приток воздуха. Повернуть ему голову набок и положить на затылок и шею прохладные компрессы. Резко обливать холодной водой или класть под кондиционер нельзя.

Вечером для облегчения засыпания рекомендуется принять прохладный душ, использовать в помещении вентилятор и отказаться от использования гаджетов за час-два до сна.

ФОТО-ФАКТ



Сергей Болденков

На аэродроме Фролово в Прикамье прошел авиационный фестиваль «Крылья Пармы - 2026». Главными героями неба стали летчики пилотажных групп «Стрижи» и «Первый полет»: они выписывали в воздухе фигуры, от которых захватывало дух (фоторепортаж можно посмотреть на сайте kr.ru).

В соцсетях на страничке фестиваля пермяки не скупятся на эмоции и оставляют десятки комментариев с впечатлениями:

«Впервые увидела в небе купольную акробатику. Невероятные сложнейшие трюки вызвали восхищение, а пилоты сверху благодарили нас за наши аплодисменты, рисуя на голубом фоне неба сердца и смайлики», - делилась одна из зрительниц.

Другие не могли сдержать восторга: «Это было очень красиво! До мурашек! От этих трюков захватывает дух!»

А В ЭТО ВРЕМЯ

Пока в большинстве регионов Приволжья жара, на Нижегородскую область обрушился мощный ураган. В середине дня порывы штормового ветра начали валить деревья, повредили линии электропередачи и кровли домов. К сожалению, не обошлось без жертв: в Арзамасе погибла маленькая девочка. Трагедия случилась в поселке Выездное, где стена строящегося здания обрушилась на кровлю соседнего дома, в котором находился ребенок.

Мощный циклон бушевал в Нижегородской области два дня: в воскресенье 16 пассажирам канатной дороги, застрявшим между Нижним Новгородом и Бором, пришлось пережить немало волнительных минут, когда спасатели эвакуировали их из кабинок. Из-за сильного ветра и грозового фронта движение канатной дороги было остановлено.

«Самые счастливые минуты - когда муж и дети рядом!»

Мария КУЛАКОВА

Елена Забоева - капитан полиции, инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения отделения Госавтоинспекции ОМВД России «Частинское». Ее история - о любви, верности, силе и умении держать удар, когда жизнь подбрасывает самые тяжелые испытания.

ПАРЕНЬ С ОБЛОЖКИ

Елена служит в МВД с 2007 года. До 2024-го она работала с детьми в подразделении по делам несовершеннолетних: разбиралась в непростых судьбах, старалась уберечь ребят от беды и делала все возможное, чтобы детского неблагополучия становилось меньше.

История любви Елены и ее будущего супруга началась в 2011 году. Молоденькая сотрудница правоохранительных органов зашла по делам на почту и, стоя в очереди, невольно задержала взгляд на свежем номере местной газеты. С обложки смотрели строгие лица троих парней в форме Военно-морского флота. Елена тогда даже не подозревала, что судьба уже тихо готовит ей встречу с одним из них...

Прошел примерно год.

Летний вечер, уютное кафе, где Елена встретила с подругой. За соседним столиком сидела компания молодых ребят. Слово за слово - и вот уже завязалась беседа. Так Елена познакомилась с тем самым парнем с обложки - одним из тех бравых моряков.

Десять лет пролетели как одно мгновение. В их союзе родились дети. Дом наполнился смехом, шагами маленьких ножек, утренней суетой и вечерними разговорами.

«Я СПРАВЛЮСЬ! И БУДУ ЖДАТЬ!»

Все изменилось в 2021 году, когда муж принял решение служить по контракту и уехал в одну из жарких азиатских республик. Елена осталась одна с тремя детьми: дочке на тот момент был всего годик.

Елена не стала отговаривать, переубеждать, приняла выбор мужа с уважением. Да, в душе все сжималось от тревоги: как она справится одна, ведь и сама на службе, и ответственность огромная. Но в день прощания она посмотрела ему прямо в глаза и твердо сказала: «Я справлюсь. И буду ждать столько, сколько нужно».

В 2022 году мужчину направили в зону специальной военной операции. Ожидание из терпеливого стало тревожным. Теперь самым дорогим подарком стали ко-

роткие сообщения, редкий звонок, несколько слов: «Я жив. У меня все хорошо».

По ночам Елена позволяла себе плакать - тихо в подушку, чтобы никто не слышал. А днем она с детьми шла в церковь, просили только одного - чтобы вернулся живым.

ОНА СКАЗАЛА «ДА!»

К концу года раздался звонок: «Я ранен, но живой!» Дальше была череда госпиталей, долгие недели ожидания и, наконец, короткий отпуск домой.

- Самые счастливые минуты и дни - это когда мои дети и муж были вместе, дома, - признается Елена. - Мне как женщине и матери ничего больше не надо. Лишь бы родные люди были рядом, живые и здоровые.

Март 2024 года принес еще одну важную весть: по телефону любимый сделал сотруднице полиции предложение стать его законной женой. Елена не раздумывая сказала «да». А через месяц они расписались. Белое платье, золотые кольца, красивый букет, самые близкие гости, нарядные дети, бравый жених в форме и она, самая счастливая в мире невеста. Все прошло просто, искренне, по-настоящему.

ЖЕНЩИНА, КОТОРУЮ НЕ СЛОМИТЬ

Скоро будет пять лет, как ее муж служит, и пять лет,



Личный архив

Елена вместе с детьми приняла участие в известном фотопроекте «Жена героя».

как она ждет. Как удается находить силы?

- Конечно, без помощи близких было бы еще тяжелее. Родители живут почти в 60 км от нас, но это не мешает им по первому зову приезжать и помогать мне и детям, - отвечает Елена с благодарностью.

Старший сын тоже пошел служить в Вооруженные силы России. Средний занимается футболом, учится на «отлично». Младшая дочка ходит в детский сад, а по выходным мама возит ее в модельную школу.

Не так давно героиня с младшими детьми приняла участие в фотопроекте «Жена героя». Эти фотографии - не просто красивые кадры. Они - о силе духа, о том, что за каждым военнослужащим стоит женщина: сильная, мудрая, вдохновляющая. Женщина, которую не сломить даже самыми тяжелыми обстоятельствами, которая верит, поддерживает и любит.

ДЕНЕЖКИ

Самые высокие зарплаты - у нижегородских айтишников и казанских банкиров

Елена ТРЕТЬЯКОВА

Кому в Приволжье сколько платят.

Мы привыкли считать, что самые высокие зарплаты получают сотрудники компаний, работающих в Москве. Но свежее исследование, подготовленное Центром экономических исследований «РИА «Рейтинг» по данным официальной статистики, внесло коррективы в это представление.

В рейтинге оплаты труда по отраслям за I квартал 2026 года столичные банкиры и финансисты уступили работникам добывающей отрасли Южно-Сахалинска. Средняя зарплата в банков-

ской сфере составила 398 тысяч рублей против 528 тысяч, получаемых на Сахалине. А средняя номинальная зарплата в Москве - 222 тысячи - меньше, чем в чужом Анадыре - 260 тысяч.

Из регионов Приволжья лучшие зарплаты - у айтишников Нижнего Новгорода, 177 тысяч рублей. Это 22-е место рейтинга из ста. Финансисты Казани находятся на 26-м месте с 163 тысячами рублей средней зарплаты.

Также в рейтинг высоких зарплат вошли айтишники Самары, Перми, Ижевска и Ульяновска, работники добывающей промышленности Оренбурга, Набережных Челнов, Йошкар-Олы, То-

льятти, Саранска, финансисты Уфы, Чебоксар, ученые Саратова и Пензы.

В исследовании рассматривались отрасли с самой высокой зарплатой, где занято не менее 3 процентов работников региона. Учитывались зарплаты постоянных сотрудников крупных и средних организаций в сферах деятельности.

Средние зарплаты в высокооплачиваемых отраслях эксперты сравнили со средней номинальной зарплатой в городе.

Самый большой разрыв - в Астрахани, где работники добывающей отрасли получают почти в три раза больше, чем в среднем жители города, - 216 тысяч против 77. А в Элисте, находящей-

Средняя номинальная зарплата в городах Приволжья (в тыс. руб.)	
Казань	- 112
Нижний Новгород	- 104
Пермь	- 101
Ижевск	- 99
Набережные Челны	- 96
Уфа	- 94
Самара	- 93
Тольятти	- 91
Оренбург	- 87
Йошкар-Ола	- 86
Ульяновск	- 83
Чебоксары	- 80
Саратов	- 79
Пенза	- 79
Саранск	- 75

ся на последнем, 100-м месте рейтинга, зарплата чиновников - самой высокооплачиваемой группы населения - почти равна средней по городу: 69 тысяч и 66 тысяч рублей.

ПРОЕКТЫ

Алина Загитова посетила центр фигурного катания в Казани

Олег ЛУГОВОЙ

Он должен открыться к концу лета.

Олимпийская чемпионка Алина Загитова побывала на стройке будущего центра фигурного катания в Казани и поделилась видео в своем телеграм-канале. У входа в здание ее встретили две юные фигуристки.

- Первые наши ученицы. Готовы уже тренироваться? - спросила Алина. Дети ответили согласием, а спортсменка пообещала: «Совсем скоро».

«Этот центр - про будущее, возможности и любовь к фигурному катанию. Очень жду, когда мы вместе выйдем здесь на лед», - написала фигуристка в своем телеграм-канале.

Напомним, идея создать в Казани центр фигурного катания у олимпийской чемпионки возникла в 2023 году, тогда же и появился проект. Инициативу строительства объекта поддержал глава Татарстана Рустам Минниханов. В итоге работы по возведению центра Алины Загитовой начались в 2025 году. Открытие намечено на 30 августа.

Копить бы рад, откладывать мне тошно

Как сделать процесс приумножения сбережений более творческим и эффективным.

Евгений БЕЛЯКОВ

«Меньше тратьте, больше зарабатывайте и откладывайте разницу» - вот самый простой совет, как накопить деньги. Проблема в том, что сам по себе он не работает. Надо прилагать усилия, демонстрировать силу воли, в чем-то себе отказывать... Одни мучения, в общем. Как сделать процесс накопления более приятным и, самое главное, более эффективным? Вместе с экспертами мы нашли пять относительно честных способов обмануть своего внутреннего транжиру.

Почему мы не можем копить?

Во-первых, есть объективные причины. Доходы могут быть низкие - что-то отложить просто физически не получается. Во-вторых, субъективные. Ведь даже если доходы позволяют что-то откладывать, человек спускает все до копейки на какие-нибудь импульсивные покупки.

- Это большая и далеко не уникальная проблема. Клиент вроде хочет накопить, но никак не может себя заставить это сделать. Тут можно использовать сразу несколько подходов: автоматизация, дубина и морковка. То есть чтобы либо процесс был незаметным, либо были сильные стимулы для накопления. А лучше и то и другое, - говорит Андрей Паранич, директор Национальной ассоциации специалистов финансового планирования.

- Совет откладывать 10% с каждой зарплаты сродни рекомендации «мыслить позитивно» человеку в кризисе: верно по форме, бесполезно по существу. Дисциплинированным людям финансовый советник не нужен - они справляются сами. А вот остальным 90% нужен не призыв к порядку, а механизм, который сделает накопление неизбежными, - дополняет Алексей Тараповский, инвестиционный советник, основатель Anderida Financial Group.

Итак, вот что можно сделать, если вы долго пытались накопить, но так и не смогли.

Способ № 1. «Прячем от самого себя»

- Самый надежный механизм - автоматический перевод части доходов в день зарплаты на счет в другом банке. При этом приложение этого банка вы намеренно не ставите на телефон. Деньги, которых не видишь, перестают искушать. Этот принцип лежит в основе поведенческой экономики, за которую Ричард Талер получил Нобелевскую премию, - говорит Алексей Тараповский.

То есть, чтобы получить доступ к деньгам, нужно будет заходить в личный кабинет на сайте (да еще и вспоминать логин/пароль) или тащиться в отделение банка. В этом случае лень начинает играть на руку. И человек незаметно для себя накапливает существенную сумму.

Способ № 2. «Ухаживаем за огородом»

Финансы - это скучно. Особенно для творческих людей. Поэтому подключаем креатив. Например, вот такой.

- Представим, что мы ухаживаем за своим «финансовым огородом или садом». Подушка безопасности - это забор, который нужно построить вокруг участка. Грядки с овощами - это накопления на краткосрочные цели. Вкладываем и получаем быстрый результат. А плодовые деревья - это инвестиции. Они растут долго, но потом каждый год дают урожай. То есть человек начинает «ухаживать» за садом/огородом, а не «экономиить». Слово меняет все, - говорит Наталья Колбасина, финансовый консультант, бизнес-психолог.



Евгения ГУСЕВА «КР» - Москва

Грамотное отношение к личным финансам обязательно приносит свои плоды!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

КАК НАКОПИТЬ НА ЧТО-ТО ВАЖНОЕ И НУЖНОЕ

- Подумайте, на что вы хотели бы накопить деньги.
- Представьте, какие чувства вы испытали бы, если бы уже обладали этой вещью.
- Заведите отдельный счет для накопления именно на эту цель.
- Настройте автоматический перевод денег на этот счет.
- Установите конкретную сумму, которую хотите накопить.
- Регулярно вспоминайте о своей цели и возвращайтесь к тем приятным чувствам, которые она вызывает.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

рублей в год. При этом забрать деньги досрочно (до истечения 15 лет или наступления «старого» пенсионного возраста) можно лишь в случае потери кормильца или диагностирования у человека критических заболеваний.

Способ № 4. «Посмотри на себя в будущем»

Главная проблема накопления - не отсутствие дисциплины, а то, что наш мозг считает «себя в старости» чужим человеком. Откладывать деньги для кого-то постороннего - психологически

трудно. Лучше потратить на себя, любимого, в настоящем.

- Вот два приема, которые помогают с этим справиться. Первый - письмо из будущего. Прошу клиента написать пару строк от себя в 65 лет себе сегодняшнему. Например: «Я рад, что ты тогда начал откладывать, потому что сейчас я могу...» Это превращает абстрактное «надо» в личное «я забочусь о себе». Второй - зрительный образ. Прошу клиента сослать свое фото. В итоге одна увидела себя и сказала: «Я хочу, чтобы эта женщина ни в чем не нуждалась». После этого разговор о пенсионных накоплениях пошел иначе - не про «отложить деньги кому-то там», а про заботу о себе, - говорит Наталья Колбасина.

Способ № 5. «Визуализируй цель»

Нам физически проще копить, если мы знаем, на что именно. Это может быть квартира, машина или отпуск на экзотическом острове. А двигаться к этой цели позволит карта желаний на холодильнике, мотивирующая картинка в смартфоне или ежедневная медитация в начале рабочего дня.

- Я, кстати, совсем не против этих штук. Если есть некая мотивирующая цель, ее можно визуализировать. К примеру, если я хочу поехать на Мальдивы, эту цель легко прочувствовать, - приводит пример Андрей Паранич.



Валюты нету - купи монету? Надежные способы сохранить сбережения и неплохо на них заработать - на сайте KP.RU



КСТАТИ

Какие еще стимулы можно использовать



Для любителей онлайн-шопинга

Правило такое. Если совершаете импульсивную покупку на маркетплейсе, откладывайте такую же сумму на долгосрочный вклад (без возможности снятия). Тут сразу два плюса: и деньги копятся, и на шопинг меньше остается.



Для транжир

За всеми тратами не уследишь. И самостоятельно каждый раз отправлять на вклад деньги получится не у всех. Можно подключить автоматические сбережения. Только не с доходов, а с расходов. В этом случае после каждой тран-

закции 10% или 20% будут отправляться на индивидуальный инвестиционный счет (ИИС). С него забрать сложнее, чем с банковского.



Жесткий бюджет

Способ для азартных людей. Совершаете все обязательные платежи. А потом выделяете себе ограниченный бюджет на текущие нужды. Задача - продержаться до конца месяца на жестком (или относительно жестком) пайке. В качестве награды можно придумать какую-то приятность (спа, массаж, концерт и т. д.). Главное - определить максимальный бюджет награды. Чтобы она не съела все сэкономленное.

Убийцей девочки оказался член правления садоводства

Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ («КП» - Санкт-Петербург)

Изувер нанес ребенку 29 ударов ножом.

Сотни людей пришли вчера проститься с 12-летней Миланой (имя ребенка изменено) из Петербурга. 2 июля девочка одна ушла в лес за лисичками в районе садового общества. Надела яркий желтый дождевик, взяла с собой телефон. В назначенное время не вернулась, номер стал недоступен. В полицию родители обратились тут же, начались поиски... На следующий день, 3 июля, нашли тело Миланы.

ДУШИЛ ЛЯМКОЙ ОТ РЮКЗАКА

Следователи выяснили: девочка возвращалась домой, когда мимо по дороге (предположительно между СНТ и лесом) проехал Volkswagen Tiguan. Девочка спокойно шла вперед, но буквально через несколько минут ее настиг человек из иномарки. Водитель - 42-летний Федор М. (в интересах следствия просят не озвучивать фамилию), член прав-

ления того же садового общества. Он приставил к горлу школьницы нож, попытался совершить насильственные действия. Девочка сопротивлялась.

- Нанес не менее 29 ударов ножом в шею и спину, после этого взял рюкзак ребенка, накиннул лямку на шею и сдавливал до тех пор, пока жертва не перестала дышать, - сообщили в прокуратуре Ленобласти.

Пока волонтеры, полиция и родные искали девочку, убийца, сняв со своего банковского счета миллион рублей, попытался скрыться. Но он уже был под подозрением и в розыске. Его схватили на вокзале в Гатчинском районе.

Говорят, вначале он оказывал сопротивление. Потом сдался, обмочил штаны.

«ЧТО-ТО ЩЕЛКНУЛО»

Есть информация, что задержанный имеет судимость. Но не за насилие, не за педофилию, а за грабеж (отобрал у кого-то деньги, угрожая пистолетом). Детей нет, но женат (знакомые рассказывают, что в семье были ссоры из-за того, что жене он якобы изменял). В общем и целом ничем не примечательный мужик. Почему ни с того ни с сего напал на ребенка?

Сам он, после того как признался, на вопрос «Зачем?» ответил:



Камера показала, как девочка уже шла по СНТ, а потом пропала.

«Что-то щелкнуло».

Подозреваемый в убийстве занимался ремонтом квартир. Вот как он зазывал своих клиентов.

«Как верующие люди, мы стараемся все делать на совесть, не наживаться на незнании людей, а помогать принять правильное решение», - писал он в Сети. В общих чатах в садоводстве выглядел человеком, радующим за общее дело. Недавно даже колодец отреставрировал, чем снискал среди соседей особое уважение. Но были и те, кто знал председателя с другой стороны...

- Одна девушка из СНТ уже после убийства девочки показала оперативникам фото, как этот мужик резал собаку у колодца, - рассказывают «КП» местные. - Она сказала, что жаловалась на него в полицию, но чем закончилось, мы не в курсе.

Обвиняемому грозит пожизненное заключение.



Свою фирму ранее судимый за разбой Федор М. назвал «Благодел» и создавал образ порядочного семьянина.

ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ

16-летняя школьница пыталась взорвать АЗС в Подмоскovie

Александр РОГОЗА

При задержании она говорила, что действовала по приказу телефонных мошенников.

В Подмоскovie будут судить несовершеннолетнюю преступницу за теракт на автозаправке. Само ЧП произошло еще 19 июня в городе Щелково. Камера видеонаблюдения сняла, как в вечернее время на пустующей АЗС появляется неизвестная и несколько секунд колдует над шлангом крайней колонки, затем чиркает зажигалкой, и агрегат охватывает пламя. Огонь даже бьет ее в лицо - она отпрыгивает и убегает.

Повезло, что инцидент закончился выгоранием только одной колонки. Взрыва не произошло. Никто из сотрудников и клиентов АЗС не пострадал.

Спустя две недели удалось отследить перемещения подозреваемой. В Москве была задержана 16-летняя школьница.

- В ходе опроса задержанная пояснила, что действовала под влиянием неизвестных лиц, которые давали ей указания

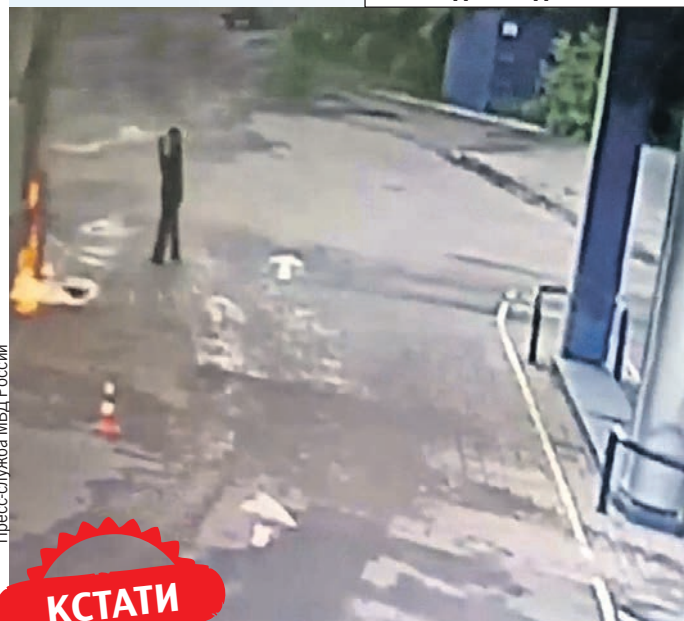
по мобильному телефону, - сообщила официальный представитель МВД России Ирина Волк.

По данным «КП», за несколько дней до атаки на заправку юной москвичке написал неизвестный, который представился сотрудником одного из силовых ведомств России и пригрозил ей уголовной ответственностью за «поддержку ВСУ».

- Ничего такого она не делала, но испугалась, - уточнил источник в правоохранительных органах. - Звонивший сказал, что она должна помочь «проверить уровень охраны автозаправочных», и направил по адресу одной из АЗС в Щелково.

Уголовное дело возбуждено по статьям «умышленное уничтожение или повреждение имущества» (до 5 лет) и «террористический акт» (от 10 до 20 лет). И от него не спасут никакие попытки оправдаться «телефонными мошенниками».

Камера сняла, как неизвестная девушка подожгла колонку на заправке и сразу после этого сбежала. Поджигательницу нашли через две недели.



КСТАТИ

Что ей грозит?

- За попытку уничтожения чужого имущества девушке, думаю, могут дать лет пять условно. А если в финальном обвинении устоит статья о теракте, срок вполне может быть реальным, - рассказал «КП» адвокат Вадим Багатурян.

При этом эта история, несомненно, аукнется и родителям поджигательницы. Им придется компенсировать финансовый ущерб. Сумму уточнит экспертиза. В качестве примера можно привести недавний случай в подмосковном Подольске, когда в качестве поджигателя выступил 13-летний школьник. Его отцу, чтобы компенсировать потери автозаправке, пришлось влезть в кредиты и выплатить более 500 тысяч рублей.

МНЕНИЯ

«Объясняйте детям, что на свете очень много плохих людей!»

Александр РОГОЗА, спецкор «Комсомольской правды», автор книги для детей «Добруши и кошули. Тайна башни» и книг о маньяках «Фишер. По следу зверя», «Спесивцев. Мама знает»:

- Не уверен, что родители могут запретить 12-летнему ребенку уходить со двора, если речь идет о прогулке с друзьями. Это уже подросток, ему нужна социализация. Но отпустить девочку одну в лес... Мне кажется, современные родители, а с ними и дети слишком расслабились. К сожалению, зачастую чувство абсолютной безопасности ложное. Я, работая криминальным корреспондентом, регулярно пишу о преступниках и преступлениях и знаю, насколько легко можно попасть в ситуацию, из которой ты уже не выберешься живым. На встречах с читателями моих книг о серийных убийцах я всегда прошу родителей: пожалуйста, объясняйте своим детям, что на свете очень много плохих людей. Ребенку нужно объяснять, что нельзя никому слепо доверять.

«В лес - только со взрослыми»

Ирина САВИЦКАЯ, доброволец и инструктор поискового движения «ЛизаАлерт»:

- За безопасность детей любого возраста - от 0 до 18 - отвечают взрослые. Мы всегда напоминаем, что в природную среду, будь то лес, озеро или тот же сад, дети не ходят самостоятельно, только со взрослыми. В городе, когда ребенок идет гулять, взрослый должен объяснить правила, что телефон всегда должен быть заряжен, что необходимо предупреждать родных, куда пошел и когда вернется, что находиться можно только на освещенных местах и, самое главное, различать, кто свой и с кем можно пойти, а кто чужой. А к «своим» относятся только родные.

В этом году по Санкт-Петербургу и Ленинградской области к нам поступило 276 заявок о пропаже людей, из них 168 - о пропаже подростков от 12 до 17 лет. Этот возраст можно сравнить с возрастом от 0 до года, когда ребенок учится делать огромное количество вещей. Он очень сильно и быстро меняется, внутри бушует коктейль гормонов, поэтому подросток не всегда может поступать обдуманно, здраво оценивать ситуацию, которая взрослым кажется элементарно понятной...

Подготовила Юлия РЕУТОВА.

По Абхазии - с ветерком:

Вместо отеля - машина, а гида заменил навигатор

Елена СОФЬИНА

Абхазия прекрасна своей уникальной природой, чистым морем и нотками ностальгии по прошлому. Отдых здесь недорогой, со стандартной программой: ленивые часы на пляже и неизменные поездки на озеро Рица, дачу Сталина и в Новый Афон.

Журналист «КР» решила обойтись без гидов и готовых маршрутов - арендовала автомобиль и вместе с подругой отправилась в двухнедельное путешествие по всей стране. Вернувшись из путешествия, Елена рассказала, с какими бытовыми и дорожными сюрпризами пришлось столкнуться.

5 ОТЕЛЕЙ ЗА 2 НЕДЕЛИ

Вооружившись картой, мы заранее собрали советы друзей, которые объездили страну вдоль и поперек, наметили ключевые точки будущего маршрута и забронировали пять отелей в совершенно разных локациях страны.

Протяженность абхазского побережья - чуть больше 200 километров. Знакомые предупредили: местные таксисты любят завышать цены, а приложения для вызова машин там практически не пользуются. Зато мы обе умеем водить, так что решили арендовать авто.

Прокат нашли прямо у российской границы. Заброни-

ровали компактную «Хонду» за 20 тысяч рублей. Сразу за переходом нас, как и ожидалось, окружили абхазские таксисты, наперебой предлагая свои услуги. Но мы, ловко обходя их с чемоданчиками, направились получать ключи.

Надо признаться, в прокате нас изрядно напугали: мол, на трассе повсюду камеры, которые фиксируют не только скорость, но и соблюдение полосы, непристегнутый ремень и телефон в руках. А за каждой камерой - патруль, который может с пристрастием расспросить о том, сколько вин вы успели продегустировать за отпуск.

Еще один любопытный нюанс: в Абхазии нет обязательной страховки, и в случае ДТП водители сами определяют виновного. Конечно, это добавляло нервозности, и мы договорились быть самыми законопослушными водителями на всем побережье.

ГАГРЫ

Первая остановка - в Гаграх. По пути мы почти замерли от красоты дороги: справа - морской горизонт, слева - вековые сосны. Все было бы прекрасно, если бы следом за нами не скопилось огромная пробка - при разрешенной скорости в 90 км мы плелись, как черепахи. Машина оказалась праворульной, и нам требовалось время, чтобы освоиться. Водители сигналили

и награждали такими взглядами, что хотелось провалиться сквозь землю.

Гагры - самая популярная точка на карте Абхазии. Город славится красивой набережной, визитная карточка - колоннада с фонтаном и легендарный ресторан «Гагрипш», который работает с 1903 года.

Из Гагр мы решили махнуть на озеро Рица. Дорога туда уже сама по себе как приключение: петляешь по каньонам и ущельям, рядом шумит горная река, а вокруг - удивительно красивая природа.

На Рице заглянули в еще одну популярную туристическую точку - на дачу Сталина. На машине до нее всего 15 - 20 минут по указателям. Сама дача не зацепила, а вот прокатиться по озеру на сталинской лодке - было здорово. Выглядит она роскошно.

ПИЦУНДА

Это идеальное место для тех, кому надоел шум города. Здесь оказалось невероятно тихо и умиротворенно. Береговая линия - сплошной хвойный лес, вода в море кристально чистая, а за счет залива гораздо теплее, чем в Гаграх.

Развлечений, правда, почти нет - зато мы вдоволь надышались свежим воздухом, привели мысли в порядок и просто кайфовали, загора на пляже.

Дорога от Гагр до Пицунды занимала около 40 - 50 минут, но нас несколько раз успели остановить на постах ДПС. Нет, не штрафовали, просто делали комплименты, как мы красивы.

НОВЫЙ АФОН

Главная достопримечательность - Новоафонский монастырь. Он возвышается на горе, и отсюда открываются невероятные виды. Также здесь можно увидеть рукотворные водопады и старую железнодорожную станцию, где сейчас открылось очень уютное современное кафе - это настоящая изюминка небольшого городка.

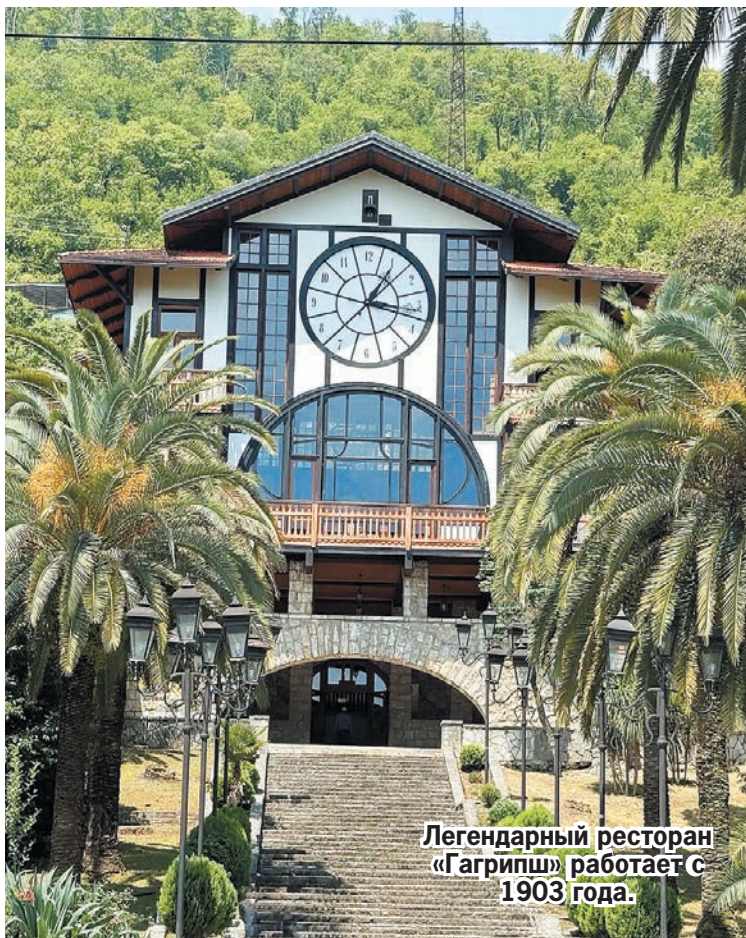
Кроме того, в Новом Афоне есть уникальная пещера, где своды гротов поднимаются на 100 метров в высоту. Попасть туда можно только через подземное метро - дорога занимает несколько минут. А потом около часа бродишь с экскурсоводом среди сталагмитов и просто не веришь, что такое чудо создала природа.



Наша Лена (слева) с подругой Катей накатали по Абхазии больше тысячи км.

СЧИТАЛКА «КР»

Перелет до Сочи с багажом - 20 000 рублей на человека.
Отели с питанием - 44 000 руб.
Прокат автомобиля - 24 000 руб.
Бензин - 6000 руб.
Экскурсии и кафешки - 15 000 руб.
Итого: 97 000 руб.



Легендарный ресторан «Гагрипш» работает с 1903 года.

СУХУМ

Столица Абхазии - для любителей городской атмосферы. Город сам по себе небольшой, и гулять по нему быстро надоело. Поэтому мы взяли авто и поехали исследовать окрестности. Когда погода прохладная, можно доехать до источников или водопадов, которые в изобилии находятся в округе Сухума - такие маршруты предлагают на каждом шагу.

Мы же отправились искать живописные пляжи. И одной из наших лучших находок стал дикий эвкалиптовый пляж. Аромат огромных деревьев у побережья здесь смешивается с морским бризом - просто сказка!

ЦАНДРИПШ

Это совсем небольшой живописный поселок сельского типа, расположенный максимально близко к границе с Россией. Здесь мы уже не думали о достопримечательностях - сдали автомобиль и хотели просто отдохнуть: купаться в теплом море и ни о чем не беспокоиться.

Интересно, что ко второй неделе мы настолько привыкли к местным дорогам, что сами вели себя, как абхазские водители: лихо объезжали стада коров, которые спокойно лежали прямо на асфальте, и сигналили ту-

ристам с российскими номерами, если те медлили на светофорах.

Когда сдали ключи от машины и вызвали такси до отеля, я плюхнулась на переднее сиденье и автоматически потянулась к ремню. Таксист на это только рукой махнул: - Да брось, не пристегивайся! У нас тут за этим никто не следит. Штрафы не приходят - хоть танцуй за рулем.

Мы с подругой переглянулись, но решили, что наша привычка ездить аккуратно все-таки спасла нас от лишних проблем.

За две недели мы проехали почти 1000 км и ни разу не загнали себя в рамки - выбирали маршруты спонтанно. Заезжали на винодельни через маленькие села, обедали в ресторане, спрятанном в ущелье, и искали на карте самые труднодоступные старинные монастыри. Машину заправляли всего два раза, потратили на бензин 6 тысяч рублей. Один раз воспользовались мойкой самообслуживания - 100 рублей.

Главная сложность - решиться сесть за руль незнакомого автомобиля в новой для себя стране. Все остальное с лихвой окупилось впечатлениями - когда мчишь по дороге с открытыми окнами, а вокруг - невероятная природа Абхазии.



Николай МЫСИН,
автоэксперт «КП»

Смогут ли электромобили стать реальной альтернативой традиционным авто.

Смотришь на ситуацию с бензином - невольно вспоминаешь анекдот.

- Папа, что такое альтернатива?

- Представь, что ты решил стать фермером. Купил цыплят, корм, построил курятник. Начал выращивать птиц, продавать яйца, мясо. А потом случился паводок - и все твоё хозяйство смыло...

- И где тут альтернатива?

- А альтернатива, сынок, - утки!

Меняем в этой истории кур на обычные легковые машины, паводок - на ситуацию с бензином, и в роли уток выступают... электромобили! Многим они кажутся спасением в условиях перебоев с топливом.

Но все ли так просто, как выглядит на бумаге? В чем преимущества и недостатки электромобилей? И правда ли, что содержать их выгоднее, чем машины с классическим двигателем?

МЫ ИДЕМ СВОИМ ПУТЕМ

Электромобили появились на свет практически одновременно с простыми машинами - в 1880-х. Но не имели шанса выиграть конкуренцию из-за отсутствия разветвленной электрической сети вдали от крупных городов, долгой зарядки допотопных свинцово-кислотных аккумуляторов, ограниченного запаса хода... Однако сейчас на них приходится уже около 5% от мирового автопарка.

А среди новых машин доля продаж доходит до 15 - 20%. Правда, в эту статистику часто включают гибриды, которые - в том или ином качестве (зависит от типа силовой установки) - тоже используют бензин, а не ограничены исключительно батареями.

У России, как известно, свой путь. У нас доля электрокаров на рынке мизерная. В мае их было продано всего 680 штук - из почти 110



Алексей БУЛАТОВ/«КП» - Санкт-Петербург



Главный минус электромобиля - его цена. Впрочем, варианты сэкономить на покупке есть...

тысяч всех новых машин. То есть 0,6%. И это, кстати, даже меньше, чем было ровно год назад (падение к маю 2025-го - 13,5%). Зато потом наметился рост, совпавший с кризисом на российских заправках. Если за неделю, 7 - 14 июня, было продано 123 штуки, то 15 - 21 июня - уже 231. Хотя вряд ли это связано с текущей ситуацией на топливном рынке.

- Подросший в июне спрос на электромобили путать не должен. Приобретение машины - процесс не спонтанный. Между появлением желания и реальной покупкой обычно проходит 2 - 3 месяца. О реальном спросе на электромобили в начале лета мы сможем судить только осенью, - считает директор агентства «Автостат» Сергей Целиков.

Но если посчитать и гибриды, то динамика более впечатляющая. По данным

Минпромторга, за полгода в стране было реализовано 54 300 электромобилей с гибридами. Почти в два раза больше, чем в январе - июне 2025-го (28 481). Но повторимся: гибрид - это гибрид. Сейчас говорим конкретно про «электрички».

В ЧЕМ ЯВНЫЕ ПЛЮСЫ

Что подкупает в электромобилях? Давайте разберем по пунктам.

1 Динамика. Электромотор не надо раскручивать, он выдает максимальную мощность мгновенно. Машина буквально выстреливает как из рогатки - соперничать с электрокарами на «светофорных гонках» их аналоги на бензине и дизеле даже близко не могут!

2 Комфорт. Электромоторы не шумят. В салон проникнет разве что свист ветра да гул покрышек.

3 Удобство в обслуживании. Устройство электромотора значительно проще. Там, грубо говоря, ломаться нечему.

4 Экология. Выброс вредных газов у электромобиля - нулевой! Не просто так в больших мегаполисах местные власти стимулируют покупку подобного транспорта.

5 Простор в салоне. За счет большей компактности силовой установки, отсутствия трансмиссии, а также бензобака у «электричек» больше запас полезного пространства. А значит, больше места для пассажиров и багажа.

И это - только что ка-

ЕСТЬ МНЕНИЕ

«Игрушка для богатых»

Андрей ЛОМАНОВ, автоэксперт:

- Электромобиль подойдет тем, у кого есть возможность поставить личную зарядную станцию. И все равно ездить будет удобно только по городу. Любое дальнейшее путешествие превратится в квест с поиском ЭЗС и многочасовыми паузами на зарядку. Электрокары у нас в основном остаются игрушкой для богатых людей, обычно выступая в качестве второго, а то и третьего автомобиля в семье.

сается конструктивных особенностей. А есть еще ряд важных моментов.

Автоэксперт Андрей Ломанов отмечает:

♦ **Стоимость «топлива»**

- Электричество просто дешевле бензина! На стоимость полного бака можно несколько раз до упора зарядить батарею.

♦ **Льготы владельцам**

- В России на электромобили не начисляют транспортный налог. Кроме того, во многих крупных городах они могут парковаться бесплатно.

♦ **Удобство зарядки**

- Можно поставить зарядную станцию в гараже или дома - и экономить на электричестве еще больше.

И КАКОВЫ МИНУСЫ

Но было бы все так радужно - давно б все ездили на электромобилях. Минусы тоже есть, и они весомые.

1 Цена. Они на порядок дороже аналогов с двигателем внутреннего сгорания. Для примера возьмем «Москвич 3». Его самая доступная бензиновая версия стоит 1,6 млн рублей. Самая дорогая - 2,02 млн. А электрическая - «Москвич 3е» - уже 4,17 млн. Наглядная разница?

2 Стоимость батареи порой составляет до половины от цены машины. А срок службы батареи - в лучшем случае - 5 - 8 лет.

3 Низкая остаточная стоимость. Электромобили очень сильно теряют в цене при выходе на «вторичку». Но есть и другие проблемы.

♦ **Небольшой запас хода**
На полном баке на современной машине можно проехать 800 - 1000 км. А на заряде батареи - от силы 400 - 500 км.

♦ **Нехватка зарядных станций**

♦ **Длительность зарядки**
Даже на мощных станциях (от 55 кВт-ч) придется провести минимум час.

Любимая газета страны
КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Матрешки в калошах, собаки под гжель и красная пальма:

Как Киркоров украсит пентхаус за миллиард



Грейпфрут статинам не товарищ

Продукты и БАДы, которые нельзя сочетать с таблетками



Богатства с «блошки»

Можно ли заработать на вещах, купленных на барахолке



Сверхлюди среди нас

Они обходятся без воды, не мерзнут и не страдают от похмелья

В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮЛЯ

РЕКЛАМА 12+

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Сколько можно сэкономить на топливе?

С экономией при более детальных подсчетах возникают проблемы. Возьмем тот же «Москвич 3». Изучим заявленные характеристики. И среднюю цену на топливо.

«МОСКВИЧ 3» (БЕНЗИН)
• Средний расход (смешанный цикл) **6,5 л/100 км**
• Цена бензина АИ-95 (на 29.06.26, по данным Росстата) **74,38 руб/л**
• Стоимость пробега **4,83 руб/км**

«МОСКВИЧ 3е» (ЭЛЕКТРИЧЕСТВО)
• Емкость батареи (кВт-ч) **65,7 кВт-ч**
• Стоимость на ЭЗС в Москве (в среднем) **20 руб/кВт-ч**
• Запас хода **410 км**
• Стоимость пробега **3,2 руб/км**

Итого: разница в стоимости 1 км пробега - 1,63 рубля в пользу электромобиля. При среднем пробеге в год в 20 000 км выйдет 32,6 тысячи рублей экономии. А разница в цене этих машин - больше 2 млн! Сколько придется ездить, чтобы ее компенсировать?

С экономией времени тоже туманно. Да, очереди на заправках пугают. Но на ЭЗС минимум час придется провести даже без очереди. Тут тоже что-то выгадать не получится.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Дочь Газманова выучилась на менеджера, а сын Григорьева-Апполонова - на дипломата

Какие специальности получили дети знаменитых артистов.

Дипломат



Иван МАКЕЕВ/
«КП» - Москва

Иван Григорьев-Апполонов (22) на днях получит диплом МГИМО. Певец Андрей Григорьев-Апполонов хвастается: «Старший сын Иван успешно защитил дипломную работу. Сынок, молодец! Поздравляю с окончанием МГИМО. Уверен, у тебя получится все, что ты задумаешь». Парень четыре года «грыз гранит науки» ежедневно не только в институте, но и дома корпел над учебниками и лекциями. После развода родителей Иван остался жить с папой в Москве, а его младший брат Артемий уехал с мамой в Петербург, где в этом году окончил частную школу.



Личная страница Андрея Григорьев-Апполонова в социальной сети

Менеджеры

Марианна Газманова (22) в июле получает диплом МГИМО, она окончила факультет международного бизнеса. Дочь певца Олега Газманова никогда не мечтала об артистической карьере, всегда была нацелена на учебу. Марианна уже работает по специальности - менеджером в дизайнерской компании. Мама выпускницы Марианна Газманова комментирует учебу в вузе так: «Дочь училась быть управленцем на двух языках. И уже давно работает в дизайнерской компании».

Дочь певицы Анны Седоковой Алина Белькевич (21) получила диплом о высшем образовании после четырех лет учебы в США. Она училась в престижном колледже в Бостоне, специализирующемся на бизнес-образовании. Девушка изучала в частном Fisher College международный бизнес, отучилась на отлично. Счастливая мама в зале на вручении диплома старшенькой плакала от счастья в обнимку с



Михаил ФРОГОВ/«КП» - Москва

двумя младшими детьми. Певица говорит, что выпускница уже обеспечивает себя сама, трудится на двух работах. Учебу оплачивала мама - в среднем 2,5 млн руб. в год.

Ветеринар

Ксения Сумишевская (24) в июне закончила Московскую государственную академию ветеринарной медицины. На днях у выпускницы факультета ветеринарной медицины вручение дипломов. За учебу Ксении платил папа - известный музыкант Ярослав Сумишевский. Дочка не подвела и училась на отлично.

Сумишевский дочь хвалит и поддерживает: «Ксения самостоятельная и взрослая, я горжусь тем, как она выбирала свой путь. Она не просто учится, еще и помогает бездомным животным - ищет им хозяев, лечит. Моя задача как отца быть рядом и поддерживать ее во всем». После окончания вуза Ксения продолжит помогать бездомным животным, но пока не планирует работать по полученной специальности: «У меня директор папы спросила, интересно ли мне заниматься организацией мероприятий. Я ответила, что интересно».

В прошлом году папа сделал дочери подарок - купил квартиру в Москве. У Ксении было одно пожелание к первой собственной недвижимости, чтобы рядом был парк для прогулок с собакой.



Личная страница Елены Валюшкиной в социальной сети

Дизайнер

Мария Яцко (23) завершила обучение на дизайнера, в июле - вручение диплома. Мария училась в Школе дизайна при Высшей школе экономики. Маша - дочь актеров Елены Валюшкиной и Александра Яцко. Перед поступлением девушка занималась в школе искусств архитектурно-художественного профиля, проходила в том числе творческий конкурс. Маша отлично рисует, у нее отменное чувство вкуса и стиля. Планирует работать по специальности.



Анна Седокова на выпускном старшей дочери Алины (в центре) с младшими детьми Моникой и Гектором.

Личная страница Анны Седоковой в социальной сети

Аниматор-мультипликатор

Богдан Костюшкин (19) получил диплом «Киноколледжа Московской международной киношколы», учился на факультете анимации (мастерская «Мультипликатор»). Праздник студенты организовали сами в виде театрализованного представления. Богдан - сын певца Стаса Костюшкина и телеведущей Юлии Костюшкиной. После 9-го класса престижной частной школы он сам решил поступать в колледж - учителя и мама пробовали уговорить продолжить учебу до 11-го класса, но Богдан был непреклонен. Костюшкин-старший поддержал ребенка: «Сын с девяти лет повторял, что будет рисовать мультфильмы. Это его большая мечта».

Богдан занимался рисованием с репетиторами, у него отлично получалось, он создавал мультики еще до колледжа. А творческие работы были нужны для поступления на факультет анимации. Мама Юлия на вручении диплома расчувствовалась: «Богдан закончил колледж, получили диплом, а ведь только вчера столько нервов потрачено на поступление. Время, куда ты так торопишься, притормози, умоляю. В добрый путь, мой дорогой, пусть все сложится, как ты хочешь».

Ирина
ВИКТОРОВА.



Личная страница Станислава Костюшкина в социальной сети

Иван МАКЕЕВ/
«КП» - Москва



Личная страница Ярослава Сумишевского в социальной сети

Анна КУКАРЦЕВА

В жаркие летние дни многие медики рекомендуют отказаться от любимого напитка, потому что у некоторых людей он способен спровоцировать обезвоживание. Не зря в хороших кофейнях к эспрессо подают стакан с водой. Если после чашки кофе выпить воды, то обезвоживание вам не грозит. А вот бодрость обеспечена.

Вместе с нашим постоянным экспертом, врачом-диетологом Людмилой Денисенко, обсудили несколько исследований, говорящих о пользе хорошего молотого кофе.

1 ИСТОЧНИК АНТИОКСИДАНТОВ

Согласно результатам исследования еще 20-летней давности, кофе – один из лучших источников антиоксидантов (веществ, которые борются с окислительным стрессом в организме и помогают



Людмила Денисенко.

нам защищаться от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Для поддержания здоровья необходима определенная ежедневная норма антиоксидантов (на уровне от 2000 до 5000 единиц по специальному тесту ORAC). Выпивая 200-граммовую чашку кофе, вы получаете около 1000 единиц, что выше, чем в чае. Да, в

7 причин пить хороший кофе каждый день

ягодах и фруктах может быть и больше антиоксидантов, но именно из кофе они усваиваются (поглощаются) лучше.

В целом сейчас существует довольно много исследований, связывающих кофе и антиоксиданты из него с более низким риском развития различных видов рака. Этот благотворный эффект связан с наличием в напитке полифенольных антиоксидантов и противовоспалительных веществ: кофеина, кафестола, кахвеола и хлорогеновых кислот.

2 СНИЖАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА...

Японские ученые исследовали влияние зеленого чая и кофе на сердечно-сосудистую систему. Наблюдение за 83 тысячами японцев длилось почти 13 лет. В итоге выяснилось, что как минимум одна чашка кофе ежедневно

на 20% снижала риск инсульта. Традиционная чашка кофе в Японии равна 170 миллилитрам. Те, кто ежедневно выпивал две-три чашки зеленого чая, имели на

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО/«КП» - Пермь



3 14% меньший риск получить инсульт.

Исследователи отмечают, что эффект положительного влияния обоих напитков на сердечно-сосудистое здоровье объясняется тем, что они препятствуют образованию сгустков крови.

4 ...РИСК ДИАБЕТА 2-го ТИПА

Кофе также снижает риск развития сахарного диабета 2-го типа. Чем дольше вы сохраняете бодрость после чашечки кофе, тем ниже вероятность развития диабета – вот такая ге-

нетическая особенность у некоторых людей.

5 ...РИСК МЕЛАНОМЫ У ЖЕНЩИН

Ученые 20 лет следили за более чем 100 тысячами мужчин и женщин в Норвегии и пришли к выводу, что женщины, которые выпивали три чашки молотого кофе в день, меньше подвержены риску заболеть раком кожи, чем те, кто этого не делал.

6 ...И РИСК ДЕМЕНЦИИ

Эти полезные свойства кофе отображены в

нескольких исследованиях. Например, одно из них длилось 10 лет и проходило сразу в трех странах (Голландия, Финляндия, Италия). Оказалось, что 2 - 3 чашки (по 100 мл) кофе в день связаны с более медленным прогрессированием деменции.

Другие исследования показывали, что кофе способен замедлить прогрессирование болезни Альцгеймера. «Мы не утверждаем, что умеренное потребление кофе полностью защитит людей от болезни Альцгеймера. Тем не менее оно может зна-

чительно уменьшить риск БА или задержать ее начало», – прокомментировал доктор Ханхай Цао, нейробиолог Университета Южной Флориды.

6 ЗАЩИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Результаты исследования, в котором изучили здоровье 125 000 человек, показали, что у тех, кто выпивает не менее одной чашки кофе в день, на 20% ниже риск получить цирроз печени. Сразу скажем – это не индульгенция! Чрезмерное потребление алкоголя опасно, и кофе не сможет в полной мере защитить печень от цирроза, печеночной недостаточности и рака, вызванного избыточными застольями.

Но другие исследования также показывают, что кофе помогает предотвратить развитие не связанного с алкоголем ожирения печени.

7 ДЕЛАЕТ СПОРТСМЕНОВ БОЛЕЕ ВЫНОСЛИВЫМИ

Умеренная доза хорошего молотого кофе (100 - 150 мл) за 30 - 60 минут до длительной нагрузки (бег, велотренировка) помогает дольше сохранять интенсивность, снижает субъективное ощущение усталости. Кофеин блокирует аде-нозин – нейромедиатор, который сигнализирует мозгу об утомлении.

КСТАТИ

Мы в «Комсомольской правде» очень любим хороший кофе. И когда мы познакомились с напитком из зерен, выращенных в Уганде, не могли не поделиться ощущением счастья с читателями. В этой африканской стране – идеальные условия для выращивания кофе. Зерна бренда «Вкус Африки» высоко оценили не только мы, но и независимые специалисты, отметили премиальные вкус и качество.

Обжаривают кофе уже у нас, в России, ближе к потребителю, чтобы лучше сохранить все вкусовые нюансы для вас.

Теперь в магазине «Комсомольской правды» на маркетплейсах продаются не только пачки с зернами разного объема и купажа. Но и молотый кофе «Вкус Африки». Чистая арабика, арабика и робуста в различных сочетаниях – все имеет свои оттенки вкуса и аромата. Чистые честные нотки качественного кофе. Попробуйте и убедитесь сами!



ЗАПИШИТЕ РЕЦЕПТ

ХОЛОДНЫЕ, ЛЕТНИЕ, БОДРЯЩИЕ

Айс-кофе

Вашу стандартную дозу охлажденного кофе смешайте со льдом (сахар – по желанию). Взбивайте смесь в шейкере до тех пор, пока лед не превратится в крошку, а по цвету напиток будет выглядеть так, как будто в него добавили молоко.



Колд-брю

Крупномолотые зерна 100 граммов. Холодная вода 1 литр. Свежемолотые зерна крупного помола настаивать в воде от 8 до 24 часов. Желательно в термосе. Получается прохладный напиток с мягким вкусом и очень насыщенным ароматом.

В жару тянет на прохладительные напитки. А кто сказал, что кофе не такой? Существуют ведь холодные кофейные коктейли. В них, как правило, те самые необходимые 100 - 150 мл хорошего кофе, лед и любимые добавки.

Вот некоторые идеи, как приготовить такие напитки.

Айс-латте

60 - 100 мл эспрессо, 150 - 200 мл коровьего или растительного молока, стакан льда. По вкусу сахар, ваниль, корица. В бокал со льдом влейте молоко (если предпочитаете сладкое, то заранее смешайте с сахаром), следом – охлажденный эспрессо для получения слоистого эффекта. Кстати, для более насыщенного вкуса можно приготовить кофейный лед, заранее заморозив кофе в формах.



Бамбл-кофе

40 - 60 мл эспрессо, 100 - 150 мл апельсинового сока (свежевыжатого или пакетированного), ванильный или карамельный сироп по желанию. Лед. В бокал со льдом влейте сначала сок, потом (по желанию, совсем не обязательно) сироп. Сверху тонкой струйкой по стенке стакана наливаем кофе. Так создается красивый двухслойный эффект.



Можно поэкспериментировать и с другими соками (например, вишневым), сиропами (мятным или шоколадным).

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

МИСС
КУПАЛЬНИК
«КП»

**Руслана
ЛУКИЧЕВА,
Москва:**
- Я артистка
балета,
не представляю
своей жизни
без танца.

**Виктория
АНДРЕЯНОВА,
модельер:**

- Интересная попытка колор-блокинга: спокойный серо-синий лиф, синие плавки «взорваны» неоновыми салатовыми завязками. Прием смелый, но неон - очень капризный акцент, он требует, чтобы все остальное молчало. Здесь завязок слишком много, и они спорят друг с другом. Я бы оставила яркий акцент в одной точке, и образ сразу стал бы дороже.

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



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

АНЕКДОТЫ

- Мне с тобой даже поговорить не о чем! Вот, например, ты читал Достоевского?
- Читал.
- А я - нет. Ну и о чем мне с тобой говорить?!

Меня пугает, что в больницах на стенах висят плакаты про то, как лечить болезни.

Как будто врач меня будет оперировать и скажет: «Ща, ща, я что-то такое на третьем этаже видел!»

E2-E4. В наше время это может быть не только запись шахматного дебюта, но и рецепт колбасы.

Мы поехали к нему на дачу. Он угостил меня вином. После вина я совершенно потеряла голову. Прополола всю морковь и свеклу, перекопала три грядки. Он сказал, что еще ни одна женщина не делала ему так хорошо.

Как же меня достали эти круглосуточные магазины! Из-за них к симпатичной соседке за солью вечером не зайти.

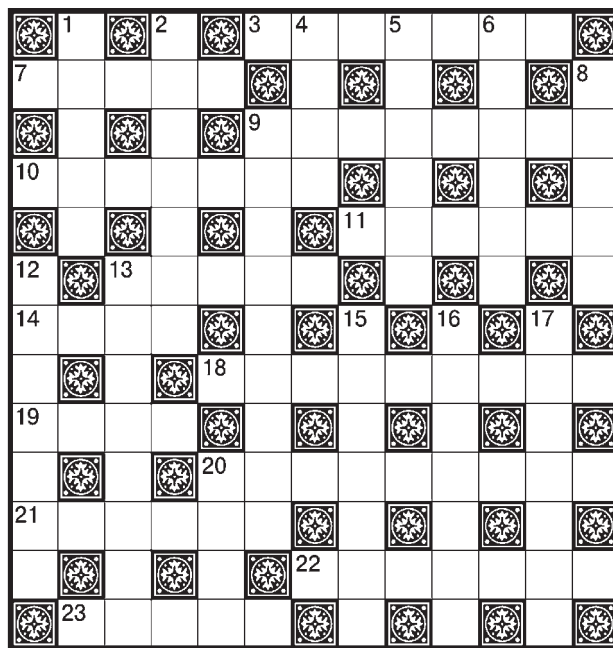
Девочка подбегает к папе:

- Па! А я сегодня пойду в парк на пони кататься?

- Нет, доченька... Прости. У меня и так после вчерашнего спина болит!

Я купил огромный
Фиг-пойми-чего.
Просто 100 процентов
Скидка на него!

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

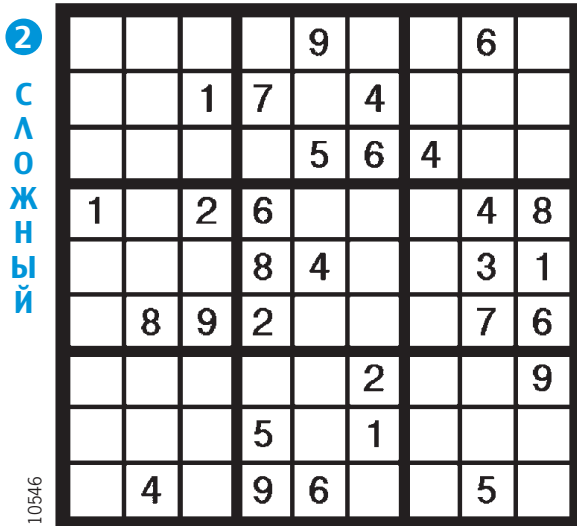
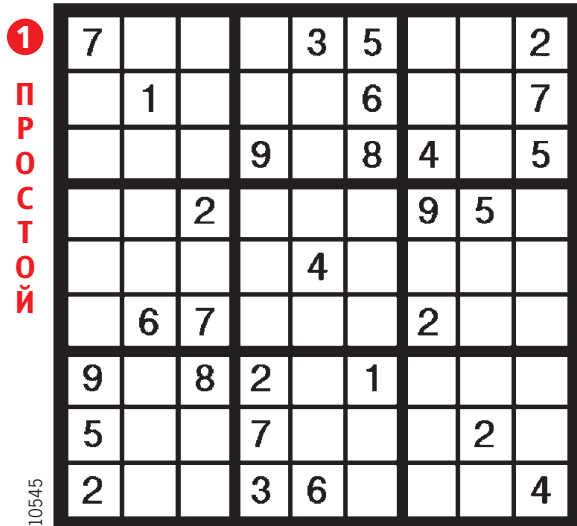
3. Товарищ Сатанев по имени. 7. Герой семейного фэнтези «Последний богатырь» участвует в передаче «... магов». 9. Итальянский бекон. 10. За каким волшебным инструментом Энкиду из шумерских мифов спустился в подземное царство? 11. Стерня, но иначе. 13. Где церковные иерархи заседают? 14. Санкция за просрочку. 18. Небрежное ... к работе. 19. Какой роман вознес французского писателя Тонино Бенаквиса на вершину читательской популярности? 20. «Фильм» на сюжет шлягера. 21. Реакция на зов. 22. Материал свитков из египтологии. 23. «Жизнь покатила под ...».

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Кто из звезд российской эстрады исполняет песню «Седьмой элемент»? 2. Что стало делом жизни Сани Григорьева из романа «Два капитана»? 4. Что составляют для реализации? 5. Имидж с негативным оттенком. 6. Ступень музыкальной лестницы. 8. Кто из икринки вылезает? 9. Гадости делает. 12. Продолжатель дела Христа. 13. Зимний транспорт для самых маленьких. 15. Кто на любовные похождения горазд? 16. Что замедляет ингибитор? 17. Флим с лицом Николая Караченцова из фильма «Дом, который построил Свифт». 20. «Но тем, что пью ... густое, я столь же Господу служу».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Аполлон. 7. Битва. 9. Панчета. 10. Барабан. 11. Живые. 13. Синод. 14. Пень. 18. Отношение. 19. «Сага». 20. Видеоклип. 21. Отклик. 22. Папирус. 23. Откос. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Битва. 2. Авиация. 4. План. 5. Линия. 6. Октава. 8. Малек. 9. Пакостник. 12. Апостол. 13. Сне-локот. 15. Ловелас. 16. Реакция. 17. Липилит. 20. Вино.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

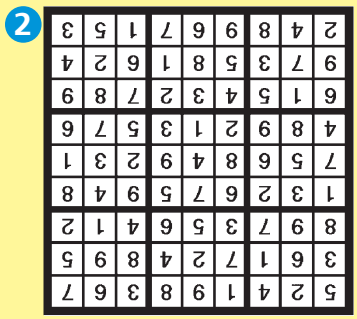


КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
РАДИО
radiokp.ru

12+



Самара **98,2**
Пермь **96,6**
Ижевск **107,6**
Нижний
Новгород **92,8**



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.
Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.
Ведущий редактор номера
Н. АНДРЕАССЕН.
Директор самарского филиала
И. о. главного редактора «КП» - Самара Д. ЯКОВЛЕВ
e-mail: kpsamara@kp.ru www.kp.ru

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

Газета отпечатана в самарском филиале
ООО «Типография КомПресс-Москва»
443082 г. Самара, ул. Клиническая, 257.
Заказ № 1167

ISSN 0233-433X

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

443100, г. Самара, ул. Лесная, 9.
Тел.: приемная - (846) 212-50-22 (доб. 100);
редакция - (846) 212-50-22;
рекламный отдел - (846) 212-50-22 (доб. 119);
служба распространения - (846) 212-50-22 (доб. 230);
радиостудия - (846) 212-50-50

Тираж этого номера: 166 177 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

