



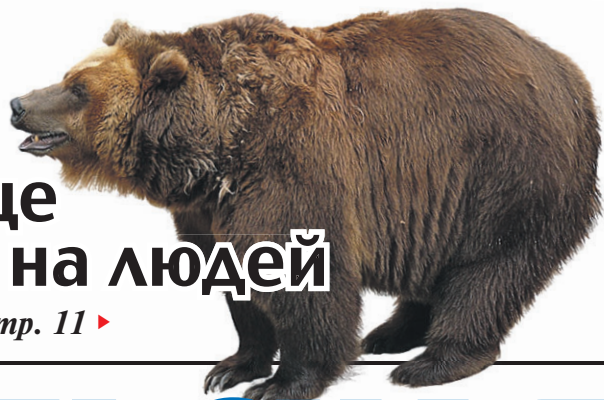
Овощные киоски с улиц Тулы убирают?

Читайте на стр. 5 ▶

По следу зверя:

Почему медведи стали чаще нападать на людей

Читайте на стр. 11 ▶



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Пятница, 28 августа
№ 64 (27810)/2026 год

Газета нашего города ★

КР. RU 1 159 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Глава ЦИК Элла ПАМФИЛОВА:

Всех скептиков, сомневающихся в честности выборов, призываю не полениться и побыть наблюдателями



Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Роман КОСТОМАРОВ - про фильм о себе: «Рад, буду смотреть!»

Константин ГЛЫБА

Удивительная история олимпийского чемпиона легла в основу художественной ленты.

Завершены съемки художественного фильма «Костомаров», посвященного героическому возвращению фигуриста **Романа Костомарова** фактически с того света. Спортсмена сыграл **Кирилл Зайцев** - богатырь Финист из «Последнего богатыря» 6+ и Сергей Белов из «Движения вверх» 12+.

Продолжение на стр. 12 ▶

Наша экономика - первая в Европе и четвертая в мире

Елена ОДИНЦОВА

Таковы данные Всемирного банка.

Наша страна занимает четвертое место в мире по размеру экономики, если считать ВВП с учетом паритета покупательной способности. Впереди только Китай, США и Индия. Это данные Всемирного банка.

Но что это за паритет такой? И как мы обогнали Германию, Францию и даже Японию?

Паритет покупательной способности позволяет сравнивать не абстрактную стоимость всех произведенных товаров и услуг (как считают обычный ВВП), а что на эти деньги можно приобрести. Причем в пересчете на одну и ту же валюту. То есть сравнивается уровень не только производства, но и цен. Вот простой пример. Допустим, в США стрижка стоит \$30. А в Индии - \$1. Если смотреть только на цифры, то это выглядит так,

словно в Америке произвели в 30 раз больше услуг. Но ведь это не так: и в Индии, и в США клиент получил одну и ту же услугу. И расчет ВВП по паритету покупательной способности (это делается при помощи специальных формул) позволяет сгладить эту «несправедливость».

Еще в 2021 году по размеру экономики с учетом ППС Россия поднялась на четвертое место в мире и с тех пор никому его не давала.



Анна ЛУКЬЯНОВА

Новая программа повышения квалификации называется «Искусственный интеллект в работе учителя». В этом году ее пройдут 250 тысяч «учеников»

Школьных учителей научат работать с ИИ

- практически каждый четвертый педагог страны, сообщает пресс-служба Министрства просвещения.

Учителям расскажут о принципах работы нейросетей и как с их помощью готовиться к урокам, создавать интерактивные материалы, презентации, индивидуальные задания для учащихся. Есть и персональные рекомендации для предметников. Например, математиков научат создавать анимированные ролики про формулы и теоре-

мы, биологам и географам подскажут, как наглядно показывать природные процессы, учителям иностранного языка - как разрабатывать интерактивные задания на основе аудио- и видеоматериалов.

В Минпросвещения подчеркивают: технологии - вспомогательный ресурс, который позволяет экономить время на рутине и делать уроки более интерактивными. Нейросети не заменят живых учителей.

ВСМ идет по плану

Андрей ЗОБОВ

В среду Владимир Путин встретился с министром промышленности и торговли Антоном Алихановым.

ЗАРПЛАТА РАСТЕТ ВМЕСТЕ С ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ

- Уважаемый Владимир Владимирович, у нас, несмотря на все вызовы, обрабатывающая промышленность за последние пять лет выросла почти на четверть, - начал доклад гость.

Подстегивают рост и инвестиции - они выросли с 3 триллионов в 2021 году до 7,3 в 2025-м. Если сравнивать в сопоставимых ценах, рост - в полтора раза.

У таких высоких показателей (за пять лет объем мощностей обрабатывающей промышленности увеличился на 80%) есть и отрицательные последствия. Например, в некоторых секторах началось перепроизводство - сейчас этот вопрос предлагают решить, изменив подход в госзакупках.

Еще существенно выросла производительность труда - а значит, и зарплаты.

- В прошлом году среднемесячная зарплата в реальном выражении выросла в обрабатывающей промышленности почти на 14%, приблизилась вплотную к отметке 100 тысяч рублей, - доложил министр.

МАГИСТРАЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

- Как идет работа по высокоскоростной магистрали? - поинтересовался **Путин**.

- Работаем сейчас над самыми ответственными деталями - это двигатели, различные комплектующие. Пока без сбоев. Всё должны отдать в следующем году на испытания, на сертифика-

цию и в 2028-м приступить уже к серийной поставке. Всё по плану, - отпартовал министр.

Напоминаем: движение по Высокоскоростной железнодорожной магистрали между Москвой и Петербургом должно быть запущено 1 апреля 2028 года. Поезда будут ходить каждые 15 минут, нестись по рельсам со скоростью 360 - 400 км в час. Так что от столицы до ее северной сестры можно будет добраться за 2 часа 15 минут.

РУССКИЕ СЕРВЕРЫ

Отдельно министр рассказал про строительство Центров обработки данных - механического «сердца» для искусственного интеллекта. Для бизнеса, который хочет их строить, предложено сделать специальный инвестиционный контракт.

- Они хотят получать определенные преференции, налоговые вычеты, и мы здесь хотели бы предложить следующий порядок. На миллиард стройки тратится примерно 7 миллиардов приобретения оборудования. Это серверы, различные системы хранения данных, они производятся в нашей стране в достаточном уже объеме с хорошим уровнем локализации. И мы хотели бы предложить спецконтракт на строительство ЦОДа заключать в случае, если эти инвесторы дают юридическое обязательство приобрести российское оборудование.

- Давайте так и сделаем, конечно, - согласился глава государства. - Но главное, чтобы все это было конкурентоспособно, конечно.

Алиханов заверил - в России есть «очень достойные» производители комплектующих для серверов и систем хранения данных.

ЧТО ЕЩЕ СКАЗАЛ МИНИСТР?

- ✓ В стране развивается станкостроение. В числе нового оборудования - сложная автоматика, позволяющая быстро собрать фюзеляж и крылья самолета - «такие технологии раньше были доступны только трем странам мира».
- ✓ Расширяются линейки промышленных роботов: в России научились делать все пять основных типов таких машин.
- ✓ Продолжается разработка прорывных материалов: сплавов, химических соединений. Они используются везде - от военки, которой нужны новые типы снарядов и дронов, до станкостроения и космической отрасли.



В четверг **Владимир Путин** встретился с главой Федерального медико-биологического агентства **Вероникой Скворцовой**. Обсуждали работу службы крови. В стране сегодня более 1,5 миллиона доноров, а с 2020 года заготовка крови увеличилась на 47% - до 2,7 миллиона литров в год!

- У меня отец был донором много лет, - заметил президент.

Скворцова добавила: до 2022 года российские медики работали на иностранном оборудо-

вании - за три года была создана российская аппаратура. А для нужд фронта разработаны уникальные пластиковые контейнеры, в которых можно перевозить лимфу крови, быстро вводить ее раненым в любых обстоятельствах - и спасти жизни.

- В настоящее время мы можем констатировать, что абсолютно все потребности страны закрыты: и военные госпитали, и гражданские, все другие клиники, - подытожила Скворцова.

■ ВОКРУГ РУЛЯ

Елена ОДИНЦОВА

Как повлияет на двигатель бензин пониженного экологического класса.

И сразу - порция успокоительного: по данным СМИ, бензин класса Евро-2 и Евро-3 до заправок пока не доехал (по крайней мере в заметных объемах). Вице-премьер **Александр Новак** сообщил: крупные компании не будут выпускать топливо низкого класса, его доля на российском рынке сейчас меньше 10%.

Дело в том, что недавно правительство разрешило до 1 июля 2027 года выпускать и ввозить топливо экологических классов Евро-2, Евро-3 и Евро-4 (они же К-2, К-3 и К-4). До этого разрешен был только один класс: Евро-5. Цель новшества - насытить внутренний рынок.

Чем эти Евро отличаются друг от друга? Если совсем по-простому, класс топлива означает его соответствие определенным экологическим нормам. Чем выше цифра - тем строже норма. Основная разница - в содержании загрязняющих примесей, главным образом серы. Так, в бензине К-5 ее не более 10 мг на 1 кг, а в К-2 - до 500 мг.

Как объяснили нам автоэксперты, из-за высокого содержания в топливе серы могут быстрее загрязниться свечи, снизиться тяга мотора и ровность его работы, засориться форсунки и т. д.

- С появлением более высоких классов бензина производители автомобилей ориентируют их двигатели на более качественное с экологической точки зрения топливо. Отсюда берутся опасения, что со-

Падение курса Евро

МЕСТО РАСЧЕТОВ
ТРК(МРК,ГНК): 6
СЧЕТ: 91178121
БЕНЗИН АИ-95(АИ-95-К5), л
26.29 X 72.30
=1900.77 НАС 22%

МАГАЗИН №074

АИ-95
НАС 22%
КОМИССИОНЕР
ИНН ПОСТАВЩИКА
ТЛФ. ПОСТ.:
000 "ГАЗПРОМНЕФТЬ-РЕГИОНАЛЬНЫЕ
ПРОДАЖИ"
оплата
сумма: 1900.77RUB

4703105075
+74955140100

Теперь АЗС обязаны указывать экологический класс горючего.

временные двигатели будут не очень хорошо себя чувствовать на «старых» видах горючего, - объясняет автоэксперт **Андрей Ломанов**.

Что же будет, если в бак залить Евро-2 и Евро-3? Эксперты отвечают: во многих случаях - почти ничего.

- В России 70% авто - это машины до 2015 года с атмосферными двигателями, которые без каких-либо проблем могут эксплуатироваться как минимум на Евро-3, - успокаивает **гендиректор компании «Мой Автопрокат» Дмитрий Матвеев**.

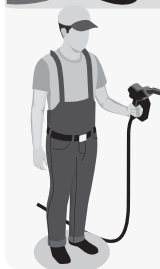
- Чувствительность автомобилей к классу топлива зависит не столько от года выпуска, сколько от компоновки автомобиля и технологии, по кото-

рой работает двигатель, - уточняет **Андрей Ломанов**. - И в 2026 году выпускаются автомобили с атмосферными двигателями, которые не очень требовательны к классу бензина. Чувствительны к нему высокоэффективные автомобильные моторы, оснащенные турбинами.

По словам эксперта, это не означает, что премиальное авто, если залить в него бензин Евро-3 или Евро-2, сразу сломается. Для этого нужно регулярно заправлять его низкокачественным топливом.

- Десять тысяч километров - рубеж, за которым при постоянно «плохом» топливе могут начаться проблемы, - предупреждает Матвеев. - Но не надо гадать, насколько ваш автомобиль чувствителен. Просто чаще делайте техобслуживание. Если по заводскому регламенту моторное масло и прочие расходники полагается менять через десять тысяч километров, сдвигайте эту планку на семь или даже пять тысяч. Особенно это касается автомобилей с турбодвигателями

ВАЖНО!



КАК ПОНЯТЬ, ЧЕМ ВЫ ЗАПРАВИЛИСЬ

Автозаправки теперь должны указывать экологический класс топлива на информационном табло, в уголке потребителя и в чеке. Об этом сообщили в правительстве. В России класс бензина официально обозначается буквой «К». То есть на заправке вы не увидите надписи «Евро-3» или «Евро-5». Информация (в том числе в чеке) может выглядеть примерно так: АИ-95 К3. Это значит, что предлагается 95-й бензин класса Евро-3.

Лучшие друзья девушек - это миллиарды

Пресс-служба Wildberries



Татьяна Ким возглавила рейтинг в пятый раз.

Евгений ОРЛОВ

Топ-5 самых богатых женщин России.

Говорят, за каждым успешным мужчиной стоит женщина. Обратное тоже верно, хотя и не всегда. По крайней мере, если под успехом понимать богатство. И вот почему.

Forbes опубликовал свой ежегодный рейтинг самых богатых женщин России. И возглавляет его именно женщина, которая «сделала себя сама» и разбогатела не благодаря мужчине, а где-то даже вопреки. Это основательница Wildberries Татьяна Ким. Рейтинг она возглавляет пятый год подряд. При этом ее состояние с начала года уменьшилось на \$3,1 млрд, виной тому - удары беспилотников по складам WB.

Все остальные дамы из первой десятки оказались либо женами, либо дочерьми или сестрами крупных бизнесменов-мужчин.

Кроме Елены Батуриной, конечно.

1 ТАТЬЯНА КИМ

Состояние: \$5 млрд

Источник богатства: Татьяна - основательница и генеральный директор Wildberries. Интересный факт: разведена, семеро детей

2 ЕЛЕНА БАТУРИНА

Состояние: \$1,3 млрд

Источник богатства: возглавляет компанию Inteco Management (инвестиции в недвижимость, строительный и гостиничный бизнес).

Интересный факт: вдова бывшего мэра Москвы Юрия Лужкова



Лариса КУДРЯВЦЕВА
Экспресс-газета

3 ЛЮДМИЛА КОГАН

Состояние: \$1,25 млрд

Источник богатства: около 82% акций банка «Уралсиб», также Людмила работает генеральным директором компании «БФА-Девелопмент», строящей жилье в Санкт-Петербурге.

Интересный факт: вдова петербургского бизнесмена Владимира Когана, после смерти мужа его активы перешли к Людмиле.



СПЕЛАСУ

4 ЕКАТЕРИНА ФЕДУН

Состояние: \$1 млрд

Источник богатства: около 2% акций «ЛУКОЙЛа» и дивиденды от них.

Интересный факт: эти акции в 2018 году ей подарил отец Леонид Федун - бывший совладелец нефтяной компании «ЛУКОЙЛ» и владелец московского «Спартака». Его нынешнее состояние - \$10,3 млрд.



Валерий ЛЕВИТИН/РИА Новости

5 ТАТЬЯНА ВОЛОДИНА

Состояние: \$950 млн

Источник богатства: совладелец группы компаний «Алькор и Ко», которая управляет сетями «Лэтуаль» и «Подружка».

Интересный факт: совладельцем «Лэтуаль» стала после смерти мужа, основателя компании Максима Климова.



Михаил ОРЛОВ/«КП» - Москва

■ ВОПРОС ДНЯ



Катерина МАТИНОВИЧ/«КП» - Москва

В связи с отмечаемым вчера Днем российского кино мы решили спросить:

В каком фильме вы хотели бы сняться?

Андрей ТУМАНОВ, телерадиоведущий, известный садовод:

- В свое время я общался с Гильдией актеров, и мне предложили на выбор любую роль в сериале. Я хотел сыграть маньяка! Но тогда я был депутатом Госдумы, и мне нельзя было портить имидж.

Фаина РУБЛЕВА, научный директор Московского планетария:

- Сыграла бы Наташу Ростову в «Войне и мире» - если бы, конечно, была помоложе. Еще, наверное, Анну Каренину. Но Наташа все-таки на первом месте!

Родион ГАЛЮЧЕНКО, режиссер, актер:

- Интересно становится эксцентричным персонажем в комедийных проектах. Играю, например, в спектакле «Зойкина квартира» Анисима Зотиковича Аллилуйю - он, конечно, мрачная фигура, но еще и достаточно нелепая. А вот быть «мужчиной мечты» на экране или сцене для меня уже не так увлекательно.

Николай СКАЛОН, профессор КемГУ:

- У меня есть опыт съемок в двух фильмах - в массовке картины «Жизнь Климата Самгина» и в документальной ленте, посвященной снежному человеку. Я не против снова сняться в документальном фильме, посвященном миру животных. Как, например, Николай Дроздов, с которым мы, кстати, знакомы.

Георгий ОСТАПКОВИЧ, научный руководитель Центра конъюнктурных исследований НИУ ВШЭ:

- Я бы снялся в фильме про футбол. И на всю страну показали бы, как я быю 11-метровый в ворота Льва Ивановича Яшина.

Полина ДИБРОВА, блогер, предпринимательница:

- Очень люблю романтические фильмы со счастливым концом. Без драм и скандалов. Вот в таком кино я бы с удовольствием поучаствовала.

Илья ГУГУШВИЛИ, автор канала «КиноПес»:

- Я бы хотел вернуться в прошлое и сняться в культовом советском фильме. Например, в «Кин-дза-дза». Даже самую скромную роль в нем почел бы за честь.

Тарас КУЗЬМИН, актер фильмов «Библиотекарь», «Месть не выше любви»:

- У меня в палитре ролей и комедийные, и злодейские персонажи есть. Но мне хотелось бы сыграть историю, связанную с путешествиями. Когда каждый день новые локации, когда герой проходит путь...

Дмитрий БУЛЫКИН, бывший футболист сборной России:

- Главное, чтобы фильм получился интересным. Можно про какого-нибудь богатыря или боярина. Со мной в главной роли!



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



■ ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Владимир МАЗЕНКО

Какой букет подарить учителю на 1 Сентября и сколько он будет стоить.

8 Марта - профессиональный праздник продавцов цветочных магазинов, шутят злые (да и добрые тоже) языки. Но ведь и 1 Сентября - это тоже их день! Потому что продажи цветов ко Дню знаний взлетают, по разным оценкам, минимум в 2 - 3 раза. Цены 31 августа - 1 сентября тоже, скорее всего, подрастут. Хотя и сейчас они немаленькие. Например, в столице эквадорские розы от 70 см стоят 300 - 370 рублей. Кустовые - 270 - 300 рублей. И заметьте - это в магазинах, где цветами торгуют мелким оптом (от 10 штук).

Составные букеты - тоже на любой вкус. Цены на них стартуют примерно с 2700 рублей.

Цветочные науки

- Медианный* чек на цветы в этом августе составляет 3250 рублей, это на 6% больше, чем годом ранее, - рассказала «КП» **Вероника Перетягина**, руководитель отдела по привлечению и сопровождению селлеров цветочного маркетплейса Flowwow.

То есть рост цен на цветы вполне укладывается в рамки инфляции (за год в среднем по стране она составила 6,23%).

- Средняя цена букета к 1 Сентября в этом году колеблется в районе 2500 - 3500 рублей. Это тот компромисс между «красиво» и «неразорительно», который выбирает большинство, - объяснил «КП» доцент Финансового университета

*** Медиана - это когда половина букетов стоит дороже, а вторая половина - дешевле.**

тета при Правительстве РФ **Петр Щербаченко**.

По оценкам флористов, большинство родителей школьников сейчас предпочитает монобукеты (из цветов одного вида).

- Как правило, такие букеты составляют из роз, хризантем, альстромерий, пионов или диантусов, -

говорит Вероника Перетягина.

По оценкам Flowwow, к празднику заметно растет спрос на сезонные цветы - особенно на георгины и гладиолусы. Букет из пяти гладиолусов обойдется в 2715 рублей (+4% за год). А вот георгины подорожали серьезнее - на 21%. Пять цветков будут стоить 2740 рублей.

■ НЮАНСЫ

Как сэкономить

- Совет простой: не покупать первый попавшийся готовый букет в магазине у метро утром 1 Сентября, - говорит Петр Щербаченко. - Лучше заказать заранее в проверенном месте на цветочной базе или на маркетплейсе, где цены демократичнее.

Если будете покупать онлайн, продавцы советуют оформить предзаказ за несколько дней до праздника. - Это позволит вам выбрать цветы из более широкого ассортимента и зафиксировать выгодную цену, - советует Вероника Перетягина. - При этом доставку лучше оформлять на вечер 31 августа. Чтобы помочь цветам сохранить свежесть, мы рекомендуем поставить их в прохладное место, добавить удобрение для букетов, а дома подрезать стебли на 1 - 2 см.

Зачем глава ЦРУ прилетал в Москву: пять версий.

Утром во вторник все российские и зарубежные СМИ следили, как в московский аэропорт Внуково садится военно-транспортный самолет BBC США Boeing C-17 Globemaster III. Американский лайнер летел с авиабазы Эндрюс, где базируется летная группа Белого дома, в российский правительственный аэропорт.

Таких контактов не было с января 2026-го, когда «Дух Анкориджа» был еще жив. Поэтому пресса сходилась с ума: США возобновляют переговоры с Россией? Уиткофф и Кушнер летят к Путину? Но почему визит окутан такой тайной?

Грянул гром, CBS News и Axios объявили: в Москву прибыли не переговорщики Трампа, а директор ЦРУ Джон Рэтклифф. Чтобы «провести переговоры» - больше никаких подробностей.

Зачем столь значимая фигура в администрации США срочно и, судя по всему, незапланированно отправилась в Москву? Мы обсудили с экспертами пять самых распространенных версий.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ КРЕМЛЯ

Версия:

The Wall Street Journal ставит визит в контекст собственной разведывательной сводки. Якобы американцы фиксируют планы России «проверить решимость НАТО». Официальный Кремль всю эту линию называет информационными утками.

Комментарий эксперта

Политолог Алексей Пилько:
«Wall Street Journal пишет, якобы Рэтклифф приехал предупредить Москву ни в коем случае не начинать действия против Прибалтики, против НАТО... это ерунда. Он приехал поторговаться. Попытаться понять, что в голове у российской стороны.

При этом Рэтклифф ехал очень срочно, визит не был запланирован. Почему? Помните, сначала Минобороны опубликовало списки заводов, где штампуют дроны для Киева. Потом на встрече с Генштабом Верховный главнокомандующий поручил проработать различные варианты реакции. Возможно, один из сценариев «от-



Американский C-17 Globemaster III во Внуково наделал много шума. Зачем военно-транспортный самолет, который вылетел с авиабазы Белого дома, приземлился в российском правительственном аэропорту?

Визит приходит во время беды

вета» попал в руки к разведке США. И американцы срочно решили проконсультироваться с Кремлем».

ОБМЕН Версия:

The Guardian напоминает очевидное: линию по заключенным ведет именно ЦРУ, включая размен 2024 года с Эваном Гершковичем и Полом Уиланом, и лично Рэтклифф объявлял об обмене в Абу-Даби. Сюда же ложится заявление уполномоченной по правам человека Яны Лантратовой о готовящемся большом обмене военнопленными.

Комментарий эксперта

Политолог Максим Жаров:
- Неожиданный для публики визит американского военно-транспортного самолета в Москву может говорить о том, что Кремль пошел с Трампом на какой-то крупный обмен. Но если это действительно так, кого обменивают, станет известно довольно быстро - вскоре мы увидим торжествующий пост на странице Трампа в соцсетях. Если его не будет - разговор идет гораздо более серьезный».

НОВЫЙ МИРНЫЙ ПЛАН Версия:

Рэтклифф мог доставить в Москву бумагу, которая должна скорректировать анкориджские договоренности, - об этом с азартом теоретизирует западная пресса. В нее же укладывается перенос визита Стива Уиткоффа и

Джаред Кушнера - тех, кого принято считать сторонниками компромисса.

Комментарий эксперта

Политик, писатель Николай Стариков:

«В субботу Путин в интервью говорит, что мирные предложения, которые передает Запад, «экзотичны и неприемлемы». В воскресенье объявляется, что визит Кушнера и Уиткоффа откладывается. Во вторник в Россию летит Рэтклифф. Это все звенья одной цепи».

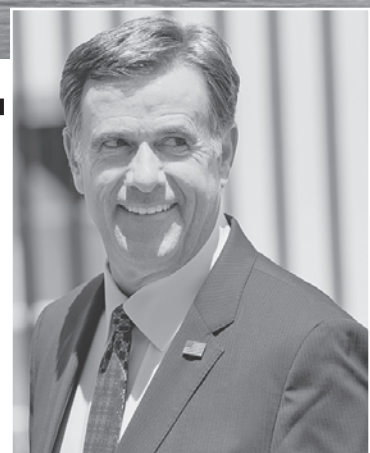
ИРАН Версия:

Рэтклиффа вместе с Марко Рубио относят к главным ястребам администрации, а прилетел он ровно через день после того, как министр финансов США Скотт Бессент объявил операцию «по финансовому удушению Тегерана». Пока Трамп обзванивает глав государств, требуя оборвать все связи с Исламской Республикой, с подобным предложением в Москву мог и прилететь глава ЦРУ.

Комментарий эксперта

Главный научный сотрудник Института США и Канады РАН Владимир Васильев:

- Сейчас очень тревожная ситуация назревает на Ближнем Востоке: Турция и Израиль в шаге от прямого военного столкновения на территории Сирии. Если учесть, что Турция, Саудовская Аравия и ядерный Пакистан только что заключили пакт о военно-политическом взаимодействии, да еще готовы притянуть к нему Иран, то может грохнуть так, как никогда ранее даже в этом, привычном к войнам регионе. Не исключая, что, если Тегеран присоединится к созданной антиизраильской коалиции, США могут задействовать против него тактическое ядерное оружие. Вот такой сценарий американцам,



Джон Рэтклифф - карманный разведчик Трампа. С 2020 года он был директором Национальной разведки, а в 2025 году возглавил ЦРУ.

возможно, надо было срочно рассмотреть с Москвой. Совпадение или нет, но на следующий день, в среду, Владимир Путин провел телефонный разговор с главой Сирии Ахмедом аш-Шараа. Что касается Украины, Трамп мог предложить очередную сделку: например, прекратить поддержку Тегерана в плане предоставления ему полезной военной информации (американцы бездоказательно утверждают, что такая помощь имеет место. - Ред.) в обмен на отказ США снабжать разведанными киевский режим.

РАЗВЕДКА И ДИПЛОМАТИЯ Версия:

Самая сухая и, риску предположить, самая близкая к делу: Рэтклифф приехал не договариваться, а смотреть. Директор разведки - не переговорщик, его работа начинается там, где кончается доверие к чужим словам. Один день, никакой публичной части, никаких протоколов.

ПОСКРОМНЕВШИЙ ВАШИНГТОН

В среду на тему визита Рэтклиффа высказался и Трамп. Спросили прямо: о чем говорили - угрозы НАТО, планы России напасть на Прибалтику, санкции против Ирана? Ответ - «ни то, ни другое, ни третье, рутинный визит».

И это о многом говорит. «Рутинные», бессмысленные визиты Дональд обычно описывает иначе - «прекрасная встреча, отличный разговор, мы замечательно ладим!». Аскетичная, совершенно нетипичная скромность в эпитетах может говорить только об одном - предмет обсуждения был по-настоящему серьезным.

Подготовили: Александр КОЦ, Андрей БАРАНОВ, Иван ПАНКИН, Андрей ЗОБОВ.

ОФИЦИАЛЬНО

В среду Дмитрий Песков объяснил, зачем в Москву прилетел Джон Рэтклифф. Формулировка из трех слов: «Контакты между спецслужбами». Позже стало известно - глава ЦРУ встретился с коллегой, главой СВР Сергеем Нарышкиным. А официальный голос Кремля дополнил информацию: «Контакты с Путиным не планировались. Но, разумеется, президенту доложили обо всем незамедлительно», - сообщил Песков.

Комментарий эксперта

Политолог, доцент исторического факультета МГУ Андрей Сидоров:

- ЦРУ занимается не только разведкой, но и тайной дипломатией. Не исключено, что приезд Рэтклиффа вызван стремлением американской стороны установить более тесные контакты с Москвой по линии спецслужб, чтобы оперативно и напрямую решать проблемы, чреватые серьезными последствиями для обоих государств. Можно предположить: сейчас через такие контакты американцы хотели бы выяснить, насколько серьезно Россия готова ответить на эскалацию в конфликте на Украине, принятую в последнее время Киевом. И каким образом Москва собирается реагировать на планы ряда европейских стран оказать военную поддержку киевскому режиму на качественно новом уровне.

Британия и Евросоюз все меньше оглядываются на США в действиях по отношению к России. Это представляет определенную опасность для Вашингтона, поскольку может спровоцировать быстрое негативное развитие с непредсказуемыми последствиями. Ситуация подошла к опасной черте, когда напряженность в нашем противостоянии с кем-то из европейских членов НАТО может перейти в стадию военного кризиса, и американцы заинтересованы в том, чтобы избежать такого развития. Не думаю, что Рэтклифф мог привезти какие-то ультиматумы России от руководства США - ни Трамп, ни республиканцы в целом перед ноябрьскими выборами в Конгресс в этом не заинтересованы.

■ ...И ОДИН ИСТОРИЧЕСКИЙ НАМЕК

Глава ЦРУ Уильям Бёрнс в ноябре 2021 года прилетал так же негромко, говорил с Сергеем Нарышкиным и Николаем Патрушевым, с президентом связывался по телефону. Через три месяца началось то, что продолжается пятый год.

Визит главы ЦРУ - не признак мира и не признак войны. Это признак того, что обычные каналы перестали справляться. И понадобилась тяжелая артиллерия.



Киоск возле дома по пр-ту Ленина, 97.



Возле дома по ул. Гастелло, 84-в тоже нет возможности купить фрукты.

Игорь КОПЫТОВ

Туляки бьют тревогу: в самый разгар сезона удобно расположенные на улицах города торговые точки «овощи-фрукты» массово позакрывались. Что тому причиной?

Овощные киоски с улиц Тулы убирают?

Несколько лет назад на волне развития малого предпринимательства и импортозамещения в Туле массово открывались киоски «Овощи-фрукты» - они появлялись буквально повсюду, и горожане этому только радовались. В рамках развития нестационарной торговли такие точки вырастали, как грибы после дождя: практически в каждом жилом квартале можно было найти небольшой киоск, где продавали свежие плодоовощные культуры. Это было удобно: не нужно было куда-то специально ехать, все необходимое оказывалось буквально в двух шагах от дома.

Однако этим летом картина заметно изменилась. Многие киоски с вывесками «Овощи-фрукты» на улицах Тулы стоят закрытыми, а кое-где и вовсе исчезли. Не видно и привычных «клёток» для разрешенной временной торговли бахчевыми культурами - хотя сейчас самый сезон, и спрос на арбузы и дыни традиционно высок. Теперь они пред-

ставлены преимущественно в сетевых магазинах, а не в уличных точках.

При этом дефицита сельхозпродуктов как такового нет: крупные сети вполне справляются с обеспечением горожан базовым ассортиментом. Но многие отмечают, что выбор в супермаркетах далеко не всегда радует разнообразием, а значительная часть продукции - импортная. К тому же нередко вызывает вопросы и свежесть плодоовощных культур на полках сетевых магазинов: порой заметно, что товар провел в пути немало времени, прежде, чем попасть на прилавок. В киосках же все было свежим - продукцию нередко привозили буквально накануне или даже утром того же дня, и покупатели это ценили. К тому же в таких точках чаще встречались овощи и фрукты, выращенные в средней полосе, - привычные для местного потребителя и отличавшиеся естественным вкусом.

Теперь подобная торговля фактически сосредоточилась на так называемых фермерских рынках, но их в Туле совсем немного - по пальцам пересчитать. Да и добираться до них бывает неудобно, особенно на фоне сложностей с доступностью бензина. К тому же Центральный рынок ликвидировали пару лет назад, а до «Фрунзенского» сейчас непросто доехать из-за ремонта улицы Коминтерна: там постоянно образуются заторы. Стихийную торговлю, которая раньше оживляла популярные городские улицы вроде Первомайской, тоже постепенно убрали - и это, с точки зрения городских властей, вполне логично: речь идет о наведении порядка и соблюдении санитарных правил.

Горожане в разговорах все чаще задаются вопросом: почему исчезают привычные и удобные киоски «Овощи-фрукты», которые так выручали раньше? И что теперь делать обычным тулякам - действительно ли остается надеяться только на большие супермаркеты и сетевые магазины?

В очередях у касс эти вопросы звучат едва ли не громче писка сканеров: люди вздыхают, разглядывают этикетки с непонятными странами - производителями и вспоминают, как прошлым летом буквально за углом можно было купить местную морковь или пучки

укропа у знакомого продавца, который всегда приберегал «посвежее» для постоянных клиентов. Кто-то ворчит, что город становится слишком «стерильным» - вроде и красиво, и по правилам, а вот той самой живой уличной атмосферы, когда торговля шла бок о бок с повседневной жизнью, будто и не осталось. Другие пожимают плечами: мол, прогресс не остановить, да и в супермаркете все под одной крышей. Но и те, и другие сходятся в одном - без маленьких киосков Тула будто чуточку потеряла свой привычный ритм, где каждый квартал жил своей маленькой хозяйственной жизнью.

Пока однозначного ответа на эти вопросы нет, и тема продолжает будоражить городские обсуждения - то в чатах, то на скамейках у подъездов, то в коротких разговорах «на бегу» между делом.

В свою очередь редакция «Комсомолец», в которую обращаются туляки с данным вопросом, написала официальный запрос в Управление экономического развития администрации города Тулы с просьбой пояснить сложившуюся ситуацию.



Еще больше фото на сайте tula.kp.ru



Возле дома по ул. Metallургов, 55.



На остановке «Ул. Карпинского» в Глушанках.



Возле дома по ул. Пархоменко, 40.

Элла ПАМФИЛОВА:

Всех скептиков, сомневающихся призываю не полениться

Пресс-служба Администрации президента



Глава ЦИК ответила скептикам и призвала идти на выборы - ведь именно новый состав Госдумы должен принять законы, которые помогут нам победить.

Иван ПАНКИН,
Андрей ЗОБОВ

ОТ БОЛОТНОЙ ДО СИСТЕМЫ

- Есть какая-то избирательная система в мире, на которую мы ориентируемся? Самая-самая лучшая? США, конечно, не берем, там они голосуют по почте, архаики чертовы.

- Начнем с предыстории. В начале десятых годов у нас случилась и потом провалилась «болотная революция».

- А катализатором и предлогом для нее послужили выборы в Госдуму шестого созыва.

- Там были определенные нарушения - не в таком объеме, как это Запад транслировал, но были. Тогда властью были сделаны соответствующие выводы, и Владимир Владимирович (Путин) предложил все избирательные участки оборудовать видеонаблюдением. Более того, передо мной и моими коллегами, когда в 2016 году я возглавила ЦИК, была поставлена задача сделать избирательную систему максимально открытой и прозрачной, чтобы люди ей доверяли. И чтобы никогда больше выборы в России не становились поводом для цветных антироссийских революций, направленных на ее уничтожение.

ВЫБОРЫ ПОПЫТАЮТСЯ СОРВАТЬ

- Но ведь и после Болотной были попытки: 2019 год - массовые протесты в Москве из-за недопуска независимых кандидатов на выборы в Мосгордуму, в 2021 году были акции, митинги против итогов электронного голосования - как раз на выборах в Госдуму. То есть периодически что-то нет-нет да вспыхивает. Может ли такое быть сейчас?

- М-да... «независимых», весьма «независимых»...

Конечно, изощренные провокации интенсивно готовятся - как извне, так и внутри страны - их прихвостнями.

Поскольку сейчас эскалация идет по всем фронтам, не только военно-террористическая, но и информационно-психологическая и электоральная, то и бить будут по всем фронтам. Но мы все вместе справимся и на этот раз.

МОЖЕТ ЛИ ЗАПАД «ПОДТАСОВАТЬ»?

- Стоит ли полагаться на голосование через интернет?

- Ну, знаете, сейчас много разговоров идет о суверенном интернете, суверенном цифровом пространстве, отечественном искусственном интеллекте. Это важно, это вопрос национальной безопасности, но при этом также важно, чтобы суверенность не превращалась в виртуальный железный занавес. Сложная

В Единый день голосования с 18 по 20 сентября россияне определят состав Госдумы девятого созыва, изберут 8 губернаторов, 39 региональных Дум... всего планируется более 2 тысяч кампаний. Как они пройдут, что с подтасовками, попытается ли Запад взломать голосование, а Украина - сорвать, в эфире Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM) рассказала глава ЦИК Элла ПАМФИЛОВА.

задача, президентом она поставлена, и я уверена, что будет решена.

А сейчас, исходя из весьма неблагоприятной реальности виртуального мира, поскольку пока другого интернета для нас нет, мы принимаем все необходимые меры, обеспечивающие надежность ДЭГ (дистанционного электронного голосования).

- А если через интернет взломают голоса? Как доверять таким выборам?

- Что касается итогов традиционных форм голосования, то это невозможно. Наша государственная автоматизированная система (ГАС) «Выборы 2.0» собрана на отечественном «железе», с отечественным программным обеспечением, полностью автономна от интернета и поэтому недостижима. Более того, процедура ввода протоколов итогов голосования в ГАС «Выборы 2.0» настолько жестко регламентирована, что исключает любые попытки искажения данных.

Если же говорить о ДЭГ (дистанционном электронном голосовании), то сам принцип учета голосов, известный в мире как технология блокчейн, гарантирует невозможность подмены голосов. Эта технология ис-

пользуется в разных сферах, и ей доверяют люди не только голоса, но и большие финансовые средства.

Мы, когда разрабатывали систему, объявляли конкурсы для программистов, где предлагали призы для взломавших систему, но никто не смог этого сделать.

- То есть задача хакеров не подтасовать голоса, а просто помешать людям проголосовать?

- И то и другое, но ничего у них не получится. Поэтому на этих выборах 33 региона, помимо традиционного голосования бумажным бюллетенем, будут применять и ДЭГ.

Мы учли, что из-за атак БПЛА могут быть проблемы со связью и интернетом, поэтому предприняли все необходимые меры, чтобы никаких сбоях при применении ДЭГ не было: все наши ресурсы в белых списках, предусмотрены коллективные точки доступа Wi-Fi и прочее - все секреты выдавать не буду.

Но если вдруг человек, который записался на ДЭГ, по каким-то причинам не смог им воспользоваться, то он в любом случае сможет прийти на избирательный участок, и ему выдадут бумажный бюллетень - после того как комиссия с помощью системы

«Стоп-дубль» проверит, что нет двойного голосования.

Главное, чем отличается эта кампания военного времени от всех предыдущих в мирное время, - беспрецедентные меры безопасности.

СНЯТИЕ «ЯБЛОКА»

- Верховный суд отменил регистрацию партии «Яблоко», сняли еще действующего депутата Михаила Матвеева от КПРФ - из-за отсутствия прав на собственные фото и шрифты - к нему придрались другие кандидаты. Но у нас в Думе 450 депутатов, так ведь к каждому можно придраться...

- Законодательство наше, я бы сказала, весьма простое, но сейчас, в условиях турбулентности, менять кардинально его нельзя - оставим это на будущее. При этом определенные поправки по итогам выборов мы, как всегда, подготовим и направим уже новому законодателю.

- А что касается снятия Матвеева?

- Это решение суда, а не избирательной комиссии, по основаниям, выходящим за рамки нашей компетенции, поэтому с моей стороны некорректно его комментировать, если честно. Мы же отказываем в регистрации только по тем основаниям, которые в законе определены как принадлежащие нашей компетенции.

Вот и «Яблоко» публично ко мне обратилось с воззванием: давай, мол, или поддержите, или снимайте все партии. Не знаю, на кого это рассчитано... Ни то ни другое.

Мы над схваткой. ЦИК зарегистрировала все 11 партий, которые имели право и захотели участвовать в выборах, представив нам все необходимые документы. Для понимания: у нас 15 ведомств, в которые мы отдаем документы партий на проверку. Минюст, МВД, МИД России, ФНС и т. д. И на момент регистрации никаких данных, дающих повод для отказа, ни от Генпрокуратуры, ни от Минюста, ни от МВД по поводу какой-либо партии к нам не поступало. Именно поэтому мы их все зарегистрировали, и регистрация была абсолютно законной. Это и суд признал.

Другое дело, что есть целый ряд предусмотренных тем же законом факторов, которые дают основания для снятия с выборов, но они не входят в зону наших полномочий.

ЯВКА КАК ОРУЖИЕ

- Вы ожидаете высокую явку? Вы видите очереди на заправки, они снова появились, и вообще ситуация нервная. Есть у вас прогноз по явке?

- По явке не гадаем, но делаем все возможное, чтобы наши избиратели приняли участие в выборах, были максимально информированы о своих широких возможностях при голосовании.

Да, мы прекрасно понимаем, что люди устали, чем-то раздражены, чем-то разочарованы. Все это есть - санкции, которые осложнили нашу жизнь, прилеты БПЛА, теракты бандероблюдоков, не всегда обоснованные запреты, проблемы с бензином, ну и так далее... Пятый год идет СВО, и противостояние нарастает - Запад спит и видит, как нас уничтожить...

Но есть удивительное качество нашего народа: когда сильно прижмет - уметь собрать волю в кулак, сжать зубы и всем миром постоять за себя! Ментальность наша такова, что власть в России должна быть сильной. Поэтому наши люди активно

идут голосовать на выборах президента. Другое дело - депутатский корпус... Явка всегда ниже.

Но сейчас, когда мы фактически воюем со всем западным миром за свое право быть Россией, а не отсталым придатком, роль и главного законодательного органа страны многократно возрастает. Как никогда прежде президент, как и вся вертикаль исполнительной власти, должен быть вооружен умными, актуальными, справедливыми, отвечающими интересам общества и государства законами, чтобы мы могли побеждать на всех фронтах! Характер и качество управления сейчас обязаны соответствовать всем тем угрозам и вызовам, которые обрушились на наши с вами головы. Чтобы выйти победителем, мы должны во всем опережать врага, ставя его в тупик мощными нестандартными действиями и решениями.

Это в том числе и большой труд избирателей. Хотите, чтобы Россия стала сильнее? Приходите, сделайте осознанный выбор, голосуйте и несите ответственность за тех, кого выбираете. А спрос со стороны общества с тех, кого выберут, на этот раз будет высок как никогда.

В ЧЕСТНОСТИ ВЫБОРОВ, И ПОБЫТЬ НАБЛЮДАТЕЛЯМИ

В этих случаях решение принимает суд на основании материалов правоохранительных или иных органов. Это как раз случаи и Матвеева, и «Яблока».

- Это не по вашей части, но разве это не дискредитирует то, за что вы сражаетесь, выборы?

- А если действительно есть основания? Дело суда - аргументировать и доказать, что суд прав. Дело кандидата - подать апелляцию, обвинения опровергнуть. Все это знают, и я знаю, как политик, бывший в свое время и в оппозиции...

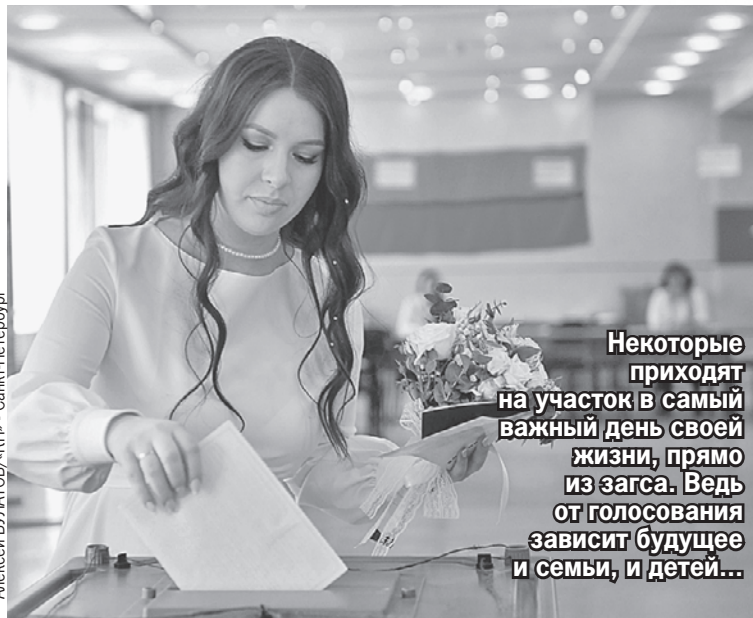
- Вы и в оппозиции к Путину были?

- Было дело - в свое время голосовала против его назначения премьером. Но наш президент человек не злопамятный. И критика была с моей стороны, и какие-то вещи очень неприятные говорила, но он оценил мою прямооту и честный подход при обсуждении тяжелых вопросов и, после того как стал президентом, оказал мне доверие - поработать на страну.

ТРИ ДНЯ

- Некоторые блогеры иронизируют над тремя днями выборов: вроде называется Единый день голосования, а даты три - 18, 19 и 20 сентября. Злые языки говорят, что это упрощает подтасовку бюллетеней...

- Все эти ребята со злыми языками, которые об этом заявляют... Страшно далеки они от народа, или отстали от жизни. Я просто приглашаю их подняться с мягких диванов и поближе познакомиться с современной избирательной системой, в которой благодаря нашим усилиям сейчас, и я не устаю это повторять,



Некоторые приходят на участок в самый важный день своей жизни, прямо из загса. Ведь от голосования зависит будущее и семьи, и детей...

все тайное моментально становится явным.

Поймите, и в ЦИК, и в каждой субъектовой, территориальной и участковой комиссии - в целом их около ста тысяч - есть представители всех действующих в России партий! Более того, партийная часть по закону должна быть в общей сложности не менее половины от всего состава. То есть сам принцип формирования комиссий

предполагает перекрестный контроль друг за другом, чтобы партии, которые представляют члены комиссий, не были обижены.

Это и есть первая и очень важная ступень тотального общественно-политического контроля за ходом голосования. В общей сложности пять уровней этого контроля, включая наблюдателей от партий, от кандидатов, от гражданского общества, виде-

онаблюдение и участие международных наблюдателей.

Теперь насчет голосования в течение трех дней - это было мое предложение. Оно родилось во время пандемии, когда надо было обезопасить людей, чтобы не заражались рядом друг с другом при скоплении народа во время голосования... Потом эта практика прижилась, многим понравилось - удобнее приходить, планировать свое время. Кроме того, сейчас самый главный аргумент за трехдневку - тоже безопасность. Чтобы не было скопления людей на участках, чтобы враг этим не воспользовался...

И пора заканчивать со спекуляциями по поводу возможных махинаций с бюллетенями по ночам. Всех демагогов, врущих избирателям по этому поводу, приглашаю не полниться и побыть наблюдателями, в том числе в ночное время. Призываю всех скептиков, всех, кто сомневается: занимайте места перед мониторами видеонаблюдения, садитесь рядом с помещениями для голосования, смотрите хоть всю ночь! Убедитесь, насколько неприступны для

НОВИЧКИ В ДУМЕ

- На выборах достаточно много партий: Партия пенсионеров, «Зеленые», Партия прямой демократии. Как вы думаете, в парламенте какие-то новички появятся?

- Эта Дума будет качественно очень обновлена, и в первую очередь за счет участников СВО. Они прекрасно знают, за что воюют, и они одни из самых активных избирателей и участников всего избирательного процесса. И они есть среди кандидатов, вот сейчас на выборы в Госдуму выдвинуты 199 человек, и по всем уровням выборов - более 1,6 тысячи участников СВО. У них невероятный запрос на справедливость. Им не все равно, кто будет представлять регион, как будут жить их семьи.

махинаторов бюллетени, которые хранятся за семью замками, за семью печатями.

Всю ночь участок находится под неусыпным оком видеонаблюдения или видеорегистратора. При этом помещение охраняется представителем полиции...

Также в каждом регионе есть центры общественно-го наблюдения, туда транслируется видеоизображение с участков - записывайтесь, не ленитесь! Если видите, что что-то не так, отматывайте запись назад, фиксируйте, передавайте видеофакты нам и тем, кому доверяете... Мы в этом заинтересованы и скажем вам спасибо, если поможет провести выборы без нарушений!

ГОЛОС ИНОАГЕНТА

- А как проходит голосование в недружественных странах?

- Голосование за границей будет. Наш МИД планирует открыть 319 участков. Что касается недружественных стран, мы порекомендовали послам обратиться к руководству этих стран, чтобы выяснить, обеспечат ли они необходимую безопасность согласно всем международным договорам или нет. Скорее всего, ответа не получат. И, скорее всего, трудно придется. Будут устраивать и пикеты, провокации различного рода со стороны разного сброда, включая часть той

публики, которая сбежала из страны с намерением хоть издалека, но максимально гадить России. И ей нужно доказать своим антироссийским хозяевам, что она может быть им полезна, чтобы хоть как-то оправдать свое подлое существование.

Я думаю, обновленной Думе придется законодательно упорядочить голосование за рубежом наших граждан, исходя из новых реалий. Мы вместе с МИДом уже подготовили свои поправки, которые предложим законодателям. Например, по поводу консульского учета.

- Другой вопрос: надо ли давать голос тем, кто там живет, тем, кто не под-

держал СВО и уехал из России? Ведь иноагенты права голоса не лишены...

- Это разные вопросы - иноагенты и уехавшие по разным причинам из страны. Я считаю: если, уехав из страны, предал ее - пошел вон! Но не все, кто уехал, предатели. И не все предатели уехали. Есть Следственный комитет, другие правоохранительные органы, суд, которые выносят решения в отношении тех, кто наносит тот или иной вред России. Порой они заочно осуждены, находясь за границей, но ни пассивного, ни активного избирательного права не лишены. Здесь есть над чем подумать будущим законодателям.

ВОСТОЧНЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ФОРУМ

РОСКОНГРЕСС
Время действовать

1-4 СЕНТЯБРЯ 2026
ВЛАДИВОСТОК

forumvostok.ru

ТИТУЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



ООО «А7», Государственная корпорация развития «ВЭБ.РФ»,
Банк ВТБ (ПАО), ПАО Сбербанк

ТИТУЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



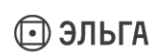
ОФИЦИАЛЬНЫЙ
АВИАПЕРЕВОЗЧИК ФОРУМА



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



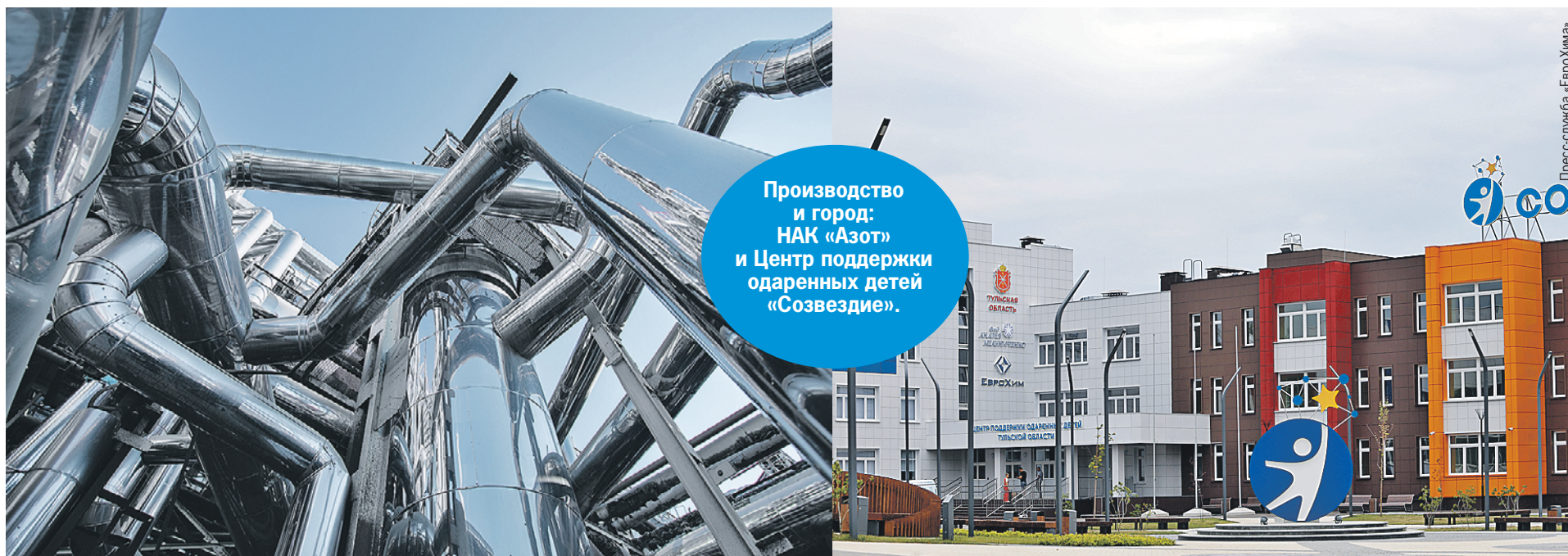
ГИГАПАРТНЕР



СТРАТЕГИЧЕСКИЙ
НАУЧНЫЙ ПАРТНЕР



РЕКЛАМА 6+



Производство
и город:
НАК «Азот»
и Центр поддержки
одаренных детей
«Созвездие».

Новомосковск: химия с богатой историей

Как одно из крупнейших химических предприятий страны за 25 лет повлияло на рабочие места, налоги и человеческий капитал Тульской области.

Василий МАЛЫШЕВ

НАК «Азот», как известно, старше самого Новомосковска. Предприятие работает с 1933 года; начало строительства завода и сделало поселок Бобрики городом (сначала Сталиногорском, а с 1961 года - Новомосковском). Сегодня НАК «Азот» - основа местной экономики. В состав «ЕвроХима» завод вошел в 2002 году, почти в самом начале истории компании. Поэтому 25-летие компании - отличный повод посмотреть на то, как менялась одна из старейших химических площадок страны.

МАСШТАБ ПРОИЗВОДСТВА

«Новомосковский Азот» - одно из крупнейших предприятий России и Европы по выпуску минеральных удобрений и один из ведущих российских производителей карбамида. Каждая девятая тонна аммиака в России производится в Новомосковске - показатель, который дает представление о месте площадки в национальной производственной цепочке. На предприятии работают более 2900 человек, продукция поставляется более чем в 60 стран.

НОВЫЕ МОЩНОСТИ И МОДЕРНИЗАЦИЯ

За годы в составе «ЕвроХима» на площадке появился целый ряд новых для российской промышленности производств. Здесь впервые в стране освоили гранулированный карбамид, кальций-аммиачную селитру, промышленное производство AdBlue (восстановитель оксидов азота, применяется для очистки выхлопных газов дизельных автомобилей. - **Ред.**) и карбамид с серой. В 2021 году ввели новую установку КАС (карбамидно-аммиачной смеси. - **Ред.**) мощностью 423 тыс. тонн в год, инвестиции составили 657 млн рублей. В 2022-м заработала установка сжиженной углекислоты стоимостью 1 млрд рублей, которая утилизирует углекислый газ из производства аммиака. Это стало примером модернизации, при которой увеличение объемов выпуска идет в связке с ростом экологической эффектив-



Массовый спорт и экологические акции объединяют сотрудников предприятия и жителей города.



ности. Ввод новой установки КАС, кстати, тоже соответствовал этому принципу, так как позволил в 10 раз сократить поступление аммоний- и нитрат-ионов в канализационную сеть.

Государство высоко оценило эти шаги. В декабре 2023 года коллектив НАК «Азот» одним из первых в стране получил почетный знак Российской Федерации «За успехи в труде». Завод с почти вековой историей был отмечен на государственном уровне после нескольких волн технологического обновления.

Масштаб предприятия отражается и в бюджете региона. В официальных материалах правительства Тульской области НАК «Азот» прямо назывался одним из крупнейших налогоплательщиков региона.

КАДРЫ И ОБРАЗОВАНИЕ

Один из наиболее заметных итогов последних лет находится за пределами промплощадки. В 2023 году в Новомосковске открылся Центр поддержки одаренных детей «Созвездие». «ЕвроХим» инвестировал в его строительство более 1,5 млрд рублей. Здесь

школьники углубленно изучают математику, физику, химию и биологию, могут жить в кампусе и приезжать на профильные смены. Летом 2026 года центр выпустил второй набор: 39 выпускников, пятеро из них получили стобалльные результаты на ЕГЭ. Для промышленного города это не просто образовательный объект, а попытка создать среду, в которой сильному школьнику необязательно уезжать за качественным естественнонаучным образованием: у центра есть школа полного дня, возможность круглосуточного проживания и образовательные смены, а инфраструктура включает лаборатории, спортивный комплекс и бассейн.

Подготовка кадров продолжается в системе СПО. С 2022 года НАК «Азот» участвует в федеральном проекте «Профессионалитет» на базе Новомосковского политехнического колледжа: модернизируются лаборатории и учебные корпуса, студентов готовят по востребованным рабочим профессиям. В целом средние учебные заведения Новомосковска ежегодно выпускают сотни специалистов для промышленности - в том числе электромонтеров и слесарей по контрольно-измерительным приборам, без которых современная химическая площадка не может работать устойчиво. Для предприятия эта система дает возможность работать с будущими кадрами еще до выхода молодого специалиста на рынок труда. Образовательные и в целом социальные программы реализуются в партнерстве с Фондом Мельниченко.

ГОРОД И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Социальные инвестиции компании за четверть века лучше всего видны... на карте города. В 2011 году в Новомосковске появился первый в Тульской области крытый ледовый дворец «Юбилейный» стоимостью 250 млн рублей, в 2014-м - лыжероллерная трасса. В последние годы обновляются общественные пространства - Березовая роща, скверы и парковые территории; часть таких проектов реализуется с привлечением федерального финансирования.

Проект государственно-частного партнерства «Большая вода» помог модернизировать систему водоснабжения и обеспечить качественной водой около 120 тыс. жителей. В городе проходят массовые забеги «ЕвроХима», собирающие более 300 участников. Для ветеранов предприятия действует Совет ветеранов, для сотрудников и их семей - спортивные и оздоровительные программы.

Есть и менее заметная, но важная социальная инфраструктура вокруг самого коллектива: ДМС, санаторно-курортные программы, дотационное питание, ремонт столовых и санитарно-бытовых помещений, семейные мероприятия и спорт. Для предприятия с почти трехтысячным коллективом это не просто набор льгот, а фактор конкуренции за кадры.

К 25-летию «ЕвроХима» НАК «Азот» подошел одновременно и как завод с большой историей, и как площадка, которая продолжает расти и развиваться. Старое промышленное ядро Новомосковска получает новые производства и цифровые технологии, а рядом формируется образовательная цепочка от профильного класса до колледжа и вуза. Для региона именно это сочетание - промышленной мощности, налоговой базы и инвестиций в людей - определяет долгосрочную ценность предприятия.

Инсульт давно перестал быть болезнью исключительно пожилых. Сегодня сосудистые катастрофы все чаще «молодеют», заставляя врачей и пациентов действовать на опережение. В Городской клинической больнице скорой медицинской помощи им. Д. Я. Ваныкина (ТГКБСМП) для борьбы с этим недугом используют технологии будущего: здесь буквально за час возвращают людей к жизни через крошечный прокол в артерии.

О том, как работает современная рентгенэндоваскулярная хирургия и почему при инсульте счет идет не на часы, а на минуты, нам рассказал заведующий отделением рентгенохирургии Максим Борисович Минаков.

БИТВА ЗА МИЛЛИМЕТРЫ

Статистика неумолима: инсульт – вторая причина смертности в мире после ишемической болезни сердца. Более 450 тысяч случаев в год фиксируется в России, и львиная доля из них (до 80%) – это ишемический инсульт, вызванный тромбом.

— Мозг очень чувствителен к кислородному голоданию, — объясняет **Максим Минаков**. — Когда артерия закупоривается, клетки начинают умирать. Но они делают это не мгновенно. У нас есть так называемое «терапевтическое окно» – около 6 часов. Если успеть восстановить кровоток за это время, можно предотвратить паралич и потерю речи.



Главное оружие врачей Регионального сосудистого центра Ваныкинки – механическая тромбэкстракция. Главное оружие врачей Регионального сосудистого центра Ваныкинки – механическая тромбэкстракция. Операция выглядит почти как научная фантастика. Через микропрокол (всего 1,2 мм) в бедренной или лучевой артерии врач проводит тонкий катетер прямо к сосудам головного мозга. С помощью специального инструмента-ловушки («стент-ретривера») тромб захватывается и извлекается. Пациент при этом находится в полном сознании.

— Внутри сосудов нет болевых рецепторов, поэтому наркоз не нужен, — делится деталями врач. — Все, что чувствует человек, — легкое тепло от контрастного вещества. А самое удивительное происходит прямо на столе: по мере того как мы восстанавливаем ток крови, к пациенту возвращается речь и движение в конечностях.

ОДИН ЧАС НА СПАСЕНИЕ

Врачи признаются: иногда счет идет даже не на часы, а на минуты. Максим Борисович приводит недавний пример из практики:

— Такие ситуации в нашей рутинной практике к сожалению не единичны, к нам поступила женщина с острым нарушением мозгового кровообращения — головокружение, нарушение речи. Обследование показало критический стеноз сонных артерий. На принятие решения и саму операцию у нас был всего один час. Благодаря



«Войти в окно»: Как тульские врачи спасают от инсульта, пока пациент в сознании

эндоваскулярному вмешательству мы вовремя восстановили кровоток. Такие операции направлены не только на устранение текущей проблемы, но и служат мощнейшей профилактикой повторных, зачастую фатальных инсультов».

НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРЕДОТВРАЩАТЬ

Однако лучшая операция – та, которой удалось избежать. Для профилактики инсульта в больнице активно проводят стентирование сонных артерий. Если сосуд, питающий мозг, забит атеросклеротической бляшкой, хирурги устанавливают внутрь тонкую сетчатую трубку (стент). Она расширяет просвет и служит барьером, не давая кусочкам бляшки улететь в голову. Процеду-

ра также малоинвазивна и занимает минимум времени.

ТЕСТ, КОТОРЫЙ СПАСЕТ ЖИЗНЬ

Коварство инсульта в его внезапности. Головокружения или головные боли могут сигнализировать о чем угодно, но классические признаки удара пропустить нельзя. Запомните правило УДАР (аналог международного FAST):

✓ Улыбка: попросите человека улыбнуться. Если один уголок рта опущен – это тревожный знак.

✓ Движение: попросите поднять обе руки. Если одна слабеет или опускается – срочно звоните врачам.

✓ Артикуляция: попросите произнести простую фразу (например, «тридцать три»). Речь стала невня-

той, как «каша во рту»? Это симптом.

✓ Решение: увидели хотя бы один признак? Не ждите! Сразу вызывайте скорую помощь по номеру 103 или 112.

— Самая большая ошибка – пытаться «перележать» инсульт или массировать онемевшую руку, — предупреждает Минаков. — Пока родственники ищут таблетки, драгоценное терапевтическое окно закрывается навсегда.

Специалисты напоминают: после 40 лет проверять состояние сосудов нужно ежегодно с помощью УЗИ (дуплексного сканирования). Высокотехнологичная помощь теперь доступна жителям Тульской области дома – выезжать в столицу ради спасения собственной жизни больше не обязательно.



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

Центр здоровья – бесплатное обследование:

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

- Взрослый стационар: г. Тула, ул. Первомайская, 13
- Детский/взрослый стационар, детская поликлиника: г. Тула, ул. Мира, 11
- Взрослая поликлиника №1: г. Тула, ул. Мира, 31
- Взрослая поликлиника №2: г. Тула, ул. Смилович, 12

- +7 (4872) 33-80-22
- +7 (4872) 31-06-26
- +7 (4872) 31-85-55
- +7 (4872) 31-90-77
- +7 (4872) 31-04-66

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ФОТО: А. КОЗЛОВ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Этот фронтовой госпиталь - всего в десятке минут езды от фронта. Врачам важно уложиться в «золотой час», когда большинство раненых еще можно спасти. Военкор «КП» навестил этот госпиталь накануне 28 августа - Дня военного медика.



Дмитрий СТЕШИН, военкор «КП»

ГОСТЕВАЯ ЭВАКУАЦИЯ

Как и положено, гостей из Донецка забрали на эвакуационной «буханке» с плакатиком «300» (раненые. - Авт.) на лобовом стекле. Машине по фронтовому резвой. Водитель даже в городе держался в тени деревьев, а на «открытках» машина прыгала вперед, почти не касаясь колесами асфальта. Мы ехали в сторону фронта, в полосу нашего наступления на Славянск и Краматорск, в передовую госпиталь 9-й бригады 51-й гвардейской Донецкой армии группировки «Центр».

В люке нашей «буханки» стоял по пояс командир-эвакуатор с позывным «Султан» и контролировал небо. Ему было прохладнее, чем нам, сидящим внутри, на носилках. Заметил, что люди, передвигающиеся на машинах стоя, с дробовиком или пулеметом, выглядят героически. И они это знают. Получается, не пассажир машины, а ее защитник и наездник. Главное, чтобы на лице были противоосколочные очки. Как мне объяснили, дословно:

- Донбасские слепни в конце лета жирные, нагулянные, тяжелые. При попадании такого насекомого в глаз на скорости 100 км/ч получается шикарный «бланш»...

И мне тут же показали два этих «бланша» - под глазом и на скуле.

Условно-безопасная зона закончилась там, где начались «противодронные сети», самый верный признак. На постах дежурные зенитчики показывали нашей «буханке» большой палец вверх. И этот вербальный контакт говорит больше, чем красные или белые флажки, обозначающие «грязное» или «чистое» небо. Постов много. Они причудливо перемешаны с ложными позициями. И все это говорит о том, что безопасностью фронтовой логистики занимаются люди грамотные, творческие. Про творчество - без подробностей, поверьте на слово.

СТЕРИЛЬНЫЕ РАЗВАЛИНЫ

Немецкий овчар Тайфун, тоже, кстати, член эвакуационной группы, услышал нас метров за двести. «Зенитчик» нашей «буханки» «Султан» оказался его хозяином. Тайфун знал, как звучит мотор его машины, и помнил, что ранним утром хозяин на ней уехал, с собой не взял. И вот вернулся! Тайфун прямо прыгал в вольере - «радость нашей встречи передалась в мои конечности». Радость Тайфуна тут же разделила бойцовая, но пока маленькая собачка Глаша, добрая и веселая. Как объяснили медики: «У Глаши с Тайфуном - отношения!»

Госпиталь оказался маленьким - залог его выживания в «красной зоне». Я примерно представлял себе, сколько труда нужно было вложить в эти развалины - вычистить, дезинфицировать и обшить наглухо гипсокартоном, чтобы получилось стерильно. И сделать это незаметно для «глаз» противника. И с ра-

Пес Тайфун и больница на краю войны

ненными работать так же скрытно... По дневному времени госпиталь почти пуст, фронт начинает дышать в сумерках и перед рассветом.

Начальником госпиталя, командиром медроты, оказался молодой парень с позывным «Москит», он с гордостью показывает свое место работы. И уточняет:

- Это операционная нашей передовой медгруппы. Это аппарат для наркоза и аппарат для вентиляции легких со 100% кислородом. Есть и УЗИ, и рентген - выявляем проникающие ранения в брюшную полость...

Я рассказываю «Москиту», как летом 2023-го ко мне обратились медики из такого же передового госпиталя, в десятке километров от Артемовска (Бахмута). И я закупил по списку и привез им самые немудреные вещи - «иглы-бабочки», системы для переливания, хирургические нитки... Ничего этого не было в те дни или было мало. Я догадывался, что ситуация. «Москит» перед ответом широко обвел рукой операционную:

- Пока все, что удалось завезти, но у меня на складе есть оборудование, и в случае чего можно развернуть еще одну такую операционную. Все выдано Министерством обороны.



Этот молодой парень с позывным «Москит» и есть начальник фронтового госпиталя.

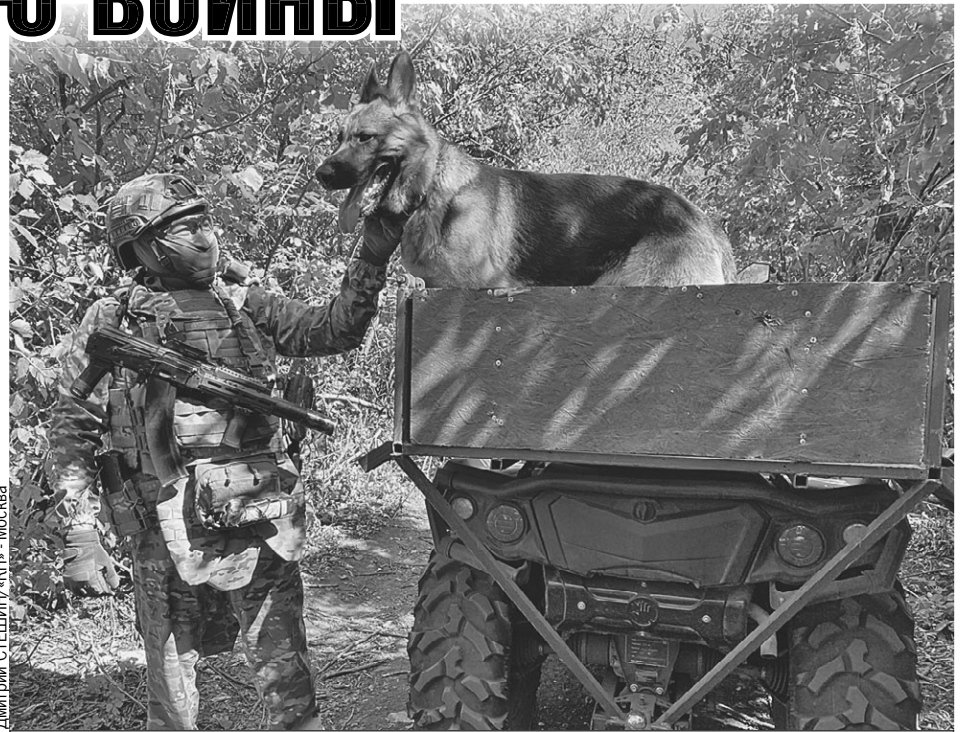
ДИНАСТИЯ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Чувствуется, что «Москит» стесняется внимания, но я его все расспрашиваю, и, как и предполагал, у него оказывается необычная биография. У Николая три брата, и все - военврачи. Династия! Николай говорит, что собрался в военную медицину рано:

- Почему-то лет в 10 - 12 понял, кем хочу быть. После девятого класса пошел в медколледж. После - в Военно-медицинскую академию. Получил и практику, и опыт...

Николай лишь подтвердил мою мысль - оборудование, конечно, важно, но все перекрывают опыт врача и его внутреннее осознание миссии.

Мой собеседник, еще обучаясь в академии, выезжал на СВО, работал в полевых госпиталях, и эвакуацией с поля боя ему тоже приходилось заниматься. «Москит» с плохо скрываемой гордостью говорит про братьев:



Командир эвакуационной группы «Султан» и его верный пес Тайфун вытаскивают раненых с поля боя, несмотря на мины и дроны.

- Средний отучился на фельдшера, отслужил на Балтфлоте, сейчас в академии. Младший закончил в академии уже четвертый курс...

Я спрашиваю про сложные случаи в госпитале, и «Москит» рассказывает две истории, как удалось «завести» двух уже, казалось бы, погибших пациентов - на 25-й минуте и на 15-й минуте. И переправить их в Донецк.

На прощание «Москит» удивляет еще раз. Он один из разработчиков приложения для телефона по тактической медицине. Весит 300 мегабайт, работает даже без связи. База знаний по оказанию первой помощи на поле боя. «Москит» уточняет:

- Есть все манипуляции, с которыми может столкнуться раненый боец. Есть и экстренное меню по самым опасным ранениям. На сайте академии спокойно скачивается даже на самый слабый телефон.

И У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ПОЗИЦИЯ

«Султан» обещал отвезти меня на их позицию. Да, это не оговорка. Его группа дежурит в густой лесополосе, ожидая сообщений о раненых. Это сокращает логистическое плечо, дает возможность уложиться в «золотой час», спасти жизнь. Пес Тайфун едет с нами, в квадроцикле у него штатное место (на фото), которое он потом уступает раненому.

Спрашиваю «Султана»:

- А водить квадроцикл он может? «Султан» улыбается под маской: - Учим, тяжело идет, все-таки у него лапы, а не руки.

Тайфун запрыгивает в ящик-кладку. Я - в главный на фронте «транспорт-подвозчик переднего края» под названием «Улан». Машина открыта всем ветрам, у нее нет ни дверей, ни крыши, только лобовое стекло. Я машинально спрашиваю:

- Здесь можно курить?

Водитель даже руль на секунду выпускает от хохота. Бойцы-зенитчики в кузове «Улана» тоже ржут. Тайфун, наоборот, серьезен. Едет с видом римского

цезаря. Овчарки умеют делать такие покер-морды.

БОЕВОЙ ОВЧАР

Мы загнали транспорт в лесопосадку и тихо говорим с «Султаном» о собаках. Тайфун отворачивается, делает вид, что не понимает. «Султан» говорит с непередаваемым теплом:

- Он мне как сын... Купил еще щенком, у женщины из донбасского села, собиралась уезжать и, конечно, взять его с собой не могла...

Мало кто знает, но немецкие овчарки самообучаемы. Они быстро понимают ситуацию, определяют, что от них требуется, и начинают работать «по профилю». Да так, что из общего любимца превращаются в штатную единицу военного коллектива.

- Он слышит дроны, как никто. Этот визг винтов, - объясняет «Султан».

- И как себя ведет?

- Уши торчком, начинает суетиться, подвизгивать. Если ты не обращаешь внимания - прихватит за штанину.

Но главное для Тайфуна - поиск раненого. Это тяжелая, часто нерешаемая задача на грани милосердия и зверства. «Султан» рассказывает:

- Точное местоположение раненого сообщают. Не дают точку, координаты. Лишь примерно. Если противник услышит, где лежит раненый, сразу начнет «разбирать» его дронами, добывать. Еще противник любит дожидаться эвакуационную группу и устроить на нее засаду... А Тайфун необъяснимо чует людей. Добирается до раненого, лижет ему лицо: «Мы здесь!» И ухаживает за нами, приводит на точку. Он - наш штатный боец.

- А что любит боец?

«Султан» смеется:

- Тушенку, конечно. Мы только следим, чтобы не переел.



Самые актуальные новости об СВО - на канале военкора «КП» Дмитрия Стешина в МАХ



«КП» разбиралась, почему хищники стали чаще нападать на людей.

ЗАХОДЯТ В ГОРОДА

С начала года зафиксировано около 20 случаев нападения медведей на людей, это легко считается по новостям. Только за август:

- **19-е, самая жуткая история в Республике Алтай.** Зверь ворвался в палатку к паре, отдыхающей на турбазе на берегу реки Бия, и вытащил оттуда 29-летнюю сотрудницу МЧС, призера соревнований по пауэрлифтингу Снежану Королеву. Растерзал ее буквально на глазах жениха и удалился, причем особо не спешил. Его не пугал ни шум, который подняли люди, ни сигналы машин. В лесу зверь скрылся лишь после того, как приехала полиция с охотнадзором и началась стрельба.

- **Того же 19-го числа в Кемеровской области** медведица набросилась на 50-летнего рыболова. Появилась на его пути внезапно, вместе с медвежатами и напала. Мужчина начал кричать, чудом ему удалось убежать и добраться до приюта «Снежный Барс». Множество травм, кожа на ногах разорвана.

- **25 августа на видео с улицы в Магадане** попал момент, как местные жители убегают от внезапно оказавшегося в городе хозяина леса...

- **17-го в Томской области** в селе Староюгино хищник проник на участок и в постройку, где хранился комбикорм. Хозяин услышал грохот, пошел проверить, что случилось... Зверь накинулся, стал рвать. На шум выбежала жена, которая смогла затащить окровавленного супруга в сени и захлопнуть дверь. Мужчина чудом выжил. Спустя два дня медведь вернулся, выдавил окно в местном магазине и утащил пакет с печеньем. После этого в деревне охотникам дали временное разрешение на отстрел, они быстро отыскали лохматого и устранили угрозу...

- **Еще в начале месяца в Новгородской области** медведица напала на 52-летнего охотника Николая. Ролики мужчины с окровавленной головой разлетелись по Сети: «Голову и руку прокусили, череп хрустнул. Но вроде жив. Жуть, ребята, я вам скажу...» Это лишь самые заметные недавние случаи, когда от хищника пострадали люди.

Медведи выходят к людям, в частности, потому что те оставляют много еды на помойках и турбазах.

По следу зверя



В ПОИСКАХ ЕДЫ И СПАСАЯСЬ ОТ ОГНЯ

Но почему так происходит? Нынешний год какой-то особенный? Егерь и исследователь дикой природы Сергей Усик подтвердил нам: опасные «свидания» уже не редкость. По крайней мере в его родной Республике Алтай.

- **Да, медведь выходит к людям все чаще.** Я, допустим, пошел за грибочками, и в том месте, где никогда не было следов медведя, я их увидел. Видно, что мамка с малыми прошла по тропке, там, где ходила раньше только домашняя скотина...

Ситуация в других местах, по словам Усика, еще более жесткая. **В районе Артыбаша, где погибла туристка, после трагедии постреляли не менее 12 медведей, но и после этого там видели еще нескольких.**

- Основная причина - бескормица в тайге, - объясняет егерь. - Голод толкает медведя на поиски пищи, они выходят и к людям. Но вот, говорят, на нашей алтайской Уймонской долине близ Белухи много ягоды. Тем не менее медведя на ягодниках

нет, его видят на помойках и турбазах.

Таежник считает, что сейчас в дикой природе гораздо больше турбаз, чем было раньше, - и, соответственно, еды. То есть человек вторгается на территорию медведя, невольно прикармливая его, и зверь, вкусивший сгущенки или тушенки, на ягодник уже не идет.

Еще одна причина - лесные пожары. Так, лесополосы, полыхающие под Томском, стали причиной того, что хищников становится больше в соседней Новосибирской области: - У нас на территории сейчас около 2,5 тысячи медведей. Но из-за пожаров мы наблюдаем увеличение их численности: идут они в северные районы, - прокомментировали в министерстве природных ресурсов и экологии региона.

НЕПОПУЛЯРНАЯ ДОБЫЧА

Что же делать? Положение дел опасное. Напрашивается ответ про отстрел, но биолог-охотовед, академик Российской академии естествознания (РАЕ) Анатолий Кудактин говорит, что медведь... стал **невыстребованным:** во-первых, не каждого медведя едят, во-вторых, из-за цены вопроса. В России нет определенной фиксированной стоимости лицензий на отстрел. Есть государственная пошлина - 650 рублей, а дальше прибавляется сбор за добычу объекта животного мира. Так, на портале госуслуг указана стоимость налогового сбора за обычного медведя - 3000 рублей, а за камчатского бурого и белогрудого дороже - 6000. При

этом остальные животные, на кого в России разрешена охота, куда дешевле. За кабана, например, нужно заплатить лишь 450 рублей, а за дикого северного оленя - 300. К сумме может добавиться путевка - несколько дней охоты в сопровождении егеря и на спецтранспорте в том или ином угодье может стоить и 40, и 70 тысяч.

- На медведя практически никто не хочет охотиться, - говорит Кудактин. - Из квоты, которая выделяется, - условно 100 единиц, - стреляют максимум 10 - 15 штук. Хотя давно идет разговор, что численность надо жестко регулировать и выдавать за добытого медведя премию. Раньше на Алтае такое было - где-то в начале 70-х годов: охотник стрелял в медведя, приносил его ухо, сдавал, ему за это платили. Надо заниматься этим и сейчас!

НА ЗАМЕТКУ

Как себя вести при встрече

Николай МАЛЬЦЕВ, начальник отдела Госохотнадзора министерства природных ресурсов и лесного комплекса Красноярского края:

- Универсальных советов нет. Но главное - не провоцировать нападение хищника: не бежать, не поворачиваться спиной. Если он вас не видит, остаться незамеченным и тихо уйти. В 99% случаев встречи человека с медведем заканчиваются ничем. Часто человек даже не заметит присутствия медведя, тот «растворяется» при его появлении, хотя специалист увидит характерные следы вроде примятой травы. Чаще всего этот хищник сам избегает встречи с человеком - это для него норма.

Если мы идем в поход и ночуем в палатках, то ни в палатках, ни в лагере не должно быть еды и даже ее остатков. Тогда это не будет провоцировать даже исследовательское поведение медведя.

В норме медведь боится человека, но бывает так называемая антропогенизация части медведей: они привыкают жить рядом с человеком, питаться отходами его жизнедеятельности. Тогда хищник начинает нагнать и требовать еду. Рано или поздно он становится потенциально опасным для человека и ликвидируется. Есть такое выражение, образно говоря, написанное медвежьей кровью: «Покормил медведя - значит, убил медведя».

Министерство природных ресурсов РФ в конце 2025 года подводило итоги подсчета хищника - **популяция бурого медведя, по данным ведомства, выросла на 40% за последние 11 лет и составила 304 тысячи особей.** Лимиты на отстрел увеличивают ежегодно, при этом реальные результаты охоты на хищника не достигают и 30%.

Плюс есть нюансы. Охота в большинстве случаев разрешается только на взрослого самца. А если невзначай подстрелил медведицу, штрафы очень большие - до 600 000.

- Кроме того, раньше существовала советская школа охотоведения. А сейчас специалистов-охотоведов готовят лишь в 14 вузах России. Профессия умирает. А ведь именно охотovedы должны следить за численностью зверя и регулировать ее, - говорит «КП» создатель интернет-сообщества «Общество охотников и рыболовов» **Максим Медведев.** - Слежка за популяцией - это круглогодичная работа. Ходить по следам, определять число зверей на территории.

СТОЙ, СТРЕЛЯТЬ НЕ БУДУ

С вопросами регулирования численности медведей в опасных территориях тоже остаются сложности. Если медведь забрел в село, в него нельзя сразу стрелять:

- Нужно вызвать инспектора, который оценит, ушел ли медведь обратно в лес или бродит у села. Если у села и может быть опасен, то тогда выносится решение о его утилизации, - прокомментировали в минприроды Новосибирской области.

Закон позволяет ликвидировать зверя, если он представляет угрозу жизни и здоровью людей, «терроризирует» население. Например, нападает на домашних животных, громит пасеки.



Все подробности жуткой истории нападения медведя-людоеда на туристку - на сайте KP.RU



Михаил ГОРЮНОВ, Татьяна ЦВЕНГЕР, Анна КОМАРОВА («КП» - Красноярск), Татьяна СОЛОВОВА («КП» - Новосибирск), Марина КОЧНЕВА («КП» - Барнаул).

О фигуристе Роме Костомарове сняли фильм: Человек, который оказался сильнее судьбы

Окончание.
Начало < стр. 1.

- Для нас принципиально важно, что сам Роман принимает участие в создании фильма, это добавляет проекту глубины и настоящей правды, - подчеркнули создатели «Костомарова». - Мы снимаем кино не только о спорте, а о силе духа, любви и способности идти дальше, даже когда кажется, что это невозможно.

Для Зайцева это была уже не первая роль, где работать пришлось на льду. В «Серебряных коньках» 18+ он сыграл князя Трубцкого и катался на винтажных коньках. Теперь же долго тренировался, чтобы уверенно выглядеть на современных.

- Актер, который играет меня, должен быть непосредственно связан со льдом и хоть как-то уметь кататься, - признавал сам Костомаров. - Это очень важно, чтобы в фильме это не смотрелось как-то культиписто и некрасиво. Фильм охватывает практи-

Кирилл Зайцев хорошо стоит на коньках, что помогло ему быть убедительным (в роли Татьяны Навки - Анастасия Крылова).

чески весь мой спортивный путь - и период становления, и долгожданную победу на Олимпиаде с Татьяной (Навкой, партнершей на льду. - Авт.). Но для меня лично картина не только про спорт. Это про нашу любовь с Оксаной (Домниной, женой и прославленной фигуристой. - Авт.), про детей, про больницу и второе рождение. В картине есть сцена, которая всегда будет для ме-

ня особенной: первый выход на лед после трагедии. Наш фильм про то, как встать и идти дальше, что бы ни случилось. Если после титров люди почувствуют, что сдаваться никогда нельзя, - мы все сделали правильно.

Для достижения нужной органики Кирилл Зайцев вел плотную работу с Романом и регулярно уточнял важные нюансы.

- Мы пытаемся добиться правды, - говорил Зайцев. - Роль драматическая, серьезная.

Жену прославленного фигуриста в картине сыграла Анна Снаткина. На большие экраны картина «Костомаров» с подзаголовком «Сильнее судьбы» выйдет 18 марта следующего года.

Константин ГЛЫБА.

ОТКРОВЕННО

«Жду с нетерпением, как все получилось»

- Роман, о вас сняли фильм. Рады?

- Обо мне уже был документальный фильм - «Костомаров. Рожденный дважды», теперь будет художественный. Да, наверное, рад. Да что там, жду с нетерпением, когда смогу увидеть, как все получилось! Я ведь и сейчас иногда выхожу на лед, выступаю. Но что-то делать серьезное уже невозможно.

- Что вы ощущаете, когда выходите на лед сегодня?

- Иногда тоску и грусть - оттого, что не могу делать то, что делал еще три года назад...

Записал Кирилл МИШИН.

Все подробности о том, как Роман Костомаров выкарабкался из беды, его интервью, честные фото и видео его выступлений уже на протезах смотрите на нашем сайте



Костомаров ежедневно тренируется и не терпит жалости к себе.

Личная страница Романа Костомарова в социальной сети

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

«Думал, что это обычная простуда»

За историей борьбы олимпийского чемпиона с тяжелейшими последствиями коронавируса следила вся страна. Костомаров приехал в больницу после празднования Нового года в 2023-м. Ничто не предвещало беды.

- Думал, что просто покашлял дома и уехал на скорой только для того, чтобы мне сделали в попу укол и прополоскали рот, - признавался спортсмен. - Рассчитывал, что через час вернусь домой...

10 января фигуриста госпитализировали в уже легендарную на тот момент «Коммунарку» - мощный антиковидный комплекс, спасший тысячи человек. Вместо «укола в попу» реаниматологи подключили пациента к аппаратам ИВЛ (искусственная вентиляция легких) и ЭКМО (экстракорпоральная мембранная оксигенация - процедура, которая берет на себя функции сердца и легких).

7 февраля стало понятно, что Роману необходимо ампутировать пальцы рук и стопы из-за ухудшения состояния здоровья: у спортсмена развилась гангрена. 21 февраля он перенес инсульт. 17 марта Роман пришел в сознание, и состояние его, если можно так сказать, улучшилось. Но в конце марта Костомарову из-за некроза тканей ампутировали стопы, голени, кисть правой руки и пальцы левой.

- Даже врачи, профессионалы своего дела, говорили: «Нет шансов. Одна надежда на его сильное сердце, на его борьбу. Если организм не справится, мы ничего не сможем сделать», - вспоминала Оксана Домнина, жена спортсмена. - И потом, когда он уже выкарабкался, если бы не его желание и спортивный организм - тоже ничего не получилось бы.

9 мая 2023 года Роман выложил пост в соцсетях, показав всем, что вернулся. В июле его выписали.

ЧЕСТНЫЙ КОФЕ

ЗЕРНОВОЙ
МОЛОТЫЙ

СВЕЖИЙ УРОЖАЙ
2026 г.

ПРЯМЫЕ ПОСТАВКИ
С ПОЛЕЙ
УГАНДЫ

СПЕШИТЕ
КУПИТЬ



% ЦЕН НИЖЕ УЖЕ НЕ БУДЕТ!



Умные девушки играют в шахматы, смелые играют в любовь

10 самых странных мужских претензий в соцсетях, на которые давно пора ответить.

Александра ЗАЙЦЕВА

Давно замечено, что один и тот же мужчина в жизни и в соцсетях - это два разных человека. Бывает, коллега по работе - бирюк бирюком. А соцсети его почитаешь - и рассудительный, и тонкий, и воспитанный...

Но чаще почему-то бывает наоборот. Совершенно прилич-

ный и приятный в живом общении человек заходит в интернет - и отрывается там за все свои обиды. Не потому ли так много странных и агрессивных персонажей пасутся на мужских и женских форумах и набрасываются на барышень. На-

столько много, что постоянные читательницы (и писательницы) там уже уверены: приличных мужчин нынче не делают. И даже составили перечень самых частых и безумных мужских претензий к барышням. Они в соцсетях и впрямь попадают на каждом шагу.

1. Отказала мне? Значит, твоя судьба - остаться старой девой, заведешь себе 40 кошек и будешь жалеть, что променяла меня на них.

Почему-то автору таких строк никогда не приходит в голову, что он на свете не единственный. И раз ему отказали, возможно, он не выдержал конкуренции с кем-то другим. Женщины не отвергают просто так, из каприза.

2. Сегодня успешному мужчине женщина не нужна! Что вы можете нам дать? Мультиварка сама стирает белье, а пылесос прекрасно готовит. Там две кнопки нажать, ребенок справится. А прочие мужские потребности мне обеспечат дамы с низкой социальной ответственностью. Ну и зачем мне впрягаться в отношения и тратить на это свою жизнь и деньги?

Дорогие наши. Если б вам не нужны были женщины - не писали бы вы таких сообщений на сайтах знакомств и женских форумах. Однако же вы почему-то сидите там чуть ли не круглосуточно и строчите комментарии каждому аккаунту с симпатичной девичьей мордашкой. Вместо того чтобы счастливо жить в обнимку с мультиваркой. Где-то мы уже слышали «я гнался за вами два дня, чтобы сказать, как вы мне безразличны».

3. Порядочных женщин не осталось! Одни со-держанки кругом! Раньше девушки были невинными, а сейчас таких не найдешь!

Ребята, в потере невинности участвуют двое. Другой технологии человечество не придумало. То есть кто-то из вас и виноват, что девственниц не осталось. Не приходило в голову предъявить претензии не девушкам, а своим собратям?

И по поводу содержания. Ждем подробностей, кого и сколько раз лично вы свозили на Мальдивы. А, вы пока только медовик ей в кафе оплатили? Серьезный расход. Однако не считается «содержанием», увы.

4. Это женщинам-то тяжело живется? А в армию вы сходить не хотите?

Да мы не против! В обмен на то, что вы будете вынашивать и рожать детей.

5. В развале семьи виноваты женщины! Это они подают на развод!

Братцы, вы определитесь. Вы же только что кричали, что вас захомутали и силой увели в загс под дулом пистолета. Так зачем женщине, которая с огромным трудом добывала трофей, от него избавляться?

А если серьезно говорить на эту грустную тему, на развод обычно подает та сторона, у которой лопнуло терпение. Просто задумайтесь, почему оно вдруг заканчивается, и не при вашем ли активном участии.

6. Ты истеричка, потому что мужика тебе хорошего надо!

А вот тут не поспоришь. Хорошего - всем надо. Почему при этом не стоит очередь лично к вам, загадка.

7. Все изобретения в мире сделаны мужчинами! Много вы знаете женщин-гениев? Почему вы в шахматы с мужчинами не играете?



Если мы сядем с вами играть, вы проудете. Потому что будете смотреть не на доску, а на наше декольте и коленки, пока не перепутаете коня с ладьей. Подозреваем, что именно по этой причине межполовые турниры - редкость.

Умные играют с вами в шахматы, смелые играют в любовь. И насчет открытий: а давайте-ка вспомним, когда мужчины наконец разрешили женщинам получать высшее образование. Только к XX веку, правильно? А до этого запирали жен в треугольник «кухня-дети-церковь». Не из страха ли конкуренции, друзья?

8. Домострой - самая правильная система! А не эта ваша эмансипация!

Да знали бы вы, как мы с вами согласны... Однако позвольте историческое уточнение. В «Домострое» записано, что мужчина полностью берет на себя ответственность за семью и домочадцев. Строит дом, а не надеется, что жена оплатит ипотеку. Обеспечивает детей на свои доходы, а не на женские. Ну и прочее там в таком же духе. И маленький нюанс: главой дома при домострое считались бы не вы, а самый старший родственник. Ваш отец или дед, а то и тесть. А вы бы у него по струнке ходили вместе с остальными сыновьями и зятьями. Сюрприз, да?

9. На одноклассниц смотреть невозможно, через 20 лет все стали толстыми. А я еще хоть куда, за мной молоденькие бегают. И вообще женщины любят постарше.

Женщина любит «постарше», когда ей 14. В эти годы она хвастается подружкам, что на нее обратил внимание аж целый десятиклассник. Настоящий! Подружки завидуют. Все остальные женщины могут любить мужчину за что угодно, но уж точно не за возраст.

10. А вот раньше! В поле рожали, и ничего! Отстояв смену у мартена, наши бабушки успевали варить борщ, а вы!

Если мы встанем к мартену, то у вас уже не получится высказывать нам «сними эту робу немедленно, мужчина любит глазами, сколько раз повторять!». У мартена стоят в рукавицах и валенках, они там по технике безопасности положены, чтобы искры на кожу не попали.

Кстати, раньше и мамонта голыми руками добывали. Вот придете домой с мамонтом на плече, тогда поговорим.

31 августа -
6 сентября

ГОРОСКОП

Подготовила Евгения АН.

Овен



Овнам предстоит совершить на работе резкий переход от неспешного летнего подхода к ударному труду. Задач навалится столько, что будет некогда подышать, потребуются наводить порядок и в делах, и на рабочем месте. Еще неплохо бы обращать внимание и на настроение любимого человека.

Телец



Тельцам стоит озаботиться вопросами семейного бюджета. Вы можете почувствовать, что деньги словно утекают в никуда, и начнете судорожно экономить. Не паникуйте, проанализируйте расходы. Скорее всего, нужно провести беседу со своими домашними о разумных тратах.

Близнецы



Если рядом с вами кто-то что-то пообещал - это его ответственность, а не ваша. Пусть человек сам этим и занимается. У вас своих дел хватает. Например, пора избавиться от вещей, которые захламляют квартиру, навести порядок, может быть, даже затеять небольшой ремонт.

Рак



На Раков может навалиться усталость. Вы поймете, что вас утомили многочисленные контакты с людьми, вам хочется покоя и уединения. Это не значит, что вы неэффективны и упускаете все на свете возможности. Это значит, что пора позаботиться о себе. Когда восстановитесь - снова вернетесь к людям.

Лев



Очень внимательно изучите юридические и финансовые документы и не оформляйте никаких сделок, если они вызывают малейшее подозрение. Лучше перестраховаться, чем лишиться денег, нажитых непосильным трудом. Приятный бонус - вас ждут интересные знакомства, если вы в них заинтересованы.

Дева



Если гнаться за несколькими зайцами, все они от вас уйдут. Выберите самые важные задачи и занимайтесь ими. Не тащите все на себе, делегируйте часть обязанностей. И посвятите время себе и своей второй половине. Если вас агитируют куда-то вложить деньги, не спешите.

Весы



Весы попадут в водоворот из встреч, мероприятий и знакомств. Это пойдет вам на пользу, вы сможете договориться с нужными людьми, и получится это легко. Важный момент - не перестарайтесь и не пытайтесь всем угодить, не забывайте о достоинстве и об отдыхе.

Скорпион



Скорпионов подхватит тот же водоворот, что и Весов. Вас это не обрадует, суэта и необходимость общаться наводят на вас уныние. Потерпите. Вы выудите из общего потока драгоценную информацию, которая позволит вам достичь успеха в ближайшем будущем.

Стрелец



Стрельцов увлечет не самая типичная для них форма проведения досуга - дома, в кругу семьи, без приключений. Уделяйте время детям, если они у вас есть, сейчас для них это особенно важно. Занимайтесь спокойными и приятными делами, общайтесь с любимыми людьми.

Козерог



Вас оценят на работе. Вам даже могут предложить новый перспективный проект, скорее всего, связанный с высокими технологиями. Подумайте, нужно ли вам это. Подводных камней в этом деле куда больше, чем перспектив, проект может схлопнуться в любой момент.

Водолей



Водолеи снова полны сил и энтузиазма, они легко справляются с делами. Только не выполняйте чужие задачи. Распланируйте лучше свои - и идите к цели. А если вы считаете, что у вас слишком много свободного времени, потратьте его на творчество, получите удовольствие.

Рыбы



То дело, в которое Рыбы вкладывали силы и время уже давно, наконец-то начнет приносить плоды. Еще это хорошее время, чтобы вкладываться в себя, в обучение. А вот любовь будет проявляться не яркими событиями, а в мелочах. Проявляйте участие и заботу - и вам ответят тем же.

Любовь и обреченность застенчивого горлопана

Николай ГЕРАСИМОВ

Владимир Маяковский покончил с собой в апреле 1930 года. Но его слава пережила и его самого, и (что гораздо важнее) советскую пропаганду, навязчиво насаждавшую его стихи, «как картофель при Екатерине» (слова Бориса Пастернака). Школьников заставляли учить наизусть его стихотворения, причем худшие (зато идеологически правильные). А лучшие заново открыла для себя сначала молодежь 60-х, а потом читатели 90-х.

Сейчас, внезапно - новая волна интереса к Маяковскому. Первый канал осенью выпустит фильм «Лилия» о его музе Лиле Брик - и, естественно, о нем. Никита Кологривый играет Маяковского в спектакле «Я сам» (и, говорят, может рано или поздно воплотить его образ на большом экране). В издательстве «Комсомольская правда» вышла книга Дениса Корсакова «Сильный. Слабый. Маяковский» - живой и яркий текст о судьбе поэта и о женщинах, которые его вдохновляли.

А вот несколько малоизвестных фактов о поэте.



The Library of Congress

В Татьяну
он влюбился
молниеносно.

Алексей МАКАРОВ/Фотобанк Лори



Так поэт выглядел в 1911 году.

Маяковский был очень застенчив. Все его попытки выставить себя горлопаном, хулиганом, провокатором - скорее маска, попытка преодолеть скованность и стеснительность. Школьная учительница вспоминала о нем: «Он отличался какой-то своеобразной застенчивостью, сковывающей его подчас настолько сильно, что трудно бывало ее преодолеть». Борис Пастернак: «Пружиной его беззастенчивости была дикая застенчивость». А еще он был болезненно, патологически чистоплотен: чистый невроз, страх заразиться. Его отец умер от заражения крови, уколовшись булавкой, с тех пор любая грязь увязывалась Маяковским с мучениями и смертью. Он всегда носил с собой

собственный брусок мыла, собственный складной стакан, собственную складную резиновую ванну. Когда пил в барах пиво, держал кружку в левой руке, чтобы не прикасаться к кружке губами там, откуда пили другие. «Володя мыл руки, как врач перед операцией...» - вспоминали о нем.

Он мог остаться за границей. Ну, на самом деле не мог, но этого всерьез опасались и власти (Маяковский был лицом советской поэзии), и Брик, накрепко связавшая с ним жизнь. Их романтические отношения закончились в 1925-м, но она очень хотела навсегда остаться главной и единственной его любовью и музой, адресаткой его стихов. А из серьез-

ных романов Маяковского после угасания романа с Лилей два были с девушками, прочно, навсегда осевшими за границей.

От одной из них, Элли Джонс (урожденной Елизаветы Зиберт), у него была дочь. Они встретились в 1925-м, во время поездки Маяковского в США. Она знала, что он знаменитый поэт, но стихи его не любила: они казались надуманными. И все же первую встречу с ним, на вечеринке у общих друзей, называла «самым сильным переживанием в жизни». Отношения они старались не афишировать: Элли была замужем и не могла развестись, а Маяковскому не пристало открыто любить эмигрантку. Через полгода после отъезда поэта из Америки, 15 июня 1926 года, Элли Джонс родила дочь. Незадолго до этого она просила Маяковского выслать ей 600 долларов на оплату роддома, добавив: «Думаю, что понимаете мое молчание. Если умру - alright - если нет, увидимся»... С дочкой Маяковский потом виделся один раз - почти случайно, в Ницце, его это потрясло и перепало. Незадолго до смерти он говорил одной своей знакомой: «Я никогда не думал, что можно так тосковать о ребенке. Ведь девочке уже три года. Она больна рахитом. А я ничем, абсолютно ничем не могу помочь ей. Даже деньгами, от которых мать сейчас категорически отказывается. Кроме того, ее воспитывают в католичество. Пройдет каких-либо 10 лет, и, после конфирмации, она, возможно, станет правоверной католичкой. А я и тут ничего, ровным счетом ничего не могу сделать, чтобы помешать этому. Ведь не я считаюсь ее отцом...»

После Элли Джонс был роман с Татьяной Яковлевой, выбравшейся из революционной России и ставшей в Париже знаменитой моделью. Есть версия, что само их знакомство с Маяковским было подстроено Лилей Брик и ее сестрой, жившей в Париже писательницей Эльзой Триоле. Якобы Лилия узнала о существовании Элли и дочери и хотела вышибить клин клином: подsunуть Маяковскому другую барышню, чтобы он выбросил из головы американскую возлюбленную и ребенка.

Если это правда, Лилия катастрофически просчиталась: поэт и в Яковлеву влюбился без памяти. После отъезда в Москву писал ей письма: «Я совершенно и очень люблю Таника... Тоскую по тебе совсем не бывало... Люблю тебя всегда и всю очень и совершенно». (Он вообще влюблялся как мальчишка - быстро и очень, очень, очень всерьез, навсегда, на всю жизнь; Виктор Шкловский где-то обмолвился, что внутренне ему всегда было 17.)

Но ни с Элли не могло быть семьи, ни с Яковлевой. Он не мог эмигрировать, они - вернуться в СССР. Яковлева к тому же после расставания вышла замуж за виконта Бертрама дю Плесси (потом говорила, что не любила его, это «в каком-то смысле было бегство от Маяковского»)...

Да, он покончил с собой. Постарайтесь просто это запомнить. Фантазии о его убийстве любители конспирологии и сенсаций придумали в перестройку, вместе с фантазиями об убийстве Максима Горького (у которого на старости лет легкие были в чудовищном состоянии после туберкулеза, эмфиземы и ХОБЛ - в последние месяцы он непонятно как дышал) и Есенина (страдавшего от невыносимой депрессии). У Маяковского тоже была депрессия, жесточайшая, и причины все - на виду. Провал пьесы «Баня». Выставка «20 лет работы», которую проигнорировали почти все при-

глашенные, в том числе члены правительства... И любовные лодки, разбившиеся о быт. Вспоминали о его «злом, совершенно белом, перекошенном лице» в последние дни (а порой он был, наоборот, «больной, с запавшими глазами, переутомленный, без голоса, какой-то потухший, безразличный»). Вспоминали об одержимости самоубийством, свойственной ему с юности (это ведь он автор знаменитой строки «А сердце рвется к выстрелу, а горло бредит бритвою»). О предыдущих попытках суицида (их было минимум две). О его склонности испытывать судьбу, практически играя в русскую рулетку (подробности об этом - в книге Дениса Корсакова). Два раза он выиграл, в третий проиграл.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ЖИЗНЬ ПОЭТА
ОТ ЛЮБВИ ДО ТРАГЕДИИ

Денис Корсаков
СИЛЬНЫЙ. СЛАБЫЙ. МАЯКОВСКИЙ.
И женщины, без которых он не смог жить

ПОРТРЕТ ВЕЛИКОГО ФУТУРИСТА
ПО ПИСЬМАМ, ДНЕВНИКАМ
И МЕМУАРНЫМ ЗАПИСЯМ

КУПИТЬ
ЗДЕСЬ

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



Элли Джонс
с дочерью
от Маяковского
Патрицией.

**Какой защитит
сосуды,
а какой спасет
от переедания.**

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Все знают, что орехи - полезный и нужный продукт. Но как среди всего многообразия выбрать самый важный? Сколько граммов в день не превратятся в лишние складки на талии? Вместе с научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», врачом-диетологом **Татьяной Солнцевой** разбираем свойства семи самых популярных видов орехов.

**Татьяна
Солнцева.**

7 орешков для здоровья



1 ГРЕЦКИЙ: Чемпион по антиоксидантам и «менеджер» для мозга

Исследования Пенсильванского университета подтвердили, что грецкий орех опережает все остальные по общему количеству антиоксидантов.

Как помогает здоровью? Содержит уникальные вещества - эллаго-танины. Попадая в кишечник, они под воздействием бактерий превращаются в уролитин А - мощнейший антиоксидант, поддерживающий энергию в клетках. Кроме того, этот орех богат альфа-линоленовой кислотой, которая защищает сосуды и снижает хроническое воспаление - главную причину сердечно-сосудистых

заболеваний. В нем много магния, цинка и марганца, необходимых мозгу. Марганец ученые называют «элементом менеджера» за его прямое влияние на когнитивные (познавательные) функции - память, мышление, внимание, речь. При нехватке этих элементов человек быстрее устает и страдает от головных болей.

Как и сколько есть?

Оптимальная порция - 14 половинок в день. Важно не считать тонкую горьковатую кожицу. Именно в ней сосредоточен основной запас антиоксидантов.

2 МИНДАЛЬ: Контроль аппетита

Миндаль - хороший помощник для тех, кто борется с лишним весом и контролирует уровень сахара в крови.

Как помогает здоровью? Он эффективно стимулирует клетки кишечника вырабатывать гормоны сытости (включая холецистокинин и глюкагоноподобный пептид-1 - ГПП-1) и одновременно подавляет гормон голода грелин. Именно на стимуляции ГПП-1 основано действие нашумевших препаратов для похудения, но миндаль делает это абсолютно естественно. Замена вредных перекусов (чипсов, сладостей) на миндаль снижает тягу к еде.

У миндаля очень жесткая структура клеточных стенок. Даже при тщательном пережевывании мы проглатываем микрокусочки, а не кремообразную массу. Из-за этого жиры усваиваются не полностью, и реальная калорийность порции оказывается значительно ниже номинальной. 12-недельные исследования показали, что миндаль снижает инсулинорезистентность и защищает сердце.

Как и сколько есть? До 22 орехов в день.



Евгения Гусева/
«КП» -
Москва

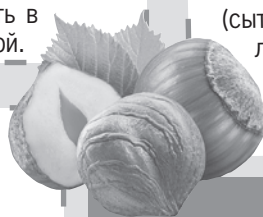
3 ФУНДУК: Миф о гемоглобине и польза для сердца

Считается, что фундук незаменим при упадке сил и низком гемоглобине. Но это миф.

Как помогает здоровью? В фундуке очень мало железа (всего 3,5 - 4,7 мг на 100 г). К тому же это железо растительное и оно усваивается организмом плохо. Ситуацию усугубляет фитиновая кислота в орехах, которая дополнительно тормозит всасывание минералов. Вылечить анемию фундуком невозможно.

В чем же тогда его сила? Фундук очень богат витамином Е (токоферолом) и проантоцианидинами (антиоксидантами, содержащимися в его коричневой кожице). Его грубая клетчатка - идеальный пребиотик - питание для полезной микрофлоры кишечника. Он отлично укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, помогая при умственной нагрузке.

Как и сколько есть? Небольшую горсть в день, обязательно вместе с коричневой шкуркой.



4 КЕШЬЮ: Мягкая сила для крепких нервов

С точки зрения ботаники кешью - это не орех, а семя плода, так называемого «яблока кешью». Отсюда его более мягкая текстура.

Как помогает здоровью? В нем содержится меньше клетчатки, но очень высокая концентрация магния и белка с хорошим набором незаменимых аминокислот. Также в нем чуть больше кальция, чем в других видах. Кешью прекрасно поддерживает нервную систему, снимает мышечное напряжение и улучшает чувствительность клеток к инсулину.

Как и сколько есть? Небольшая горсть, примерно 16 - 18 штук в день.

5 ФИСТАШКИ: Полноценный белок и защита зрения

Фисташки выделяются на фоне собратьев уникальным составом аминокислот и каротиноидов.

Как помогает здоровью? Это единственный орех, содержащий все 9 незаменимых аминокислот, необходимых для строительства мышц, - по качеству белка фисташка приближается к сое. Кроме того, в орехе рекордно много лютеина и зеаксантина - каротиноидов, которые защищают сетчатку глаза и сохраняют остроту зрения. Фисташки богаты витамином В₆ и очень полезны для сердца.

Их нужно покупать только в скорлупе и без соли! Соленые орехи - это удар по сосудам и почкам из-за передозировки натрия, ведущей к росту артериального давления. А скорлупа нужна как психологический предохранитель. Исследование показало, что люди, которые сами чистят фисташки, съедают на 41% меньше калорий. Процесс очистки замедляет трапезу (сытость успевает наступить вовремя), а гора пустых скорлупок служит сигналом: «Пора остановиться!»

Как и сколько есть? Горсть неочищенных несоленых фисташек (около 50 ядрышек). Тонкую внутреннюю зеленую шкурку счищать не нужно.

6 АРАХИС: Подземный боб против холестерина

Главная фишка арахиса - он вообще не орех. Это представитель семейства бобовых, который растет под землей в стручках и биологически ближе к фасоли и чечевице.

Как помогает здоровью? Жир арахиса состоит из полезных мононенасыщенных жирных кислот (олеиновой, как в оливковом масле) и растительных насыщенных жиров. Это сочетание творит чудеса с сосудами: доказано, что диета с включением арахиса снижает общий холестерин на 11%, а «плохой» холестерин (ЛПНП) - на 14%.

Но арахис - один из самых мощных аллергенов. Кроме того, из-за особенностей переваривания его не стоит употреблять людям с воспалительными заболеваниями кишечника, например, с синдромом раздраженного кишечника (СРК).

Как и сколько есть? Примерно горстку несоленых орешков.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как подготовить

Замачивать на ночь, чтобы избавиться от вредных веществ, по последним данным науки, не нужно. Это делалось ради удаления фитиновой кислоты. Но лабораторные тесты показали, что замачивание от 4 до 12 часов практически не снижает уровень фитатов, но зато приво-

дит к вымыванию полезных минеральных веществ. Более того, современные исследования доказали, что фитиновая кислота сама по себе является антиоксидантом и полезна для микробиома кишечника.

Исключение - орехи в промышленной вакуумной упа-

ковке: их не нужно мыть, они очищены на производстве.

Обжаривание полезно. Прокаливание орехов на сухой сковороде без масла или в духовке в течение 5 - 10 минут убивает патогенные бактерии. При этом орехи становятся хрустящими. А у миндаля и фундука после бережной обжарки антиоксидантный потенциал даже возрастает!

МИСС
КУПАЛЬНИК «КР»Елизавета КРАСНОВА,
Тула:

- Люблю жизнь во всех ее проявлениях: заниматься спортом или проводить время с друзьями, а для релакса - гулять на природе или слушать любимую музыку.

Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Черный бесшовный комплект, лиф без косточек, плавки на высокой посадке - спортивно и удобно и в бассейне, и на пробежке вдоль берега. Крой минимальный, но продуманный, сборка по центру лифа держит форму без каркаса, а эта задача не такая простая, как кажется. Черный на золотистом загаре смотрится всегда выигрышно.

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

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



АНЕКДОТЫ

Август - это как вечер воскресенья.

* * *

Ну как тут сеять разумное, доброе, вечное, если вокруг тупое, злое и временное.

* * *

По-настоящему любящая жена, если муж застучал ее с любовником-здоровяком, должна помочь мужу отметить любовника.

* * *

Фира поняла, что надо худеть, когда провалилась в открытый люк и... не провалилась.

* * *

- Меня вчера обокрали.
- Что унесли?
- Одно барахло. Как раз то, что мне совсем не нужно.

- Так чего ты расстроился?
- Мне еще столько всего нужно выкинуть, а они не взяли.

* * *

На разводящийся мост лучше смотреть с того берега, на котором живешь.

* * *

И еще раз о женском видении мира.
Смотрим с внучкой и женой мультфильм «Барбоскины». Я: - Прикольный мультфильм... Жена: - Только мама у них гуляющая...

Я: - Почему?!
Жена: - Все дети разной породы!

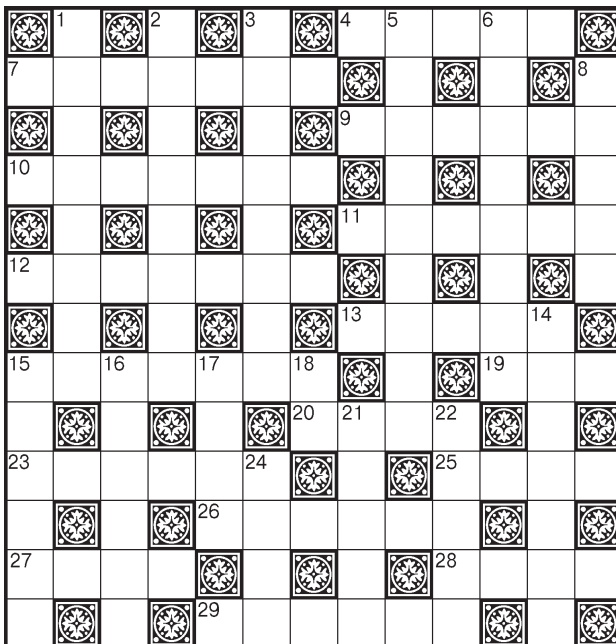
* * *

Замечено: фотографии на загранпаспорт получают немного счастливее, чем на обычный.

* * *

Если долго-долго
Гнать велосипед,
То как конь вспотеешь -
Лучше взять мопед!

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Сердечки с карточным уклоном. 7. Вариация на тему ограждения. 9. Расстегивание щетиной наружу. 10. Позитивный... 11. Отпуск в ожидании ребенка. 12. Все зрители, вместе взятые. 13. В честь какой части тела назвали восточный танец с эротичным уклоном? 15. Неприятная еда. 19. Углубление у Толкина. 20. Что вдохновляло Олега Лундстрема? 23. Кого из белых генералов расстреляли на берегу Ангары? 25. Что у крестьянина колосится? 26. Цветок «любви» треугольника. 27. Где ставят бакены? 28. Что официант назубок знает? 29. Телефильм «... из будущего».

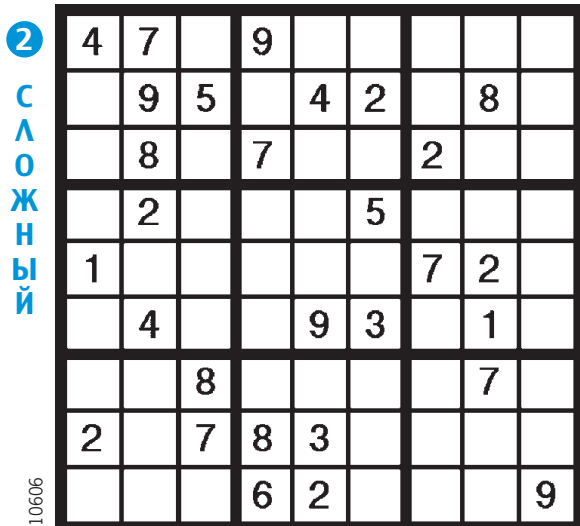
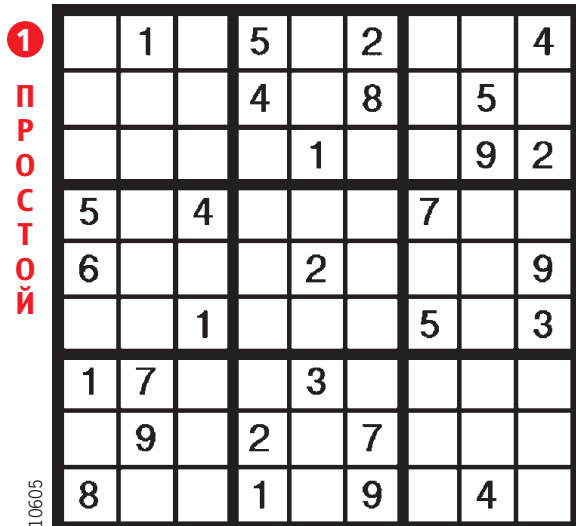
ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. «Охотник на верблюдов и лошадей» среди пауков. 2. Парижская тюрьма из мемуаров романа Александра Дюма. 3. Киношный угонщик, сыгранный Иннокентием Смоктуновским. 5. Какая императрица правила во время «чумного бунта»? 6. «Наполеоновская драма» Сергея Бондарчука. 8. Хозяин самой дорогой икры. 14. Славянский май. 15. Оружие из пушкинской «Песни о вещем Олеге». 16. Какие коньки тротуар царапают? 17. Какую легенду сыграла в кино Элейн Пейдж? 18. Что жизнь резко сокращает? 21. «Отличие» костюмной пары от тройки. 22. Знаковое полотно. 24. Искусство братьев Люмьер.

17. Пиаф. 18. Яд. 21. Жилет. 22. Знамя. 24. Кино. 100». 8. Осер. 14. Травень. 15. Секс. 16. Ролики. 2. Бастиния. 3. Деточки. 5. Екатерина. 6. «Ватер-де-ла-Меню». 29. Гостя. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Каракурт. 20. Джек. 23. Коньяк. 25. Нива. 26. Фиалка. 27. Река. 28. Крест. 29. Жилет. 13. Стриптиз. 19. Орк. Червя. 7. Паркет. 9. Кактус. 10. Настрой. 11. Де-факто.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

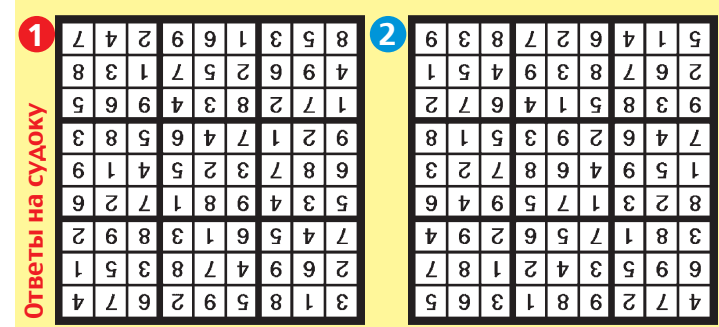


ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ЗАВТРА, 29 АВГУСТА

Ночью +10 ... +12,
по области +10 ... +12
Днем +17 ... +19
по области +16 ... +18
Ветер - восточный
1 м/с



Давление - 756 мм рт. ст.
(норма августа - 740)
Относительная влажность
воздуха - 59% (норма - 30%)
Восход - 5:31 Закат - 19:28
Луна - убывающая



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Главный редактор «КР»-Тула и «КР»-Калуга - П. Кореньгин e-mail: kp@tulapressa.ru

Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора).
Генеральный директор ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга» - П. Кореньгин

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

Тип. №
Адреса редакций и издателей:
ООО Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5
Телефон редакции - (4872) 50-12-77,
факс - (4872) 50-12-77,
ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга»: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.
Телефон редакции - (4842) 79-04-54 (доб. 206)
ISSN 0233-433X

Время подписания в печать

по графику - 17.00,
фактически - 16.30
000 Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5
Телефон редакции - (4872) 50-12-77,
факс - (4872) 50-12-77,
ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга»: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.
Телефон редакции - (4842) 79-04-54 (доб. 206)
ISSN 0233-433X

Газета отпечатана в типографии ООО «Прайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №2260
Тираж регионального выпуска - 3 200 экземпляров.

Тираж этого номера: 169 745 экз.
Цена свободная

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

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

