

Цены на автомобили ударили по тормозам

Разбираемся, почему в стране наконец-то стали дешевле машины

Читайте на стр. 11 ▶



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

В эфире Леонид Ярмольник

Про будущее России и своих лучших ролях - 23:00, суббота
radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

KP.RU

4 800 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Пятница
15 марта

Газета нашего города ★

№ 18 (27568) 2024 год

Все о выборах президента:

- ✓ Когда голосуем
- ✓ Как это произойдет
- ✓ Где поставить галочку дистанционно
- ✓ Как участвуют новые регионы

Читайте на стр. 2 ▶



Виктор ГУСЕИНОВ

Евгений Петросян в 78 лет снова стал отцом

Ольга РОДИНА

Супруга юмориста Татьяна Брухунова поделилась фотографией с мужем и их детьми - уже двумя!

В этой семье 13 марта было сразу два праздника: жена 78-летнего юмориста Татьяна отметила 35-летие, а их сыну Вагану исполнилось 4 года (мальчик родился с мамой в один день).

По такому поводу Татьяна опубликовала свежий семейный снимок с мужем, сыном и... еще одним совсем крохотным ребенком, которого она держит на руках. По наряду понятно, что это девочка, на вид месяцев трех-четырёх.

Продолжение на стр. 16 ▶

Нина ЗОТИНА/РИА Новости

Полезно, блин!

Легкие начинки для главного лакомства Масленицы

Читайте на стр. 10 ▶

Счастье можно натренировать

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Особые «упражнения» усиливают способность испытывать радость от жизни.

Ученые настойчиво изучают счастье - субъективное благоденствие, как они называют это состояние. Последнее исследование принадлежит британским ученым из Бристольского университета и их американ-

ским коллегам из Йельского университета. Научная работа продемонстрировала: способность испытывать счастье можно тренировать, словно мышцы.

Студенты-добровольцы «тренировались и наращивали» сообразно методике, разработанной учеными. Курс был рассчитан на несколько месяцев.

«Качки» выполняли следующие упражнения: регулярно гуляли на свежем воздухе, общались с незнакомыми людьми, дари-

ли друг другу подарки. Но главное - они усилием воли заставляли себя мыслить оптимистично.

Выяснилось: у прошедших курс «тренировок» улучшились и настроение, и самочувствие - в среднем на 15 процентов.

Важно: через год об улучшениях сообщили только те студенты, которые продолжили тренировки. То есть эмоциональный фитнес, как и традиционный - физический, - нельзя бросать. Иначе все пойдет насмарку.

«ЕвроХим» запустил большой завод в Бразилии

13 марта в городе Серра-ду-Салитри состоялась церемония открытия комплекса по производству фосфорных удобрений.

Подробности на стр. 9 ▶

Олег АДАМОВИЧ

Сегодня стартует главное волеизъявление граждан нашей страны, которое определит судьбу государства на ближайшие 6 лет - президентский срок.

Как пройдут выборы президента: Где голосуем, кто кандидаты и когда узнаем имя победителя

КОГДА ГОЛОСУЕМ

Дата выборов была утверждена парламентом еще в декабре 2023-го. Впервые голосование за Президента России продлится три дня: 15, 16 и 17 марта (это пятница, суббота и воскресенье).

- Предстоящие выборы без преувеличения можно назвать историческими. Они определяют наш путь в переломный период, в крутое время тектонических изменений для всего человечества. От этих выборов зависит успешность нашего российского ответа на главные вызовы времени, - заявила спикер Совета Федерации **Валентина Матвиенко**.

Интересно, что официальной датой выборов все же будет считаться один день: 17 марта. Это нужно для определения даты следующего голосования.

В 5-й статье Конституции сказано: голосование проводится во второе воскресенье того же месяца, в котором оно состоялось в прошлый раз. Предыдущие президентские выборы были 18 марта 2018 года, то есть в 2024-м по идее должны были выбрать 10 марта.

Но в тексте на этот счет есть оговорка: если второе воскресенье приходится на неделю, включающую нерабочий праздничный день, то голосование переносится на следующее. В общем, празднование 8 Марта передвинуло выборы с 10-го на 17-е число.

КАК ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ

Тут ничего радикально нового, так как правила определяются федеральным законом.

Когда приходит
В любой из трех дней с 8.00 до 20.00. Главное, не забыть с собой паспорт.

Как голосовать
В бюллетене надо поставить только одну пометку (крестик или галочку) напротив одного кандидата. Если символы будут в нескольких квадратиках напротив разных фамилий, то бюллетень считается недействительным. Его не будут учитывать при подсчете голосов.

Как считают голоса
Подсчет бюллетеней начинается сразу после окончания выборов. Победит тот, кто наберет не меньше 50% плюс один голос. Если таких не окажется, то назначается 2-й тур, куда попадут два кандидата, набравшие наибольшее количество голосов. Во 2-м туре побеждает уже тот, кто просто получит больше голосов.

ГДЕ МОЖНО ПОСТАВИТЬ ГАЛОЧКУ ДИСТАНЦИОННО

ЦИК определила 29 регионов, где наряду с избирательными участками можно проголосовать и дистанционно, не выходя из дома, по интернету. Вот список этих регионов:

- Москва
- Карелия
- Крым
- Чувашия
- Алтай
- Камчатка
- Пермский край
- Архангельская обл.
- Белгородская обл.
- Владимирская обл.
- Вологодская обл.
- Воронежская обл.
- Калининградская обл.
- Калужская обл.
- Курская обл.
- Липецкая обл.
- Московская обл.
- Мурманская обл.
- Нижегородская обл.
- Новгородская обл.
- Новосибирская обл.
- Псковская обл.
- Ростовская обл.
- Свердловская обл.
- Томская обл.
- Челябинская обл.
- Ярославская обл.
- Город Севастополь
- Ненецкий автономный округ

КАК УЧАСТВУЮТ НОВЫЕ РЕГИОНЫ

Голосование пройдет и в новых регионах: Донецкой Народной Республике (ДНР), Луганской Народной Республике (ЛНР), Херсонской и Запорожской областях. Но из-за действующего там военного положения процедура пройдет с большими отличиями.

- В некоторых районах досрочное голосование началось еще 11 марта.
- Местные избиркомы сами будут решать, каких документов достаточно для подтверждения личности. Все, кто не успел получить российский паспорт, смогут проголосовать по иным документам.
- Расположение избирательных участков засекречено. Работники избиркомов с переносными уранами будут обходить дворы и подъезды, чтобы люди могли проголосовать на месте.
- Местные избиркомы смогут приостанавливать голосование в случае угрозы.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КАНДИДАТЫ

В этом году в президенты баллотируются 4 человека. Представим их по алфавиту, тем более что и в бюллетенях фамилии кандидатов будут в том же порядке:

- **Владислав Даванков**, вице-спикер Госдумы (выдвинут от партии «Новые люди»),
- **Владимир Путин**, действующий президент (самовыдвиженец),
- **Леонид Слуцкий**, глава Комитета по международным делам Госдумы, председатель партии ЛДПР и фракции ЛДПР в Госдуме (выдвинут, разумеется, от ЛДПР),
- **Николай Харитонов**, глава Комитета Госдумы по развитию Дальнего Востока и Арктики (выдвинут от КПрФ).

Образование

У всех оно высшее: историческое (Даванков), юридическое (Путин), в сфере управления (Слуцкий), аграрное (Харитонов). Все кандидаты имеют и ученые степени. Трое - кандидаты наук (Даванков - социологических, Путин и Харитонов - экономических), а вот Слуцкий защитил докторскую по экономике.

Доходы

Все 4 кандидата, как того и требует закон, раскрыли свои доходы за последние 6 лет.

Даванков заработал за этот период 76,9 миллиона рублей. Путин - 67,6 миллиона. У Харитонova заработок за 6 лет - 36,2 миллиона. Слуцкий задекларировал 35,9 миллиона рублей.

Для голосования у россиян есть 3 дня. А чтобы определиться с выбором, было полтора месяца, когда стали известны имена всех кандидатов.

Максим БОГОДВИД/РИА Новости



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

Утреннее шоу с журналистами Иваном Панкиным и Игорем Виттелем. Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 8 утра (мск) слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!

РЕЗУЛЬТАТЫ - НЕ ПОЗДНЕЕ 28 МАРТА

- ЦИК определит окончательные результаты выборов Президента РФ не позднее 28 марта, и они будут официально опубликованы в течение 3 дней после подписания протокола, - рассказала журналистам секретарь Центризбиркома **Наталья Бударина**.

Избиркомы регионов должны закончить подсчет не позднее 21 марта. Лишнее время дается, чтобы успеть разобраться с возможными нарушениями.

Но предварительные итоги выборов - примерные явку, проценты и - главное - кто из кандидатов на каком месте финишировал, мы узнаем уже в первые часы после закрытия последнего избирательного участка (в 21 час по московскому времени это произойдет в Калининграде). Тогда, согласно закону, социологи смогут опубликовать свои экзитполы (ради которых они опрашивают народ на выходе из участков для голосования). И ЦИК начнет свой марафон подсчета голосов. Он, кстати, будет и на сайте «Комсомольской правды» KP.RU, и в эфире Радио «Комсомольская правда». Так что следите за выбором страны вместе с нами.

ДАТА ИНАУГУРАЦИИ

В законе «О выборах президента» четко написано, что инаугурация должна совершиться «по истечении шести лет» после предыдущей. А предыдущая была 7 мая в 2018 году.

По идее, официальное вступление в должность избранного президента может состояться также 7 мая или на несколько дней позже.

оноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

ПОЛИТИКА

Медведев предложил российскую формулу мира по Украине с капитуляцией Киева

ЗДОРОВЬЕ

Только не в этой позе: самое рискованное для жизни положение при работе



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



http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

Евгений УМЕРЕНКОВ

Эстония официально призналась в фашизме, а Латвия грезит о «железном занавесе»

Премьер Эстонии Кая Каллас отказалась гарантировать, что ее страна не отправит военных на Украину. Соседке вторит премьер Латвии Эвика Силиня, которая вдобавок заявила: Прибалтика опустит «железный занавес» на границе с Россией и Белоруссией. Безумие достигло такого градуса, что балтийские дипломаты обвинили (!) Россию в противостоянии Гитлеру.

Знали ли вы, что Эстония во время Второй мировой была врагом СССР и воевала на стороне фашистской Германии? МИД прибалтийской страны «развевал все сомнения, посетовав в соцсети: «80 лет назад (в 1944 году. - Ред.) Таллин был разрушен мартовскими бомбардировками, которые за ночь уничтожили четверть города». Эстонскую столицу разбомбили 300 российских самолетов, главными целями которых, как сейчас утверждают эстонцы, «были жилые районы и культурные достопримечательности»...

Тут, как выражаются умники, возникает когнитивный диссонанс: а почему Эстония, с одной стороны, до сих пор числится среди победителей над фашизмом, а с другой - квалифицирует освобождение своей тер-

ритории от фашистов Красной армией как «оккупацию»?

Эстонских коллаборационистов, значительная часть которых признана нацистскими преступниками, чествуют в этой стране как героев. А ветераны Советской армии давно поражены в правах.

Вопрос напрашивается: если эстонцы были тогда на стороне Германии, почему они до сих пор не признаны проигравшей стороной? Со всеми, как положено, контрибуциями и репарациями.

Историческая наглость эстонцев зашла так далеко, что там, как и в других прибалтийских странах, наоборот, много лет подсчитывают, сколько им должна Россия за «оккупацию». Четыре года назад в Таллине называли сумму в 1 млрд евро.

Можно, конечно, не обращать внимания на очередную выходку «маленькой, но гордой» политической хабалки, если бы это не помогало понять более значимые вещи.

Таллин, хотел он это-

го или нет, сделал еще один шаг в формировании концепции Второй мировой войны как сшибки объединенной вокруг немецких нацистов Европы и Советской России.

В 1945-м Европа, объединенная нацистами, потерпела поражение, о котором тайно и горько переживала, мечтая взять реванш. Отсюда русофобия и ненависть Запада, который жаждет «стратегического поражения Москвы» на Украине.

Кстати, Эстония, оккупированная немцами (или, по версии эстонцев, «освобожденная от русских»), была верной служанкой Гитлера и первой отпартовала Берлин, что ее территория полностью освободилась от евреев. Сто тысяч эстонцев - 10% населения, - приложивших к этому руку, бежали из страны вместе с гитлеровцами. Их внуки и правнуки сегодня, разумеется, и негодуют по поводу «советских преступлений».

В Латвии на стороне Гитлера воевало больше латышей, чем в Красной армии, поэтому неудивительно, что и там пособники нацистов - национальные герои. По индексу коллаборации в годы Второй мировой (он показывает степень

участия граждан занятых немцами стран в военных формированиях, подчиненных фашистам) на первых местах - именно Эстония и Латвия.

На 10 тысяч человек населения в Эстонии приходилось 885 вооруженных коллаборационистов, в Латвии - 738.

Сегодня Россия получила нацистскую отрывку прибалтов. Совсем не случайно именно прибалтийские лидеры первыми поддержали идею президента Франции Макрона ввести войска стран НАТО на Украину. Извечная трагедия прибалтов на политических подмостках: обреченные играть в масовке страстно желают получить первые роли.

«Разрушение русских Таллина» - лишь фрагмент масштабной аферы по внедрению в массовое сознание на Западе образа России исключительно как злодейки, разрушительницы и преступницы...

Дрезден, сожженный англо-американскими бомбардировщиками, и Хиросиму там не вспоминают вообще.

Не дай бог зарвавшихся прибалтов приводить в чувство понятными для них способами. Но они этого, похоже, только и жаждут, чтобы про них совсем не забывали.

■ ВОПРОС ДНЯ



Завершается Масленая неделя.

А для вас какой блин самый вкусный?

Юрий СЫТНИК, заслуженный пилот России:

- Жена блины делает тоненькие, на молоке. А начинкой должна быть рыбка. Я взял два кило семги, жена косточки выбрала, я засолил слегка. Блины пшеничные - привожу из бывшей немецкой колонии в Сарепте, на юге Волгограда, мешок муки со старой немецкой мельницы. А из Даниловского района - 60 кило меда разнотравного.

Протоиерей МАКСИМ (Миняйло), старший священник Храма-памятника на крови в Екатеринбурге:

- Надо с умом к блинам подходить - хороши и пшеничные, и гречишные. С точки зрения церковного устава идет уменьшение возможностей по еде. Мы все ближе к Великому посту, и потому овощи - они и так в свои объятия примут нас на месяц. Сейчас никуда без сладкого - и варенье ягодное, и мед в блины идут хорошо. Но Масленица - это больше повод для общения, а чем блины наполнять - дело вкуса. И красное вино к блинам в эти дни не возбраняется.

Анатолий ВАССЕРМАН, депутат Госдумы:

- Я отмечаю немногие праздники, Масленица к ним не относится, и к блинам я долго был равнодушен. Но по личному опыту последнего времени убедился, что блин удивительно хорош почти с любой начинкой. А поскольку я мясоед, то и блины в эти дни принимаю с мясным наполнением.

Олег СИРОТА, сыровар:

- Самое правильное - сразу положить в горячий, еще на сковородке, блин сыр. Например, пошехонский, истринский и чуть камамбера. Для нужного сложного аромата. Верный блин - с тройным сырным вкусом. Масленую неделю на Руси называли Сырной. И все эти семь дней ели блины с сыром и с творогом. Но я последний вариант не очень-то люблю.

Элина ДЕНИСОВА, сомелье:

- Обожаю много насыщенных начинок в блинах. Такой эффект дает недавно засоленная красная рыба. Конечно, блины хороши с красной и черной икрой, но точно не с «заморской» баклажанной. Интересны блины с тушеной капустой. Не люблю блины со сгущенкой и с вареньем. Вообще блин должен быть нежным, тонким и прозрачным. Может пойти он и с сухим красным вином. Но если не нарушать традицию, то идеален блин с крепкими русскими напитками.

Андрей ТУМАНОВ, глава «Садоводов России»:

- Все блины хороши с икрой. Пойдут и со сгущенкой. Велюкопны с яблочным повидлом - ручной работы, как у моей бабушки. У меня мама готовила толстые, а я любил потоньше, как у бабушки. Если блин со сковородку и тонкий - он под сгущенку, а если толстый и с ладошку, то под икру.

Рецепты вкусных, а главное, полезных блинов > стр. 10.

СКАЗАНО

«Железа хватит или будут у России покупать?»

(Спикер МИДа Мария ЗАХАРОВА - о намерении Латвии отрезать РФ «железным занавесом».)

■ ВСЁ В ДОМ

Сладкая жизнь не подорожает

Елена ОДИНЦОВА

Из России стали вывозить слишком много сахара. Чтобы не выросли цены, правительство хочет ограничить экспорт.

Похоже, сахар становится невыездным. Но не навсегда: Минсельхоз предлагает ввести ограничения на экспорт сахара до 31 августа.

Пока цены на сахар тревоги не вызывают - по данным Росстата, с начала года он подорожал лишь на 0,8%. Урожай сахарной свеклы у нас отличный - второй по величине в истории страны. И производство сахара в этом сезоне ожидается с

прибавкой почти в 10% - 6,8 млн тонн. Это при внутреннем потреблении порядка 6 млн тонн.

Но вот что беспокоит Минсельхоз. - Российский сахар является одним из самых доступных в мире, что стимулирует спрос на него на мировом рынке. В этом сезоне заметно расширилась география поставок отечественного сахара - в частности, его импорт начали Туркмения, Афганистан, Турция, КНДР, Сенегал. Фактический экспорт с 1 августа 2023 года по конец февраля 2024-го превысил 700 тысяч тонн, что в 3,3 раза превышает экспорт сахара за соответствующий период прошлого сезона, сообщили в ведомстве.

- Потребление сахара растет во всем мире. При этом, если сравнивать страны СНГ, самый дешевый сахар - в России, - рассказал «КП» директор Центра международного агробизнеса и продовольственной безопасности Российской академии народного хозяйства (РАНХиГС) Анатолий Тихонов. - Поэтому хорошо, что Минсельхоз решил принять меры заранее. Ведь с конца весны спрос на сахар у нас традиционно вырастает. В том числе и за счет дачников, которые заблаговременно делают его запасы под будущие заготовки. В конце лета сезонный всплеск спроса на сахар заканчивается, поэтому ограничения и предполагаются до 31 августа.



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



КРЫМ ПРИ УКРАИНЕ ТУТ ВСЕ ПАДАЛО, ИТОГИ: В РОССИИ - РАСТЕТ



Только цифры и факты. Как изменился полуостров в составе РФ и каким был в независимой. Сравните сами и почувствуйте разницу.



Население

(Крыма и Севастополя, млн чел.)

2,518 2,284 2,475



ИТОГО

↓ За 23 года в составе независимой Украины - **МИНУС 270 тысяч человек**

↑ За 10 лет после воссоединения с Россией - **ПЛЮС 191 тысяча человек**

Энергетика

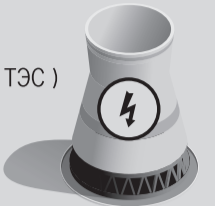
(общее производство)

2013

1,2 млрд кВт/час (4 ТЭС)

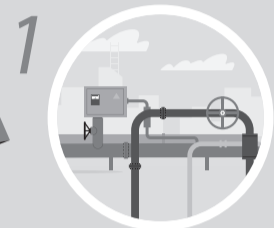
2023

7,4 млрд кВт/час (6 ТЭС + 18 мобильных газотурбинных станций)

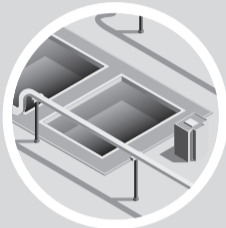


ТОП-11 ОБЪЕКТОВ ЗА 10 ЛЕТ

1 Газопровод Кубань - Крым (декабрь 2016 г.)



2 Крымские водозаборы: Бельбекский, Нежинский, Просторненский (март 2021 г.)



3 Трасса «Таврида» (август 2020 г.)



4 Крымский мост (май 2019 г.)



Зарплаты

(в пересчете на рубли)

2013

11,5 тыс. руб.

2024

54,6 тыс. руб.



АЗОВСКОЕ МОРЕ

11

Больничный комплекс им. Семашко (октябрь 2020 г.)



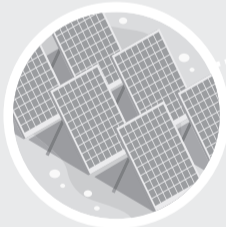
10

Аэропорт имени Айвазовского в Симферополе (апрель 2018 г.)



9

Солнечная электростанция «Николаевка» (осень 2015 г.)



8

ТЭС, Таврическая и Балаклавская (март 2019 г.)



6

АРТЕК

Международный детский лагерь «Артек», полная реконструкция (осень 2018 г.)



7

Променадная набережная и Приморский пляж в Ялте (лето 2019 г.)



5

Арт-кластер «Таврида» (лето 2015 г.)



ВРП

(Валовой региональный продукт в рублях)

2013 - 298 млрд руб.

2023 - 705 млрд руб.

ИТОГО

↓ За 23 года в составе независимой Украины экономика Крыма **УПАЛА** в 1,2 раза (от советского уровня)

↑ За 10 лет в составе России экономика Крыма **ВЫРОСЛА** более чем в 2 раза

Строительство



Туризм

Отдохнули в Крыму:

2013

5,8 млн человек

2021

9,39 млн человек



Дороги

↓ 2000 - 2013 построено - 59 км отремонтировано около 100 км

↑ 2014 - 2023 построено - 300 км отремонтировано - 3,8 тыс. км

Посевные площади

629,7 тыс. га

810 тыс. га

Виноградарство 2013 год - 106 тыс. тонн 2023 год - 129 тыс. тонн



Сбор зерна 2013 год - 1,1 млн тонн 2023 год - 2,29 млн тонн

↓ За 23 года в составе независимой Украины в Крыму построены: 0 больниц, 0 школ, 0 детсадов

↑ За 10 лет в составе России в Крыму построены: 42 больницы, 10 школ, 167 детсадов

Владимир ДЕМЧЕНКО

За нас в зоне СВО воюют даже грызуны - они выводят из строя западную бронетехнику и даже летают в атаку верхом на дронах.

Для западной техники украинская кампания - как когда-то для Наполеона и Гитлера российская. Против танков и БМП, переданных Западом ВСУ, восстала, кажется, вся природа. Они плохо заводятся в мороз, тонут в грязи... А теперь в диверсанты записали обычных полевых мышей, которые как могут поддерживают Российскую армию.

ИЗОЛЯЦИЯ - КОГОТКИ ОБЛИЖЕШЬ

Мыши-то тут при чем? Не скажите! Оказалось, небольшой отряд грызунов может вывести из строя тяжелый танк стоимостью в миллионы долларов. А все потому, что там, откуда железо и деньги, у всех крыша поехала на экологичности, натуральности и возобновляемости. Они даже в военные бронемашину умудрились запихнуть электронику с изоляцией из... кукурузного волокна!

Что в России, что на Украине мыши при слове «кукуруза» приходят в радостное возбуждение. Но в русских танках кукурузы не сыщешь. А вот в западной - только успевай слюнку глотать. Как рассказал журналистам газеты Le Figaro некий французский военный, в зоне боевого соприкосновения мыши обездвижили несколько единиц военной техники. Украинским войскам пришлось срочно буксировать технику в ангары на сложный и долгий ремонт.

- Защитные оболочки для электрических проводов сделаны из кукурузного волокна, - цитирует французское издание слова военного. Тот говорит со смесью злости и иронии. - Грызуны съели кабели в бронемашине, обездвижив их. Ничего удивительного: западная техника создавалась с учетом демонстрации передовых и экологичных технологий «на витрине». Но в грязи и на морозе это получается не всегда.

В общем. Беда пришла, откуда не ждали: от таких новостей специалисты хватаются за голову.

- Даже резиновую изоляцию мыши иногда тоже гры-

А это «заплыв» британского танка «Челенджер» в степях Новороссии. Английский журналист приехал снять репортаж о славной работе танков НАТО против России. И стал свидетелем такого провала! Танк увяз по самую башню. Еле вытянули другим танком... Жаль, рядом не пролетал ударный русский дрон «Ланцет» или «Упырь»...

Мыши съели танки НАТО. Вновь Россия виновата?

зут, но сделать оплетку из кукурузы - это ж додуматься надо, - говорит «КП» бывший офицер армии США, а ныне российский эксперт **Станислав Крапивник**. - Нужно было дойти до такого уровня политкорректности и зеленой повестки, чтобы вот так пригласить мышей к барскому столу. Они вообще испытывали технику в полевых условиях? Думаю, испытывали. И у них тоже мыши есть. Но экологическое движение, которое сейчас доходит до полного идиотизма, похоже, взяло верх.

- Когда вы служили в армии США, уже были зачатки такого зеленого беспредела?

- Нет, что вы, я закончил службу в начале нулевых, вся эта экологическая муть началась ближе к 2010-м. Все это не так смешно, как кажется. Думаю, скоро зеленая братия решит, что на земле слишком много людей и что этот факт мешает поддерживать экологию, нарушает права животных. А тогда жди призывов к массовому уничтожению. Гитлер тоже был вегетарианцем и очень любил животных. Запад возвращается к его идеям?

ВТОРОЙ ФРОНТ

Мыши - они точно за нас. Украинцы уже давно жаловались, что натовские противотанковые комплексы «Джавелин» и «Энлау» тоже мыши грызли. По крайней мере на складах прогрызали дыры в чехлах-тубусах этих ПТРК. Почему? Наверное, американцы и англичане

тоже добавили в пластик что-то вкусное, экологичное. Впрочем, на «Джавелины» украинцы и сами точат зуб. Часто, дескать, бывают осечки (иногда такие, что стреляющему и голову отрывает). Штатно выстреливается одна из четырех ракет, у многих просроченные и разрядившиеся аккумуляторы. Отдали бы мышам сразу, и дело с концом.

Не так давно весь интернет облетел видеоролик, когда мышка-полевка забралась на квадрокоптер и полетела в атаку на украинские позиции. Маршрут уложился в 18 секунд: мышка сидела и озиралась, словно искала цель. В сети многие пользователи даже в шутку предлагали удостоить смелого грызуна звания сержанта или медали «За храбрость». На видео видно, как дрон с мышкой на бор-

ту влетает прямо в блиндаж украинских боевиков...

А минувшей осенью мыши открыли настоящий второй фронт. Они тысячами атаковали украинские окопы и блиндажи, грызли все - от оборудования Starlink (как тебе такое, Маск?) до личных солдатских вещей, залезали в спальные мешки, солдатские припасы. А все из-за того, что поля в зоне боев остались необработанными, пшеница осыпалась, у мышек выдался праздник живота и размножения.

В 1942-м грызуны остановили дивизию немцев под Сталинградом

Если бы на Западе и на Украине учили историю, они бы наверняка знали, что мыши уже вступали в боевые действия на российской стороне. Это было в 1942 году под Сталинградом: фашисты планировали контрудар силами 22-й танковой дивизии. Но все планы провалились. Вот что писал немецкий дипломат, журналист и писатель **Пауль Карель** в книге «Восточный фронт»: «В 1942 году в 204-м танковом полку 22-й танковой дивизи-

зии 48-го танкового корпуса - из 104 танков мыши съели проводку у 62 машин, которые находились в окопах, укрытых соломой».

В поисках теплого укрытия мыши-полевки залезали в танки, которые немцы в холода держали постоянно прогретыми. Ну а в поисках пищи грызли все, до чего могли добраться. Самым вкусным им и тогда казалась изоляция проводов, хоть и не из кукурузы сделанная.

ГЕНЕРАЛ МОРОЗ И МАЙОР КУСТ

Не только фауна, но и флора воюет на российской стороне. Когда киевский «контрнаступ» захлебнулся, британская разведка на полном серьезе выдала версию, что военными успехами помешали кусты и деревья.

На официальном сайте британской секретной службы появилось следующее сообщение: «Рост сорняков и кустарников ускоряется в условиях теплого и влажного лета. Растительность становится дополнительным укрытием, которое помогает замаскировать российские позиции и затрудняет обезвреживание минных полей. Хотя подлесок может также служить прикрытием и для небольших скрытных атак украинской пехоты, в целом он усложняет продвижение ВСУ».

Ну и как воевать среди сорняков? Никаких рекомендаций англичане не дают. Видимо, без стабильного подвоза листьев определенных кустарников военная мысль в Лондоне увядает. Впрочем, многие пользователи изобретательность британцев в оправдании украинского фиаско оценили: «У России только два союзника: генерал Мороз и майор Куст», - писали остроловы. - «Врага бить нещадно! Кусты награждать и удобрять щедро».

- Слова западников про кусты немного передернули, но все равно это издевательство над здравым смыслом, - говорит «КП» Станислав Крапивник. - Ну да, мешали не сами кусты, а российские бойцы,

прятавшиеся за ними. А что, наши солдаты должны были выйти в чисто поле и ждать, как мишень, пока ВСУ в них попадут? Похоже, эти горе-аналитики думают, что единственная наша миссия - делать жизнь светлого западного человека и их наемных украинских войск легкой и приятной. То есть подставляться и сдаваться. А мы вдруг не только не бежим, а еще и за зеленкой прячемся. И даже побеждаем. Конечно, их это сильно разочаровывает.



Сержант Мышь: бригада боевых грызунов, рост от носа до кончика хвоста 15 см, вес 50 граммов, вооружение: зубы, хитрость, прожорливость и граната РГД-5.



Видео, как российские дроны «Абрамс» уже третий танк на нашем сайте

Масленица – самый веселый и шумный праздник на Руси, дошедший до наших дней еще с языческих времен. Накануне Великого поста было принято широкими гуляниями провожать зиму и звать весеннее солнышко.

Праздник Масленицы пришел к нам из тех далеких времен, когда славяне поклонялись силам природы и с нетерпением ждали весны, которая несла тепло, жизнь и новый урожай. И хотя сейчас столь глубоких смыслов в гуляниях не вкладывают, отмечать праздник с размахом продолжают.

Главные традиции Масленицы – это сжигание соломенного чучела, символизирующего зиму, и приготовление блинов, которые издревле отождествлялись с солнцем. Эти обычаи дошли и до нас вместе с народными гуляниями.

Присоединиться к широким торжествам можно и на Тульской земле.

ПРИЗОВОЙ СТОЛБ И МОЛОДЕЦКИЕ ПОТЕХИ

Широкие гуляния по традиции развернутся в ЦПКиО им. П. П. Белоусова 17 марта.

С 14.00 до 20.00 – конкурс – концертная программа «Масленица-2024» на центральной эстраде. Хэдлайнеры – группа «Фанты» и брянская шоу-группа «Разгуляй».

С 14.00 до 20.00 – на фонтанной площади развернется ярмарка тульских мастеров, на которой будут представлены изделия ручной работы, а также традиционные блины и шашлыки. Здесь же с 15.00 до 18.00 – интерактивные площадки «Призовой столб» и «Молодецкие потехи», с 14.00 до 20.00 – акция «КостерОК», с 14.00 до 16.00 – интерактивная программа от «Альфа – банка».

В Детском городке с 14.00 до 17.00 – программа для детей «Масленичный переполох».

На Большом круге с 14.00 до 18.00 – интерактивная площадка «Масленичные потешки».

ТЕАТРАЛЬНО-МУЗЫКАЛЬНОЕ ШОУ

Интерактивное театрализованное массовое представление «Здравствуй, Масленица!» пройдет в Туле на «Ликерке-Лофт» 17 марта 2024 года в 14:00 на главной площади напротив театра «Эрмитаж». Собственно, праздник как раз и наполнят весельем актеры театра своим выступлением. В программе также танцы, песни, традиции Масленичной недели, развлечения для детей и взрослых, загадки, игры, хороводы, призы и подарки для самых активных зрителей. А в финале яркое шоу, подробности которого утаим.

МАСЛЕНИЦА В ТОЛСТОВСКИХ МЕСТАХ

В выходные 16 марта в 12:30 и 14:00 и 17 марта в 11:00 и 12:30 в Ясной Поляне на площадке у

«Петушинные» бои, калечина-малечина и архаичные блины: где тулякам погулять на Масленицу



Кучерской избы пройдет игровая программа «Душа моя масленица». Сотрудники отдела по работе со школьниками расскажут о народных традициях празднования Масленицы.

Гости примут участие в старинных забавах и конкурсах: научатся ходить на ходулях, узнают, что такое «петушинные» бои и калечина-малечина, прокатятся в санях и попробуют блины в русской избе. Программа также включает мастер-класс для детей по изготовлению домашней куклы Масленицы. Столетие назад считалось, что она приносит счастье и достаток в дом.

СЫТНАЯ МАСЛЕНИЦА ОТ АРХЕОЛОГОВ

Следуя традициям предков, гости Пространства «Археология» музея «Куликово поле» всю неделю могут попробовать архаичные кушанья на гастрономической программе «Масленица. Праздничный стол Куликова поля» 14-15 и 17 марта в 12:00, 15:00 и 16:30, а 16 марта в 12:00, 15:00, 16:30 и 18:00.

Участники интерактивной встречи познакомятся со всеми днями Масленой недели, узнают, какой из них называли лакомкой, а в какой – устраивали золовкины посиделки. Экскурсовод расскажет, кому на Руси отдавали первый испеченный блин, как гадали с помощью вареников, что включали в себя тужилки по Масленице и что нужно было делать в праздник, чтобы не быть в горькой беде.

Посетители кулинарной программы попробуют вареники с капустой, рецепт которых дает этнограф Екатерина Авдеева в



своей «Поваренной книге русской опытной хозяйки», и главное угощение на Масленицу – румяные блины, символизирующие солнце в народных традициях аж трех видов, бытовавших практически во всех населенных пунктах Тульской области – это гречишники из гречневой муки, пшенички из пшеничной и тыквенные тянки, по форме напоминающие оладушки, – блюдо, которое жители Куликова поля считали особенным лакомством! Приготовят для гостей интерактивной программы не только архаичные кушанья, но и специальный напиток – витаминный сбитень, сваренный из меда и пряных трав. Первые упоминания о нем датируются 1128 годом,

а рецепт приготовления сбитня можно найти в памятнике русской литературы XVI века – «Домострое».

Не обойдется масленичная программа в Пространстве «Археология» и без веселых забав! Дети вместе с родителями нарядят чучело Масленицы, как

это было принято в старину, под масленичные песни и заклички попрощаются со всеми неудачами и хворями и приготовятся встречать теплую, цветущую весну!

С БЛИНАМИ ПО ПЕРВОМУ РАТНОМУ ПОЛЮ РОССИИ

«Масленица по-купечески» – интерактивная программа с мастер-классом ежедневно по 17 марта в 14:00 в Музее купеческого быта в поселке Епифань, которая превратит «столицу» Куликова поля в центр праздничных гуляний. Посетители интерактивной программы узнают, как назывались дни Масленой недели и как отмечали каждый из них. Дети попробуют покорить снежную крепость, вместе с родителями мастерят традиционную куклу Куликова поля из ткани, тесьмы и пряжи, примут участие в проводах Зимы и отведают масленичных блинов с купеческим вареньем за чаепитием у самовара!

Катания с куклой-Масленицей по Куликову полю ждут гостей ежедневно по 17 марта с 11:30 до 14:30 на Конном дворе Государственного музея-заповедника. Катание на санях – досуг, излюбленный у крестьянских семей и знатных господ.

16 марта с 10:00 до 16:00 в Музейном комплексе в Моховом – широкие гуляния. Посетителям предложат попробовать плов из полбы – ровесницы великого сражения 1380 года – и запить сытные блюда горячим чаем из трав, произрастающих на территории заповедника «Куликово поле». Но, конечно, одной дегустацией масленичные гуляния в Моховом не ограничатся. Гости праздника поразят мишени в средневековом тире, сразятся в поединке в мягких доспехах, выкуют монетку на память и с ветерком прокатятся на санях. Посетителей музейного комплекса ждут также бесплатные развлекательные площадки, где можно сыграть в веселый боулинг и «Городки».

Апогей празднований наступит 17 марта с 11:00 до 14:30 в Музейно-мемориальном комплексе героям Куликовской битвы. Гости масленичных гуляний смогут принять участие в задорных играх, веселых забавах, хороводах и конкурсах. В этот день выяснится, кто быстрее забьет гвоздь, пробежит в мешке и распилит больше дров. Силачи докажут свою мощь при подъеме лудовой гири и перетягивании каната, а самые голосистые гости праздничных гуляний примут участие в конкурсе частушечников. Развлекательные мероприятия завершатся большим хороводом и ярким зрелищем – сжиганием чучела Масленицы.

ЧАСТУШКИ, ХОРОВОДЫ И ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

Все это – масленичные развлечения в различных филиалах Тульского музейного объединения по всей области.

Мемориальный музей Н. И. Белобородова 12-15 марта – музейный праздник «Масленица широкая»: знакомство с историей и традициями праздника.

Богородицкий дворец-музей и парк 12-16 марта – «Масленичные посиделки»: посетители будут петь частушки, водить хороводы, играть в «жмурки», перетягивать канат.

Музей «Тульские самовары» 16 марта в 13:00 – интерактивное семейное мероприятие «Веселая Масленица».

Музей-заповедник «Бежин луг» в Черномском районе 16 марта в 13:00 – Масленица в Тургеневе: выступление местного вокального ансамбля «Околица», игры, конкурсы и масленичные забавы.

Дом-музей Вересаева 16 марта в 12:00 – интерактивный фольклорный праздник «Как на масленой неделе...»: история праздника, русские народные игры, мастер-класс по изготовлению бесшовной куклы «Масленица».

Игорь КОПЫТОВ.
Фото автора.

Вперед! На экспорт!

Как российские компании, несмотря на санкции, осваивают международные рынки



ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА

Алексей КУЗНЕЦОВ

В последние два года условия для бизнеса в России резко изменились. Хуже всех пришлось экспортерам. Если у крупных корпораций были все ресурсы и возможности, чтобы найти новых партнеров и новые рынки сбыта, то небольшим компаниям, занятым в несырьевой сфере, было гораздо тяжелее. Здесь на помощь пришло государство и национальный проект «Международная кооперация и экспорт». Рассказываем, как он работает и какую поддержку могут получить предприниматели, желающие выйти на зарубежные рынки.

СИНЕРГИЯ БИЗНЕСА И ГОСУДАРСТВА

По данным Минпромторга, в 2023 году объем несырьевого неэнергетического экспорта из России составил \$146,3 млрд. Это примерно 34,5% от общего объема экспорта из России. Для сравнения, год назад эта доля составляла чуть больше 32%. При этом отечественный бизнес активно ищет зарубежных партнеров и открывает для себя новые рынки. Рост объемов поставок на некоторые из них составляет десятки процентов (*подробнее - см. графику*).



По словам экспертов, довольно быстрая переориентация потоков товаров и услуг на другие рынки говорит о том, что улучшилось взаимодействие бизнеса и государства.

Поддержка экспорта изначально стоит на синергии бизнеса и государства, потому что развитие экспортеров дает новые возможности и новые источники доходов для обеих сторон. Тут не может быть никакого разделения, потому что это два абсолютно связанных между собой компонента, - считает **Марк Мурашко**, управляющий директор Продуктового офиса Российского экспортного центра.

При этом экспорт выступает как драйвер импортозамещения и технологического развития страны. Он дает компаниям доступ к более конкурентным рынкам, которые значительно превосходят по размеру внутренний. Это позволяет реализовать более сложные и капиталоемкие инвестиционные проекты, освоить выпуск высокотехнологичной, инновационной продукции.

Именно несырьевой неэнергетический экспорт, с учетом санкционного давления на нефтегазовых экспортеров, будет драйвером развития экономики в ближайшее время, - уверен **Евгений Пахомов**, замдиректора Департамента международной кооперации и лицензирования в сфере внешней торговли Минпромторга РФ.



Выйти на зарубежные рынки - это как пройти сложную игру. Можно и самому, но с проводником проще.

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

«ЕДИНОЕ ОКНО» ПОДДЕРЖКИ

Благодаря национальному проекту «Международная кооперация и экспорт» отечественные производители получают господдержку при выходе на международные рынки. Ключевым элементом здесь выступает Российский экспортный центр (РЭЦ, входит в ВЭБ.РФ). Экспортер может обратиться в один из 82 Центров поддержки экспорта и 16 представительств РЭЦ в регионах России. Специалисты на местах помогают бизнесменам найти новых покупателей за границей, сопровождают экспортные сделки, проводят бизнес-встречи с иностранными

партнерами, организуют участие компаний в выставках за рубежом, помогают при сертификации и лицензировании продукции.

При этом для экспортеров работает цифровая платформа «Мой экспорт». Она позволяет получать услуги в сфере внешнеэкономической деятельности онлайн в режиме «одного окна», буквально в несколько кликов. Услугами платформы может воспользоваться любой предприниматель, зарегистрированный в РФ и желающий экспортировать собственную продукцию. Общее число сервисов уже превышает 120. Только в 2023 году пользователям платформы оказали

115 тысяч услуг (*подробнее - см. «Кстати»*).

Наша платформа постоянно совершенствуется. Мы ожидаем, что количество пользователей будет продолжать расти. Новые функции привлекают все больше компаний, которые остаются благодарными за полезность нашей экосистемы, - говорит **Вероника Никишина**, гендиректор Российского экспортного центра.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СЕРВИСЫ ПЛАТФОРМЫ «МОЙ ЭКСПОРТ»

- получение фитосанитарного сертификата;
- компенсация участия в выставках и бизнес-миссиях;
- аналитические отчеты о товарно-страновом профиле со списком потенциальных покупателей;
- подбор маркетплейсов;
- господдержка транспортировки промышленных товаров и товаров АПК;
- анализ возможностей экспорта по выбранному товару;
- учебные пособия Школы экспорта РЭЦ.

По данным РЭЦ за 2023 год.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ОТ БАТОНЧИКОВ ДО БЕСПИЛОТНИКОВ

В 2023 году почти 24 тысячи компаний получили поддержку РЭЦ. Объем поддержки исчисляется сотнями миллиардов рублей. Инвестиции в российских экспортеров окупаются. Компании выходят на новые рынки, наращивают объемы поставок и... возвращают деньги в бюджет страны в виде налогов. Вот несколько примеров компаний, успешно работающих за рубежом:

НПО «Броня» (Волгоград)

Компания производит и экспортирует жидкие керамические теплоизоляционные, гидроизоляционные и огнезащитные покрытия в более чем 50 стран по всему миру. Ее продукция - «жидкая броня», тонкий слой которой наносят как краску, которая работает как изоляция и защита фасадов. К примеру, 1 мм «жидкой брони» успешно заменяет 50 мм минеральной ваты.

Наша компания уже попробовала на себе многие механизмы поддержки экспортеров в России и будет продолжать пользоваться, потому что в совокупности все это работает, дает положительный эффект, развивает и деятельность, и узнаваемость бренда и региона в целом, - говорит гендиректор компании **Александр Бояринцев**.

«Геоскан» (Санкт-Петербург)

Компания занимается разработкой, продажей и обслуживанием беспилотных летательных аппаратов для аэрофотосъемки и геолого-разведки. За 10 лет существования она реализовала продукцию более чем в 20 странах мира. Российские БЛА выбирают по соотношению цены и качества. По некоторым параметрам они превосходят зарубежных конкурентов, а именно: по продолжительности полета, удобству эксплуатации и простоте управленческого софта. Развивать производство беспилотных летательных аппаратов гражданского назначения помогает национальный проект «Беспилотные авиационные системы».

«Белое дерево» (Новосибирск)

Компания производит батончики на основе сухофруктов. В 2023 году продукция бренда появилась в аптеках, супермаркетах и на маркетплейсах Объединенных Арабских Эмиратов. Эксклюзивный контракт с арабским поставщиком стал результатом бизнес-миссии в ОАЭ, организованной Центром поддержки экспорта Новосибирской области благодаря нацпроекту «Международная кооперация и экспорт».

Пермяки сами выбрали дорогу для ремонта.



В Петербурге сделали удобный маршрут для пациентов.



Все для людей - новые дороги, мосты и общественный транспорт

Семен ГОРСКИЙ

Как преобразилась дорожная сеть России.

Пять лет в России действует нацпроект «Безопасные качественные дороги», который реализуется по решению Президента России. Проведенные работы уже значительно улучшили состояние всей дорожной сети страны. Тема качества дорог на протяжении многих лет была одной из самых обсуждаемых как в регионах, так и на федеральном уровне. Многие из них не ремонтировались еще с советских времен и годами находились в аварийном состоянии. Благодаря нацпроекту ситуация в корне изменилась. Об итогах первой пятилетки - в обзоре «КП».

ДОРОГИ К САМОМУ ЗНАЧИМОМУ

Уже 5 лет в России по нацпроекту строят и ремонтируют дороги всех мастей и уровней - от федеральных трасс до улично-дорожной сети городов, а также автомобильные развязки, путепроводы, эстакады и мосты. За время реализации нацпроекта отремонтировано и построено более 88 тысяч км дорог. Особое внимание уделяется ремонту маршрутов, ведущих к больницам, школам, детсадам, спорткомплексам, центрам творчества юных и к туристическим объектам.

Так, в Санкт-Петербурге привели в порядок одну из основных улиц, по которой люди добираются в клиническую больницу Святого Луки, - Чугунную. Сегодня по этому участку в клинику комфортно добираются тысячи пациентов. Намного безопаснее стали маршруты в школы, детсады и досуговые центры. На них в том числе обустроили зебры, установили светофоры, барьерные ограждения и дорожные знаки. Например, в столице Амурской области - в Благовещенске - реконструировали Тепличную улицу, которая ведет к крупнейшей на Дальнем Востоке муниципальной школе. Протяженность обновленного маршрута составила 640 метров. Ежедневно ей пользуются сотни школьников и тысячи горожан.



Новые электробусы вышли на маршрут в Курске.

Высокогорский мост даст развитию региона еще один импульс.

Тепличная - безопасная улица к крупнейшей школе на Дальнем Востоке.

Внимание уделяют и трассам, ведущим к курортам, природным комплексам, памятникам истории и объектам культурного наследия, которых в стране большое количество. В частности, все желающие могут безопасно добраться до природных красот Алтая прямо на машине по трассе Р-256 «Чуйский тракт». До 2023 года на ней шел большой фронт дорожных работ - обновили около 200 км. В целом по нацпроекту обновили уже более 8,2 тыс. км дорог, ведущих к туробъектам. Стоит отметить и бурный рост автотуризма. В 2022 году путешествовать на машине выбрали 20 млн человек.

ТРАНСПОРТ: ОБЩЕСТВЕННЫЙ И СОВРЕМЕННЫЙ

Но не только водители автотранспорта могут на себе почувствовать все плюсы реализации нацпроекта. Не оставили без внимания и жителей, пользующихся общественным транспортом. Обновляются автобусные и троллейбусные парки, в города поступают новые электробусы и трамваи. За последние четыре года на улицы вышло почти 6 тысяч единиц нового подвижного состава. Среди них:

- 5 278 автобусов
- 282 троллейбусов
- 240 электробусов
- 156 трамваев.

С 2023 года современные автобусы поставляются не только в мегаполисы, но и в малые города и поселки.

Так, в Тульскую область в прошлом году поступили 140 автобусов на 52 и 28 сидячих мест и 17 трамвайных вагонов «Львенок» на 40 сидячих мест с общей вместимостью в 155 человек. В 2023 году новые автобусы перевезли 1,8 млн пассажиров, трамваи - почти 1,5 млн.

Жители Улан-Удэ давно мечтали о новых автобусах. Мечта сбылась - в регион поступило 69 единиц. До этого в столице Бурятии в основном курсировали маршрутки типа «Газели», где люди зачастую были вынуждены стоять. С выходом больших автобусов на маршруты в 2 раза сократилось количество обращений от жителей отдаленных районов. Общий пассажиропоток вырос до 10 млн человек.

В Курской области также идет активная фаза транспортной реформы. По итогам 2023 года благодаря нацпроекту приобретено 189 автобусов, 15 троллейбусов и 8 трамваев. А еще автопарк Курска пополнили десять электробусов, они вышли на первый электробусный маршрут № 7Э «Московская площадь - Онкологический центр» длиной в 38 км. Он позволил пациентам быстрее добраться до медицинского учреждения, а жителям Магистрального проезда - в центр города.

СОЕДИНЯЯ БЕРЕГА

Также по нацпроекту по всей стране возводятся мосты, развязки, эстакады и путепроводы. Так, в Красноярском крае состоялась

торжественное открытие самого северного моста через Енисей - Высокогорского. Он обеспечил круглогодичную связь с Северо-Енисейским районом - крупнейшим золотодобывающим центром в Сибири. Общая протяженность автоперехода составляет более 2 км, длина самого моста - почти 1,2 км. Он поспособствует снижению транспортных издержек, а также привлечет в регион еще больше инвесторов, в том числе для создания новых лесохимических предприятий на правом берегу Енисея.

ПРОФИЛАКТИКА ДТП

В том числе благодаря хорошему качеству дорог растет и их безопасность. По данным Госавтоинспекции, на конец 2023 года по сравнению с 2017 годом число жертв ДТП сократилось с 19 до 14,5 тысячи человек. При этом более чем в 3 раза увеличилась интенсивность транспортных потоков.

По нацпроекту обновляется и дорожная инфраструктура, появляются новые дорожные знаки, тротуары, барьерные ограждения,

зебры и светофоры, освещение и камеры фотовидеофиксации. Помимо этого, в регионах активно ведется просветительская работа по безопасному поведению на дорогах.

ВМЕСТЕ СООБЩА

Кстати, в реализации нацпроекта участвуют не только специалисты, но и простые люди. При планировании строительства и ремонта дорог учитываются обращения граждан - жители могут как выбирать объект для ремонта, так и принимать его в эксплуатацию. Таким образом в стране создана система учета общественного мнения, которая объединяет несколько федеральных каналов связи. За 5 лет по ним поступило 34,3 тысячи обращений. На 98% из них даны ответы. Взаимодействие происходит через официальный сайт нацпроекта «Безопасные качественные дороги», сообщества нацпроекта в социальных сетях, сайт «Дорожная инспекция/Карта убитых дорог». Например, в Пермском крае одним из таких объектов стала дорога автобусного маршрута № 5-а от НПО «Биомед» до микрорайона Голый Мыс. Она ведет к жилому массиву и выезду на Восточный обход города Перми и была включена в план работ из-за большого количества нареканий. В итоге было отремонтировано 4 км.

В завершение хочется отметить, что главная задача нацпроекта состоит не в количестве уложенного асфальта, а в повышении качества жизни людей. И жители, как показал опрос ВЦИОМ, заметили улучшение состояния дорог, об этом сказали 66% опрошенных.

■ ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Построено и обновлено за 5 лет

- > 88 000 км дорог
- > 2 500 участков дорог к медицинским учреждениям
- > 4 000 участков дорог к образовательным учреждениям
- ~ 1 600 участков дорог к туристическим достопримечательностям
- 5 956 единиц общественного транспорта (2020 - 2023 гг.)
- > 925 км федеральных трасс (2021 - 2023 гг.)
- > 94 800 м мостовых сооружений (2022 - 2023 гг.)

БЕЗОПАСНЫЕ
КАЧЕСТВЕННЫЕ ДОРОГИ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

В бразильском штате Минас-Жерайс, откуда родом великий футболист, «ЕвроХим» 13 марта запустил крупный комплекс по производству фосфорных удобрений.

Новое предприятие снизит зависимость Бразилии от импортных удобрений.



«ЕвроХим» закрепился на родине Пеле

Антон БАЛУЕВ

В бразильском штате Минас-Жерайс, откуда родом великий футболист, российская компания 13 марта запустила крупный комплекс по производству фосфорных удобрений.

«ЕвроХим» в кратчайшие сроки довел до конца проект «Салитри», от которого ранее отказалась норвежская Yara International. А ведь фосфатное месторождение открывало широкие перспективы: 350 млн тонн разведанных запасов хватит на четверть века безостановочной работы большого предприятия! Лакомый кусок! Особенно если учесть, что Бразилия на 90% зависит от импортных удобрений.

Видимо, на это и был расчет одного из крупнейших в мире производителей минеральных удобрений Yara International, когда в 2014 году он начал проект. Но сначала геология участка преподнесла сюрпризы, возникали и характерные для любой большой стройки организационные трудности. Потом случилась пандемия ковида. А еще у компании к тому времени в стадии реализации было так много других проектов, что, видимо, и поэтому тоже ее руководство приняло решение, обоснованное простой житейской мудростью: дальше упираться - можно надорваться.

Норвежцы успели ввести в эксплуатацию только добычу фосфоритной руды, а общий недострой

объектов составлял примерно 50%.

«ЕвроХим», приобретя проект у Yara, в феврале 2022 года разморозил стройку. Он привлек на нее более 3,5 тысячи рабочих и быстро наладил работу. В течение двух лет шла сборка конструкций, достраивались объекты, была поднята плотина. Самым сложным было организовать одновременное строительство таких разных производств, как выпуск серной, фосфорной кислот и грануляция удобрений. Но компания довела стройку до благополучного финала точно в срок, при этом без каких-либо происшествий, травм, простоев. В окрестностях маленького аграрного городка выросли производственные цеха, склады, резервуары, административные корпуса. Инвестиции компании в проект составили около 1 млрд долларов.

- Благодаря наличию у «ЕвроХима» собственного проектного института с сильной инженеринговой экспертизой и успешного опыта строительства новых производств в России он смог в максимально сжатые сроки реализовать проект создания и запуска предприятия в Бразилии, имеющего важное значение для продовольственной безопасности этой латиноамериканской страны. Тем самым «ЕвроХим» подтвердил высокий уровень компетенций российских компаний



На открытии комплекса были первые лица Бразилии и «ЕвроХима».

на мировом рынке и их широкие возможности по осуществлению сложных инженерных проектов за пределами нашего государства, - прокомментировал промышленный эксперт, кандидат экономических наук **Леонид Хазанов**.

Действительно, на «Салитри» в значительной степени сказался опыт реализации других масштабных проектов «ЕвроХима». Например, его инженеринговые компетенции в строительстве химических предприятий с нуля наглядно проявились в городе Кингсепп Ленинградской области, где за три года был воздвигнут завод,

с 2019-го начавший выпускать 1 млн тонн аммиака в год.

По своим масштабам такие заводы, как в Серра-ду-Салитри, в Бразилии можно буквально пересчитать по пальцам одной руки. Новое предприятие делает «ЕвроХим» крупнейшим производителем минеральных удобрений в Южной Америке, работающим по принципу «от шахты до фермы». Комплекс будет производить 1,2 млн тонн фосфатного концентрата, 1 млн тонн серной кислоты, 250 тысяч тонн фосфорной кислоты и 1 млн тонн фосфорных удобрений - 15% всего объема их производства на территории Бразилии. А это значит, что «ЕвроХим» поможет снизить ее зависимость от импортных удобрений.

Так что открытие предприятия стало знаковым событием для всей страны. Неудивительно, что 13 марта на торжественную церемонию приехали больше 200 человек, среди которых было много высокопоставленных лиц: вице-президент страны, министры, губернатор, чиновники ведомств, политики и бизнесмены. Возглавлял делегацию президент Бразилии **Луис Инасиу Лула да Силва**.

- «ЕвроХим» правильно поступает, инвестируя в комплекс «Салитри». Компания верит в то, что Бразилия очень быстро становится житницей мира. Мы выращиваем и сою, и кукурузу, и сахарный тростник, стараемся использовать при

этом возобновляемые источники энергии. Сегодня Бразилия добилась самодостаточности во многих сферах, и на очереди повышение качества почвы. А для этого нам нужны удобрения, - сказал на церемонии открытия Луис Инасиу Лула да Силва.

Уже сейчас в стране работает 21 филиал «ЕвроХима», продающие азотные, фосфорные и калийные удобрения. Там работают более 4 тысяч сотрудников. А продукцию нового предприятия «ЕвроХим» планирует поставлять в крупные агропромышленные комплексы и фермерские хозяйства по всей Бразилии. По этому поводу уже ведутся переговоры с широким кругом бразильских аграриев, так как удобрения «ЕвроХима» очень привлекательны для них по цене и качеству.

- Мы работаем на бразильском рынке с 2016 года и являемся самой быстрорастущей компанией по производству удобрений в Южной Америке. С запуском комплекса «Салитри» наши высокотехнологичные и высокоэффективные удобрения, адаптированные под бразильские почвы, помогут фермерским хозяйствам в Бразилии повысить урожайность при меньших затратах. Благодаря производству на «Салитри» Бразилия также сможет сократить свою зависимость от импорта удобрений, - сказал на открытии комплекса генеральный директор «ЕвроХима» **Олег Ширяев**.

■ БОЛЬШОЙ МИР

Алина МАКЕЕВА

В стенах «Комсомолки» обсудили развитие туризма в Азии.

Несмотря на сложную геополитическую обстановку в мире, российских туристов любят и ждут во многих странах. В этом ответственные лица заверили нас на круглом столе «Устойчивый туризм: Азия», который провел интеллектуальный клуб Esupene.

В стенах Медиагруппы «Комсомольская правда» собрались четверо необычайных и полномочных послов: **Даурен Абаев** из Казахстана, **Тим Линн Оун** из Республики Союз Мьян-

Вводим стандарт RussianFriendly

ма, **Марк Нео Эк Бенг** из Сингапура и **Сасиват Вонгсинсават** из Таиланда. А также дипломаты и представители туризма из Королевства Бахрейн, Вьетнама, Китая, Индии (онлайн).

- У нас есть хорошие горные курорты, и совместное развитие (с Россией. - Авт.) будет очень перспективным, - подчеркнул посол Казахстана. - В республике 14 национальных парков. Каждый из них имеет неповторимый ландшафт, от горных хребтов Тянь-Шаня, марсианских пейзажей Мангышлака до озер на Алтае и поющих барханов в «Алтын-Эмеле». В конце этого года мы планируем провести первый

казахстанско-российский форум по ключевым направлениям туризма.

- Благодаря нашей географии, богатой истории, культуре и доброжелательным людям мы можем многое предложить российским туристам, - заявил посол Мьянмы Тим Линн Оун. - Это и белоснежные пляжи, и снежные пики Гималаев на севере. У нас прекрасная погода круглый год. Наш центробанк сотрудничает с российскими коллегами для того, чтобы вы могли использовать карты «Мир» в Мьянме для облегчения платежей.

Восстанавливается и послепандемный туризм в Китай.

- С 1 апреля открывается рейс в город Чэнду - это провинция Сычуань, - сообщил собравшимся **Сергей Джан Ша**, президент «Русско-Китайского клуба», генеральный директор компании China Tour and Business Travel. - С 15 февраля «Аэрофлот» выполняет 4 рейса в неделю в город Санья на острове Хайнань. Россияне любят отдыхать на этом тропическом острове. Поскольку туристы приезжают туда на срок, как правило, не менее двух недель, мы стараемся внедрять элементы RussianFriendly (дружелюбия к россиянам, обычно под этим понимают наличие русскоязычного персонала, дублирование надписей на русском и т. п. элементы сервиса. - Ред.).

И никаких, блин, болезней!

Анна
КУКАРЦЕВА

Масленая неделя продолжается, угощать блинами будем друг друга еще несколько дней.

И вовсе не стоит мучиться угрызениями совести - ведь начинки для блинов могут быть очень полезными для здоровья!

- Обычно люди опасаются есть блины из-за того, что они слишком жирные и калорийные, - говорит наш эксперт, врач-диетолог Людмила Денисенко. - Но в стандартных блинах на молоке в среднем 180 - 200 ккал на сто граммов. Это три блина. Правда, главная «опасность» для талии - в начинках: калорийных мясных или сладких. Но и в таких блинах в среднем 200 ккал на 100 граммов. То есть 600 в порции из трех блинчиков. А больше вы вряд ли съедите.

Да и зачем в праздник думать о калориях, если можно думать о наслаждении и пользе? Вот чем хороши разные начинки для блинов.

Как сделать Масленицу не только раздольной, но и полезной.



Олег РИКАВИЦЫН

Масленица - одна из самых любимых наших традиций.

Какая мука лучше

Мы привыкли делать блинчики из пшеничной муки первого сорта - и в целом это, действительно, идеальный вариант. Но полезнее будет смешать примерно 1:1 с другой мукой: гречневой, овсяной или кукурузной. В каждом виде муки в среднем от 300 до 350 ккал, так что разница невелика.

Что уменьшит калорийность

✓ Полезные припеки: например, блинным тестом можно залить тушеную капусту, жареные грибы, натертое яблоко, кабачок или тыкву.

✓ Добавлять масло не на сковородку, а в тесто. Добавьте пару чайных ложек (около 80 ккал) и достаточно хорошие сковородки могут жарить блинчики и без масла.

✓ Разбавьте молоко или кефир водой.

Правда, тесто будет более пресным. Но от этого помогут вкусные начинки. На них экономить не будем!

Классика блинного жанра

1. Красная икра.

Содержит целый комплекс жирорастворимых витаминов - А, D, E, K, а также омега-3 жирные кислоты. Рекомендована при упадке сил, помогает при нарушениях в работе мозга и нервной системы.

Калорийность - 250 ккал в 100 граммах. Но на один блин обычно кладут не более 10 - 15 граммов.

2. Красная рыба.

Те же омега-3 жирные кислоты, необходимые

нашему сердцу, полноценный белок, аминокислоты. К блинам подают нарезанную ломтиками, в каждом ломтике 10 - 15 граммов.

Калорийность на 100 граммов - в среднем 200 ккал.

3. Творог.

Содержит кальций и белок, нормализует работу центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы, стимулирует работу мозга.

Блинчики с творогом - прекрасный завтрак,

поскольку сочетает белки и углеводы, что дает долгую сытость и заряжает энергией.

Калорийность 5% творога (обезжиренный не такой полезный) - 120 ккал.

4. Сметана.

В ее составе - витамины А, D, К, С, витамины группы В, а также минералы: кальций, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, селен, медь, железо.

Калорийность: 15% - 158 ккал. 20% - 206 ккал.

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ЦЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЕЛЕНА ЧУНАЕВОЙ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

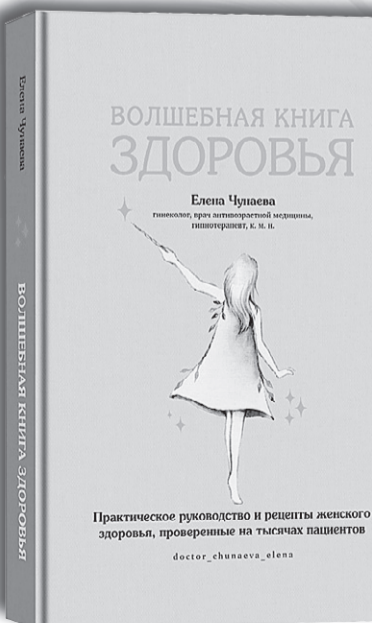


Елена
ЧУНАЕВА

РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
ОТ ДОКТОРА ПРЕВЕНТИВНОЙ
МЕДИЦИНЫ

ПРАКТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ
И РИТУАЛЫ
ПРОТИВ СТРЕССА
И УПАДКА СИЛ

КАК ПРИОБРЕСТИ
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ,
ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ
И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ



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

Купить сейчас
shop.kp.ru



Делаем легкие начинки НА ЗАМЕТКУ

Если блинов хочется, а поправиться боитесь, можно сделать их менее калорийными с полезными начинками.

● **Творог низкой жирности с соусом из ягод.**

Вместо варенья сделайте более полезный вариант: свежие или замороженные фрукты взбейте в блендере с нежирным йогуртом без добавок и ложкой меда или любимого сиропа.

● **Молодой сыр и зелень.**

Молодые рассольные

сыры, порубленные и смешанные с зеленью, - очень полезная начинка. В них меньше калорий, чем в классическом сыре (100 граммов адыгейского сыра - 240 калорий).

● **Куриная грудка.**

Отварная куриная грудка сама по себе очень пресная, но если сбрызнуть ее натертым сыром (например, тильзитером или российским), а потом чуть подогреть, то сыр расплавится, перемешается

с мясом, и будет очень вкусно.

● **С тушеными или отварными овощами.**

Например, смесь кабачков, лука, сладкого перца и помидоров.

Или тушеная белокочанная капуста с нарубленным отварным яйцом.

Отварной шпинат с обезжиренным творогом. Для вкуса можно вмешать щепотку молотого мускатного ореха.



PhotoXPRESS.ru

Блины с творогом - сытный, но не слишком калорийный продукт. А за счет творога еще и полезный.

Еще три-четыре недели будут скидки на все модели

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Почему цены на автомобили стремительно упали и как долго это продлится.

Небывалые вещи творятся в мире моторов - автомобили реально подешевели. Впереди - «Москвич».

- При оплате наличными «Москвич-3» с механической коробкой будет стоить один миллион 590 тысяч рублей, - говорит менеджер одного из официальных салонов-дилеров этой марки. - Это без кредита и трейд-ин (трейд-ин - система продаж, при которой покупатель отдает продавцу старый товар в зачет стоимости нового. - Ред.).

Прежняя цена - 2,22 млн руб. То есть реальное снижение составило 630 тысяч.

- Машины с коробкой-автоматом подороже будут, - продолжает менеджер.

В комплектации «стандарт» - 1 млн 655 тысяч, а «комфорт» - 1 млн 818 тысяч. В первом случае цена снизилась на 630 тысяч, во втором - на 660 тысяч рублей.

■ СКАЖИТЕ, ДОКТОР!

Татьяна РУСИНОВА

О том, как беречь здоровье весной, «КП» рассказал эксперт

Сейчас ощущается усталость организма от зимы. Как помочь себе и близким не простыть или, если заболели, быстро прийти в норму, «Комсомолке» рассказал профессор, **заведующий кафедрой инфекционных болезней и эпидемиологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова, д. м. н. Владимир НИКИФОРОВ.**

ПРО БЕЛКИ И ВИТАМИНЫ

- Не только нехватка витаминов и перенесенные за осень-зиму острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) повышают риск заразиться, - объясняет Владимир Никифоров. - Свой вклад в снижение иммунитета вносят и дефицит солнца, и меньшая физическая активность в этот период.

Для укрепления и поддержки защитных сил на должном уровне важно, как это ни банально звучит, правильно питаться. Значимо потребление достаточного количества витаминов и белка с пищей.

Особенно важны витамин С - его источники не только **цитрусовые**, как это принято считать, но, например, **капуста**,

Примерно на полмиллиона подешевели и более дорогие лифтбеки «Москвич-6». А вот цены на электромобили остались пока без изменений.

Скидочная программа действует до 31 марта.

- Но машин к этому времени может уже не остаться - очень активно разбирают, - сообщили в салоне - В комплектации «стандарт», например, остались машины только голубого и черного цвета.

ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ

Снижаются цены и на другие марки, правда, не столь радикально.

- У нас более 50 автомобильных марок, и скидки есть на все модельные группы, - рассказал «КП» заместитель гендиректора АГ «Авилон» по продажам новых автомобилей **Ренат Тюкеев.** - Мы держим уровень дисконта, соответствующий текущим условиям на рынке. Максимальные скидки могут достигать и до 20% - при покупке нового автомобиля в кредит или лизинг, с выкупом машины клиента.

Скидки подтвердили и в других компаниях.

- Выгода на приобретение модельного ряда EXEED у нас составляет до 35%, а на автомобили OMODA - до 49%, - сообщили «КП» в компании «Автодом». - В марте - апреле среднее снижение цен на автомобили из КНР будет достигать до 30%.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ТОРГОВАТЬСЯ

- Думаю, механизмы снижения абсолютно рыночные, - говорит автоэксперт **Игорь Моржаретто.** - Во-первых, завезли и произвели автомобилей больше, чем мог «съесть» наш рынок. Во-вторых, число людей, которые могли бы покупать автомобили по существующим ценам, невелико. Возникло затоваривание, и некоторые дилеры и производители решили избавиться от складских излишков.

Автодилеры причину снижения цен также видят в низкой активности покупателей.

- Сохраняется высокий уровень отложенного спроса, - сказали «КП» в компании «Автодом». - Некоторые покупатели выжидают, когда цены снизятся еще больше.



Александр АВИЛОВ/Агентство городских новостей «Москва»

В начале года дилеры и производители стараются избавиться от затоваривания на складах, поэтому готовы продавать новые машины дешевле.

- Действительно, в середине весны средняя стоимость автомобиля снизится еще больше, так как в Россию поступит новая партия китайских автомобилей, - сказали «КП» в компании «Автоспеццентр». - Однако после завершения распродажи автомобилей 2022 - 2023 годов выпуска цены стабилизируются. До конца 2024 года стоимость автомобилей на российском рынке вырастет примерно на 5 - 8%, что сопоставимо с ожидаемым уровнем инфляции.

- Пиковое значение по скидкам будет ограничено первым кварталом, - уверен Ренат Тюкеев. - Далее уровень дисконтов будет снижаться, так как предпосылки держать долго большие дисконты попросту нет.

- Сейчас такой период, что покупателям есть смысл торговаться, - уверен Игорь Моржаретто. - На 5 - 10% цену снизить можно. Не дадут - говорить, что тогда пойдешь в другой салон. Скидки надо выдавливать.

Топ продуктов и правила сна, которые помогут не разболеться

в которой его содержание практически не изменяется с момента сбора урожая, витамин А и его предшественники - каротиноиды, которых много в **моркови, тыкве и других красных и оранжевых фруктах, овощах и ягодах**, витамины группы В, большинство из которых содержится в **злаках**, а В₁₂ - в продуктах животного происхождения, а также витамин D, которым богаты **рыба, молоко и кисломолочные продукты, яйца.**

Помимо питания, для крепкого иммунитета важен и режим сна и отдыха. Рекомендуется перед сном проветривать спальню, за час до него ограничить использование электронных гаджетов, здоровый сон должен длиться 7 - 9 часов. По возможности стоит уделять больше внимания пребыванию на свежем воздухе и физической активности. Следует помнить, что встреча с другими вирусами может привести к новому заболеванию, поэтому необходимо

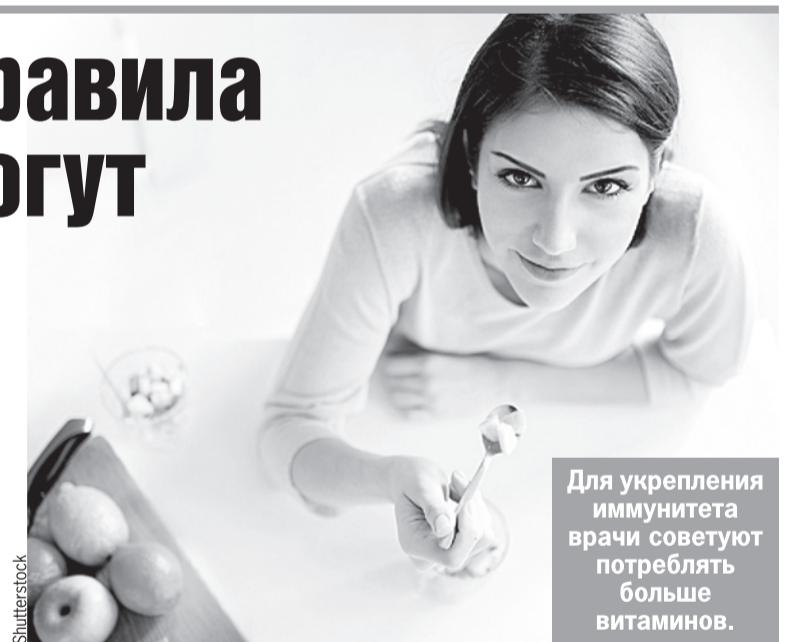
соблюдать правила личной гигиены, по возможности не контактировать с заболевшими людьми и избегать мест большого скопления людей.

СКОЛЬКО ПРОХОДИТ НАСМОРК

- Каких именно респираторных вирусов нам сейчас стоит опасаться?

- В настоящее время мы говорим о тридемии - сезонной эпидемии, когда люди подвергаются влиянию трех групп вирусов, а именно гриппа, новой коронавирусной инфекции и ОРВИ. Ничего критического в этом нет. В текущем эпидсезоне доминируют риновирус, аденовирус, метапневмовирус, сезонные коронавирусы и респираторно-синцитиальный вирус.

Как не разболеться? Универсального средства, панацеи против вирусов пока не изобрели. Но есть противовирусные средства широкого спектра действия, способные



Для укрепления иммунитета врачи советуют потреблять больше витаминов.

помогать противостоять вирусной инфекции вне зависимости от возбудителя. Например, препарат Эргоферон. Он подходит в целях борьбы с ОРВИ практически для всей семьи - для детей от шести месяцев и взрослых.

И конечно, помнить о необходимости витаминов - то, что я говорил выше. Предпочтительно получать их с пищей, однако при отсутствии такой возможности допускается прием витаминных комплексов. Правильно подобрать их поможет врач.

- Правда, что насморк с лечением проходит за семь дней, а без лечения - за неделю?

- Это миф. Продолжительность насморка как симптома ОРВИ зависит и от возбудителя, и от состояния защитных сил организма, и от наличия сопутствующих заболеваний. К тому же продолжительность в некоторых случаях может быть одинаковой, а вот облегчить тяжесть течения можно только в процессе лечения. Стоит заметить, весной усиливается риск аллергии. Ни в первом, ни во втором случае не стоит оставлять насморк без внимания и без лечения, поскольку это чревато возникновением осложнений.

– Бросайте курить, чтобы не умереть от инфаркта, – советует врач-терапевт областного кардиодиспансера Светлана Заева.



А поскольку переход к такому состоянию совершается годами, с каждой выкуренной сигаретой, то курящий привыкает к изменениям здоровья и не замечает опасности. Но она есть.

Хотя общий уровень смертности в России снижается, такой фактор риска, как курение, остается актуальным и требует разработки профилактических мер. Главные убийцы для сердца и сосудов – это никотин и угарный газ.

КАК ВСЕ ЗАВЯЗАНО

Угарный газ связывает гемоглобин, образуя соединение карбоксигемоглобин, и не позволяет ему переносить кислород к органам и тканям. Когда кровь не насыщена кислородом, растут давление и частота сердцебиений. А если у человека повышен уровень сахара в крови, например при сахарном диабете, то у него повышен уровень еще и гликированного гемоглобина, который тоже выключен из функции транспорта кислорода. В итоге остается очень немного гемоглобина, способного доставлять кислород к органам и тканям. Потому у диабетиков риск атеросклероза нижних конечностей и эндартериита и, как следствие, ампутации и смерти, если человек не бросает курить, очень высок.

Если никотин способен убить лошадь, то клетки артерий и подавно. На поврежденных никотином стенках сосудов легче откладывается «плохой» холестерин, что ведет к сужению их просвета и нарушению питания сердца, мозга, нижних конечностей. У курящих в 2,6 раза выше риск ишемической болезни сердца, в 2,3 раза – внезапной сердечной смерти, в 4 раза – перемежающейся хромоты (вследствие атеросклероза сосудов нижних конечностей), в 2 раза – эректильной дисфункции (импотенции). Курение – причина 12-14% смертей от инсультов.

А если женщина курит во время беременности, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний у ребенка крайне высока.

Курение даже одной сигареты обеспечивает половину риска, связанного с курением 20 сигарет в день. А легких сигарет не существует. И электронные сигареты вовсе не безвредны. Они могут обеспечивать курящего двойной дозой никотина. Но стоит отказаться от сигареты, и через год риск ишемической болезни сердца снижается на 50%. А через 5-10 лет риск инфаркта и инсульта становится таким же, как у никогда не куривших. Так что каждый сам решает, кто сильнее – он или сигарета.

«Табак разбивает сердца»



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕКАРСТВ

В ходе лечения пациентов с заболеваниями сердца, было замечено, что эффективность некоторых лекарств значительно снижалась у «курильщиков со стажем». Так, были проведены исследования в отношении нитроглицерина – препарата, позволяющего быстро купировать боль в груди при ишемической болезни сердца. Эффект от его применения у курильщиков наступал, но для этого они должны были принять больше таблеток нитроглицерина, чем больные, не имеющие этой вредной привычки.

Аналогичные данные были получены и при лечении ишемической болезни сердца препаратом из группы бета-блокаторов. Эффективность терапии этим лекарственным средством у курящих пациентов была ниже.

ЕЩЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА ПРИВЫЧКИ

Существует немало вредных привычек, негативно влияющих на сердечно-сосудистую систему. Если избавиться от них – можно существенно улучшить свой прогноз.

Про курение мы подробно рассказали выше, но если коротко, при этой пагубной привычке повреждаются сосуды, что ведет к атеросклерозу, к ишемической болезни сердца и к артериальной гипертонии.

Привычка № 2. Неправильное питание

В первую очередь – употребление фастфуда и продуктов, содержащих насыщенные жиры и пальмовое масло. Эти компоненты повышают уровень холестерина и сахара в крови и приводят к ожирению, которое чревато инфарктом и ин-

сультом. Кстати, на повышенный уровень холестерина могут указывать ксантелазмы (ксантомы). Это желтоватого оттенка безболезненные жировые образования вокруг глаз и на веках. При более серьезном нарушении жирового обмена они возникают и в других зонах – руках и ногах. Такие образования принято считать косметическим недостатком, но на деле это еще и симптом повышенного уровня холестерина.

Привычка № 3. Алкоголь

Безопасной дозы алкоголя не существует. Независимо от количества выпитого, прием спиртных напитков чреват повышением артериального давления, нарушением ритма сердца. Самое частое и опасное нарушение ритма – мерцательная аритмия, которая может приводить к образованию тромбов.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.



Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986,
https://www.roszdravnadzor.gov.ru/services/licenses
(ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. минздравом ТО) На правах рекламы

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение функциональной диагностики

(мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84

Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Анна ДОБРЮХА

Ученые нашли новых «подозреваемых» в развитии алкоголизма.

«Что-то, воля ваша, недоброе таится в мужчинах, избегающих вина, игр, общества прелестных женщин, застольной беседы. Такие люди или тяжело больны, или втайне ненавидят окружающих», - говорил булгаковский Воланд. Большинство врачей с подобной трактовкой категорически не согласны. Всемирная организация здравоохранения и российский Минздрав утверждают, что «лучший градус для жизни - ноль», то есть полный отказ от спиртного. Но будем реалистами: трезвость - норма жизни не для всех.

Почему человека тянет к бутылке? Несмотря на очевидный ответ - «жизнь такая» - ученые продолжают докапываться до биологических причин. Уже установлено, что на развитие алкогольной зависимости может влиять генетика. А на днях в деле об охмурении граждан зеленым змием появились новые подозреваемые. Это... наш кишечник и населяющая его микрофлора.

ПРОВЕРКА НА ЗАВИСИМОСТЬ

Как обычно, все началось с опытов на крысах. Команда исследователей под руководством Бенджамина Бутрела, нейробиолога из университетской больницы Лозанны в Швейцарии, тестировала группу из 59 грызунов. Ученые хотели оценить уязвимость животных к алкогольной зависимости. Сначала крыс обучили «принимать на грудь» путем нажатия на рычаг. Потом добавили сложности: спирт стал подаваться не сразу, а после нескольких повторений движения. Часть грызунов, не получив вознаграждение сразу, плюнула и ушла.

Оставшиеся продолжали бить лапой по рычагу, пока не появлялась живительная влага. У этих участников эксперимента есть признак алкогольной зависимости, смекнули ученые. И еще больше усложнили жизнь крысам. Теперь при нажатии на рычаг происходил слабый удар

«В моей страсти к спиртному прошу винить... бактерии»

- Ну когда уже эта «мелочь» в пузе напьется?!



Олега РУКАВИЦЫН

А ВСЕ «ДЫРЯВЫЙ» КИШЕЧНИК!

Пристрастие к алкоголю из-за нарушения микробиома кишечника развивается и у части людей, уверен Эндрю Дэй, микробиолог из Университета Тафтса в Медфорде (США). Эксперт выдвигает несколько версий, почему это происходит.

1. Между кишечником и мозгом существует связь через так называемый блуждающий нерв. Если баланс микрофлоры нарушен, в центр управления нашим организмом отправляются «вредные» сигналы. Из-за них человека сильнее тянет к бутылке.

2. У некоторых людей повышена проницаемость стенок кишечника (такое явление образно называют «дырявый» кишечник). В результате вредные бактерии попадают в кровь и провоцируют хроническое воспаление во всем организме, включая мозг. В нем происходят реакции, из-за которых повышается склонность к алкогольной зависимости.

3. Эндрю Дэй выдвинул гипотезу, что страсть к зеленому змию растет при избытке грибка Candida albicans в кишечнике (людей из-за него, в частности, мучает молочница). Во всяком случае ученый обнаружил такую связь в опытах на мышах.

током, причиняющий дискомфорт лапам животного. Это отвалило от алкоголя большинство оставшихся поклонников. Но около 30% грызунов не сдались и продолжили борьбу за свою дозу спиртного. Что стало подтверждением серьезной зависимости.

А дальше крыс-алкоголиков ждал «сухой закон». Им провели реабилитацию. Повременили три месяца, чтобы организм восстановился. И изучили микробиом кишечника. Исследователи сравнили сообщества бактерий, обитающих в этом органе, у грызунов, которые не поддались зеленому змию. И у тех, кто спился. Обнаружились разительные отличия! Оказалось, что у крыс, легко впавших в алкозависимость, был определенный перекоп в составе микрофлоры.

Но вдруг это просто совпадение? Доказать прямую причинно-следственную связь взялась команда американских ученых под руководством Дрю Кирали, психиатра Университета Уэйк Форест в Уинстон-Сейлеме (США). На сей раз у одной группы крыс целенаправленно уничтожили полезные бактерии в кишечнике. Вторая группа осталась со здоровой микрофлорой. Крысы с нарушенным микробиомом тут же продемонстрировали повышенную тягу к психостимуляторам. Правда, это был уже не алкоголь, а наркотические вещества.

ВОПРОС - РЕБРОМ
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЧРЕЗМЕРНОЙ ТЯГИ К АЛКОГОЛЮ?

Исходя из новых данных о роли микробиома, ученые дают такие советы для профилактики алкоголизма:

- старайтесь избегать веществ, которые нарушают баланс микрофлоры. Из продуктов вреднее всего быстрые углеводы (сладости, выпечка). Также микробиом страдает от антибиотиков и препаратов против аллергии. Принимайте их строго по медпоказаниям, не занимайтесь самолечением;
- мощный удар по микрофлоре наносят стрессы: психологические, из-за недосыпа, переработок и т. д. Принимайте меры, чтобы таких ситуаций было меньше (насколько это возможно);
- ешьте побольше продуктов, которыми «лакомятся» полезные кишечные бактерии. Это зелень, овощи, несладкие фрукты, бобовые, цельнозерновые крупы (бурый рис, ячневая, овсяная);
- поддерживать здоровый микробиом также помогают ферментированные овощи (квашеная капуста, моченые яблоки) и кисломолочные продукты;
- если у вас есть проблемы с кишечником, обязательно обращайтесь к врачу. Не затягивайте с лечением заболеваний.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ НОУ-ХАУ

«Умные» серьги подскажут удобный момент для зачатия

Анна НИКОЛАЕВА

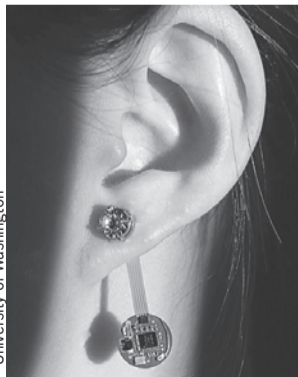
Исследователи из Вашингтонского университета (США) разработали микродатчики, которые крепятся на мочку уха. Причем прокалывать ее не нужно - в описании изобретения говорится, что устройство крепко держится благодаря магнитному зажиму. Внешне гаджет похож на сережку с подвеской.

На что способны «умные» серьги? Основная задача

датчиков - отслеживать температуру тела.

В гаджет встроены чип, с помощью которого данные передаются на смартфон по беспроводной связи bluetooth. Показания измеряются каждые несколько часов.

Температура тела может расти не только при простуде или другом заболевании. Но и, например, в начале овуляции у женщин. Так что сережки подскажут лучшие дни для зачатия ребенка,



University of Washington

Сережка «шепнет на ушко», когда свидание лучше не откладывать.

считают специалисты. Изобретение еще не дошло до массового выпуска, так что заказать его пока нельзя.

БЕСТСЕЛЛЕР
ОТ ИЗВЕСТНЫХ ВРАЧЕЙ-СОМНОЛОГОВ
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

Роман БУЗУНОВ
София ЧЕРКАСОВА

КОГДА ВСЕ БЕСИТ: БЕРЕМ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЬ

ПОЧЕМУ ВЫ ТРЕВОЖНЫ, А ДРУГИЕ НЕТ? ДЕЙСТВУЙ ВОПРЕКИ СТРАХУ

ПРОЧИ КНИГУ - И ЖИЗНЬ НАЛАДИТСЯ!

РОМАН БУЗУНОВ
Сомнолог, д. м. н., заслуженный врач РФ
СОФИЯ ЧЕРКАСОВА
Сомнолог, к. м. н.

ПРЕДНАМЕРЕННОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Программа борьбы со стрессом и тревогой

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

Купить сейчас
shop.kp.ru



Евгений МИХАЙЛОВ

Любовь АРБАТСКАЯ
(«КП» - Иркутск)

Как подготовиться к своей первой поездке на великое озеро и что там обязательно нужно увидеть.

Март - горячее время на Байкале, когда туристов здесь больше, чем летом! За знаменитым льдом с пузырьками и заснеженными пещерами «охотилась» и журналист «Комсомолки», побывав в самом популярном месте на озере - на сакральном острове Ольхон.

НА МАРШРУТКЕ ИЛИ ХИВУСЕ

Летом сюда ходят паромы, в межсезонье - хивусы (лодки на воздушной подушке), а в феврале открывается ледовая дорога. Садясь в Иркутске в маршрутку, я подготовилась пять-шесть часов безмятежно спать, зная, что нас доставят прямоком в Хужир, главный поселок острова.

Собираясь в путешествие, следите за сводками МЧС. В этом году из-за резкого потепления лед дал трещину, переправу временно закрывали. Если попадете в такой период, придется к стоимости маршрутки, а это 2150 рублей в одну сторону, добавить 600 за пересадку на хивус.

- Не провалимся? - шутят пассажиры на подъезде к переправе. Но волнение тут же сменяется восторгом. Посреди снежных пейзажей вдруг открывается вид на золотисто-коричневый, будто бы осенний остров. Зимой ветер выдувает снег, сугробов здесь не найдете. Контраст впечатляет! А спустя 20 минут осторожной езды мы уже на Ольхоне.

Топ-3 способа сэкономить

◆ Еда в магазинах на острове стоит дороже, так как завозить непросто. Если не лень готовить в гостинице, возьмите часть продуктов из Иркутска.

◆ Ищите варианты проживания у местных. Нередко сдают целый дом или комнату. Стоимость порой в два раза ниже, чем в гостиницах.

◆ Езжайте из Иркутска на маршрутке. Если выберете, например, переправу на хивусе, заплатите отдельно и за нее, и за трансфер по острову в Хужир - выйдет уже не 2000, а все 4000.

Сделать фото на замерзшей глади Байкала мечтает, пожалуй, каждый путешественник.

Юлия ПЫХАЛОВА/«КП» - Санкт-Петербург



Священная байкальская аномалия

ПРЯЧЕМСЯ ОТ ВЕТРА

Для тех, кто на Байкале впервые, главный совет - не верить прогнозам. На сегодня «за бортом» -5, но из-за ветра по ощущениям все -20! Так что непродуваемый пуховик или лыжный костюм - лучший друг в дни путешествия. А еще теплая пижама, ведь и в номерах, вне зависимости от их стоимости, не жарко.

Кстати, о гостиницах. Бронируют их заранее, с ноября - декабря. Самый дешевый вариант - две ночи в двухместном номере за 5000 рублей. Но удобства общие и находятся в другом корпусе... Я выбрала вариант вдвое дороже, зато с отдельной душевой, завтраками и почти в центре Хужира.

ОЖИВШИЕ СКАЛЫ

Самый известный символ озера, который постоянно тиражируют на открытках и фото, - скала Шаманка. Это сакральное место, одна из девяти святынь Азии, где ранее проводили шаманские обряды, веруя, что именно здесь, в пещере, обитает самый почитаемый дух Байкала.

- На скалу нельзя! Священная зона, - грозно одергивает гид, сопровождающий одну из туристических групп.

Что ж, сверху тоже вид шикарный. Полюбовавшись, спустилась вниз, на поверхность озера. Огляделась и не поверила глазам! Прямо в заснеженных скалах прорезались черты шаманов, девушек, задумчивых старцев... Нет, это не байкальский



мираж. Здесь начинается Olkhon Ice Park - парк ледовых скульптур. Когда озеро начинает замерзать, волны разбиваются о скалы, и они постепенно покрываются толстым слоем льда. И вот из него скульпторы высекают образы из древних сказок и преданий. Такой красоты больше нигде в России не увидите. Фигуры занимают целый километр, до Хужирского порта. Вечером каждая ярко подсвечивается. Есть фотозоны, ледовый ресторан, локации для детей. Вход свободный.

НА СЕВЕР - ЗА ЛЕГЕНДАМИ

Экскурсии бронировать удобно в гостинице. Главных направлений два - север и юг Ольхона. Я выбрала север, священный мыс Хобой.

С утра меня забирают от гостиницы на узике, или «буханке». Это единственный транспорт,

которому не страшно местное бездорожье. Строить асфальтированные трассы здесь запрещено - территория заповедная. Кочки и ухабы такие, что берегись! Но водитель Артем, он же гид, только посмеивается: мол, сразу видно - на острове впервые.

- Я здесь год работаю. Из Иркутска переехал, теперь в город возвращаться не хочу. Раньше не понимал слов о том, что на Ольхоне энергетика особая. Но теперь почувствовал. Какие желания ни загадаешь, все исполнятся! Главное - мечтать только о хорошем, - напутствует.

Сверху видны шикарные пейзажи ледяной глади Байкала, а снизу, если ехать по льду, видим скалистые мысы, а на них - очертания людей. С каждым связана легенда. Например, на Хобое отчетливо выступает профиль красавицы.

- Говорят, что девушка просила у местных божеств такие же дворцы и богатство, как у мужа. Но их разгневала ее жадность, и ее обратили в камень, - рассказывает Артем, собираясь варить уху из байкальского омуля. Да, теперь он еще и повар.

Пока готовится обед, достаем коньки (их я привезла с собой, но можно взять напрокат в Хужире) - и вперед: кататься прямо по льду самого большого в мире озера.

Кстати говоря, за день успе-

Как добраться

● Самолет Москва - Иркутск или Москва - Улан-Удэ - от 9000 рублей на пассажира.

Кошелек

● Маршрутка - 2150 рублей в одну сторону - из Иркутска на Ольхон.

● Обед/ужин в кафе - от 500 рублей.

● Экскурсии - от 2500 рублей.

● Номер в гостинице - от 5000 рублей за ночь (на двоих).

Развлечения

● Катание на собачьих упряжках в районе Малого моря - 3000 рублей за 10 минут.

● Катание на лошадях по острову - 2000 рублей в час.

● Бани на льду, чтобы попариться, а потом окунуться в купель, - 2500 - 3000 рублей в час.

● Индивидуальная экскурсия на хивусе, чтобы осмотреть пещеры и гроты, - от 10 тысяч рублей в час.

● Фотосессия - от 15 тысяч.

● Встретить рассвет на севере острова (тоже индивидуальная экскурсия) - около 29 тысяч.

Что попробовать

✓ **Позы.** Национальное блюдо. Похоже на манты, но это свой, бурятский вариант, очень сочные. От 60 рублей за штуку.

✓ **Бухлёр.** Суп из баранины на косточке. 350 - 400 рублей за порцию в 400 граммов.

✓ **Хушуур.** Маленькие чебуреки, популярное монгольское и бурятское блюдо. 280 рублей.

✓ **Сагудай.** Закуска из сырой соленой рыбы, чаще всего из омуля, 400 - 600 рублей.

✓ **Ногоон сай.** Зеленый чай с молоком, солью и сливочным маслом. От 80 руб. за кружку.

✓ **Варенье из кедровых шишек** (350 руб. за 30 г).

✓ **Шоколад с рыбой** (590 рублей). Хороший сувенир.



* Цены указаны на февраль - март 2024 г.

ете только на одну экскурсию. Так что, если время ограничено, выбирайте то, что по душе. Что увидите, если рвануть на юг? Остров Огой. Эффектные фото со скалой обеспечены! А на самом острове есть буддийская ступа. Существует поверье, что нужно обойти ее по часовой стрелке 108 раз и тогда все желания сбудутся.

✓ **Важно!** В этом году лед на Байкале недостаточно крепкий, машинам ездить вне единственной официальной переправы запрещено. Так что отправляйтесь на хивусе. Это безопасно.



Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте

Евгений МИХАЙЛОВ

Удивительный мир открывается туристам в этих загадочных краях. Многие едут сюда зарядиться особой энергией в «местах силы».

Кира НЕМИРОВА

Нацпроект «Культура» реализуется в России уже шестой год. Он имеет большую социальную значимость и стратегическую цель - сделать культуру доступной, интересной и востребованной для всех россиян. А также повысить ее престиж и узнаваемость во всем мире. И, судя по итогам первых пяти лет, он со своей главной задачей справляется на все 100%. На фоне столь положительной динамики уже началась работа над продлением сроков нацпроекта «Культура» до 2030 года.

КРАТКО О ГЛАВНОМ

Паспорт национального проекта «Культура» называют одним из самых четко и доступно прописанных. Он включает в себя три крупных направления: создание и обновление инфраструктуры в сфере культуры, цифровизацию культурного наследия и поддержку работников сферы культуры и их начинаний.

КАДРОВЫЙ РОСТ

Цифровые технологии все больше приходят в культурную сферу, что ставит перед работниками отрасли новые вызовы в плане профессиональных требований. И благодаря нацпроекту «Культура» они могут бесплатно повышать свою квалификацию в лучших профильных вузах по 250 инновационным образовательным программам. За 5 лет квалификацию повысили более 160 тысяч специалистов. До конца 2024 года обучение пройдут еще около 40 000 человек.

ВНЕДРЯЯ НОВЫЙ ФОРМАТ

В 2023 году по единому стандарту обновлены 211 модельных библиотек. А всего за 5 лет реализации нацпроекта модернизировано более 1080 таких учреждений. В стране появились арт-пространства, оснащенные компьютерами, проекторами, интерактивными досками, экранами и песочницами, очками виртуальной реальности и другим технологическим

Как нацпроект «Культура» меняет Россию

Первая пятилетка пройдена - итоги 2023 года

оборудованием. В 2024 году откроют еще 149 модельных библиотек, 12 из них в новых регионах. По словам зампреда правительства Российской Федерации **Татьяны Голиковой**, с начала реализации национального проекта «Культура» посещаемость библиотек возросла на 28%.

ЗАБОТА О ЮНЫХ ТАЛАНТАХ

В 2023 году реконструированы и капитально отремонтированы 89 детских школ искусств, более 300 учреждений получили новые инструменты и учебные материалы. Все это позволяет существенно улучшить условия обучения детей. Так, в 2023 году в Дмитриевской ДШИ им. А. М. Любимова (Курская область) завершился капитальный ремонт. «Нам создали прекрасные условия для обучения юных талантов. Помимо ремонта, мы получили учебные пособия и новые музыкальные инструменты - баяны и акустические фортепиано», - рассказала директор ДШИ **Ирина Матвеева**. Всего за 5 лет для российских школ искусств и училищ закупили более 50 тысяч музыкальных инструментов.

НАШИ ДК

В прошлом году открылось 104 новых Дома культуры, а к концу этого года в стране в целом будет 1,4 тысячи обновленных ДК с детскими кружками, творческими секциями, кинозалами, библиотеками и т. д. Во многих появляются



Илья ШЕБАКОВ/PhotoXpress

виртуальные концертные залы, где люди могут смотреть трансляции или записи концертов из лучших концертных площадок России и мира. Открыто уже 377 таких залов, более 70 из них - в 2023 году.

КИНОЗАЛЫ

Также в стране открывают новые кинозалы: за годы реализации нацпроекта оборудовали более 1300 таких площадок. Один из них открылся в Нижегородской области в

Володарске на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Триумф». По словам директора ФОКа **Александра Ворошилова**, появление кинозала повысило посещаемость комплекса. «Кинотеатра не хватало, смотреть фильмы ездили в другие города. А сейчас к нам стали приходить не только дети на занятия, но и взрослые. Также мы стали проводить смотр сельских хоров и День ветерана. А через кино будем воспитывать патриотизм у молодежи», - поделился планами директор.

АВТОКЛУБЫ

Для отдаленных райцентров ежегодно поставляются новые передвижные многофункциональные центры - автоклубы, которые за пару минут превращаются то в сцену, то в библиотеку или кинозал. Они собраны на базе автомобилей «КамАЗ», «ГАЗон Next» и «Газель» и оборудованы звуковым, световым и видеоборудованием. В 2023 году закуплено более 55 машин, 28 из которых получили новые регионы. В целом по России колесят

более 380 передвижных ДК, а к концу 2024-го их количество вырастет до 500.

«Нам купили автоклуб осенью. Для участников самодеятельности это отличная возможность выступать в поселках и деревнях. Уже планируем проведение праздников формата «День поселка», - рассказала **Татьяна Иванова**, директор Онежского ДК.

ПУШКИНСКАЯ КАРТА

Еще доступнее культура стала для молодежи от 14 до 22 лет благодаря программе «Пушкинская карта». Вот уже более 2 лет школьники и студенты могут за счет государства посещать по виртуальной карте музеи, театры, картинные галереи, кинотеатры. Выпустить карту с балансом в 5000 рублей можно в приложении «Госуслуги Культура». С момента запуска программы карту выпустили более 9 млн молодых людей. Кстати, по ней школьники могут посетить 5 премьерных спектаклей в Крымском ТЮЗе, который в 2023 году обновили.

«Ремонт театра не проводился 36 лет - с момента основания. В 2023 году нам обновили репетиционные классы, гримерные, душевые и санузлы. Сейчас мы ждем средства на ремонт зрительного зала и цеха по производству костюмов, бутафории и декораций. В 2024 году у нас запланировано 5 премьер - приглашаем всех», - рассказал худрук Крымского ТЮЗа **Андрей Пермяков**.

МУЗЕЙНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Нацпроект «Культура» качественно отразился и на состоянии музеев по всей стране. Их реконструируют, модернизируют и превращают в современные выставочные пространства с интерактивными стенами, сенсорными панелями, аудиовизуальными инсталляциями. Для музеев закупаются выставочные витрины, оборудование для фондохранилища, автоматизированные билетные системы, аудиогиды, появляются внутренняя навигация и доступная среда для людей с ограниченными возможностями. Благодаря нацпроекту «Культура» новое техническое оснащение к настоящему моменту получили 249 музеев, отремонтировано более 50 учреждений.

Искусство в России становится доступным для всех.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ**Здорово получилось!**

- Более 160 тысяч работников культуры повысили квалификацию
- Более 240 музеев получили новое оснащение и оборудование
- Более 1400 детских школ искусств получили новые музыкальные инструменты, учебные материалы и оборудование
- Более 1080 библиотек стали модельными
- Более 1200 ДК реконструированы, отремонтированы или построены
- Более 1300 кинозалов оборудовали по всей стране
- Более 370 виртуальных концертных залов открылось
- Более 380 автоклубов получили Дома культуры для гастролей по селам и деревням
- Более 295 мультимедийных гидов создано на платформе «Артефакт»



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Окончание.

Начало < стр. 1.

Сказать, что поклонники удивились - это ничего не сказать. Ведь Татьяна активно ведет соцсети, публикует свежие фото практически ежедневно. И признаков глубокой беременности замечено не было!

Мы решили не теряться в догадках и позвонили новоиспеченному отцу, чтобы поздравить его с рождением дочери.

- Спасибо, спасибо! - поблагодарил нас Евгений Ваганович, подтвердив новость.

- Как назвали малышку?

- Я не вправе вам говорить имя, это у Татьяны надо спрашивать...

Увы, молодая мама с внешним миром общается только на своей страничке. Когда кто-то из подписчиков выразил сомнение, что ребенка женщина выносила сама: мол, живот предьявлен не был, она ответила резко:

«В мои задачи не входит отчитываться перед незнакомым человеком. Если я не транслирую живот, это значит только то, что я не живу напоказ!»

Сам юморист опроверг предположение, что они с супругой обратились к услугам суррогатной матери.

- Нет, это неправда! Не надо наговаривать! - возмутился Евгений Ваганович в разговоре с «КП».

Как бы то ни было, от всей души поздравляем родителей.

Евгений Петросян в 78 лет снова стал отцом



Личная страница Татьяны Брухвиной в соцсети

Первенцу пары Вагану вчера исполнилось 4 года. А лапочке-дочке на вид месяца три. Ее имя родители пока скрывают.

Кстати, артист стал отцом уже в третий раз - от первого брака у него есть дочь Викторина (сейчас ей 55 лет, живет в США).

Ольга РОДИНА.



Личная страница в соцсети Марины Кравец



А В ЭТО ВРЕМЯ

Марина Кравец родила вторую дочь

Звезда Comedy Club и ведущая шоу «Конфетка» на ТНТ стала мамой во второй раз. И снова это девочка (в 2020-м Кравец родила дочь Веронику). Муж артистки, **генеральный продюсер ТНТ Аркадий Водахов**, во время родов был рядом с женой. Обе дочери пары появились на свет в частном роддоме в Москве.



Личная страница Татьяны Брухвиной в соцсети

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как женщина скрывала беременность, если все время фотографировалась?

Татьяна умеет грамотно подбирать одежду, к тому же никогда не была совсем уж субливной, как иные светские дамы. Возможно, поэтому вопросов ни у кого и не возникло. Тем более что, если присмотреться, на этой фотографии, сделанной 18 декабря 2023 года, невооруженным глазом заметен животик - даже объемный свитер не смог скрыть округлившиеся формы. По данным «КП», именно в конце декабря Татьяна и стала матерью.



Заглядываем в карманы, квартиры и личную жизнь знаменитостей в разделе «Звезды» на сайте

■ ЧУЖОЙ КАРМАН

Кристофер Нолан заработал за «Оппенгеймера» \$100 млн

Константин ГЛЫБА

53-летний режиссер поставил рекорд за всю историю кино.

У них же в Голливуде как? Хочешь, чтобы фильм принес щедрые барыши, зови **Кристофера Нолана**. Его «Интерстеллар» (2014) собрал в прокате \$774 млн, «Начало» (2010) - \$837 млн, оба «Темных рыцаря» - больше \$1 млрд. И нынешний «Оппенгеймер» про изобретателя атомной бомбы не подкачал - принес уже \$960 млн (это 88 млрд нашими!). А прокато еще идет, а потом его еще купят стриминговые платформы...

Напомним, байопик получил сразу семь статуэток на недавнем «Оскаре» (лучший фильм, лучший режиссер, лучшая мужская роль (**Киллиан Мерфи**), лучшая мужская роль второго плана (**Роберт Дауни-мл.**), лучшие саундтрек, оператор и монтаж). Это лишь украсило статус



kinopisk.ru

Нолана как одного из главных режиссеров планеты, способных творить кассовое кино виртуозно, эпично, но никак не прямолинейно, как обычно получается в Голливуде.

Рекордные деньги зарабатывают не только продюсеры, но и сам Нолан. Его суммарный доход за «Оппенгеймера» приближается к... \$100 млн (9 млрд руб.)! Это

крупнейший гонорар в истории кино.

Из чего же складывается эта сумма? По данным американского издания Variety, которое на короткой ноге с людьми кинобизнеса, беспрецедентные выплаты Кристофер получит за грамотный контракт с компанией Universal Pictures (до этого режис-

Кристофер Нолан (справа) священнодействует на съемках «Оппенгеймера»: «Даю установку на успех!» (с исполнителем главной роли Киллианом Мерфи).

сер работал с Warner Bros.). Документ предполагает единовременную выплату, возмещение личных затрат режиссера на съемки, 15% доходов картины и бонусы за кинопремию.

Казалось бы, после такого триумфа самое время почитать на лаврах, правда? Но Нолан творец до глубины души - он уже при-

А КАК У НАС?



ступил к работе над новой картиной. Какой, традиционно скрывает. Однако недавно 53-летний режиссер проговорился, что хочет поработать в жанре хоррор, отметив, что для этого нужна «выдающаяся» идея (сценарии Нолан пишет сам).

Инсайдеры предполагают, что следующим его фильмом может стать ремейк английского сериала «Узник» (1967) о британском агенте, которого похитили и заключили в тюрьму в загадочной прибрежной деревне, после того как он ушел в отставку.

Сказки, которые мы читали и смотрели в детстве неправильно, могут потом обернуться проблемами в отношениях.

Александра ЗАЙЦЕВА

Рольевые модели закладываются в нас с детства, в том числе хорошими добрыми книжками и мультфильмами. Там вроде все правильно, как должно быть. Но потом, в реальной взрослой жизни, мы вдруг понимаем, что строить отношения по сказочным лекалам не получается. Почему? А может, просто сказки неправильно читали? Ну вот смотрите.

Катерина МАРТИНОВИЧУХИНА - Москва

Почему в семье у Дяди Федора такой бардак



1 «ЗОЛУШКА»

Как воспринимаем: бедная, угнетенная, безропотная красотка получает волшебный шанс и обретает великую любовь, а это хоть раз выпадает каждому, надо просто ждать и верить.

Что на самом деле:

Золушка - дворянка по происхождению. Именно ее папу, а не мачеху, приглашают на бал во дворец. Мачеха и сводные сестры идут прицепом. Папа управляет королевскими лесами, а это дворянская должность, и живет в замке. Мачеха сумела его окрутить, но она и ее дочки более низкого происхождения, поэтому пытаются втереться в королевскую семью обманом. Однако это не их уровень. Побеждает врожденный аристократизм Золушки. И, на минуточку, ее связи. Фея не просто так мимо прошла - она, между прочим, Золушке крестная мать и помогает своей протее. Так что сказка совсем не про то, как неудачница выбивается из грязи в князи. Мораль обратная: шанс выйти за принца есть тогда, когда у тебя богатый и знатный папа. Даже если этот папа - мямля.

2 «ТРОЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИНО»

Как воспринимаем: история о среднестатистической дружной семье, где мама, папа и кот сначала немного заблуждаются, но в итоге топят за семейные ценности, ради которых готовы на жертвы - например, идти в деревню на лыжах.

Что на самом деле:

В семье Дяди Федора довольно неладно. Родители цапаются буквально в каждом диалоге. Мама ставит ультиматум - «Выбирай - или я, или кот». Папа тоже хорош - раздумывает, отвечает не сразу! А то мама в ужасе падает в обморок при разговоре, что неплохо бы еще

одного ребенка завести. А чего стоит пикировка жены и мужа: «Это такой кот, до которого тебе расти и расти! - «Да, будь у меня такой кот, я, может, и не женился бы никогда...»

Сын у пары предоставлен сам себе и в итоге тихо смывается в деревню. Мама с папой по этому поводу вовсе не печалются - читают письма от чада и живут своей жизнью на курорте. Вообще в этой истории все хороши: и крайне меркантильный кот, и балбес Шарик, согласный на то, чтоб его вечно использовали. А повсюду ищущий выгоды Печкин, разумеется, не женат и не собирается, ибо ни на какую эмпатию не способен.

3 «СВИНКА ПЕППА»

Как воспринимаем: цикл историй про веселое порослячье семейство, которые горой стоят друг за друга и всегда находят решение проблем.

Что на самом деле:

В этой семье тоже не все слава богу. Папа Свин - совсем не пример сильного и героического отца. Он безволен, вечно косячит и в целом предельно тряпачный. Постоянно занят детьми, потому что у мамы то ма-

ниор, то подруги и прочие важные дела.

Мама Свинка, наоборот, всегда права и никогда не совершает ошибок. Все ее указания выполняются безоговорочно. Вконец обнаглевшие свинята периодически хохочут над папой Свином из-за его, простите, рукожопости. Даже речи нет об уважении детей к отцу и о его авторитете. Невозможно представить ситуацию, когда Свин хлопнет копытом по столу и настоит на своем. Наоборот,

он страшно благодарен, что вечно безгрешная мама до сих пор не выгнала его из дома. Если папа Свин по собственному недосмотру угодит на холодец, мама Свинка заметит это только тогда, когда некому станет оплачивать счета. Никакой дружной семьи там нет, любая проблема семейных отношений, как и в истории родителей Дяди Федора, заклеивается скотчем. До тех пор, пока не развалится в следующий раз.

ВМЕСТО ВЫВОДА

Примеров можно приводить много. И уж совсем не надо брать за образец нормальных отношений мужчины и женщины традиционные европейские сказки - братьев Гримм или Шарля Перро. Там запрятаны такие корни и бездны, что лучше не вдумываться, любой филолог подтвердит. Один только Волк, укладывающийся в постель Красную Шапочку, чего стоит. А уж «Спящая красавица» или наша версия о мертвой царевне и

семи (!) богатырях... Современные мультсериалы не лучше - ну кто, скажите, в семействе Симпсонов нормален?

Взрослые люди над такими мультфильмами и сказками, конечно, веселятся, потому что узнают свои же отношения. А вот дети - мотают на ус модели поведения вроде «мужчине до такого кота расти и расти». И, повзрослев, конечно, наступают на родительские же грабли.

Психологи советуют разговаривать с детьми после чтения или про-

смотра сказок. Совместными усилиями их обмозговывать и делать выводы - тут правильно, а тут нет, вот это мы в свою жизнь берем, а вот это нет.

А вот нам, взрослым, наверное, не помешает пересмотреть еще раз истории про кота Матроскина, Пеппу и особенно Симпсонов. Осмыслить, почему в их отношениях иногда случается бардак. И как его разгребать.

И лучше, конечно, осмыслять это вдвоем, обнявшись у телевизора.

Овен



Овны могут нажить себе новых врагов по причине своих фирменных качеств: упертости и прямолинейности. Хотя бы постарайтесь быть помягче. Так как вам это трудно дается, на этой неделе больше действуйте в одиночку, так вы и лучших результатов добьетесь, и ни с кем не поссоритесь.

Телец



Тельцам пришла пора провести чистку. Но чтобы что-то новое вошло в вашу жизнь, нужно сначала избавиться от старого. Выбросьте или раздайте вещи, которые вам уже не нужны, сделайте перестановку, почистите телефонную книгу и соцсети. И обязательно найдите время, чтобы побыть наедине с собой.

Близнецы



Кажется, что вы попали в зону турбулентности: будете на взводе, эмоции начнут хлестать через край. Держать себя в руках очень трудно, но надо, чтобы не наломать дров. Поэтому вам, как и многим, стоит ограничить количество контактов. Так, глядишь, неделя пройдет неплохо.

Рак



Ранимым Ракам покажется, что про них все забыли и всем на них наплевать. Это не так, просто окружающие берегут ваши нервы. Во второй половине недели смело заявляйте о себе и продвигайте свои проекты. А еще - не сплетничайте. Выдадите чужой секрет - проблем не оберетесь.

Лев



Львам стоит тщательно распланировать неделю, причем на каждый случай надо иметь план Б. События понесутся непредсказуемо, но при таком планировании ничто не сойдет с толку. Внимательность сыграет вам на руку - вы сможете видеть то, что не видят другие, и использовать знания в своих целях.

Дева



Девы почувствуют дыхание прошлого - в вашу жизнь попытается вернуться какой-то человек. Просто вспомните, почему он перестал быть частью вашей жизни, и не пускайте его обратно. Суесться на этой неделе не стоит - если не спешить, многие вопросы разрешатся словно сами собой.

Весы



Первая половина недели у Весов будет спокойная и приятная, вы можете просто поддаться неспешному течению жизни и не заниматься никакими важными делами. А с четверга предстоит закатать рукава и действовать, чтобы наверстать все сейчас и не тащить за собой хвосты недоделанных дел.

Скорпион



Жизнь Скорпионов начнет стремительно меняться. Будут приходиться новые люди, начнут возникать блестящие идеи, откроются богатые возможности для реализации планов. Это вас полностью захватит, вы будете трудиться не покладая рук. Проявите терпение - для всего нужно время.

Стрелец



Стрельцы - известные специалисты по связям с общественностью. На этой неделе наводите мосты, завязывайте знакомства, обрастайте связями. Главное - не реагируйте на критику. Никто не собирался вас тыкать носом, вам хотят помочь. А напряжение сбрасывайте в спортзале.

Козерог



В начале недели Козероги будут главными героями труда. Вам под силу окажутся задачи, с которыми не справился никто. Так что вы будете нарасхват и сможете в полной мере проявить себя. Ближе к пятнице сбавляйте обороты и посвящите время восстановлению и отдыху.

Водолей



Водолеям стоит помнить: не все золото, что блестит. И некоторые люди, что вам улыбаются, могут и обмануть. А вот вам лгать или делать что-то аморальное противопоказано. Неделю нужно прожить аккуратно и спокойно - так что не хлопайте дверь, вдруг в нее придется вновь стучаться.

Рыбы



Удача на стороне Рыб: одни получают повышение, другие - интересное предложение. Уделите время близким и любимым, но не загоняйте их в жесткие рамки собственных планов - ситуация может меняться быстро. Вам потребуется немало сил, поэтому не игнорируйте потребность в отдыхе.

Погибли скорость и талант...

Денис АКИНИН,
Кирилл СЕРОВ

Все началось еще 29 февраля, когда голландский легионер красно-белых не смог вылететь с командой из Дубая в Санкт-Петербург на матч с «Зенитом». Все сразу подумали, что Промеса взяли за его криминальные похождения у себя на родине, где он имеет два тюремных срока - за поножовщину (1,5 года) и контрабанду большой партии наркотиков (6 лет).

Но оказалось, что футболист в Дубае всего-навсего стал участником ДТП и скрылся с места аварии. Правда, в Эмиратах за такое можно тоже получить реальный срок - до 4 лет тюрьмы, но все же это не закупка более тонны кокаина... Промеса больше суток держали в отделении полиции. Потом отпустили и назначили суд, но дважды его переносили. СМИ писали, что Квинси отпустили под домашний арест, но сам футболист это старательно опровергал.

В соцсетях стали появляться фото и видео с Промесом на вечеринках. На них было видно, как Квинси отдыхал в компании своей новой возлюбленной - рэперши Табаты Робинсон. Также Промес выпустил собственный трек - «100 stones». Любопытно, что футболист поет о своих уголовных делах: «Я не вижу больше тех, кто обещал прикрыть мою спину, потому что судья дал мне девять лет. Но я не плачу из-за этого дерьма, потому что живу без страха».

В итоге на суде футболист отделался штрафом за оставление места ДТП. Но дальше стала разворачиваться настоящая детективная история. Уже через пару дней его вновь задержали, только уже по запросу Нидерландов, объявивших Промеса в международный розыск.

Окружная прокуратура Амстердама сообщила, что власти ОАЭ арестовали Промеса на основании «Красного уведомления» Интерпола. Голландские правоохранители требуют от властей Арабских Эмиратов экстрадировать Квинси на родину. И это вполне реально, поскольку между ОАЭ и Нидерландами действует договор о выдаче преступников.

Звезда
МОСКОВСКОГО
«Спартак» Квинси
Промес снова
арестован в Дубае.



На Квинси Промесе и без тюрьмы татуировку негде ставить.

■ ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Адвокат ДОБРОВИНСКИЙ: «Спартак» сдал своего лидера

О том, что теперь ожидает лучшего бомбардира красно-белых, «КР» - Спорт» рассказал адвокат Александр Добровинский, защищавший Кокорина и Мамаева в их эпических похождениях в центре Москвы.

- Когда в Арабских Эмиратах отложили суд по ДТП, я сразу сказал, что там двойное дно. Что они не просто так его откладывают. А причина была только одна - они ждали от бюрократической Голландии, когда та пришлет свое требование (об экстрадиции).

- Теперь у Промеса один путь - на родину, в тюрьму?

- Да. Я думаю, что теперь там будет еще третье дело в обязательном порядке. Это пренебрежение к суду Королевства Нидерландов из-за неявки на суд, и не важно, по какой причине он

на нем не был. Я думаю, что это еще прибавит ему год-полтора.

- Это все плюсуется? У него уже было 1,5 года за поножовщину, 6 - за наркотики. И вот еще 1,5 года. Итого - девять?

- По-моему, да... А контракт футболиста с клубом разрывается автоматически, ведь в типовом договоре все предусмотрено. Финансово «Спартак» не понесет никаких потерь. (Говорят, что футболист даже будет должен клубу несколько миллионов долларов. - Авт.)

А вот имидж, конечно, ужасен. «Спартак» просто сдал своего лучшего игрока в тюрьму. Для чего его надо было вывозить за границу? Я предупреждал - нельзя этого делать. Но в «Спартаке» же свои юристы, они же лучше знают...

■ ФИГУРНО ВЫРАЖАЯСЯ

Наши известные тренеры перессорились из-за «дела Валиевой»

Сергей КИРИЛЛОВ

Ирина РОДНИНА, трехкратная олимпийская чемпионка.

В фигурном катании очередной скандал. Напомним, что фигуристка дисквалифицирована на 4 года, но до сих пор не ясно, откуда у нее взялся допинг в организме.

Татьяна ТАРАСОВА, заслуженный тренер России.



- Ни один спортсмен из рук доктора не возьмет никакую таблетку. Эту таблетку может дать только тренер. По-другому не может быть. Ну как дети могут взять у доктора такую таблетку? Без тренера у нас ничего не делается, - зажала фитиль Тарасова на ТВ.

Этери ТУТБЕРИДЗЕ, тренер Камилы Валиевой.



«Хочется проигнорировать, чтобы не замараться от этой грязи. Но это уже намеренная клевета и ложные обвинения. Видимо, границы дозволенного совсем утеряны. Нельзя все списывать на возраст. Татьяна Анатольевна, на этот раз я жду от вас официальных извинений», - написала Тутберидзе в своих социальных сетях.



- Со свечкой не стояла и комментировать все, что говорит Тарасова, не собираюсь. Так как Валиева несовершеннолетняя, этот вопрос решают тренер, врач и родители. Не надо обвинять тренера. Сначала докажите - потом обвиняйте, - сказала Роднина в «РБК Спорт».

Татьяна Тарасова: - Ничего об этих словах (Тутберидзе) не думаю, комментировать не буду. Отдыхаю сейчас.

Генеральный директор Федерации фигурного катания России Александр КОГАН:

- Никакой тренер ничего Валиевой не давал. Всех проверяли соответствующие органы.

Генеральный директор ВАДА Оливье НИГГЛИ.

- Думаем, что спортсменка приняла это вещество не одна, это была не ее инициатива. Она столкнулась с последствиями. Возможно, случай Валиевой показывает важность улучшения антидопинговой системы, - приводит слова Ниггли агентство AP.

Яна РУДКОВСКАЯ, продюсер, жена Евгения Плющенко:

- А что не так сказала Тарасова?



Все новости спорта -
на KP.RU/SPORTS



Восстановите стул после долгих лет запоров с эффективным средством ПИЛОРИС!



Моей маме 70 лет. У неё многолетний запор. Какие только слабительные она не пробовала! Все они вызвали привыкание и повышение дозировки. Мы пытались их отменить — получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала об эффективном продукте для лечебного питания ПИЛОРИС для восстановления кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, поможет ли ПИЛОРИС моей маме. Наталья М., Нижний Новгород

Наш кишечник — это мышечный орган. Как и все наши мышцы, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию — всасывать из стула воду.

В итоге стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживаются в кишечнике. Происходят процессы гни-

ения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в нашу кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пущино ученые разработали эффективный продукт для лечебного питания ПИЛОРИС из беломорской водоросли фукус. Он предназначен специально для устранения самой причины запоров. ПИЛОРИС содержит два главных целебных вещества — фукоидан и аскофилан. Они

запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания ПИЛОРИС способствует:

- нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц;
- смягчению стула с первых суток приема;
- устранению дисбактериоза, т.к. гнилостные вещества сразу же выводятся наружу;
- корректровке проблемы геморроя — твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде геморроидальных узлов, нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.



* При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, к. 28. СГР № RU.77.99.19.004.E.00 4354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.03.2024 года по 20.09.2024 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарка уточняйте по телефону 8-800-100-55-60.

Звоните по телефонам БЕСПЛАТНО:
8-800-100-55-60

или * 2031
с мобильного:

НАЗОВИТЕ КОД ВАШЕГО ПОДАРКА:
«ПИЛОРИС-ЗДОРОВЬЕ»

ЕРОШКИ И ПОЛЯНКА

Всё коту Масленица

Блинопланетяне посадили корабль и передали коту Василию уникальную шифрограмму с набором продуктов, из которых пекутся и космические, и земные блины.

Помоги коту добыть к своему блину кусочек масла с мышиного суперблина.



1	☺	✕	☾	☉	☽	☼	☾	☉	☽
2	☺	☉	☽	☼	☾	☉	☽	☼	☾
3	☽	☼	☾	☉	☽	☼	☾	☉	☽
4	☉	☽	☼	☾	☉	☽	☼	☾	☉
5	☉	☽	☼	☾	☉	☽	☼	☾	☉
6	☽	☼	☾	☉	☽	☼	☾	☉	☽

☉=А	☽=Й	☼=К	☾=Л	☺=М	☽=О
☽=Р	☉=С	☼=У	☾=Х	☺=Ц	☽=Ь
☽=Я					

Кот украсил блины узорами из сметаны. Найди два одинаковых узора.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.

© АО «Аэроплан», 2024

Реклама 0+

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ РАЗВИВАЮЩИЙ ЖУРНАЛ

ФИКСИКИ 3

март 2024

тема номера
ЧТО ТАКОЕ ЛОГИКА

Метод дедукции: как думают настоящие детективы

Развиваем абстрактное мышление

Объёмный лабиринт

www.fixiki.ru

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

ОТРИ: 1027739295781

В этом номере ты погрузишься в мир логики, узнаешь, как думают настоящие детективы, сможешь развить абстрактное мышление. А ещё проведёшь настоящий эксперимент!

Приобретай журнал в местах продажи прессы или на shop.kp.ru

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Екатерина ТАРАСОВА, 18 лет, Магнитогорск:
- Студентка филиала Московского колледжа цифровых технологий «Академия Топ» по специальности «графический дизайнер», всю жизнь связана со сценой, отдаю предпочтение активному отдыху, играю на нескольких музыкальных инструментах, получила звание «Фотомодель Магнитки - 2023» на конкурсе «Топ-модель 2023».

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Этот оттенок голубого подходит Екатерине почти идеально - и тону волос, и румяной коже. Модель платья похожа на танцевальную, так и просится жест Царевны Лебеди, взмахивающей крылом.



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

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



АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Важно встретить первую настоящую любовь, а там и остальные подтянутся.

Как сказки и мультики нашего детства могут повлиять на взрослые отношения < стр. 17.

* * *

До появления русско-го рэпа людям, лишенным голоса, вкуса и таланта, почти не было возможности проявить себя.

* * *

То чувство, когда круги под глазами достигли состояния панды...

* * *

Круто быть взрослым! Нужны деньги - пошел заработать. Не смог заработать - помер с голоду.

* * *

Содержание кота в России обходится в 2000 рублей в месяц. Если отказаться от кота, за 19 лет можно скопить на «Приору».

Но остаться несчастным.

* * *

- Алле, это техподдержка?

- Да, говорите.

- Подскажите, как подсоединить без проводов ноутбук к телевизору, чтобы фильмы посмотреть?

- Какая марка телевизора?

- «Рекорд-312».

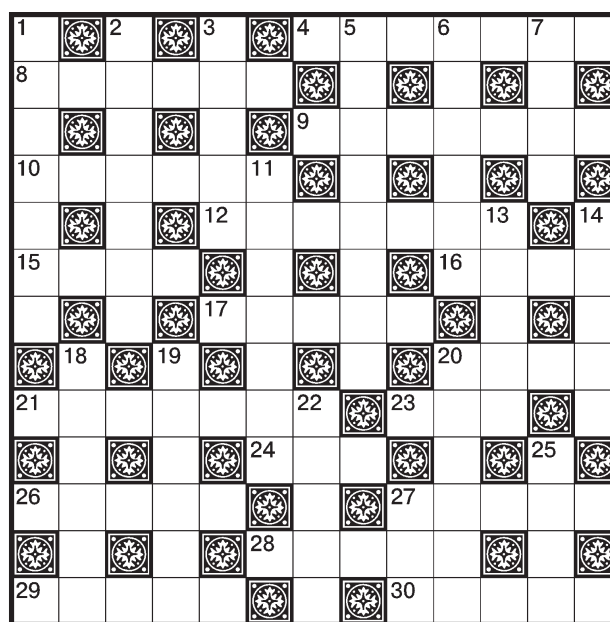
- Скотчем примотайте, прямо по центру экрана...

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
4. От какой обузы хотят поскорее избавиться? 8. Ориентир при выборе духов. 9. От имени какого апостола написано Евангелие из фильма «Мессия»? 10. Дальний, ближний и средний. 12. Прекрасный юноша, похищенный Зевсом. 15. Пустышка математического звучания. 16. Категорическое запрещение. 17. Американский бурбон. 20. Грызун на лесоповале. 21. Изменить первоначальный... 23. Показатель достижений каратиста. 24. Где снайперами становятся? 26. Главный злодей из фантастического боевика «Эквилибриум». 27. Кто стоит во главе? 28. Для приготовления какого десерта используют яблочное пюре? 29. Какой пес считал

булгаковского Понтия Пилата «самым могучим в мире»? 30. Современные лопари.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Долговременная завивка волос на «химической основе». 2. Строительная балка. 3. Чем доходы обкладывают? 5. Скорая техническая помощь. 6. Говяжья вырезка в сухарях. 7. Французский фарфор. 11. Руководящий... 13. Какого пушкинского царя заклевал до смерти Золотой петушок? 14. Начинка внешнего вида. 18. Как сом, так и сум. 19. В каком городе за успехи в области кино вручают приз «Золотая ладья»? 20. Друг Маугли. 22. Что окончил Александр Пушкин? 25. Конгресс у поляков. 27. Кто украл петуха в мультфильме «Жил у бабушки козел»?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Бал-Выборг. 20. Багира. 22. Лицей. 25. Сем. 27. Лис.

11. Кабинет. 13. Дюпон. 14. Нутро. 18. Валюта. 19. Консоль. 3. Натюр. 5. Аварийка. 6. Лангет. 7. Севр. 29. Банга. 30. Саами. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Карвинг. 2. Дюан. 24. Тир. 26. Дюон. 27. Лидер. 28. Зейфир. 23. Лан. 16. Табу. 17. Виски. 20. Бобр. 21. Замысел. 15. Ноль. 22. Маугли. 25. Александр Пушкин. 27. Конгресс у поляков. 27. Кто украл петуха в мультфильме «Жил у бабушки козел»?

Прогноз погоды на завтра, 16 марта

	ночью	днем
Тула	-5 ... -3	+5 ... +7
Ясногорск	-4 ... -2	+3 ... +5
Новомосковск	-5 ... -3	+4 ... +6
Белев	-4 ... -2	+4 ... +6
Ефремов	-5 ... -3	+3 ... +5

ясно ☀️ облачно ☁️ пасмурно ☁️
дождь 🌧️ гроза ⚡️ снег ❄️

Давление - 752 мм рт. ст. (норма февраля - 731)
Относительная влажность воздуха - 50% (норма - 62%)
Ветер - южный 2 м/с
Восход - 6:41 Закат - 18:36
Луна - растущая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!
Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!
(495) 777-02-82
Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

■ Ведущий редактор номера А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора).

■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976 Тип. №

■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
■ ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 172 122 экз.

Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

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



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

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

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №1662 Тираж регионального выпуска - 3 200 экземпляров. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «События», «Новости компаний», «Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье», «Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.