

# Сколько жители Тверской области задолжали банкам

Читайте на стр. 8 ▶

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА 99,3 FM**

## «Что будет»

Иван Панкин и Игорь Виттель строят прогнозы на ближайшее будущее - radiokp.ru 8:00 (по будням)



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 098 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник - среда  
18 - 19 июля

Газета нашего города ★ Тверь

№ 54 - 55 (27502 - 27503)  
2023 год



## Последствия атаки на Крымский мост



✓ Как добираться на курорты полуострова

✓ Как будут защищать переправу

✓ Чем ответит Россия

Читайте на стр. 2 - 4 ▶



## Корреспондент «Комсомолки» ушел в монастырь

Павел КЛОКОВ

Наш журналист приехал в Вологодскую область и на несколько дней поселился в келье - по соседству с иеромонахом Феодосием.

Услышал я однажды, как представитель Русской православной церкви сравнил человеческую душу с автомобилем. И это глубоко врезалось в мою память.

А говорил он примерно так:

- Человек, купивший дорогую машину, тщательно за ней ухаживает.

Продолжение на стр. 6 - 7 ▶

## «Москвич» станет ближе к народу

Евгений ОРЛОВ

На новый отечественный электромобиль дадут льготный автокредит.

Признайтесь, вы ведь уже давно собирались купить новенький «Москвич»? Погодите. Скоро для многих россиян он станет заметно дешевле. Как сообщили в Минпромторге, электромобиль «Москвич Зе» вошел в программу стимулирования спроса. То есть на эту машину дадут льготный автокредит.

Согласно условиям льготного автокредитования, скидка на электромобили российского производства составляет 25% (но не более 625 тысяч рублей). Стоит «электричка» московской сборки 3,5 млн рублей. Так что максимальная скидка составит те самые 625 тысяч.

Напомним, льготный автокредит можно взять на любые отечественные авто, а также на китайский Haval российской сборки. Главные условия - машина

должна быть новой и стоить не дороже 2 млн рублей (для электромобилей ограничений по цене нет). В отличие от электромобилей на обычные бензиновые машины скидка составляет 20% (для жителей Дальневосточного федерального округа - 25%).

**Но дисконт полагаются не всем. Согласно нынешним условиям программы, льготный автокредит могут взять:**

- медики;
- работники сферы образования;
- мобилизованные, добровольцы и военнослужащие по контракту, принимающие участие в СВО, а также члены их семей.



Роман ЛЯЛИН, Юлия СТАЛИНА («КП» - Санкт-Петербург)

Причиной госпитализации актера был тромб.

Напомним, 92-летнему Ивану Краско стало плохо на даче в Ленинградской

## Ивану Краско уже лучше

области. Утром отказали левая нога и рука. По словам родственников, актер был вялым. Младший сын успел вызвать скорую помощь.

В тот же день актеру провели операцию. Специалисты обнаружили у него проблемы с сердцем и желудочно-кишечным трактом. Помощница Краско Дарья Пашкова рассказала «КП»:

- Это был тромб, его удалили.

Сейчас Ивану Ивановичу проводят седацию, чтобы он

мог спать, отдыхать и восстанавливаться. Актер снова чувствует онемевшую левую часть тела. Врачи считают, что он идет на поправку.

- Медики говорят, что состояние у отца стабильное, средней тяжести, температура 36,7, все нормально, галлюцинаций нет, - рассказал «КП» сын Краско Федор. - Но из реанимации его пока не хотят переводить. Это все последствия инсульта. Сам папа вроде в сознании, но мне не дали поговорить с ним.

# Взрыв на Крымском мосту официально признали терактом

Погибли два человека, ранен ребенок

## САМАЯ ОБЫЧНАЯ СЕМЬЯ

- Ночью мы ехали по мосту, подъезжали уже к Керчи, как услышали какой-то странный звук. Легли спать в гостинице. А утром проснулись, прочитали новости и побежали в церковь свечки ставить - нас чудом пронесло. Ведь с разницей в какие-то считанные минуты мы были там, - рассказывает туристка из Краснодара, которая с мужем в ту ночь добиралась на машине в Крым.

17 июля глубокой ночью Украина совершила атаку на Крымский мост. Взрывное устройство сработало у одной из опор, когда по нему ехала семья из Белгородской области - 40-летний Алексей Кулик с 36-летней женой Натальей и 14-летней дочкой. Дальнбойщик Алексей вез семью на отдых в Крым на своем кроссовере. Впереди них шла машина сестры Наташи с мужем и ребенком - отпуск две семьи планировали провести вместе. Когда сработало взрывное устройство, авто Куликов разворотило и отбросило в сторону. Они погибли на месте, а девочка сильно ударилась в лобовое стекло, пробила его и застряла в осколках... Пока к месту ехала скорая, очевидцы успокаивали ее и просили не шевелиться, чтобы не навредить себе.

- Это была хорошая семья. Наталья работала методистом (в «Центре сопровождения образования» Белгородской области. - Ред.), всегда активная, душа любой компании. Даже не верится. Они каждый год ездили на море семьей, любили Крым очень, - рассказали близкие погибших. - Как же так? Люди просто ехали. В отпуск! Обычная семья.



И в одночасье погибли. Ребенок остался без отца, без матери.

Сейчас за жизнь ребенка борются лучшие врачи Кубани. В больнице с девочкой и ее тетя, у которой практически на глазах случилась трагедия. Общаться с журналистами женщины пока не готова.

Все расходы, связанные с похоронами погибших, обещала взять на себя администрация Белгородской области. Губернатор Вячеслав Гладков лично следит за этим.

По факту повреждения Крымского моста Следком РФ завел уголовное дело по статье 205 УК РФ («террористический акт»).

- В результате террористического акта, совершенного спецслужбами Украины, была повреждена одна из секций Крымского моста. В рамках уголовного дела назначены необходимые экспертизы. Следствием устанавливаются лица из числа украинских спецслужб и вооруженных формирований, причастные к организации и исполнению этого преступления, - официально прокомментировали в СУ СК РФ.

В результате ЧП на полосах моста со сторо-

ны Крыма повреждено дорожное полотно. Из-за этого пока что движение по Крымскому мосту остановлено.

## ХОДЯТ ТОЛЬКО ПОЕЗДА

Чтобы водители могли отдохнуть, на трассах в Краснодарском крае и Крыму обустроили перехватывающие парковки. Вдоль дорог открыли и специальные площадки, на которых раздают воду, установлены биотуалеты. Здесь также дежурят полиция, спасатели, волонтеры, которые помогают туристам.

Позаботились и о тех пассажирах, которые должны добираться в Крым автобусами. Их доставляют на полуостров через порт Кавказ, а уже оттуда паромом. И если утром 17 июля по мосту не ходили и поезда, то к обеду составы пустили. Сейчас вагоны идут по расписанию.

Открыты с двух сторон и в Краснодарском крае, и в Крыму пункты временного размещения. В них туристы могут получить любую помощь, а также всю необходимую информацию. Самолеты в Сочи на фоне ЧП на Крымском мосту летают

Подготовили Ангелина НАХАРЧУК, Дмитрий РАЗУМЕЦ («КП» - Краснодар), Ангелина ШАРЫПОВА («КП» - Санкт-Петербург).

по расписанию, отмен и задержек нет.

## КОГДА ОТРЕМОНТИРУЮТ?

Об этом «Комсомолке» рассказал технический директор института «Гипростроймост-Санкт-Петербург» Игорь Колюшев. Эта организация проектировала переправу:

- Точные сроки сейчас назвать сложно, потому что сначала надо исследовать повреждения. Не ясно, заделаны ли опоры... К сожалению, за три дня точно не сделать. Пролеты делались на заводах в Воронеже и Кургане. На производство понадобится месяц-полтора. Потом надо доставить эти опоры. Потом смонтировать.

Возможно, все получится даже быстрее. В декабре прошлого года, когда Владимир Путин лично проинспектировал ремонт Крымского моста, вице-премьер Марат Хуснуллин раскрыл два секрета быстрой работы. Первый: нужный металл уже был под рукой. Второй: строительный сектор у нас хорошо развит, недостатка в людях и технике не было.



Семья Куликов каждый год выезжала отдохнуть на море...

## ОФИЦИАЛЬНО

**Дмитрий ПЕСКОВ:**  
**Эта атака не помешает достичь целей СВО**  
Александр ГАМОВ

Пресс-секретарь Президента России, оценивая ситуацию вокруг Крымского моста, на брифинге для журналистов ответил и на вопросы обозревателя «Комсомолки».

- Президент Путин принял доклады вице-премьера Хуснулина, руководителя ФСБ Бортникова, министра транспорта Савельева и губернатора Крыма Аксенова о последствиях террористической атаки на Крымский мост, - с этой информации 17 июля официальный представитель Кремля начал свое общение со СМИ. - Президент России дал поручения по организации работы по движению транспорта на крымском направлении. И по обеспечению помощи людям, находящимся в пути.

Также Путин поручил вице-премьеру Хуснулину на месте срочно организовать ремонтно-восстановительные работы.

Вице-премьер вылетел на место событий. К 7 вечера глава государства ожидал от него доклада по видеоконференц-связи.

Журналист «КП» спросил Дмитрия Пескова:  
**- ВСУ терпят поражение на фронтах, их атаки на мирные регионы России могут расширяться - мы готовы к таким атакам по другим регионам?**

- Все соответствующие службы, ведомства, все работают. Мы отдаем себе отчет в коварности киевского режима. Сегодня они убили молодую семью, родителей девочки, которая ранена на Крымском мосту. И об этом надо говорить, чтобы все это слышали. Это все дело рук киевского режима. А мы все будем работать и повышать бдительность и собранность, чтобы воспрепятствовать повторению подобных трагедий.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтakte  
VK.COM/KPRU



http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

## ПОЛИТИКА

Европа и США бессильно подчинились: как Россия отказала Украине во вступлении в НАТО

## НАУКА

Ученые нашли «сигнал» от путешественника во времени



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



Ольга СУХОВА  
(«КП» - Краснодар)

После теракта туристов попросили ехать в Крым альтернативными маршрутами.

**НА МАШИНЕ**

Путь лежит через Ростовскую область, Мариуполь, Мелитополь, Бердянск и далее в сторону полуострова.

- Возвращенные регионы по полной включатся в организацию движения для людей в Крым по сухопутному маршруту вдоль Азовского побережья, альтернативному Крымскому мосту, - пояснил **врио главы Херсонской области Владимир Сальдо**.

- Мы готовимся к увеличению транспортного и пассажирского потока. Большая часть дороги от Мелитополя до пункта пропуска «Джанкой» в пределах нашего региона капитально отремонтирована, а подъезды к по-

# Как теперь добраться до курортов

луострову расширены. Будут приняты меры для ускорения досмотра людей и машин. Часть пути проходит и через ДНР, в республике обеспечат ускорение прохождения контрольно-пропускных пунктов на административной границе. На все АЗС завезут дополнительные запасы топлива.

- Пассажирам, которые въезжают на территорию нашей республики, будет приходиться СМС с указанием адреса сайта с информацией о том, какими услугами и где можно воспользоваться по пути следования, - пояснил **врио главы ДНР Денис Пушилин**. - Проезд по сухопутному коридору будет круглосуточным, комендантский час вре-

менно не действует. Но меры безопасности усилены.

На подъездах к мосту со стороны Краснодарского края выставлены экипажи ДПС, они рассказывают водителям, каким путем попасть в Крым. Дорога становится в таком случае длиннее, конечно (ехать от Ростова до пункта пропуска «Джанкой» около 400 км), но пока это единственный безопасный способ попасть на полуостров.

**ПОЕЗДОМ**

Из Москвы в Симферополь ходят поезда. Составы уже пустили по Крымскому мосту. Локомотивы ходят по полуострову каждый день. Билеты есть. Сто-

**Альтернативный маршрут в Крым**



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

имость начинается от 4500 рублей. Время в пути от 27 часов.

**АВТОБУСОМ**

Из Москвы в Симферополь автобусы как раз идут через Краснодарский край, а потом их отправляют на паром. Автобусы ходят каждый день. Стоимость начинается от 3800 рублей. Ехать придется больше суток.

**■ ВОПРОС ДНЯ**

**На что они рассчитывают?**

**Сергей СТЕПАШИН, экс-премьер России:**

- Хотят запугать. Но им это не удастся. Меня больше всего поразило заявление некоего Подольки. Эта падаль заявила, что они будут уничтожать все «незаконно построенные сооружения». Незаконно построенное сооружение - это нынешний режим Украины. Еще в мае я обратился к Госдуме, к спикеру Володину, что пришло время признать киевский режим террористическим со всеми вытекающими последствиями для действия наших спецподразделений и Вооруженных сил. Это решение необходимо принять как можно быстрее.

**Владимир ДЖАБАРОВ, первый зампреда Комитета Совета Федерации по международным делам:**

- На то, что у людей возникнет страх. Поскольку не получается ничего на полях сражений в честной драке, они мелкими укусами пакости делают. Чтобы показать Западу хоть какие-то видимые успехи в противостоянии с нашей страной. Рано или поздно этому будет положен конец. Будет взвешенное решение принято - наш президент всегда принимает взвешенные решения. Мы по пути уничтожения мирных жителей не пойдем, а они работают по мирным гражданам.

**Сергей МАРКОВ, политолог:**

- Они рассчитывают на то, что на этот удар Россия испугается отвечать. Не станет наносить ответный удар. И они надеются, что будет кардинально снижены поставки по мосту для армии. Ну и сорван турсезон.

**Владимир ЛЕОНТЬЕВ, мэр Новой Каховки:**

- Они надеются дезорганизовать и испугать людей. Но это не получится. У них ведь с Каховской дамбой ничего такого не получилось.

**Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран СВР:**

- Рассчитывают на привлечение внимания Запада и на облегчение своего «успеха» в наступлении. Они пытаются сорвать переброски в Крым бронетехники и дизельного топлива. Этим ударом пытались прервать снабжение дизтопливом группировок на Херсонском и Запорожском направлениях. Цель достигнута лишь частично - задержка была на часы.

**Юрий ГЕМПЕЛЬ, депутат крымского парламента:**

- Создать панику и чувство ужаса у крымчан этим терактом не получилось. И эта попытка показала: в снабжении Крыма перебоев они не добьются. Да, у меня уже есть срез общественного мнения. У людей это вызывает только возмущение. Люди в Крыму хотят зеркального ответа, а это удар прежде всего по Киеву. Эта диверсия еще больше сплотила граждан Крыма и всей России. И мы с 2014 года пережили все возможные блокады. И Крым был полностью обеспечен всем необходимым.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

**КП.RU**  
Как наш корреспондент Дмитрий Штеин тестировал сухопутный маршрут - на сайте



**■ А В ЭТО ВРЕМЯ**

**Туристы не спешат отказываться от отпуска**

Александра ТИМОЩЕНКО  
(«КП» - Крым)

Скидки на проживание доходят до 50 процентов.

После ЧП многим туристам пришлось поменять свои планы и остаться в Крыму еще на несколько дней. А те, кто только собирался на полуостров, начали отменять поездки, но не массово.

- Некоторые туристы отказываются от брони в отелях, это логично и ожидаемо. Однако многие ждут, когда ситуация прояснится, - отметил президент ассоциации «Туристический альянс Крыма» Андрей Пылов. - Некоторые отдыхающие просто переносят даты на следующую неделю или на несколько дней, закладывая дополнительное время на дорогу до Крыма.

- Да, мы получаем звонки по отмене брони, но они не носят

**ВАЖНО**  
В Министерстве курортов Крыма развернули координационный штаб и открыли горячую линию: 8 (800) 511-80-18.  
Для туристов также создали чат-бот: @touristCrimea\_bot.

массового характера, так как въезд и выезд с полуострова не полностью заблокирован. Чтобы помочь тем, кто не может вовремя выехать, мы даем суперскидки на проживание до двух недель, - говорит **председатель Ассоциации малых отелей Крыма Наталья Стамбульникова**. - Они достигают половины стоимости, к примеру, с 6000 цены снижены до 3000 рублей.

Туристы, которые планировали ехать на полуостров через мост, выбрали для себя несколько путей решения. Кто-то остановился на курортах Краснодарского края, а кто-то поехал по трассе через новые регионы.

- Мы стояли в пробке ночью.

Потом произошла вся эта ситуация, поэтому развернулись и поехали отдыхать в Темрюкский район, на Азовское море. Нам в небольшом частном отеле предложили 50% скидки, - рассказывает Анастасия из Челябинска.

Только уже сейчас остановиться на берегу Азовского моря со стороны Краснодарского края практически негде.

- Все номера уже заняты, к нам много приехало людей, которые застряли по дороге на Крымский мост, - рассказала одна из владельцев отеля в Тамани.

Продолжение темы > стр. 4.

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

Окончание.  
Начало темы < стр. 2 - 3.



**Виктор БАРАНЕЦ,**  
полковник,  
военный  
обозреватель «КП»

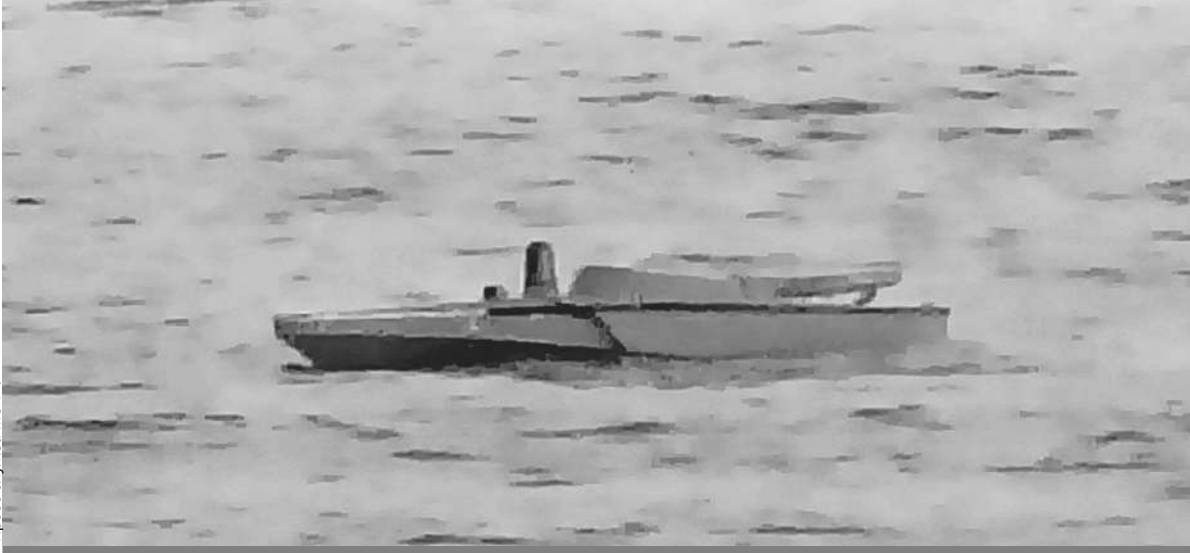
Наивные вопросы  
о новом ЧП  
на Крымском мосту.

**1** - После ввода в эксплуатацию Крымского моста много говорилось о его защищенности с суши, с воздуха, с воды и из-под воды. Почему это не сработало?

- Мост оберегают как мало какой объект в мире! На его защите стоит, например, система гидролокации и подавления диверсантов «Плавник». Она работает в двух режимах - «предупреждение» и «интенсивное предупреждение». Имеет гидроакустический, радиолокационный и тепловизионный каналы. То есть в автоматическом режиме контролирует все - береговую черту, поверхность моря и его глубины. Данные стекаются к оператору. Он при необходимости и бьет тревогу.

При обнаружении подводных пловцов на расстоянии ближе 300 метров от охраняемого объекта включается звуковой сигнал с требованием покинуть запретную

# Опять английский след?



Пресс-служба МО РФ

Крымский мост атаковали морские беспилотники, их Киев получает из Британии.

зону. Если незваный гость не меняет курса и подплывает к опорам ближе, чем на 100 метров, интенсивность звукового сигнала (пьезоэлектрических излучателей фазированной антенной решетки) резко увеличивается до болевого порога, и человек не выдерживает, всплывает.

Но это что касается лазутчиков. А здесь были не люди, а две «посудины».

Такие объекты мы тоже умеем уничтожать - это ярко продемонстрировала недавняя украинская атака на Севастополь. Все их расстреляли с кораблей ЧФ. Почему в этот раз дроны пробрались к мосту? Вероятно, комплексная система защиты не сработала: причина либо в технике, либо в людях. Ее сейчас устанавливают.

**2** - Почему российские средства радиоэлектронной борьбы (РЭБ) не смогли «вынести мозги» украинским морским беспилотникам?

- Крымский мост атаковали модернизированные беспилотники. Об этом говорят обломки, найденные на месте взрывов (в том числе и на дне). Эти машины идут к цели полупогруженными или полностью погруженными в воду. Их показывали по телевидению сами украинцы. Было видно, что над поверхностью воды торчала только квадратная антенна Starlink и камеры для наведения. Заметить такой объект нелегко. Но в районе моста «мешает» и другое: здесь зона активного гражданского судоходства. И засечь посторонний объект сонарами, то есть акустическими детекторами, достаточно сложно. Равно как и точно нацелиться на него «глушилкой» системы РЭБ. Также известно, что в момент нападения на мост над

Черным морем пролетал американский разведывательно-ударный беспилотник MQ-9 Reaper. Он вылетел с натовской базы в Румынии. У этого дрона много хитроумных наворотов: множество телекамер в видимом и инфракрасном диапазоне. Он оснащен лазерным дальномером для наведения различных систем вооружения. Нельзя исключать, что он тоже участвовал в наведении дронов на мост.

**3** - Какие выводы будут сделаны для усиления защиты Крымского моста?

- Конечно, специалисты проанализируют, почему система обороны этого стратегического объекта дала сбой. Скорее всего, ее усилят старыми, но эффективными методами. Например, известными еще с Великой Отечественной войны сетями. Возможно, теперь они появятся не на одном рубеже (не в один «слой»). Это, безусловно, потребует внесения корректив в

лоцманские и штурманские карты, дабы обезопасить проход военных кораблей и гражданских судов под мостом.

Нельзя исключать, что появятся и специальные инженерные заграждения в виде минных полей (с предупреждающими знаками). Тут стоит вспомнить, что в ходе Великой Отечественной на Черном и Азовском морях было выставлено 10 845 мин. Много вражеских кораблей подорвалось на них.

А защитная паутина электромагнитных приборов и систем со временем окутает объект еще плотнее.

**4** - Откуда морские дроны могли запустить - ведь все берега Азовского моря контролируем мы?

- Тут несколько версий. Носителем дронов мог быть любой корабль НАТО, который шел через Черное море. Могла ли атака начаться в Одессе? Вряд ли - у беспилотников есть свои ограничения по дальности.

Могли ли дроны запустить с базы ВМСУ в Очакове?

А это возможно. Именно там британские инструкторы проводили обучение украинских военнослужащих управлению морскими беспилотниками. Эти же дроны и были применены для атаки на Севастополь.

Два дрона, нацеленных на мост, могли нести на борту 250 - 350 килограммов (или даже больше!) взрывчатого вещества. Украинцы научились собирать свои морские беспилотники «Мыкола-3» из английских и американских комплектующих.



Когда у микрофона полковник Баранец, страна может спать спокойно! «Военное ревью» в прямом эфире по будням в 16.00 (мск) и по выходным в 8.00 (мск)

## ■ УСЛЫШАНО НА РАДИО «КП» (FM.KP.RU)

Владислав ВОРОБЬЕВ,  
Михаил АНТОНОВ

В МИД РФ напомнили об обязательствах, которые международные участники сделки давали нашей стране.

Россия в понедельник официально уведомила ООН об остановке так называемой зерновой сделки, в рамках которой Россия давала разрешение на вывоз по Черному морю украинского зерна. В эфире Радио «Комсомольская правда» официальный представитель МИД РФ Мария Захарова объяснила причины этого решения.

Те западные СМИ, которые сегодня заявили, что Россия при помощи зерно-

Мария ЗАХАРОВА:

## Для возобновления зерновой сделки России нужны уже не гарантии, а конкретные результаты

вой сделки шантажирует мир, Захарова назвала «не просто пропагандистами, а информационными террористами».

- Потому что это ложь, помноженная на ложь. Дело в том, что 22 июля 2022 года в Стамбуле были подписаны два взаимоувязанных документа. Первый - это черноморская инициатива. Она заключалась в вывозе украинского продовольствия... А второй документ - это меморандум Россия - ООН по нормализации российского экспорта сельхозпродукции и удобрений. Это пакетное соглашение было инициировано в таком именно взаимоувязанном варианте генсеком ООН господином



Мария Захарова: - К сделке можно вернуться, если она будет выполняться полностью.

Гутерришем. Все это время нас убеждали, что оба документа будут соблюдаться и выполняться в абсолютно равных пропорциях. За

прошедший год по реализации второй части сделки не было сделано ровным счетом ничего... Речь идет о грубейшем нарушении со

стороны международных участников сделки, да и, к сожалению, со стороны секретариата ООН, взятых на себя обязательств, - прояснила ситуацию официальный представитель МИД РФ.

При этом Захарова не исключает, что к сделке можно будет вернуться. Но для этого необходимо, чтобы она выполнялась полностью, а не так, как это выгодно Западу.

- Есть констатация факта. Первое - эта сделка не работала. Второе - из гуманитарной она превратилась в абсолютно коммерческую. Третье - коммерчески обслуживались именно богатейшие западные и страны, и компании,

а нуждающимся, беднейшим странам, которым это действительно было необходимо, перепало всего 3 процента от тех объемов, которые заграбастали себе западники... При этом, если в западных странах реально дорожат черноморской инициативой, то пусть серьезно задумаются над выполнением своих обязательств и изъятием из-под санкций российских удобрений и продовольствия. Только при получении уже не гарантий, а конкретных результатов, о чем говорил президент РФ, Россия будет готова рассмотреть восстановление сделки, - подчеркнула Захарова.

Елена ОДИНЦОВА

Жители разных регионов России назвали свою зарплату мечты. И самые высокие запросы оказались вовсе не у москвичей.

Мечтать, как говорится, не вредно. Вот и россияне помечтали о больших деньгах. Но не просто так, а по заданию социологов портала «Зарплата.ру» - они попросили жителей разных регионов рассказать о том, какая зарплата сделала бы их счастливыми.

Самые скромные представления о зарплате мечты оказались у воронежцев - 133 тысячи рублей в месяц. А самые смелые... Нет, не у москвичей, а у жителей Тюменской области: 221 тысяча рублей (подробнее см. «Только цифры»). Жители столицы и области заняли второе место - 193 тысячи рублей, а питерцы со своими 152 тысячами даже в пятерку не попали. Неудивительно: культурная столица, в приоритете духовная пища, меркантильные интересы потом...

Теперь давайте сверимся с данными Росстата о средних зарплатах в разных регионах. Официальные цифры гласят: россияне зарабатывают примерно в два раза меньше, чем мечтают получать.

Как же простому россиянину дотянуться до мечты? Эксперт в сфере HR, рынка труда и построения карьеры Андрей Алясов дал нам такой совет, простой и сложный одновременно. По его словам, на обычных позициях,



Картина МАРИТОВИЧУ-КП - Москва

## Ты скажи, ты скажи, сколько денег тебе надо?

не связанных с руководящими должностями, на зарплату мечты рассчитывать сложно. Причем независимо от профессии. А вот зарплаты руководителей могут быть в разы выше средних по региону.

В общем, рецепт проверенный: я б в начальники пошел, пусть мне больше платят.

При этом эксперт обнадеживает: оклады сейчас растут во многих отраслях (см. «В тему»). В стране дефицит кадров, и работодатели готовы платить больше, чтобы заинтересовать соискателей или даже перекупить их у конкурентов.

### ТОЛЬКО ЦИФРЫ

#### Топ-5 регионов с самыми высокими запросами...

| Регион             | Зарплата мечты, тыс. руб. в месяц |
|--------------------|-----------------------------------|
| Тюменская область  | 221                               |
| Москва и область   | 193                               |
| Башкортостан       | 170                               |
| Ростовская область | 165                               |
| Краснодарский край | 155                               |

#### ...и топ-3 с самыми скромными

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Новосибирская область | 136 |
| Самарская область     | 134 |
| Воронежская область   | 133 |

По данным Работа.ру. Опрошены 3200 человек старше 18 лет.

■ КСТАТИ

## Трудись, студент!

Елена ОДИНЦОВА

...А тем временем зарплата мечты для многих становится ближе. По данным «Работы.ру», за год уровень зарплат, которые предлагают в вакансиях работодатели, в среднем вырос на 8%. А в некоторых сферах - более чем на 20%!

И на первом месте по росту окладов вовсе не хваленые айтишники (см. «Конкретно»). Быстрее всего растут зарплаты в сфере бизнес-услуг и у сотрудников офисных служб (завхозы, секретари, логисты и т. д.). Что интересно, гораздо больше готовы платить теперь студентам и стажерам. И это в столь непростые экономические времена. Почему?

- Статистика может отражать много чего, в том числе и резкий рост с низкой базы. Например, в прошлом году стажеры были готовы платить 5 тысяч рублей, а в этом из-за усилившегося дефицита кадров - аж 10 тысяч. Вот вам и резкий рост, - поясняет профессор кафедры управления персоналом, проректор Финансового

университета Александр Сафонов. - С точки зрения рынка труда 2022 год был аномальным: предприятия столкнулись с экономическими санкциями, некоторые - со сменой владельцев... Какие там стажеры - не до необстрелянной молодежи, удерживать бы основной персонал. Сейчас же рынок труда стабилизировался. Предприятия вынуждены бороться за свое будущее и в том числе думать о более привлекательных предложениях для молодежи, потому что ее катастрофически не хватает.

Но есть у повышения зарплат в нынешних российских реалиях и обратная сторона. Во многих отраслях (наука, образование, производство всего и вся) дефицит кадров. Поэтому за большие деньги и вкалывать придется больше, за себя и за того парня.

- Это могут быть и предложения из серии «требуется водитель такси на 250 тысяч рублей», где не уточняется, сколько часов надо пахать, чтобы такие деньги реально заработать, - разъясняет на пальцах Александр Сафонов.

■ В ТЕМУ

## У кого и дальше будут расти оклады

Андрей Алясов:

- Примерно в 30 - 40 направлениях сейчас происходит рост зарплат. Это инженерные направления. Это все, что связано с аналитикой (финансовая аналитика, веб-аналитика, аналитика данных. - Ред.). И направления, связанные с массовыми продажами: многие компании в этой сфере сейчас сталкиваются со сложностями и считают, что им требуются сильные специалисты. Плюс по-прежнему нужны люди в IT и медицину.

Александр Сафонов:

- Однозначно вырастут доходы у тех, кто получает минимальную зарплату. Это связано с планами властей с 1 января 2024 года увеличить минимальный размер оплаты труда сразу на 18,5% - до 19 242 рублей. Про-

игнорировать это предприятия не могут - такие вопросы на контроле у проверяющих органов. Скорее всего, будет расти заработная плата для молодежи - из-за ее дефицита. И будет снижаться дискриминация по зарплате для работников старших возрастов - в силу дефицита кадров.

## В каких сферах вряд ли будут повышать зарплаты

Андрей Алясов:

- Прежде всего гуманитарные специальности (юристы, дизайнеры, маркетологи, журналисты. - Ред.). Количество выпускников гуманитарных вузов сейчас сильно превосходит потребности компаний в таких специалистах.

### КОНКРЕТНО

#### ГДЕ БЫСТРЕЕ ВСЕГО РАСТУТ ДОХОДЫ

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| Офисные службы и бизнес-услуги    | +22% |
| Вакансии для студентов и стажеров | +22% |
| Образование, наука, культура      | +16% |
| Красота и здоровье                | +14% |
| Торговля                          | +12% |
| Недвижимость, строительство       | +11% |
| Работа без специальной подготовки | +11% |
| Маркетинг, реклама, СМИ           | +10% |
| Банки, финансы, страхование       | +10% |
| Транспорт, логистика              | +9%  |

По данным портала Работа.ру. Сравнились предлагаемые зарплаты по итогам I полугодия 2023 и 2022 годов.

## Служи по контракту в Вооруженных Силах России

195 тыс. руб. одновременно (при заключении контракта на срок от года и более)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ от 204 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

- заместитель командира взвода - командир отделения - от 242 тыс. руб. в месяц
- командир отделения - от 232 тыс. руб. в месяц
- инструктор штаба - от 226 тыс. руб. в месяц
- начальник радиостанции командно-штабной машины - от 226 тыс. руб. в месяц
- старший сапер - от 216 тыс. руб. в месяц
- старший телефонист - от 219 тыс. руб. в месяц
- гранатометчик - от 211 тыс. руб. в месяц
- водитель - от 211 тыс. руб. в месяц
- повар - от 211 тыс. руб. в месяц
- стрелок - от 204 тыс. руб. в месяц
- старший водитель-электрик - от 216 тыс. руб. в месяц
- пулеметчик - от 211 тыс. руб. в месяц

Горячая линия по вопросам службы по контракту

117

службапоконтракту.рф



### СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту
- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему
- служебное жилье или компенсация за наем жилья
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета
- право на льготную пенсию после 20 лет службы
- статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы
- кредитные и налоговые каникулы
- бюджетные места для обучения детей в вузах
- за будущими контрактниками бронируются рабочие места
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях



Окончание. Начало < стр. 1.

Следит за маслом и тормозной жидкостью. Раз в три дня отгоняет на мойку. Не разрешает своим близким курить в салоне. Делает все для того, чтобы иномарка не теряла товарного вида. Однако душа этого человека никогда не знала такой заботы. О ней он в своем «Мерседесе» как-то забыл. Хотя ей требуется гораздо больший уход. Автомобиль в конце концов можно купить новый. А душа у человека одна на всю жизнь. Другой не будет.

Лихо. Не правда ли?

Даже мурашки по коже бегут. Особенно когда начинаешь вспоминать, когда ты последний раз был в церкви.

А потом начинаешь вспоминать, когда ты нищему кинул копейку. Или помог как-то иначе. Тихо. Бескорыстно. Просто так.

В городе Тотьме, что на Вологодчине, кажется, от этих мыслей никуда не деться. Куда ни глянь - купола. Часовые соvestи. И это притом что из 17 храмов сохранить удалось лишь 5 (в трех из них совершаются богослужения).

Особенное место занимает Спасо-Суморин монастырь. Мужской. Древний. Полуразрушенный.

Его-то я и ищу.

За девять лет здесь удалось восстановить два собора - Вознесенский и Спасо-Преображенский (в первом сейчас покоятся мощи преподобного Феодосия Тотемского - именно им и был основан монастырь в 1554 году; второй требует небольшой доработки - ему, например, не хватает куполов). Почти доведена до ума юго-западная башня - на берегу реки Песья-Деньга (из четырех башен единственная, что сохранилась). Открыты кузница и столярная мастерская. Приведен в порядок корпус братских келий. Вырыт погреб для хранения продуктов. Благоустроена территория, до некоторых пор напоминавшая скорее свалку, чем подворье. Возвращены некоторые иконы, в том числе почитаемый образ Божией Матери «Суморинская». Принят от местных властей обратно в пользование странноприимный дом (гостиница для паломников). А главное, стали вновь совершаться богослужения.

Но сделать еще предстоит очень много, в том числе восстановить из руин церковь Успения Божией Матери, отремонтировать здание бывшей богадельни, вернуть исторический вид ограде.

## ВСТРЕЧА С ОЦОМ ФЕОДОСИЕМ

- Павел!

Это был голос иеромонаха Феодосия (Писарева), настоятеля Спасо-Суморина монастыря (монашеское имя ему дали во время пострига в 2001 году - как раз в честь святого Феодосия Тотемского).

- Здравствуйте, батюшка. Это я вам звонил... Только вот смотрю, людей нет совсем... Как-то это неожиданно...

Настоятель, немного склонив седую голову, заглянул мне в глаза. И улыбнулся. После чего вся эта моя суэта наносная как будто испарилась. Подобное чувство я буду испытывать еще не раз - особенно во время службы (когда ты стоишь, обуреваемый мрачными мыслями,

Павел КЛОКОВ,  
спецкор «КП»

«Я тут один монах. А вы будете трудником»

Отец Феодосий - единственный монах и настоятель Спасо-Суморина монастыря.



Вознесенский собор (слева) и Успенская церковь, которую тоже будут восстанавливать.

и вдруг встречаешься взглядом с батюшкой, который просвечивает тебя как рентген, - душа, как будто после лекарства, как-то сама наполняется кротостью и даже смирением).

- Я один тут монах, - ошаршил меня батюшка Феодосий. - Рабочих тоже теперь нет - кельи пустые (работа в монастыре дело добровольное, так получилось, что в приезд нашего корреспондента постоянных трудников не было, только местные жители. - Ред.). Вот вы, Павел, и будете трудником.

## ВМЕСТО ЗАРПЛАТЫ - МИЛОСТЬ БОЖИЯ

Никаких грантов на восстановительные работы монастырь не получал. Все делается только за счет народных пожертвований. Кинула бабушка триста рублей - купили гвозди. Или шпатлевку. Или краску. Другой сочувствующий подкинул досок. Третий привез песок. Или щебенку.

И так всем миром... С Божьей помощью...

Батюшка Феодосий говорит, что так оно даже ценнее. Потому как присутствует христианский подвиг.

Трудники, как известно, приезжают работать на безвозмездной основе. Вместо зарплаты - духовный рост и милость Божья. К тому же каждому работяге, проживающему в отдельной келье, положены обед и ужин (мясо, напомним, в рацион не входит ни в каком виде).

Перед тем как приступить к работе, трудники получают благословение от настоятеля. Если гости плохо себя ведут (например, выпивают тайком или работают через пень-колоду), батюшка вправе отлучить их от трудничества. По крайней мере в своем монастыре. И такое довольно часто случается, особенно с маргиналами. Некоторые в принципе не выдерживают такой жизни. Без горячей ванны. И телевизора.

Монах постоянно чем-то занят. Особенно в таком монастыре, который восстанавливается. Вместо

того чтобы отдохнуть после службы, он поспешно облачается в рабочую одежду и бежит в столярную мастерскую. Готовит хозяйственный клей, шлифует киот, работает на станке. А тут уже и на трапезу пора. Пропускать ее ни в коем случае нельзя, потому как это не что иное, как нарушение распорядка дня, а значит, послушание. После обеда нужно раскидать щебень, например. Или вытащить из подсобки мешки с мусором. Или помочь разгрузить машину с продуктами. А там уже - вот те на! - снова на службу пора. После нее ужин. И солнце к закату.

Отстояв четыре часа службы, я как-то невольно расхотел быть трудником. В первый же день. Расхотел. Ноги мои стали тяжелыми как гири. Спина с непривычки затекла. А рот пересох.

В трапезной после молитвы я, здорово проголодавшийся и обессиленный, ел суп с фасолью. Вероятно, самый вкусный суп в моей жизни.

## ТИШИНА. ОЧЕНЬ МНОГО ТИШИНЫ...

Оказавшись вечером в келье, я бегло осмотрел обстановку.

Три койки. В углу стол, стул и несколько икон с молитвословом. Небольшая тумбочка для личных вещей. И... всё. Еще два окна с гигантскими старинными откосами (толщиной в один метр, не меньше). И за ними поленница, накрытая рубероидом.

И тишина. Очень много тишины. Мобильник разрядился. Телевизора нет.

Только ты и твои мысли. И фрагменты прожитого дня. Микроавтобус, трясущийся по вологодским кочкам.

Старик, указавший дорогу к монастырю.

Рыжий кот, дефилирующий от Спасо-Преображенского собора к настоятельскому корпусу.

Светлое лицо батюшки Феодосия, который говорит:

## ИЗ БЕСЕД С БАТЮШКОЙ ФЕОДОСИЕМ

- Павел, поймите, самое главное - восстановить не стены, а душу человеческую! Гораздо страшнее разрушение духовное.

\* \* \*

- Когда я впервые увидел этот монастырь, решил, что восстановить его невозможно, - вспоминает иеромонах Феодосий. - Помещения были переполнены мусором. Некоторые трудники даже заболели инфекцией, собирая всю эту грязь. Но какова была радость, когда мы, переодевшись, начали расчищать этот ужас. Когда мы соединились вместе! И поняли, что нас много. Хотя фактически нас было мало. Понимаете, Павел? Ради какого переживания все это делается? Для вас должно быть важно не просто потрудиться, а потрудиться вместе со мной. Или с кем-то еще из нас. Чтобы понять и почувствовать, что мы едины во Христе.

\* \* \*

**- Батюшка, а вы как-то отслеживаете мирские новости?**

- Не отслеживаю.

**- А знаете, кто такой Филипп Киркоров?**

- Как-то отдаленно слышал. Певец, кажется.

Трудник  
Клоков  
за работой.

Павел КЛОКОВ/«КП» - Москва



- Любое учение человеческое грубо и ограничено. То, что вчера избрели, сегодня уже отрицают. Вся полнота знания нужна только для того, чтобы познать Христа. Почему вся Европа воюет против нас? Потому что утратила веру. Потому что они не такие, как мы. А мы - как Христос! Это наше мировоззрение. Наше сердце. Мы так смотрим, так слышим и так понимаем.

РАБОТНИКИ  
ПОПАДАЮТСЯ РАЗНЫЕ

В 5.20 где-то за стеной послышался мужской голос.

- Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Кто-то читает утренние молитвы. Причем голос не батюшки Феодосия. В кельях монастыря иногда останавливаются паломники. Или люди, которым просто негде ночевать.

- Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Бессмертный, помилуй нас.

Трудники тоже попадают разные (рассказали местные жители, которые помогают в монастыре. - Ред.). У одного неприятности в семье, например. И глава семейства, желая приблизиться ко Христу, приезжает потрудиться во славу Божию. И попросить у Всевышнего прощения. Есть бывшие наркоманы. Или те, кто страдал алкоголизмом. А есть обыкновенные люди, у которых дома и жена, и дети, и болезненных зависимостей не имеется. И вообще все хорошо. Как, например, житель Охты Владимир Смирнов. Вот уже восемь лет как он при монастыре (но при этом ездит периодически домой).

- Пресвятая Троица, помилуй нас; Господи, очисти грехи наши.

Владимир за эти восемь лет всяких людей насмотрелся.

- Бывало, приедет человек издалека. Все есть - и желание помочь, и профессия, - рассказывал мне Владимир. - А из рук все валится. И еда в рот не лезет. И не спится в намоленных стенах. Уезжает.

Я про себя блаженно заметил, что и елось, и спалось мне с чрезвычайным удовольствием. И это я еще особо не трудился.

Кто-то не выдерживает элементарного быта. Хотя, поверьте мне на слово, условия почти барские. Есть горячая вода, душ, стиральная машина. Теплый туалет в помещении. Электричество.

- Восставше от сна, припадаем Ти, Блаже, и ангельскую песнь вопием Ти, Сильне: Свят, Свят, Свят еси, Боже, Богородицею помилуй нас.

ПЕНСИОНЕРЫ  
И БЫВШИЕ МИЛИЦИОНЕРЫ

Среди помощников очень много местных жителей. Ночуют они дома, а не в келье. Некоторые днем работают в мирских организациях. А вот вечером или в выходной день кто за лопату, кто за косу, кто на клирос. Во время одной из трапез за столом собралось человек пятнадцать, чему батюшка Феодосий был несказанно рад.

- Вот, посмотрите, Павел. Многие думают, что я один. Ушел в монастырь, заперся и никого не вижу. А я не один. Со мной Церковь, Христос и все эти люди - мои друзья. Мои братья. И наша трапеза, Павел, это всегда праздник. Потому что все мы собираемся во Христе. Вместе.

Где-то на третий день я стал ощущать нечто подобное. Сама обстановка стала для меня родной. И все эти столы, и лик Спасителя над головой батюшки, и лица людей, и даже пшенная каша.

- Я отслужил в милиции 25 лет, - рассказывает местный житель Николай Коробицын. - И в 90-е годы - с открытием храмов - нас стали привлекать к дежурствам прямо на литургии. Помню, стою в бушлате, а с меня святая вода стекает. Священник окропил. И силы как будто появляются. После такого чувства я стал ходить в храм и вне работы. А потом, глядя на пустующий монастырь (а я живу здесь неподалеку), решил посадить вокруг него несколько яблонь, кленов. Еще чуть позже обустроил родник. Подтянул семью, друзей. Мы начали устраивать субботники. Приехал батюшка, которого мы все так ждали (было это 20 июля 2014 года. - Авт.). И с тех пор работа спорится.

## «ВКАЛЫВАЮ НА КОЛЕНЯХ»

Вот и я раскалываю ольховые бревна колуном, складываю дрова в строительную тачку и отвожу их к поленнице. И с удовольствием

## ВАЖНО

## «Соборы стояли заброшенные, в них прятались мотоциклисты»

- За последние девять лет монастырь действительно преобразился, - рассказал мне еще один житель Тотьмы, Андрей Нестеренко. - Я родился в 1980 году. И хорошо помню, что тут творилось после перестройки. Соборы пустовали заброшенные. И в них, прячась от милиции, заезжали мотоциклисты. Еще раньше в монастырских зданиях в разные годы располагались техникум, гостиница и даже воинская часть.

В ближайшее время в планах создать предприятие, в котором трудились бы свои специалисты разного профиля (каменщики, инженеры-строители, кровельщики и т. д.). С получением лицензии (а чтобы ее оформить, нужно около 500 тысяч рублей) они могли бы сами восстанавливать крупные строения, своими силами (например, Успенский храм, пребывающий в руинах).

Вы также можете оказать посильную помощь в этом нелегком деле. Переводить денежные средства можно через мобильное приложение по номеру телефона 8 (921) 714-30-90 (Сбербанк), получатель - Василий П.

В России сейчас 537 действующих монастырей. А вот сколько трудников, никто вам не скажет. Их количество меняется ежедневно.

Некоторые из них, отучившись в школе или колледже, покидают монастырь. Но идут при этом по той же линии. И поступают в семинарии.

Например, 19-летний житель Тотьмы Спиридон Ванчев учится сейчас на преподавателя началь-

## КСТАТИ

## А что молодежь?

ных классов (на втором курсе). Однако сразу после этого планирует стать священником.

- Это решение, - говорит, - пришло как-то само собой. Семья верующая. Старший брат Андрей уже стал батюшкой - служит в Вологде. Другой брат Павел (младший) и сестра Настя поют вместе со мной на клиросе. Здесь - в Спасо-Суморинном

монастыре. Ну и на подворье мы тоже всегда помогали. Отец всему научил в деревне - еще до приезда в Тотьму. И на станках, и с топором, и с лобзиком, и с другими инструментами.

**- А как сверстники относятся? Ну к тому, что ты на клиросе поешь и вообще решил стать священником?**

- С уважением.

представляю, как зимой одно из этих полешек возьмет в руки лично иеромонах Феодосий и подкинет в печь (зимой на кухне в монастыре для готовки используют именно печь - так и фактурнее, и дешевле, чем газ с электричеством). Я в это время буду ехать в метро, например. Или топтаться на кассе в супермаркете. Полно сухое, а потому быстро займется огнем (ольха, говорят, почти не дымит и дает сильный жар). Батюшка подставит руки, чтобы согреться. Потом прикроет заслонку и улыбнется в бороду - точь-в-точь как во время нашей первой встречи.

И все же пошла перезагрузка, пошла. Отношение к людям, к еде, к отдыху изменилось кардинально.

Выходишь из храма на улицу и смотришь на мир другими глазами. Даже птицы звучат как-то по-особенному. У них свои службы. У них свои акафисты.

Колодь дрова, как выяснилось, вовсе не сложное занятие. Особенно если сравнить с покраской потолков в помещении новой трапезной (там же будет ремесленная школа). Вот здесь мне пришлось действительно немножко помучиться.

Работа была построена следующим образом. Трудник Марина ловко выравнивала поверхность потолка с помощью шпатлевки, а пономарь Николай шуровал валиком. Моя задача была подавать инструменты и краску, и я с ней героически справлялся. Однако спустя время Николаю кто-то позвонил - он ушел. Мне пришлось самому карабкаться на козлы. Давбы не упираться головой в потолок, трудились я на коленях - и те очень быстро начали ныть. Краска капала мне за шиворот, на волосы и на лицо. И если Николай, работавший целый час, вышел из монастыря абсолютно чистым, то я уже минут через десять стал похож на картину абстракциониста. Батюшка Феодосий смотрел на все это с умилением, воплотив в себе разом все человеческое терпение.

Скатившись на пол, я осмотрел потолок и сразу пригорюнился. Краска отчего-то легла неровно и напоминала пигментные пятна.

Пришлось повторить процедуру - точно так же, на коленях.

## ОТ АВТОРА

Я, честно, не знаю, буду ли и впредь читать молитвы перед едой. Смогу ли хоть раз выдержать один из постов, пускай даже самый короткий. Откажусь ли от вредных привычек и просмотра телевизора. Поменяю ли хоть что-то в своей жизни.

Но одно я знаю точно, наверняка - в Москву я вернулся другим человеком.



Полный текст, как один монах с трудниками восстанавливают монастырь, читайте на сайте



Виктория ТУШКОВА

**В рейтинг регионов с кредитоспособным населением Верхневолжье не попало.**

Тверская область не вошла в топ-35 регионов с кредитоспособным населением. Самые кредитоспособные граждане, чья зарплата по большей части успевает дойти до кошелька, живут в Ямало-Ненецком автономном округе, Москве и Чукотке. В рейтинг также вошли большинство регионов Дальневосточного федерального округа, Санкт-Петербург, Крым, Севастополь и два наших ближайших соседа - Новгородская область и Подмосковье.

Топ-35 регионов с кредитоспособным населением составили специалисты Фонда развития гражданского общества (это некоммерческая организация, занимающаяся исследованием региональной политики и развития). Как справедливо отметили аналитики, чем выше кредитная нагрузка, тем труднее жителям финансировать свои повседневные потребности.

Поскольку данных о нашем регионе в исследовании нет, «КП»-Тверь решила изучить, как же с кредитами дела обстоят в родном крае. Опираясь будем на данные Росстата и Центробанка.

### СКОЛЬКО МЫ ДОЛЖНЫ БАНКАМ

По данным ЦБ РФ, задолженность жителей Тверской области по кредитам на 1 мая 2023 года - **209 млрд 600 млн рублей.**

Численность экономически активного населения (рабочей силы), то есть тех, кто может зарабатывать и брать кредиты, - **635,3 тыс. человек.**

Значит, средний долг по кредиту в Тверской области составляет **329 922,87 руб.**

### НАГРУЗКА ВЫСОКА

Средняя зарплата в Тверской области в апреле 2023 года - **50 553,8 руб.**



Екатерина МАРТИНОВИЧ

## Жители области должны банкам больше половины своей годовой зарплаты

### ТОЛЬКО ЦИФРЫ

**Объём кредитов, выданных банками жителям Тверской области (данные Центробанка):**

|             |          |              |
|-------------|----------|--------------|
| в 2019 году | 106 млрд | 361 млн руб. |
| в 2020 году | 115 млрд | 778 млн руб. |
| в 2021 году | 151 млрд | 190 млн руб. |
| в 2022 году | 128 млрд | 481 млн руб. |

Если взять её для расчётов среднегодовой зарплаты (это будут оптимистичные расчёты, так как апрельская средняя зарплата оказалась выше, чем зарплата с января по март), то получится, что в год средний житель Тверской области заработает **606 645,6 рубля.**

И даже в этом случае выходит, что банкам среднестатистический житель трудоспособного возраста должен больше половины своей годовой зарплаты... Отношение среднего дол-

га банкам к предполагаемому среднему размеру годовой зарплаты составляет **54%.**

### ПРОСРОЧКИ

8 млрд 788 млн рублей из всей нашей задолженности перед банками составляет просроченная задолженность. То есть доля просрочки **4,2%.**

Мы решили сравнить кредитную дисциплину в региональном разрезе. Доля просрочки у тверских заёмщиков оказалась выше, чем в среднем по РФ. Среднестатистический россиянин просрочил **4%** кредитных платежей.

Несмотря на то что по долгам нам платить тяжело, мы их худо-бедно платим. Среди 85 регионов РФ (новые территории в наш рейтинг не вошли) по платёжной дисциплине мы оказались в середнячках - на **41-м** месте.

### ОБЪЕЗД

## Под путепроводом на Комсомольской площади возможна пробка

Ольга ТРОФИМОВА

**Начинается ремонт путепровода, движение ограничено.**

В Твери стартуют работы по переустройству путепровода линии Октябрьской железной дороги, проходящего над участком проспекта Калинина и Комсомольской площадью, в рамках строительства Западного моста.

На время работ под путепроводом ограничат движение транспорта и пешеходов.

Дорожное движение в сторону микрорайона «Мигалово» и в центральную часть города будет организовано по одной полосе в каждом направлении. Тротуар, расположенный справа от проезжей части в направлении микрорайона «Мигалово», закроют, - сообщили в администрации Твери.

Схема будет действовать до сентября 2023 года. Переустройство продлится до 2024 года.

Водителям рекомендуется выбирать маршруты объезда через Южный обход Твери по трассе М-10, микрорайон «Южный» или через улицу Двор Пролетарки.



Татьяна РУМЯНЦЕВА

**Стоять в пробке автомобилистам придётся до конца года.**

### Сведения о размере и других условиях оплаты услуг по размещению предвыборных агитационных материалов в региональных разделах (страницах) сетевого издания «Комсомольская правда»

https://www.tver.kp.ru (домен третьего уровня сетевого издания www.kp.ru, регистрационный номер ЭЛ № ФС77-80505 от 15 марта 2021 г.)  
**в период проведения предвыборной агитации по выборам депутатов Нелидовской городской Думы второго созыва, назначенным на 10 сентября 2023 года**

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ информации в новостной ленте сайта (до 1500 печатных знаков без учёта заголовка и подзаголовка, включая пробелы, и до 3 фотографий) - **8000 рублей 00 копеек.**

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ информационных статей в тематических разделах сайта Политика/Экономика/Общество и др. (до 6000 печатных знаков, включая пробелы), количество фотографий не более 10 штук - **17 000 рублей 00 копеек.**

| Формат баннера (размер в пикселях). Место размещения                | Номер слота | Стоимость размещения (в сутки), руб. |
|---|-------------|--------------------------------------|
| Billboard 1000x250 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи | 1           | 3000                                 |
| 300x600 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи            | 3           | 2500                                 |
| 300x600 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи            | 9           | 2500                                 |
| 300x1050 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи           | 4           | 2700                                 |

Указанные цены действуют в период проведения предвыборной агитации. Цены указаны в рублях без НДС, т.к. исполнитель применяет УСН (ст. 346.11.2 гл. 26.2 НК РФ). ООО «Тверь-Пресс», 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а. ИНН 6950063539, КПП 695001001, ОГРН 1076952018021

### Сведения о размере и других условиях оплаты услуг по размещению предвыборных агитационных материалов в региональных разделах (страницах) сетевого издания «Комсомольская правда»

https://www.tver.kp.ru (домен третьего уровня сетевого издания www.kp.ru, регистрационный номер ЭЛ № ФС77-80505 от 15 марта 2021 г.)  
**в период проведения предвыборной агитации по выборам депутатов Думы Коноковского муниципального округа Тверской области первого созыва, назначенным на 10 сентября 2023 года**

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ информации в новостной ленте сайта (до 1500 печатных знаков без учёта заголовка и подзаголовка, включая пробелы, и до 3 фотографий) - **8000 рублей 00 копеек.**

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ информационных статей в тематических разделах сайта Политика/Экономика/Общество и др. (до 6000 печатных знаков, включая пробелы), количество фотографий не более 10 штук - **17 000 рублей 00 копеек.**

| Формат баннера (размер в пикселях). Место размещения                | Номер слота | Стоимость размещения (в сутки), руб. |
|---|-------------|--------------------------------------|
| Billboard 1000x250 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи | 1           | 3000                                 |
| 300x600 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи            | 3           | 2500                                 |
| 300x600 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи            | 9           | 2500                                 |
| 300x1050 (50% трафика). Главная страница. Разделы. Статьи           | 4           | 2700                                 |

Указанные цены действуют в период проведения предвыборной агитации. Цены указаны в рублях без НДС, т.к. исполнитель применяет УСН (ст. 346.11.2 гл. 26.2 НК РФ). ООО «Тверь-Пресс», 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а. ИНН 6950063539, КПП 695001001, ОГРН 1076952018021.

### Сведения о размере и других условиях оплаты печатной площади в газете «Комсомольская правда. Еженедельник»

(свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-58658 от 21 июля 2014 г.)  
**в период проведения предвыборной агитации по выборам депутатов Нелидовской городской Думы второго созыва, назначенным на 10 сентября 2023 года**

#### СТОИМОСТЬ РАЗОВОЙ ПУБЛИКАЦИИ

| Доля полосы, А3 | Горизонтальный макет, мм | Вертикальный макет, мм | Количество знаков | Стоимость, руб. | Наценка за цвет <b>20%.</b> |
|-----------------|--------------------------|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1               |                          | 264x356                | 6 500             | 140 000         |                             |
| 1/2             | 264x176                  |                        | 3 500             | 70 000          |                             |
| 1/4             | 264x86                   | 130x176                | 1 750             | 35 000          |                             |
| 1/8             | 130x86                   |                        | 875               | 17 500          |                             |

Указанные цены действуют в период проведения предвыборной агитации. Цены указаны в рублях без НДС, т.к. исполнитель применяет УСН (ст. 346.11.2 гл. 26.2 НК РФ). ООО «Тверь-Пресс», 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а. ИНН 6950063539, КПП 695001001, ОГРН 1076952018021.

### Сведения о размере и других условиях оплаты печатной площади в газете «Комсомольская правда. Еженедельник»

(свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-58658 от 21 июля 2014 г.)  
**в период проведения предвыборной агитации по выборам депутатов Думы Коноковского муниципального округа Тверской области первого созыва, назначенным на 10 сентября 2023 года**

#### СТОИМОСТЬ РАЗОВОЙ ПУБЛИКАЦИИ

| Доля полосы, А3 | Горизонтальный макет, мм | Вертикальный макет, мм | Количество знаков | Стоимость, руб. | Наценка за цвет <b>20%.</b> |
|-----------------|--------------------------|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1               |                          | 264x356                | 6 500             | 140 000         |                             |
| 1/2             | 264x176                  |                        | 3 500             | 70 000          |                             |
| 1/4             | 264x86                   | 130x176                | 1 750             | 35 000          |                             |
| 1/8             | 130x86                   |                        | 875               | 17 500          |                             |

Указанные цены действуют в период проведения предвыборной агитации. Цены указаны в рублях без НДС, т.к. исполнитель применяет УСН (ст. 346.11.2 гл. 26.2 НК РФ). ООО «Тверь-Пресс», 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а. ИНН 6950063539, КПП 695001001, ОГРН 1076952018021.



# Побратимские связи и другие векторы развития Твери

**О значимых проектах в жизни областной столицы беседуем с председателем Тверской городской Думы Евгением Пичуевым.**

В кабинете спикера Думы Твери Евгения Пичуева мелодично отмеряют время преинтересные часы - прозрачный куб на высоких тонких металлических ножках.

- Это подарок коллег из Безансона, - поясняет Евгений Евгеньевич, когда часы своим звонким боем в очередной раз пытаются вклиниться в наш разговор.

С Безансоном, как и с почти всеми западными побратимами, у Твери отношения сейчас «на стопе» и «заморозке». Как раз с побратимских связей областной столицы мы и начинаем наш разговор. Буквально неделю назад спикер в составе тверской делегации вернулся из белорусской Орши.

Там был фестиваль городов-побратимов в рамках празднования 956-летия города.

- Дружба между Тверью и Оршей продолжается более 10 лет. В апреле 2012 года было подписано соглашение об основных направлениях сотрудничества, а вот побратимами города стали только в 2022 году. Белорусы открыты к общению, сейчас плотно занимаются инвестициями в экономику и хотят, чтобы мы поучаствовали. У нас отличные культурные связи: в Орше проходила выставка тверских художников, ездили по образовательному обмену учащиеся. На День города мы привезли оршинцам творческий подарок - выступление тверского фольклорного ансамбля «Славяночка».

Сейчас многие города, как российские, так и ближнего зарубежья, хотят с нами дружить. К примеру, Вязьма заинтересована в установлении с нами побратимских отношений. Мы открыты к общению. Тверь входит в состав Союза российских городов, Союза городов Центра и Северо-Запада России, Союза городов воинской славы, Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», ряда других межмуниципальных программ. В рамках этих программ тоже налаживаем межмуниципальные связи.

- Не обидно, что побратимы из дальнего зарубежья сейчас с Тверью не общаются? Ведь эти связи развивались и пестовались на протяжении долгих лет.

- Связи между городами, действительно, были очень крепкими. У Твери в недавнем прошлом было 12 городов-побратимов. Первым побратимом стал для столицы Верхневолжья финский город Хямеэнлинна в 1954 году.

Сейчас все побратимские связи с городами дальнего зарубежья заморожены или разорваны - таковы нынешние реалии. Очевидно, руководство этих стран приняло решение прекратить такое взаимодействие с российскими городами. Но человеческие связи не так просто разорвать и забыть, ведь за годы побратимства мы со многими людьми из этих городов сдружились, прекрасно общались.



К примеру, большие культурные и образовательные проекты были с немецким Оснабрюком, французским Безансоном, с болгарским Велико Тырново.

Я знаю, что люди в этих городах жалеют о приостановке побратимских отношений, разрыв с друзьями - это всегда болезненно.

Надеюсь, придет время и всё восстановится.

- К делам городским: на последнем заседании Думы пересматривали бюджет муниципалитета на текущий год, вносили корректировки. В частности, в городской казне из-за экономии средств образовались допдоходы, их решено направить на капремонт школы № 17, а это 51,3 млн рублей. Депутатский контроль ведется над расходованием средств? Вообще для чего нужен депутатский контроль на округе?

- Все изменения в проект бюджета так или иначе направлены на развитие и модернизацию городской инфраструктуры. Безусловно, капитальный ремонт школы № 17 - сегодня одно из важнейших мероприятий в отрасли образования. С вопросом о перспективах завершения работ к депутатам обращались и руководство школы, и родители. Выделенные средства позволяют выполнить серьезный объем работ.

Что касается контроля за использованием средств, то ежемесячно горадминистрация отчитывается по расходованию бюджета: на что потрачено, почему не хватило, как закрыть дефицит. Но депутат и сам осуществляет контроль на своем округе.

Ежегодно в бюджете закладываются «депутатские» 1,5 миллиона рублей. Эти деньги депутат тратит на улучшение жизни округа. В основном это соцсфера, благоустройство, образование. Школы на округе депутата - это особый контроль. Причём контакт с директором всегда достаточно тесный и дружеский. Конечно, депутат не профессионал в строительстве, но всегда реагирует на затягивание сроков работ, на обращения жителей округа и выявленные надзорными органами нарушения.

- 13 лет в городе работает проект «Дворовый тренер». Вы бывали на его площадках. Сейчас проект расширя-



**Тверь - старинный город, которому удалось сохранить свою самобытность. Бережно сохранять традиции, отвечая вызовам современных реалий, - сейчас одно из главных направлений развития, уверен спикер гордумы Евгений Пичуев.**

ется - становится круглогодичным. Может, есть у вас, как у врача и горожанина, идеи по его развитию?

- Проект очень интересный и востребованный во время детских каникул. Ведь не все ребята имеют возможность уехать на дачу или в лагерь. А здесь дети занимаются спортом, занимаются прямо у дома, не надо ехать на другой конец города.

Сейчас новый летний сезон тренировок. Планируется сделать их регулярными, в каждом районе города. Традиционно это будут командные виды спорта, группы по футболу, воркауту.

- 7 июня в Твери открылся кризисный центр для женщин, попавших в сложную жизненную ситуацию, «Дом для мамы». Это первое подобное учреждение в Тверском регионе. Вы были на открытии, прошел месяц. Как там сейчас дела - мониторите?

- «Дом для мамы» - проект православной службы помощи «Милосердие», стартовавший еще в 2012 году при поддержке Святейшего Патриарха Кирилла. Для создания в Твери кризисного центра свои усилия объединили Тверская и Московская епархии.

Пока мощности «Дома» невелики, вместить могут порядка 10 женщин с детьми, но в планах - создание большого кризисного центра. Постояли-

цы сегодня - те, кто попал в трудную ситуацию.

- В последнее время в городе появилось несколько очень интересных городских общественных локаций: у парка «Россия - моя история», у Путевого дворца. На ваш взгляд, какие еще точки притяжения нужны Твери, чего не хватает?

- Центр города у нас исторический - его удалось сохранить, уберечь от многоэтажной современной застройки. Считаю, это очень правильно. Очень приятно, что появляются новые интересные локации, аккуратно и умело интегрированные в историческую застройку, например фонтан у Императорского путевого очень притягивает, много детворы играет у него - замечательно получилось. В плане задумок и того, что хотелось бы воплотить в городской среде: возможно, это должен быть памятник императрице Екатерине II - она много сделала для нашего города, с ней много связано. Хочется, чтобы в Твери становилось больше молодежных объектов и площадок. При этом, считаю, не нужно создавать «искусственные» места притяжения и молодежь туда затаскивать. Нужно посмотреть, где молодые люди проводят время чаще всего, и там обустроить под них территорию.

Подготовила Татьяна РУМЯНЦЕВА

Сергей ЧЕРНЫХ

ТД

# Врач рассказал, как оказать себе первую помощь, если под рукой нет аптечки

Виктория ТУШКОВА

Незнание  
может стоить жизни.

Все знают: порезался - продезинфицируй рану. Сломал ногу - звони в «скорую». Но что делать, если вы далеко от цивилизации и под рукой нет аптечки? Такие ситуации случаются - с теми же грибниками. Да и вообще в жизни нужно быть готовым ко всему, особенно сейчас.

Как спасти себя своими руками, если вы попали в экстремальную ситуацию и не можете оперативно получить медицинскую помощь - об этом мы побеседовали с **врачом-реаниматологом тверской городской больницы № 6 Ильёй Сизовым.**

- Я врач и для начала должен предупредить: человек, отправляясь в лес, поле, всегда должен понимать, что он идёт в среду, потенциально опасную. И очень важно собрать аптечку для оказания себе помощи. Не обязательно с собой брать огромное количество медикаментов. Но антисептик, жгут, активированный уголь и стерильные салфетки там быть должны.

Что же делать, если их всё-таки не оказалось под рукой? Расскажем.

## ПЕРЕВЯЗЫВАЕМ РАНУ

В лесу травмировать кожу очень легко, при этом может случиться той или иной выраженности кровотечение. К сожалению, бывают довольно опасные его варианты.

Отличить венозное кровотечение от артериального несложно. Зачем их отличать?

- Артериальное кровотечение - это жизнеугрожающее состояние, - предупреждает Илья Сизов. - Оно сопровождается пульсирующими выбросами крови алого цвета, при этом объём кровопотери может быть большим за короткий промежуток времени. Поэтому, если случилось именно оно, действовать нужно чётко и быстро. Необходимо как можно быстрее чем-то надавить на рану: рукавом куртки, другой одеждой. После этого наложите жгут. Сделать его можно из поясного ремня или куска ткани: скрутите его, сделайте петлю, наденьте на повреждённую конечность, возьмите любую палку, вставьте в петлю и закрутите. Затягивать жгут необходимо ровно до тех пор, пока не остановится кровь.

Жгут необходимо накладывать на одежду выше раны. И обязательно запишите время



Даже во время приятного отдыха нужно быть готовым ко всему.

наложения жгута. Летом его можно затягивать на час, не более. В холодное время года - не более чем на полчаса. Остановив кровотечение, необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

С венозным всё несколько проще.

- При венозном кровотечении кровь имеет тёмный вишнёвый цвет и течёт без пульсации. Помочь самому себе здесь несложно. Необходимо по возможности поднять повреждённую конечность вверх и наложить давящую повязку. Этого будет достаточно. Повязку можно сделать из чего угодно, например использовать чистый кусок рукава вашей одежды, - советует Илья Сизов.

Другой вопрос в том, что вам придётся использовать нестерильную повязку. Поэтому лучше всего добраться до цивилизации и продезинфицировать рану.

Кроме того, медицинская помощь вам обязательно потребуется, если рана глубокая или поранились вы о какую-нибудь грязную палку. Так что в любом случае обращайтесь в медпункт.

- Мы не знаем, что с этой условной палкой происходило, - объясняет врач. - На свете есть огромное количество инфекций.

## СТОИТ ЛИ ПРОМЫВАТЬ РАНУ?

Ответим коротко: если вы не уверены в чистоте воды, не стоит.

- Какая-то небольшая рана довольно быстро может нагноиться, если вы не сможете на месте адекватно её продезинфицировать, - говорит Илья Сизов. - Проточной чистой водой промыть ещё можно. Но помните: если рана глубокая и кровотечение вам удалось остановить, свернувшаяся кровь может вымыться, и кровотечение возобновится, это опасно.

## А МОЖЕТ, ПОПИСАТЬ НА РАНУ?

Такое очень часто советуют, считая, что моча обладает дезинфицирующими свойствами. Но всех сторонников уринотерапии мы вынуждены разочаровать:

- Моча далеко не всегда чистая, и порой и в ней живут микроорганизмы. От такой дезинфекции будет больше вреда, чем пользы! - предупреждает врач.

## НАКЛАДЫВАЕМ ШИНУ НА ПЕРЕЛОМ

- Тут пригодятся любые палки, которые можно найти вокруг. Главное - не пытаться самостоятельно что-

то вправить, - говорит Илья Сизов. - Допустим, вы повредили бедренную кость. В идеале нужно три палки: одну кладём с одной стороны ноги, другую - с другой, третью - с задней стороны бедра. И фиксируем всё это верёвками, ремнём, шнурками. При этом шину нужно накладывать так, чтобы она захватывала сразу три сустава. В данном случае шина должна фиксировать тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.

## ЕСЛИ УКУСИЛА ГАДЮКА

- Не высасывайте яд. Просто обработайте рану, если есть чем, наложите повязку, пейте как можно больше воды и спешите в ближайший травмпункт, - советует доктор. - Жгут накладывать не нужно. По возможности постарайтесь, чтобы конечность, в которую вас укусила змея, была наименее активной. С ногой это будет сложно, но если пострадала рука, то можно подвязать на косынку.

Врач также предупреждает: контактировать в лесу с подозрительной ласковой живностью не нужно, если вы не хотите подцепить бешенство, которое, как известно, смертельно опасно.

## ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА ИЛИ ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

- При расстройстве желудка лучше всего пригодится любой адсорбент, например активированный уголь, - говорит врач. - Советовать употреблять древесный уголь, который вы можете добыть самостоятельно, я не могу: без соответствующей обработки он тоже может нести больше вреда, чем пользы. Если активированного угля нет, совет один: пить как можно больше воды. В идеале негазированной минералки. Тот же самый совет могу дать, и если у вас поднялась температура.

## КАК НЕ НАЧАТЬ ПАНИКОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ТРАВМИРОВАНЫ

- Травма, безусловно, стресс и шок. Но тут нужно понять: либо ты сейчас поможешь никто, - жёстко, но справедливо отмечает Илья Сизов. - Самому себе оказывать помощь тяжело, будет больно. Но в такой ситуации нет выбора. Придавите рану любой тканью, сделайте пару глубоких вдохов, соберитесь и начните действовать. Я бы поступил так.

Ученые объясняют, в чем важность поцелуев и почему они доставляют нам такое удовольствие.

# Целуйтесь на здоровье

Владимир ЛАГОВСКИЙ

## ПОЧТИ ДВА ВЕКА НЕВЕДЕНИЯ

В июле отмечается Всемирный день поцелуя, официально утвержденный ООН в конце прошлого века. Аккурат к празднику ученые из Медицинского института Говарда Хьюза в США обнародовали результаты своего исследования, которые позволили со всей научной строгостью ответить на вопрос: «Почему целоваться приятно?»

Изначально авторы попытались разобраться в другой давней проблеме - выяснить, в чем смысл так называемых тельц Краузе. На эти миниатюрные структуры с нервными клетками внутри еще в 1850 году указывал немецкий анатом Вильгельм Краузе. Он обнаружил их в мужских и женских гениталиях, губах, языке. Ткани этих частей тела были напигованы тельцами с той или иной плотностью.

За почти два века физиологическая роль таинственных структур так и не была прояснена. Единственная существовавшая гипотеза, мол, они реагируют на холод и тепло, передавая в центральную нервную систему соответствующую информацию, не подтвердилась. Хотя она и казалась весьма близкой к истине: губы, к примеру, люди часто прикладывают ко лбу, чтобы определить, не температурит ли человек.

Из экспериментов, которые провели американские медики, следовало: темпе-



Shutterstock

Секрет приятности поцелуев был разгадан только сейчас.

ратура действительно ни при чем - тельца Краузе реагируют на механическое воздействие. Даже на самое незначительное. Вроде легкого соприкосновения губами. И передают не информацию, а приятные ощущения. То есть влияют на сексуальное поведение.

Анна Хэндлер и ее коллеги экспериментировали с мышьями. Их - мышьями - тельца Краузе почти ничем не отличаются от человеческих. И находятся в тех же местах - у самцов в головке пениса и на внутренней поверхности крайней плоти, в губах и языке, у самок - в клиторе, губах и языке.

Мыши, у которых были заблокированы тельца Краузе, демонстрировали, что без них секс не в радость. Особенно самкам. Они не проявляли никакого интереса к противоположному полу. Стали фригидными. Самцы тормозили

с возбуждением, долго не могли начать половой акт, часто прерывались - будто были лишены какой-то части либидо.

## СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ ТЕХНИКУ!

Открытие американцев в какой-то мере объясняет, почему для многих женщин поцелуи важны не менее, чем секс. Некоторые вообще считают их более интимным процессом, целуются с удовольствием, отдавая дань навыкам и нежности лобызающих. И все, за редким исключением, готовы подписаться под фразой: «Хороший поцелуй лучше банального совокупления». А что

если это тельца Краузе так влияют? Вполне вероятно.

Кстати, согласно опросам, две трети женщин уверены, что мужчина, умеющий целоваться, и в сексе не подведет.

Отсюда вывод: мужчины, не пренебрегайте поцелуями, совершенствуйте технику легкого «механического воздействия» - вас оценят. Тельца Краузе, оказавшиеся столь чувствительными к нему, не подведут. Да и Хэндлер с коллегами-медиками считают, что результаты, полученные на мышах, вполне можно перенести и на людей.

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00 (мск)



## ■ ПРИЕХАЛИ!

# Секс на колесах

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Владельцы BMW и Porsche - скорострелы, а самые выносливые в постели - хозяева Volvo и Renault.

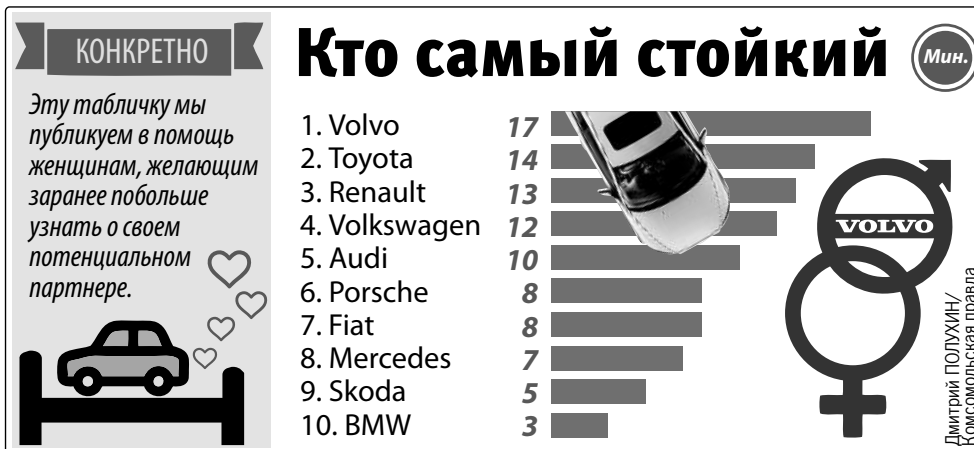
«Не в свои сани не садись», - гласит старинная русская пословица. Британские ученые добавили ей современного смысла - сексуального.

Опрос, который провел Illicit Encounters - один из крупнейших сайтов знакомств, сводящих мужчин и женщин с «серьезными намерениями», показал: представительницам прекрасной половины человечества небезразлично, какая машина у потенциального спутника жизни. И дело не в меркантильности, что вы! Просто марка автомобиля, как считают посетительницы виртуальной свахи, как

правило, свидетельствует о том, насколько хорош в постели владелец машины.

Несколько тысяч женщин, участвовавших в опросе, поделились интимными подробностями. В том числе и о продолжительности полового акта. Тут и выяснилось, на владельцев каких марок машин можно рассчитывать - в том смысле, что не разочаруют в ответственный момент. «В минуты нашего свидания», - как говорил Тютчев.

Самые выносливые в постели, по наблюдениям женщин, владеют Volvo - их половые акты длятся в среднем по 17 минут. Обстоятельные, ответственные парни - как и их автомобили. Лично у меня было две такие машины - по молодости. С годами потянуло на другие марки. Что неудивительно. Какая сейчас - стесняюсь даже признаться. Судя по рейтингу, она не самая многообещающая для прелестниц. На втором месте те, кто ездит на Toyota.



Они выкладываются за 14 минут. Замыкают тройку приверженцы Renault - 13 минут.

А вот со скоростными марками не все так однозначно. Судя по опросам, хозяева таких машин столь же стремительны в сексе, как и их «стальные кони» на шоссе: те, у кого Porsche, финишируют за 8 минут, а гонщики на BMW - и вовсе за 3 минуты.

Результаты опроса приводит британская газета The Sun - не самый серьезный и надежный источник. Поэтому, наверное, не

стоит срочно продавать BMW и покупать Renault Logan. Тем более, как ни перевернешь шильдики, обман все равно вскроется.

**P. S.** Интересно, какое место заняли бы хозяева китайских авто? Любопытный рейтинг может получиться. И вот бы посмотреть статистику по владельцам «ВАЗов!» Судя по времени, которое они тратят на перебор деталей в гаражах и ручную доводку/допилку своего авто, парни привыкли играть вдолгую...

# Царя хотели убить задолго до 16 июля

105 лет назад расстреляли последнего российского императора Николая II и его близких.

**Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ**

В ночь на 17 июля 1918 года в Екатеринбурге группой большевиков во главе с **Яковом Юровским**, председателем Следственной комиссии Ревтрибунала, были расстреляны последний русский царь, его жена, дочери и сын.

На Радио «Комсомольская правда» (FM.KP.RU) мы говорили об этом с **Владимиром СОЛОВЬЕВЫМ**, в 1990-е годы

старшим следователем-криминалистом Следственного комитета РФ, который работал по делу об убийстве царской семьи.



Николай II, цесаревич Алексей, великая княжна Татьяна, великая княжна Мария, великая княжна Ольга, императрица Александра Федоровна, великая княжна Анастасия (слева направо).

## ДАВАЛ ЛИ ЛЕНИН ПРИКАЗ?

- Расстрел царя без санкции Ленина и главы ВЦИКа Свердлова был невозможен?

- Вопрос, давали ли Ленин и Свердлов санкцию о расстреле царской семьи, сложный - не сохранились архивы Уральского облсовета. Их искали долго, еще при Сталине. Вероятно, они пропали в годы Гражданской войны.

А история расстрела начинается не с дачи указания о нем. В апреле 1918-го по указанию Ленина и Свердлова царскую семью должны были переправить из ссылки в Тобольске, так как возникла угроза освобождения их белыми войсками. Был выбран маршрут Тобольск - Екатеринбург. По дороге к порученцу ВЦИКа **Василию Яковлеву** (**Константину Мячину**), сопровождавшему семью царя, подошли люди из Екатеринбурга, помогавшие ему в доставке императора. Они сказали: «Ты рядом с царем не садись... мы его по дороге убивать будем».

Яковлев-Мячин сказал: «Нет. У меня поручение привезти. Скажет Ленин, скажет Свердлов - другое дело». Приезжает доставщик царя Яковлев в Тюмень. Там все садятся на спецпоезд. И его Уралоблсовет решает пустить под откос. Их не смущало, что Яковлева сопровождали лучшие революционеры Урала. Вместе с царской семьей решили убить всех. Яковлев узнает об этом. И гонит в противоположную сторону. У него свой телеграфист, он связывается с Лениным. С Уралоблсоветом смогли договориться.

Прибыли в Екатеринбург. Вроде бы тайная операция. Но на станцию вышла огромная толпа, которая кричит: «Разорвем царя на части!» Яковлев выставляет в окна пулеметы. Местные разворачивают пушки на «царский поезд». Яковлев прикрылся проходящим составом, высадил незаметно царскую семью и перевез в дом Ипатьева. Но в Уралоблсовете от идеи кончить царя не отказались.

## НЕСОСТОЯВШИЙ СУД

- Ленин царя собирался судить в Москве?

- В Кремле понимали: как только гибнет Николай II, царская власть

переходит к великому князю **Кириллу Владимировичу**. А тот был за границей и мог стать точкой, вокруг которой разрасталось бы монархическое подполье в России. Пока царь и цесаревич **Алексей** были в руках у большевиков, монархические движения считались не опасными. Но уральцы этого не понимали.

- Дело по убийству царя расследовали не только вы?

- В «царском деле» значились три следователя. Первым был **Алексей Наметкин** - ему первым белые приказали расследовать дело. Потом выделили самого опытного следователя - **Ивана Сергеева**. Сергеев хорошо вел уголовное дело, но не придавал большого значения политической составляющей. Белый адмирал **Колчак**, войдя в Екатеринбург, сказал: «Нам такого следователя не нужно». И поручил курировать уголовное дело генералу **Дитерихсу**. Подобрали следователя Омского окружного суда **Николая Соколова**. И тот вел это дело до конца своей жизни.

В 1990-е начал работать я.

## КАК ИССЛЕДОВАЛИ ОСТАНКИ

- Кто первым доказал, что в столице Урала закопаны останки царской семьи?

- То, что это останки царской семьи, до сих пор доказывает следствие. К каким выводам пришел, например, следователь Сергеев? По его мнению, вся царская семья расстреляна, но где трупы, мы не знаем. Следователь Соколов установил следующее: расстреляли всех, трупы вывезли в район Ганиной Ямы. Это пруд в районе Четырехбратского рудника, где около сотни шахт. И что там трупы всех членов царской семьи и лиц из свиты сожгли дотла. И в доказательство показал 42 фрагмента костей. Доказательства того, что там была царская семья, - драгоценности, предметы обуви и прочие артефакты.

- Следователь Соколов решил, что это кости царя и его близких?

- Он решил, что царскую семью со-

жгли в районе Ганиной Ямы. В 1998 году в этом районе были проведены полноценные археологические раскопки. Возглавлял экспедицию доктор геолого-минералогических наук и член правительственной комиссии **Александр Авдонин**. Он и обнаружил реальные останки царской семьи.

Со стороны археологов руководила раскопками **Татьяна Панова**, главный археолог Кремля. Был и **Сергей Никитин**, любитель мой судмедэксперт, который первым определил, что царь - это царь. Он же восстановил лица царской семьи по найденным черепам. Никитин обратил внимание на небольшой холмик. Копнул. В шахте № 7 нашли предметы, одежду, обувь, корсетные кольца, изумруд. Нашли небольшие золотые драгоценности, пули, гильзы от нагана и от браунинга...

## ДЕЛО КРОВИ

- Именно по тем останкам лауреат Госпремии **Рогаев** официально проводил назначенную вами экспертизу?

- **Евгений Иванович Рогаев**, дважды лауреат Госпремии, не был противником подлинности екатеринбургских останков. Но он сомневался в том, что первичные генетические экспертизы проведены полноценно. В 1998 году состоялась правительственная комиссия, решившая вопрос о захоронении царской семьи. Рогаев сказал на заседании: есть более прогрессивные методы исследований, давайте используем их.

Евгений Иванович провел очень серьезную работу по идентификации. Он исследовал образцы костной ткани Николая II, императрицы. По просьбе **Ольги Николаевны Куликовской-Романовой**, вдовы **Тихона Николае-**



Читайте на сайте - «Княжны на экспорт: Как русских принцесс меняли на мир и новые земли»

вича **Куликовского-Романова** (родной племянник Николая II, сын его сестры **Ольги**. - *Ред.*), исследовал и его кровь. Совпадение генетическое с образцами из Екатеринбурга оказалось 99,999. Официальное заключение этой экспертизы имелось в материалах уголовного дела еще в 1998 году.

- А что за история с японской саблей, на которой была кровь императора?

- Была сабля японского полицейского, на которой осталась кровь Николая, когда он путешествовал в 1891 году и на него совершили покушение, и осталась окровавленная ткань от его одежды. Но к ним прикасалось столько людей... Экспертиза не дала очевидных результатов.

## БРИТАНСКИЙ СЛЕД

- По Николаю II первые экспертизы шли только по материнской линии?

- Первоначально да. И подобный генотип митохондриальной ДНК могли иметь только сам Николай II, великий князь **Георгий Александрович**, великий князь **Михаил Александрович**, великий князь **Александр Александрович**, умерший во младенчестве. В Петропавловке находятся останки великого князя **Георгия Александровича** и великого князя **Александра Александровича**.

- По останкам Николая II первую экспертизу проводили не в России?

- Ее тогда проводили в Лондоне лучшие в мире полицейские эксперты. Причем кровь брали и у мужа английской королевы, **принца Филиппа**, та экспертиза четко показала: он ближайший родственник королевской семьи и царской семьи. И совпадение генетическое с останками царя было велико.

У Николая II оказалась редчайшая мутация в одной из позиций митохондриальной ДНК. На этот момент уже провели миллионы генетических исследований, и ни у одного человека на белом свете в этой позиции не было генетической мутации. А у Николая II была.

- В итоге чьи останки похоронены в Петербурге?

- В Петропавловском соборе Санкт-Петербурга похоронены: **Николай II**, императрица **Александра Федоровна**, их дочери - **Ольга**, **Татьяна** и **Анастасия**. Кроме них, доктор **Боткин**, горничная **Демидова**, лакей **Трупп** и повар **Харитонов**. В 2007 году во время раскопок обнаружены останки полусожженные, примерно 160 граммов на двоих, цесаревича **Алексея** и его сестры **Марии**.

Наше следствие всю нужную работу провело.

Но, поскольку у церкви все равно остались некоторые сомнения, в 2015-м следствие по делу о гибели и останках царской семьи было возобновлено...



Расстрельная команда уроженца Каинска **Якова Юровского** убила царя и его близких.

# А ты жуешь свою жвачку без сахара?

**Подсластитель аспартам внесли в группу потенциальных канцерогенов, где уже были маринованные овощи и алоэ вера. Нужно ли этого пугаться?**

- Это что, теперь лучше говорить, чем жевать?

Анна НИКОЛАЕВА

Международное агентство по изучению рака (подразделение ВОЗ) обновило перечень канцерогенов, то есть веществ, способствующих развитию рака. В черный список попал искусственный подсластитель аспартам. Он входит в состав многих «диетических» газировок, включая колу за рубежом и ее аналоги у нас, жевательных резинок, мороженого, кондитерских изделий. До сих пор считался безопасным и очень удобным по своим потребительским качествам. Неужели, употребляя все эти напитки и продукты, мы своими руками запускаем развитие опухолей? Объяснить, чем руководствовалась ВОЗ и насколько опасен популярный подсластитель, мы попросили врача-нейроэндокринолога, кандидата

медицинских наук, председателя научного совета «Атлас» Юрия Потешкина.

## 36 БАНКОВ КОЛЫ В СУТКИ

- Если посмотреть результаты исследований, которые есть к сегодняшнему дню, то мы нигде не увидим подтверждений, что аспартам безусловно канцерогенен для людей. В научных работах подчеркивается, что канцерогенность такого под-

**КАКИЕ ВЕЩЕСТВА И ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОВОЦИРУЮТ РАК**

В черном списке Международного агентства по изучению рака в группе с самым высоким, 1-м уровнем опасности, в частности, значатся:

- табак, включая пассивное курение;
- алкоголь;
- солнечное излучение;
- переработанное мясо (колбасы, сосиски);
- соленая рыба по-китайски (готовится с большим количеством соли);
- эстрогенная постменопаузальная терапия.

**В группе 2A (достаточно высокая вероятность канцерогенности, но окончательных данных нет) в числе прочих указаны:**

- употребление очень горячих напитков (температура выше 65 °С);
- красное мясо;
- вещества, образующиеся во время жарки продуктов при высокой температуре (выше 170 °С).

**ВАЖНО!** В большинстве случаев вещество или воздействие дает канцерогенный эффект, если превышена его допустимая концентрация. Исключение - алкоголь и табак: ВОЗ признает их провокаторами рака в любом количестве.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

сластителя дозозависимая. Что это значит? К примеру, диетической колы для получения опасного эффекта нужно выпивать 12 банок в день. Это при условии, что в каждой банке содержится максимально допустимая концентрация аспартама (по российским нормам - до 40 мг на кг массы тела. - Ред.). Но обычно на упаковках указывается, что содержание сахарозаменителя в 3 - 6 раз ниже допустимого количества. Поэтому фактически для канцерогенного эффекта понадобится пить не меньше 36 банок колы в день, -

поясняет Юрий Потешкин. В то же время включение аспартама в официальный список потенциальных канцерогенов вполне оправданно, считает эксперт. Такой подход приведет к более адекватному восприятию подсластителя в сравнении с сахаром. - ВОЗ давно признала и предупреждает, что злоупотребление сахаром опасно. Это приводит к ожирению, провоцирует развитие сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и так далее. В отношении аспартама, который

применяется очень широко, официальных предупреждений о возможных рисках до сих пор не было. Это порождает у потребителей ошибочное представление, что подсластитель чуть ли не панацея. Мол, «диетическую» газировку можно пить вместо воды, - отмечает Юрий Потешкин.

## ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ОПАСНОСТИ

В списке канцерогенности веществ и явлений Международного агентства по изучению рака есть четыре категории. От группы 1, где пребывают вещества, которые доказанно вызывают рак (на данный момент 126 пунктов), до группы 3, у которой риск рака сочли недоказанным.

- Аспартам добавили в группу 2B, - говорит Потешкин. - Это самый легкий уровень потенциальной опасности, который следует сразу за группой безопасных веществ. Можно сказать, что это «возможный канцероген».

В этой же группе, например, находятся: алоэ вера, сварочные и столярные работы, труд на ткацком производстве, профессия пожарного и работника химчистки, маринованные овощи, каррагинан (удерживающий влагу агент, используется, например, в производстве колбас), бензин. В общем, то, что и составляет нашу жизнь.

## КОММЕНТАРИИ ЭКСПЕРТОВ

### Виноват жир или подсластитель?

**Далеко не все эксперты разделяют позицию, что аспартам реально может навредить.**

- В 2019 году были проведены исследования, подтвердившие безопасность подсластителей с точки зрения их канцерогенности. Это касалось и аспартама, и сукралозы, и сахара, и многих других, - напоминает Владимир Бессонов, доктор биологических наук, заведующий лабораторией химии пищевых продуктов ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». - А потом появилось одно французское исследование, которое показало, что аспартам, вероятно, все-таки может быть канцерогеном. Однако к исследованию есть вопросы. Ученые наблюдали за 108 тыс. человек, которые по личным мотивам выбирали диетические продукты, в том числе с аспартамом. (И на основании данных об их здоровье сделали вывод о потенциальной канцерогенности. - Ред.) Однако надо понимать, что среди выбирающих диетпродукты было много людей с избыточным весом и ожирением. А это доказанный фактор риска различных заболеваний, в том числе онкологических. В результате сложно оценить, действительно ли аспартам мог повлиять на развитие рака у потребителей продуктов с сахарозаменителями или дело в другой причине.

### Аспартам в России разрешен!

Включение какого-либо вещества в эту группу канцерогенности не ведет к автоматическому запрету на его использование. Тем более что «вина» подсластителя неочевидна для многих экспертов.

- Аспартам в России разрешен к использованию, - говорит Лилия Котельникова, начальник отдела испытаний департамента исследований Роскачества. - Например, в сладких напитках допускается не более 600 мг на кг продукта; в кондитерских изделиях без сахара - 1 г на кг продукции, а в низкокалорийных кондитерских изделиях на основе крахмала - 2 г на кг. Поскольку мало кто съедает за день 1 или 2 кг торта и (или) выпивает около 3 литров газировки, то предписанную ВОЗ суточную норму потребления аспартама превысить сложно (в итоге она получается около 40 - 50 мг на 1 кг массы тела). За 2022 год мы не зафиксировали превышений допустимого количества по содержанию аспартама в газировках (например, в коле). И даже не обнаружили его в жевательном мармеладе, несмотря на то что аспартам был указан в составе. Не было его и в квасе, сгущенном молоке и др.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.

## «Комсомолка» рекомендует:

### Обман веществ

Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости, - в нашей книге. А еще теперь можно купить и электронную версию!

Приобретайте на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)! А также в книжной сети «Читай-город», [chitai-gorod.ru](http://chitai-gorod.ru)

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781, ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763



## ВОПРОС - РЕБРОМ

### Чем лучше заменять?

**- Юрий, что вы думаете о подсластителях как практикующий врач-эндокринолог? Какие рекомендации даете своим пациентам с ожирением, сахарным диабетом?**

- Поскольку искусственные сахарозаменители в случае превышения дозы все же могут иметь канцерогенный эффект, то я и мои коллеги сначала рекомендуем пациентам в целом изменить питание на более здоровое. Добавить овощей, фруктов, снизить употребление сахара

и сократить общую калорийность. Если для человека это сложно, он пытается, но не может уменьшить в своем питании сахар до необходимого минимума, страдает из-за этого, тогда мы можем порекомендовать сахарозаменители. При этом в российском научно-медицинском сообществе самым безопасным на сегодня признан натуральный подсластитель стевия (исследований о ее связи с онкологическими болезнями нет). Мы советуем заменять сахар именно ею.



Реклама, 16+

## Ошибки, которые мешают вырастить ребенка трудолюбивым.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Чтобы приучать детей к общественно полезному труду, в школы решили вернуть дежурства, уборку классов, коридоров, двора и прочие общественно полезные дела, которые были в порядке вещей в советское время. Мол, хватит растить поколения потребителей и барчуков, которые до взрослого возраста не знают, как мыть посуду и стирать белье. А ведь трудовое воспитание должно начинаться дома и гораздо раньше, чем ребенок пойдет в 1-й класс, настаивает кандидат психологических наук, ведущий сотрудник Института воспитания Александр Буянов. И перечисляет главные ошибки взрослых в «трудовом воспитании».

# Вы за меня и конфеты есть будете?



Союзмультфильм

**Вовка в тридевятом царстве прошел суровую школу жизни, чтобы стать самостоятельным.**

### ПРОЩЕ САМОЙ СДЕЛАТЬ

Выходить в школу уже пора, а ребенок возится. Конечно, мама быстрее зашнурует ботинки или причешет. Многие так и делают. И напрасно. Ведь в следующий раз дите еще медленнее будет собираться, надеясь на вашу помощь.

Поэтому правильнее будет не торопить и не помогать, а спокойно подождать - пусть учится. А на сборы выделите чуть больше времени. Кроме того, вечно спешащая мама - плохой пример (а дети копируют нас от и до). Так и научите ребенка дотягивать до последнего, а потом гнать, не обращая внимания на то, хорошо ли он делает дело или как попало.

### УРОКИ ВАЖНЕЕ УБОРКИ

«Столько на дом задают, а еще кружки... Пусть лучше погуляет, а убираться научится, когда повзрослеет», - жалеет ребенка мама, наводя порядок в детской изо дня в день.

- Желая продлить беззаботное детство, взрослые оказывают детям медвежью услугу, - объясняет психолог. - Ведь мы живем в обществе, где все должны трудиться.

- Прививать трудовые привычки в подростковом возрасте уже поздно, - говорит Александр Буянов. Поэтому лучше озаботиться «трудовым воспитанием» пораньше.

К тому же пользы от домашнего труда гораздо больше, чем просто научить самостоятельности и самообслуживанию. Этот навык тренирует усидчивость, пунктуальность, целеустремленность, ловкость, умение доводить начатое до конца и получать от этого удовольствие (вспомните, как мы, взрослые, кайфуем, закончив важный проект). Плюс развиваются память, мышление, внимательность. Все это очень пригодится ребенку - в игре, в учебе, в профессии.

### ТЫ НАКАЗАН - ИДИ ЧИСТИ КАРТОШКУ!

Не стоит использовать домашние дела в качестве санкций за провинности. Иначе отобьете у ребенка всякое желание трудиться, а поручения и задания он начнет воспринимать в негативном ключе - как наказание.

Работа по дому, наоборот, должна приносить удовлетворение. Поэтому: ты, дружок, накосячил, поэтому сегодня без гаджета (и это нужно заранее оговорить). А коль так вышло, давай-ка вместе нажарим картошки к папиному приходу - вот обрадуется! (Запускаем позитивные ассоциации.)

### НЕ УСПЕЛ - БРОСАЙ!

Еще одна ошибка взрослых - пренебрегать важными мелочами. Зачем застлалась кровать, если все равно вечером разбирать? Или чашку мыть после завтрака. Это говорит о том, что у нас самих не выработана элементарная трудовая привычка и высок риск передать это «по наследству» наглядным примером.

Старайтесь приучать с детства, причем своим примером: встал - сразу застели кровать, поел - уберу за собой, пришел с прогулки - сложи вещи. Тогда сформируется привычка и ребенок будет все это делать, не протиясь.

### ВЫНЕСТИ МУСОР - 50 РУБЛЕЙ

Платить за работу (как и за учебу) - плохая идея. Один раз заплатите, второй - и дальше ребенок будет ждать оплату за любое усилие.

- Дети должны понимать: у всех в семье есть обязательства, которые нужно выполнять ради общего комфорта. Выполнять просто так. Маме же никто не платит за готовку, а папе - за прибитый гвоздь? - говорит психолог.

Лучше похвалите за порядок в комнате или за то, что ребенок сам предложил помочь. Даже если результат не очень. Или сделайте приятный сюрприз. Если же чаду нужны деньги, пусть просто попросит у родителей.

### ПОКА НЕ ПРИБЕРЕШЬСЯ, ГУЛЯТЬ НЕ ПОЙДЕШЬ

Заставлять, ставить ультиматумы - такие приемы особенно не работают с подростками.

Если отказывается что-то делать по дому, скажите: да, ты уже не маленький, я уважаю твою самостоятельность и интересы. При этом настаивайте: речь не об исполнении воли родителей, а о совместных делах и взаимопомощи в семье.

Обсудите, что и в какое время он сможет сделать. Или устройте семейный совет и вместе (обязательно дайте слово детям) распределите домашние функции между всеми членами семьи.

### В ПЯТЫЙ РАЗ НАПОМИНАЮ - ПРИЧЕШИСЬ

Когда мама своими напоминаниями уже плешь проела, ребенок либо перестает обращать внимание, либо делает назло.

Напомните спокойно, без раздражения - может, и правда, вылетело из головы? Если не знает, как это сделать, объясните, чего ждете, покажите. Напоминайте о поручениях в игровой форме, например, с помощью шуточных стикеров. Рядом с собачьей миской прилепите «Поменяй мне водичку-у-у!», а возле раковины с грязной посудой: «Помой меня, очень боюсь мух!»

Хорошо помогает от забывчивости план домашней работы на день или на неделю. Или лист со списком дел, по которому легко следить за тем, что выполнено, а что нет.

### ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНО ОБУЧЕННЫЕ ЛЮДИ

Сейчас в моде приставлять к ребенку помощника: няню, домработницу... В итоге растет неумеха, привыкший получать все готовенькое. Это называется выученная беспомощность, и пользы ребенку в этом нет. Всю жизнь ведь никто с ним не будет нянчиться, и обязательно случится прокол. Например, поедет в детский лагерь, и там дети засмеют за то, что постель застилать не умеет. А еще такие барчуки не ценят чужой труд, и это будет помехой во взрослых отношениях.

Наш эксперт советует родителям не лишать детей самостоятельности и побольше рассказывать о разных профессиях даже малышам. Встретили дворника - объясните, что дядя в оранжевом жилете убирает мусор и делает улицу чистой. Так же про продавца, повара, водителя. И, конечно, расскажите о том, что делают на работе папа и мама, что им нравится и от чего так сильно устают. Это поможет сформировать адекватное восприятие труда и кругозор расширит.

### ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ - ЭТО НЕ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Наше общество построено на том, что мужчина - добытчик, а женщина - хранительница домашнего очага. Вот сыновей и не включают в цепочку «женских» дел, даже самых простых и необходимых любому человеку, таких, например, как убрать за собой тарелку. В итоге вырастает мужчина, который привык, что за него все дома кто-то делает. Он не ценит чужой труд, не готов жить не только с кем-то в паре, но и самостоятельно.

В общем, совет мамам мальчиков - приобщайте! Не приказывайте, а вежливо просите, подчеркивая, что он - мужчина. Например, помочь передвинуть стол, ведь мама сама не справится, а папа на работе. Сумки донести, дверь открыть перед мамой или подать ей руку при выходе из транспорта.

### НА ЗАМЕТКУ

## В каком возрасте что поручить

**1,5 - 2 года.** Пора учить навыкам самообслуживания, чтобы вырабатывалась трудовая привычка. Проговаривайте свои действия: после еды мы моем посуду, грязную одежду - стираем и т. д.

**3 - 4 года.** К этому возрасту ребенок должен уметь самостоятельно умываться, пользоваться полотенцем, салфеткой, расческой, есть ложкой, одеваться и раздеваться, складывать вещи и игрушки. Малыши любят подражать - поэтому, если собираетесь мыть пол, зовите помощника. Выдайте яркое ведерко, пусть рядом елозит тряпочкой. Добавьте элементы игры и волшебства. Напри-

мер: если не убрать игрушки с пола, они простудятся. А тем, у кого в комнате порядок, эльф-чистюля оставляет под подушкой благодарность. Устраивайте соревнования, если детей несколько.

**5 - 7 лет.** Ребенок должен быть уже в состоянии поддерживать порядок в своей комнате, вытирать пыль, накрывать стол, менять воду животным, поливать цветы. Старайтесь не поручать одно и то же.

**10 - 11 лет.** Можно поручать на постоянной основе любое домашнее дело, если это ему по силам и нет угрозы безопасности.



А как вы приучаете детей к труду? Обсудим на сайте



Российские знаменитости рассказывают, как боролись с разрушающей жизнь зависимостью.



Общество именитых алкоголиков:

# Рука сама хватала стакан - и начинался запой...

Ирина ВИКТОРОВА

Многие звезды не скрывают, что злоупотребляли спиртным. И не только потому, что скрывать бесполезно - общественность, как правило, и так в курсе. Бывшие алкоголики проявляют сознательность: делятся, как одолели зеленого змия, чтобы своим примером помочь другим. Напомним, на днях покаялась в пьянстве певица **МакСим** - сейчас она в процессе реабилитации. Заливала стресс, выходила на сцену под мухой, поведала артистка. Рассказываем, у кого еще были проблемы с бутылкой.

**Валерий Николаев**

Стаж трезвости  
1,5 года



57-летний Валерий Николаев в этом году вернулся к съемкам, а летом у него антрепризные спектакли. Актер не скрывает, что ему пришлось лечиться: «К сожалению, я искал выход из разных ситуаций с помощью алкоголя. Алкоголь - это темнота, в которую ты погружаешься, и смыслы уходят. Кажется, что не произойдет ничего плохого, если люди, которые нуждаются в моей помощи, подождут. Это действительно страшно: я не был с близкими рядом, когда это было нужно. Я понял, что еще чуть-чуть - и мои отношения в семье разрушатся окончательно. Это стало критической точкой, которая вернула меня назад. Это было просто».

Беды у Николаева начались в 2016 году, после смерти отца. Актер начал пить. Произошла череда ЧП: Николаев совершил несколько ДТП в пьяном виде; потом у него был перитонит, операции, лечение в реабилитационной клинике.

Три года назад актер сделал блефаропластику, занялся боксом. Но зимой 2022-го случился новый срыв: Николаева поймали за рулем авто (на тот момент артист был лишен прав), последовал арест на 15 суток за правонарушение, случилось «биполярное расстройство». Сейчас Николаев объясняет: «Я недоработал с собой кое-что. Эта история помогла мне остановиться, обратиться за помощью к друзьям. Постепенно вырваться из этого...» Актер благодарит жену Эльмиру за понимание и поддержку - говорит, что справился только ради нее и 2-летнего сына Никиты.

**Никита Ефремов**

Стаж трезвости  
5 лет

В актерской династии Ефремовых заливали за воротник почти все мужчины. Крепко выпивал еще Олег Ефремов. Его сын Михаил, которому сейчас 59, отбывает срок в колонии общего режима за ДТП со смертельным исходом, которое совершил в состоянии алкогольного опьянения.

Первым артистом Ефремовым, завязавшим с алкоголем, стал старший сын Михаила (и Аси Воробьевой), 35-летний актер Никита Ефремов. Когда Никита победил зависимость, он предлагал помощь единокровному брату Николаю (сыну Евгении Добровольской и Михаила Ефремова). Но Николай отказался пройти программу поэтапного избавления от зависимостей «12 шагов». Итог, как мы знаем, страшный. 30 июня Николай Ефремов выпал с балкона третьего этажа своей московской квартиры. Поми-

мо серьезных ушибов и гематом, большой кровопотери из-за поврежденной артерии, у него еще и сложные переломы бедра и костей таза. Знакомые семьи рассказали «КП», что после нескольких операций появились опасения, что Николай может остаться инвалидом.

А протрезвевший Никита дает советы другим зависимым: «Я верю, что обращение к психологии, групповая терапия, 12-шаговые программы могут здорово помочь в оздоровлении общества». Никите помогли как раз такие занятия - более того, они продолжают. Как известно, бывших алкоголиков не бывает, опасность вновь оступиться остается всегда. «За пять лет, что не употребляю изменяющие сознание вещества, я укрепился в мысли, что это заложено в нашу культуру, уклад жизни, -



Ефремов-сын ушел в завязку вовремя. А Михаила Олеговича, увя, заставил Уголовный кодекс.

размышляет Никита. - Удобно думать, что зависимость - проблема конкретного человека и это ему надо исправляться. А исправлять нужно культуру бытия, в которой так много дисфункциональных семей и психологически травмированных людей».

Стаж трезвости  
6 месяцев

**Джиган**



37-летний рэпер Джиган поклялся жене, что больше никакого алкоголя. Полгода назад на отдыхе Денис (настоящее имя артиста) в очередной раз после длительного перерыва начал выпивать и чудить. По прилете домой жена, блогер и предпринимательница Оксана Самойлова, поставила Джигану условие: чтобы сохранить семью, он должен завязать с выпивкой. Джигану помогли бросить пить в частной реабилитационной клинике.

Рэпер раньше мог выдуть ящик пива в день: «И это все при детях... Старшая дочь в пятом классе, средняя - во втором. Все это в их глазах выглядит убого!» У Дениса и Оксаны четверо детей. И ради сохранения семьи музыкант бросил пить.

**Лариса Гузеева**

Стаж трезвости  
более 30 лет

64-летняя Лариса Гузеева рассказывала, что у нее была бурная молодость. Однажды вечером молодая красавица пошла за бутылкой. Увидела, что за ней идут два подозрительных парня и подумала: «Убьют, я и пикнуть не успею - и все из-за проклятого алкоголя. Поперлась, дура, за бутылкой!» Лариса тогда убедилась, что ее не трогать, а себе дала зарок не пить. В интервью Пятому каналу Гузеева рассказывала: «Я миллион раз говорила, что не выпиваю и... я выпивала. А потом я просто «зашилась» - и все».

Победив алкоголизм, Гузеева формально все-таки выпивала, но совсем редко: бокал вина, когда был особый повод. А пять лет назад Гузеева бросила курить, а заодно вычеркнула из жизни даже этот редкий бокальчик. Лариса Андреевна следит за здоровьем: любит посещать оздоровительные клиники, проходит курсы по очищению и оздоровлению организма. Теперь Гузееву, по ее словам, беспокоит одна вредная привычка - любит вкусно поесть. Однако вес держит.



**Игорь Миркурбанов**

Стаж трезвости  
более 20 лет

Сейчас заслуженный артист Игорь Миркурбанов востребован и в театре, и в кино. Сериалы с его участием выходят один за другим. Но в начале нулевых его почти не снимали, он начал выпивать.

В июле этого года Миркурбанов впервые рассказал, как справился с зависимостью. Актер стал звездным наставником в телепроекте «Независимые» (ТВ-3). Вместе со специалистами он помогал героям проекта победить алкоголизм.

«Знаю не из книг и кинофильмов, к чему приводит эта чудовищная зависимость. Это дорога в ад, и путь очень короткий, - говорит Миркурбанов. - Все мы смертны, но алкоголизм - не только внезапная, но и преждевременная смерть. У меня очень-очень негативный личный опыт. Я знаю, что такое, когда ты не просто путаешь реальность, а ты опасен и для окружающих, и для себя. Страшно. Это животный образ жизни. Осознав это, я познакомился с замечательным наркологом, ездил к врачу 18 км на велосипеде в страшную жару. Потом не пил 3 года совсем, но я съел мороженое с ромом - и через 3 дня напился. Рука сама хватала стакан, и начинался запой. Так хитро устроен наш организм...»

С помощью нового курса лечения артист справился с зависимостью. «Мир откроется навстречу, заиграет всеми красками, вкусами!» - живописует он прелести трезвости. Когда было тревожно на душе, Игорь брал в руки гантели или бегал в любую погоду. Также актера поддерживала жена Марина: «Она - моя удача золотая и счастье большое. Человек, который понимал, принимал и любил меня, несмотря на мою нестабильность, неустойчивость положения и, в общем, мой адский иногда характер. Я думаю, что это и спасло».



**СКАЗАНО!**

Телеведущая **Елена МАЛЫШЕВА**, доктор медицинских наук:

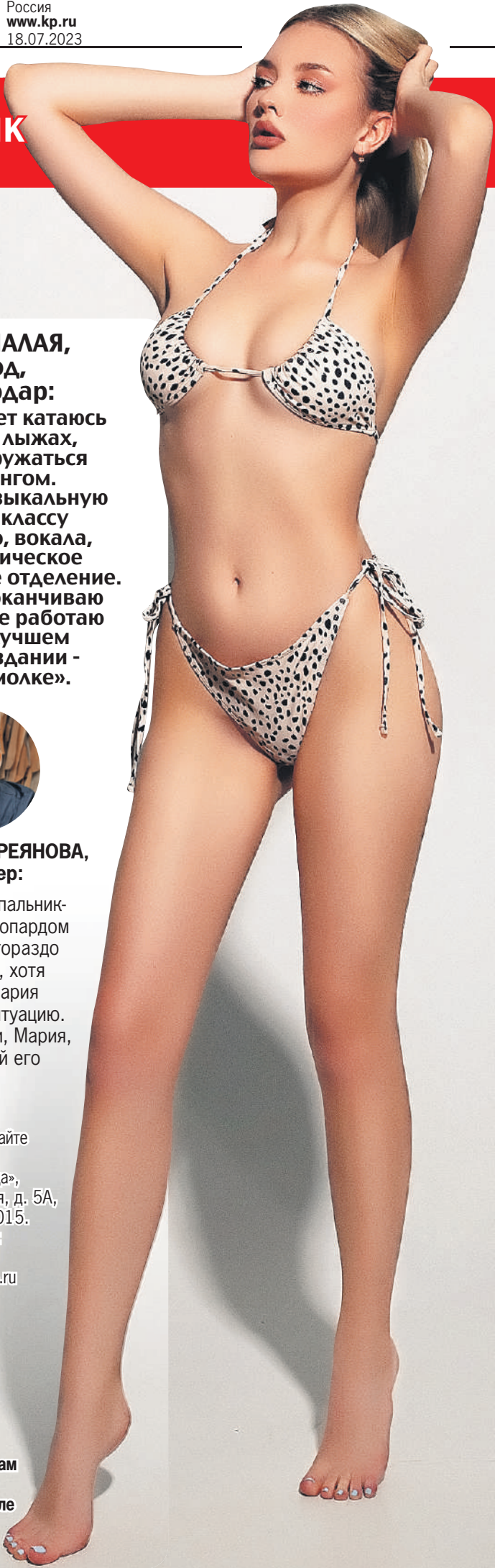
«Алкоголь вреден в самых мизерных количествах. Это не я говорю, а наука доказала. Если я выпиваю в компании, то бокал вина - очень редко и запивая его водой».



Видео, в котором певица **МакСим** рассказывает, как лечится в клинике от зависимости, смотрите на сайте



**МИСС КУПАЛЬНИК «КП»**



**Мария ЧАЛАЯ, 21 год, Краснодар:**

- С четырех лет катаюсь на горных лыжах, люблю погрязнуть в аквалангом. Окончила музыкальную школу по классу фортепиано, вокала, хореографическое и эстетическое отделение. В этом году оканчиваю журфак и уже работаю в самом лучшем в стране издании - в «Комсомолке».



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- И снова купальник-наоборот. С леопардом это решение гораздо рискованнее, хотя наверняка Мария контролирует ситуацию. Взгляды все ваши, Мария, переворачивай его или нет.

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Мисс купальник «КП»». Или на e-mail: miss@kp.ru



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

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

40 лет - прикольный возраст. Одна подруга стала бабушкой. Другая ушла в декрет.

\*\*\*

**Еврейская семья в театре. На сцене «Евгений Онегин». Жена будит мужа:**  
- Изя, пока ты спал, Ленский послал Онегину вызов.

- И что, Онегин едет?

\*\*\*

- Мам, завтра родительское собрание. Пойдешь?

- Нет, сынок, мы лучше на эти деньги с тобой в Турцию съездим!

\*\*\*

**Я долгое время работал лифтером, и в карьере у меня были и взлеты, и падения...**

\*\*\*

- Не понимаю, дорогая, чем ты недовольна. Каждое утро я подаю тебе кофе в постель, и... тебе остается только помолоть его...

\*\*\*

**Читая сказку «Колобок», все переживают за Колобка и ругают хитрую Лису. А если вдуматься, ведь на голодную смерть обрек стариков без пенсии этот негодяй.**

\*\*\*

- Почему в арабских странах сухой закон?

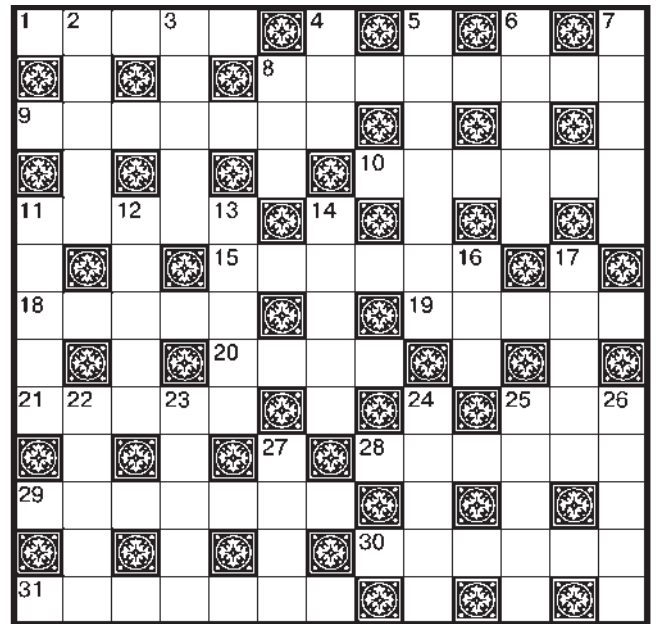
- Инстинкт самосохранения. Представь себе: ты напился и ползешь домой на рогах. И тут тебя встречают десять жен со скалками!

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

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



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.**

Какой камень вставляли в глазницы изваяний своих богов хетты? **8.** «Шкафчик» с рентгеновскими лучами, который в начале XX века использовали в лучших обувных магазинах Европы, дабы убедиться, что ботинки точно по размеру. **9.** Какая картина принесла Гран-при фестиваля «Кинотавр» режиссеру Борису Хлебникову? **10.** «Хоть, думаю, и ..., а приятный человек». **11.** Головной убор шахтера. **15.** Синоним прикрытия. **18.** Внутреннее пространство мечети. **19.** Старое наоборот. **20.** Неровности водной глади. **21.** Болтовня у дельфинов. **25.** С чем играют в футбол? **28.** Пламенеющая ... среди архитектурных стилей. **29.** Генсек «эпохи застоя». **30.** Лучший удар. **31.** Видный.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 2.**

Мех на шубу. **3.** Где фигуристы тренируются? **4.** Чей голос в историях про Питера Пэна напоминает звон колокольчика? **5.** Устройство на входе в помещение. **6.** Где обучают до поступления в вуз? **7.** Постамент для Золотого Петушка. **8.** Банкет царского чина. **11.** История с забавным привкусом. **12.** Какую фотографию, по утверждению Пэрис Хилтон, придумала именно она? **13.** Игровой допинг. **14.** Штучный экземпляр в мире животных. **16.** Чему подобает острота? **17.** Оборванец с голыми пятками. **22.** Дорогая бумага. **23.** Захватывающий ... **24.** Кто стал мужем рыбки Сони? **25.** Что только кажется таковым? **26.** Какая птица добавляет морского колорита прогулке по набережной? **27.** Символ власти.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Оникс. 8. Казис. 12. Селфи. 13. Азарр. 14. Особь. 16. Нож. 17. Босняк. 22. Казис. 4. Фев. 5. Домофон. 6. Школа. 7. Спица. 8. Пир. 11. Бржез. 30. Стрелка. 31. Дельфин. ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Норка. 3. Коток. 4. Фев. 5. Домофон. 6. Школа. 7. Спица. 8. Пир. 11. Бржез. 30. Стрелка. 31. Дельфин. ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Норка. 3. Коток. 4. Фев. 5. Домофон. 6. Школа. 7. Спица. 8. Пир. 11. Бржез. 30. Стрелка. 31. Дельфин.

**Погода в Твери и области завтра, 19 июля**

|            | ночью      | днем       |  |
|------------|------------|------------|--|
| Тверь      | +14... +15 | +17... +18 | <b>Давление - 738 мм рт. ст. (норма июля - 754)</b><br><b>Относительная влажность воздуха - 72% (норма 73%)</b><br><b>Ветер западный, 4 м/с</b><br><b>Температура воды в Волге +15</b> |
| Белый      | +12... +14 | +17... +19 |  |
| Бологое    | +13... +14 | +15... +17 |  |
| Осташков   | +13... +14 | +16... +17 |  |
| Весьегонск | +16... +17 | +14... +15 |  |
| ясно       | ☀️         | ☁️         | пасмурно   |
| дождь      | ☔️         | ☁️         | снег   |
|            | ☁️         | ☁️         | гроза  |
|            |            |            | Восход - 4:11  |
|            |            |            | Закат - 21:14  |
|            |            |            | Луна растёт  |

**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 Олесь Вячеславовна НОСОВА.  
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (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-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 167 312 экз.

Цена договорная



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

**РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО ВЫПУСКА ООО «ТВЕРЬ-ПРЕСС»**

Директор - М. ОРЕХОВА  
Редактор - О. ЗИНЧЕНКО  
E-mail: gazeta@kptver.ru, www.kp.ru

Адрес: 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а.  
ТЕЛЕФОН:  
редакция, реклама: (4822) 33-91-91.

Газета отпечатана в ООО «Тверь-Медиа-Полиграфия»: г. Тверь, ул. Учительская, 54. Время подписания тверского выпуска - 17.30.  
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.