

# «Нам страшно, что вы остановитесь и не придете сюда»

Письма из Киева, Харькова и Одессы спустя 4 месяца после начала спецоперации

Читайте на стр. 5 ▶

**РАДИО**  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
**ПРАВДА** 99,6 FM

**Культурно**  
**ведь сидели**  
Михаил Швыдкой - о защите  
Русского мира - 19:00  
radiokp.ru



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 302 000

уникальных посетителей  
за минувшие сутки



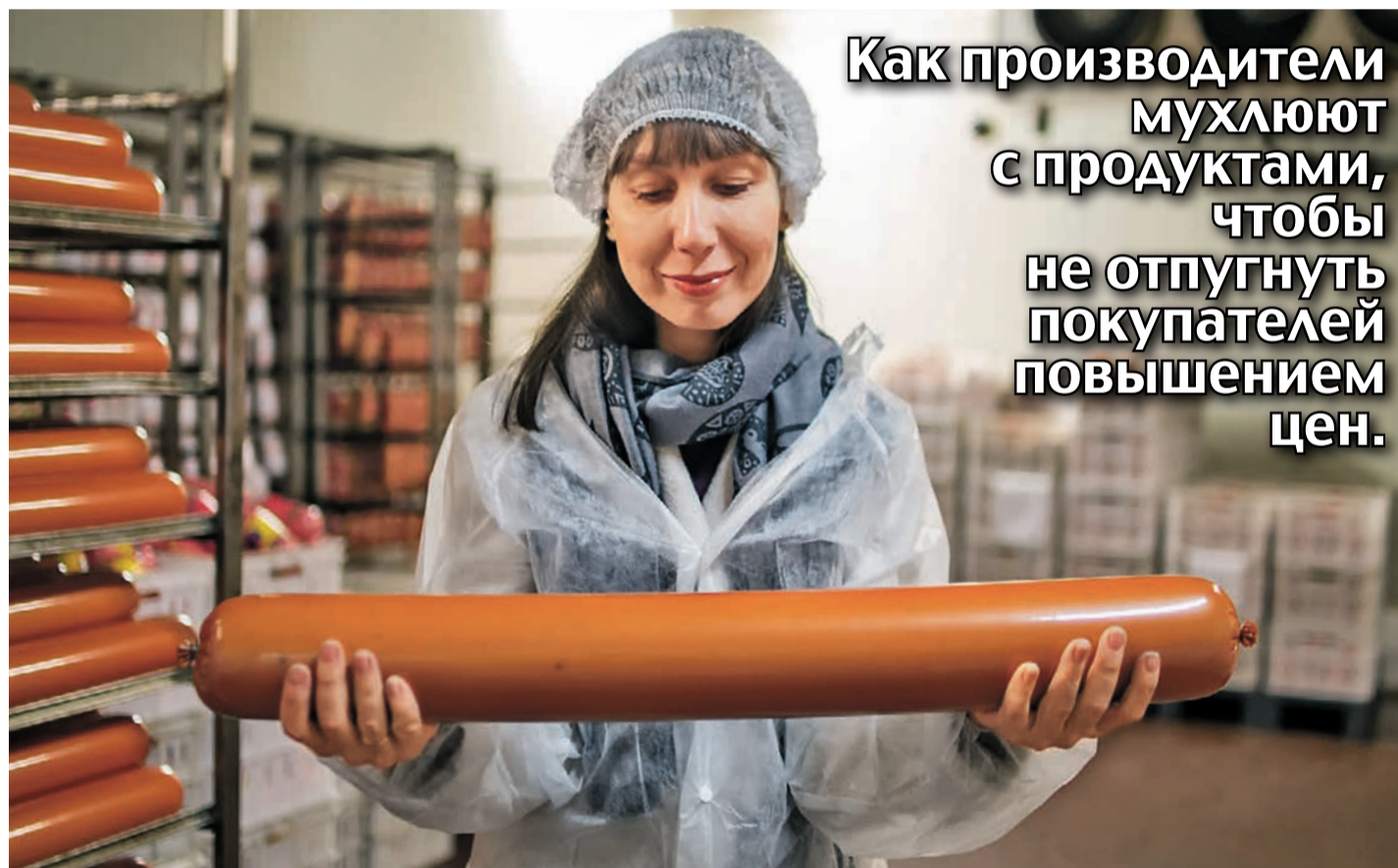
Основана в мае 1925 года

Вторник  
5 июля

Газета нашего города ★ Тюмень

№ 51 (27398) 2022 год

# Не еда, а беда



Как производители  
мухлюют  
с продуктами,  
чтобы  
не отпугнуть  
покупателей  
повышением  
цен.

Читайте на стр. 10 ▶



20 лет  
со дня смерти шансонье:

## Семье Михаила Круга денег хватает только на хлеб

Роман ЛЯЛИН  
(«КП» - Санкт-Петербург)

К годовщине убийства родственники артиста рассказали «Комсомолке», из-за чего убили музыканта, почему не смогли спасти и как теперь живут его дети.

1 июля 2002 года не стало известного шансонье **Михаила Круга (Воробьева)**. Автора песни «Владимирский централ» застрелили в Твери в собственном доме, где были его дети, жена и теща.

Продолжение на стр. 9 ▶

## Спас двух подростков, дрейфовавших на бревне

Оксана КАДОЧНИКОВА  
(«КП» - Краснодар)

Тимур Таранюк на моторной лодке нашел мальчишек в Краснодарском водохранилище.

В тот день 27-летний Тимур должен был катать туристов на лодке, но гостей пришлось бросить, чтобы искать подростков, оказавшихся в беде.

- Подбежали ребята, напуганные, просят помочь - их друзей унесло далеко на бревне. Я отправился на поиски, - рассказывает Тимур, врач частной скорой, а еще инструктор в туристическом клубе. Двадцать минут ему не удавалось отыскать ребят, но вернуться без них он не мог - и нашел!

- Увидел двух подростков лет 14. Они крепко держались за бревно руками, - вспоминает Тимур. -



Соцсети

У одного паническая атака, ни говорить, ни двигаться не может. Еще немного - и отпустил бы бревно. Второй тоже на грани.

Тимур подоспел вовремя и вернул мальчиков на берег. Сейчас их здоровью ничего не угрожает.

## Официальное признание комиссии по коронавирусу:

# COVID-19 создали в США и подбросили китайцам

Алексей МОРОЗОВ

Шокирующее признание сделал глава ковидной комиссии журнала The Lancet Джеффри Сакс.

На медицинской конференции в Испании он заявил, что коронавирус не просто похож на искусственный, как об этом говорили ранее, он в самом

деле создан искусственно. Причем в американских биологических лабораториях. Правда, Сакс верит, что утечка вышла случайно и планов «заразить мир» не было.

Правда известна давно, но ее якобы пыталась скрыть Всемирная организация здравоохранения, которая давила на ученых и заставляла искать китайский след. При этом еще в 2021 году власти США признали, что китай-

цы, первыми столкнувшись с коронавирусом, понятия не имели, что это такое.

**Джеффри Сакс** - экономист, комиссию возглавил как непререкаемый в США авторитет. В России, правда, он запомнился с дурной стороны: это он с 1991 по 1994 год был советником **Бориса Ельцина** и внедрял «шоковую терапию». Верить такому прожженному или нет - вопрос.

# 12 самолетов и почти 200 танков: Сергей Шойгу подвел итоги битвы за ЛНР

Олег АДАМОВИЧ

Министр обороны отчитался Владимиру Путину о ходе спецоперации.

Глава военного ведомства рассказал, как наша армия вместе с Народной милицией ЛНР освободила Лисичанск и Северодонецк.

- На окружение группировок вокруг этих городов потребовалось две недели. Сейчас под контроль взяты 25 населенных пунктов и 670 квадратных километров. Общие потери противника - 5469 человек, - перечислил Шойгу.

Что касается техники, то, по словам Шойгу, в руки наших солдат за это время попало:

- ✓ 196 танков и броневиков
- ✓ 12 самолетов
- ✓ 1 вертолет
- ✓ 69 беспилотников
- ✓ 6 зенитных комплексов
- ✓ 97 машин залпового огня
- ✓ 167 пушек



Пресс-служба Президента России

Президент поручил Сергею Шойгу представить к орденам и медалям всех отличившихся в боях за освобождение ЛНР.

В одном только Лисичанске украинцы бросили 39 своих танков.

- Подразделения, принимавшие

участие и добившиеся победы, должны отдохнуть, нарастить возможности, - распорядился Владимир Путин. - Прошу представить к госнаградам всех военнослужащих, которые отличились в ходе этих боевых действий. Знаю, что в армии России таких смелых, профессиональных, дерзких по-хорошему воинов много. И они все должны быть отмечены.

Золотые Звезды Героев получат и командующий группировкой «Центр» генерал-полковник Александр Лапин, а также замкомандующего 8-й армией Южного военного округа генерал-майор Эседулла Абачев.

Кроме того, глава государства поблагодарил за героизм и мужество бойцов Народной милиции ЛНР «при освобождении своей родной земли».



Roscosmos.ru

Освобождение ЛНР отпраздновали и на МКС. Космонавты Олег Артемьев, Денис Матвеев и Сергей Корсаков развернули там флаг ЛНР. «Это долгожданный день, которого жители оккупированных районов ждали восемь лет», - говорится в сообщении Роскосмоса.

## ■ ТО ЯМА, ТО КАНАВА

Елена ОДИНЦОВА

«Сенсационное» открытие российских экспертов: самый лучший асфальт - в самых богатых регионах!

Половина российских дорог - плохие. К такому выводу пришли эксперты «РИА-Рейтинг», изучив состояние асфальта во всех областях и республиках. «Плохие» - значит, не отвечают требованиям нормативов. Нормативы эти сильно различаются в зависимости от категории дороги (муниципальная, региональная и т. д.) и содержат кучу параметров. Например, каков

## Дорога, дорога, ты стоишь так много

допустимый размер выбоин и как быстро их должны чинить.

Самые качественные дороги, как несложно догадаться, в Москве. В столице плохих дорог - всего 2,5%. На втором месте - Ханты-Мансийский автономный округ с его суровым климатом. На третьем - южный Краснодарский край. Ну а самые плохие трассы в стране - в Архангельской области, где «нормальных» дорог всего 10% (подробнее см. «Конкретно»).

Из всего этого эксперты «РИА-Рейтинг» делают логичный вывод: чем больше у региона денег, тем лучше дороги.

КОНКРЕТНО

ТОП-5 РЕГИОНОВ С ЛУЧШИМИ ТРАССАМИ...

(Доля дорог, отвечающих требованиям нормативов\*)



По данным РИА-Рейтинг.

1. Москва	97,5
2. Ханты-Мансийский АО - Югра	87,1
3. Краснодарский край	84,5
4. Республика Ингушетия	82,2
5. Челябинская обл.	81,4



...И С САМЫМИ ПЛОХИМИ

1. Архангельская обл.	10,3
2. Кировская обл.	22
3. Республика Алтай	23,8
4. Республика Марий Эл	24,4
5. Ненецкий АО	27,74
Россия в целом	50,4

\*Без учета федеральных.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## ■ ГДЕ ЖИВЕТЕ? В ПАЛАТАХ!

### Однушкам объявили войнушку

Елена ОДИНЦОВА

В Счетной палате уверены, что льготную ипотеку на маленькие квартиры надо отменить.

Наконец-то стало понятно, почему высший орган государственного аудита в России называется не канторой, не ведомством, а палатой! Потому что некоторые тамшние сотрудники, похоже, привыкли жить именно в палатах - как незабвенный Иван Васильевич. А на всякие однушки, студии и прочее жилье для простолудников смотрят свысока.

А как иначе объяснить свежее предложение аудитора Счетной палаты Натальи Труновой? По ее словам, льготную ипотеку на однушки и студии давать не нужно. Трунова напоминает, что смысл программ с господдержкой - помочь гражданам улучшить жилищные условия. А студии с однушками - жилье некомфортное. И государство, поддерживая спрос на такую недвижимость, способствует росту предложения «мелких» квартир. И заодно раздуванию цен на них.

Вот так: поживешь-поработаешь в палатах и забудешь о том, что существуют в стране люди, для которых переезд в однушку - это и есть улучшение жилищных условий. Например, если переселяешься в такое «некомфортное» жилье от тещи с тестем, у которых спал пять лет на балконе. Или когда спасаешься в городскую однушку от жизни в забытом богом поселке.

Да и студии рановато списывать со счетов. Хотя «некомфортные» квартиры, конечно, бывают разными.

- Сейчас действительно есть проблема студий меньше 10 квадратных метров, которые вряд ли можно назвать комфортным жильем. Но человек, который покупает такую студию, вряд ли предполагает в ней жить всю жизнь, - комментирует Александр Цыганов, завкафедрой ипотечного жилищного кредитования и финансовых инструментов недвижимости Финансового университета.

Эксперт смоделировал жизненную ситуацию. Молодой специалист покупает студию, ипотека на которую ему посылна. Лет за пять одинокой жизни он этот кредит закроет. А когда захочет купить квартиру побольше, у него уже будет первоначальный взнос для покупки другого жилья - с продажи этой студии.

## ОФИЦИАЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ

### «Минстрой подобные инициативы не поддерживает»

- Позиция Минстроя заключается в том, что ограничений в возможности выбора жилья по льготной ипотечной программе быть не должно. Минстрой России подобные инициативы не поддерживает, - сообщили в Министерстве строительства и жилищно-коммунального хозяйства.

В контакте



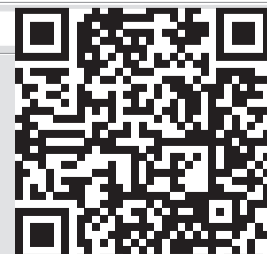
Вступайте в нашу группу ВКонтате vk.com/kp.ru

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

**ЭКОНОМИКА**  
Комиссия и отмена кешбэка: новые уловки российских банков

**ЗДОРОВЬЕ**  
Скрытая «поцелуйная» болезнь может навсегда исказить ваше лицо

**ШОУ-БИЗНЕС**  
Вдова Юры Шатунова слегла после его похорон



# Борщ - всемирное наследие, а пельмени - нет: В списке ЮНЕСКО нет ни одного русского блюда

Анна КУКАРЦЕВА

**Блюдо признают мировым достоянием, если у народов есть обряды, обычаи, традиции, связанные с ним.**

ЮНЕСКО признало борщ нематериальным культурным наследием Украины. Есть его, конечно, можно, но очень осторожно, ведь теперь украинский борщ под охраной международной организации. Это мы шутим.

На самом деле в списке нематериальных (хотя почему нематериальных - ведь еда весьма даже осязаема и обоняема?) ценностей уже давно находятся блюда разных стран. Мировым наследием признана целая диета - средиземноморская. Благодаря обилию овощей, рыбы, оливковому маслу и сбалансированному составу ее считают самой здоровой диетой мира. В списке и целые кухни, например, французская, мексиканская, японская.

Всего с 2010 года ЮНЕСКО включило в список культурного наследия более 480 блюд. В список входят не только продукты, но и способы приготовления. Например, неаполитанцы долго бились за то, чтобы именно их пицца - пиццайоло - была включена в список. Потому что она готовится особым образом.

Добиться права оказаться в списке (хотя он ничего особенного не дает, кроме статуса) непросто. Надо предоставить документы, исторические сви-

детельства, выписки из хроник о том, что блюдо или техника его приготовления - действительно национальное достояние. Блюдо признают мировым достоянием, если у народов есть обряды, обычаи, традиции, связанные с ним.

И что же там? Кто сосед борщу? Например:

✓ **Армянский лаваш** - своего рода визитная карточка прекрасной страны Армении.

✓ **Азербайджанская долма** - фарш и рис, завернутый в виноградные листья. В Азербайджане есть даже фестивали в честь этого блюда.

✓ **Корейское кимчхи** - очень острая капуста, квашенная с редисом, имбирем, зеленым луком.

✓ **Турецкий кофе**. Ну тут даже вопросов не возникает - достойно!

✓ **Плов**. Вы удивитесь, но его готовят аж с V века, а родился плов в Персии. Современные узбекский и таджикский варианты этого блюда признаны ЮНЕСКО самыми аутентичными.

Немного обидно за нашу квашеную капусту, ведь по пользе она легко побьет корейское кимчхи - и полезнее, и, на наш взгляд, вкуснее. В свое время существовали сложные обряды по ее засолке (а откуда, думаете, взялось слово капуста?).

России в этом списке нет. В свое время (в начале 2000-х, когда создавался документ) конвенцию мы подписали, но документ не был ратифицирован. Так что, по сути, юридических прав даже подать

## ■ КЛОКОВ ПО ЗАКОУЛОЧКАМ

### Русский ответ на дерзость

*Узнав, что власти Украины решили в очередной раз экспроприировать любимое блюдо, наш корреспондент и поэт немедленно взялся за перо.*

*В который раз сбегая от тоски, я режу, напрягая ум и мощь, говядину на крупные куски и борщ варю (обыкновенный борщ). Пускай ЮНЕСКО сатанеет вновь и в ярости подпрыгивает аж, я режу свеклу, зелень и морковь, волнуя ароматом весь этаж. Движения изящны и просты. Спасибо за рецепт, родная Русь. Шинкуются капустные листы, как в ресторане «Пушкин», я клянусь. И всей своей душой трепеща, я, словно зек, вернувшись домой, схожу с ума от этого борща и, как собака, брызгаю слюной. Обожье мой, где НАТО и ООН? Увидели бы это, прифигев: картошка погружается в бульон, как крейсерская лодка ВМФ!.. Она теперь стоит там на чеку. Под луком и сметаной, словно страж. И надписью сверкает на боку, капслоком на царпанной: «БОРЩ НАШ».*

**Павел КЛОКОВ.**

заявление на признание нашего вкусного наследия у нас нет. К слову, США и Великобритания в списке тоже нет.

Да и ЮНЕСКО с ними, ей-богу! Мы-то знаем, что наши пельмени и щи - лучшие в мире!

## ■ ВОПРОС ДНЯ



## А что в нашей национальной кухне вы считаете достоянием человечества?

**Василий МЕЛЬНИЧЕНКО, глава движения «Федеральный сельсовет»:**

- Сибирские пельмени - они же по всей стране! Белорусские draniki, они же - южнорусские картофляники. Селедка под шубой - советское блюдо. Холодец - вообще наш универсальный продукт. Бешбармак вроде татарский, чак-чак - как будто башкирский. Но они же есть и у других народов - и их что, надо делать наследием ЮНЕСКО? А блины? Я, когда переехал с Украины в Россию, многие вещи в еде вообще не понимал. А уже тем более не делили - русское, украинское, татарское.

**Сергей ОСИНЦЕВ, ресторатор и меценат:**

- Есть отличное и вполне уникальное русское блюдо - холодец. Если правильно выполнено, это же восторг и точно наследие для ЮНЕСКО! Конечно, не все иностранцы его понимают, но потом многие проникаются. Блины из пшеничной муки на сливочном масле с икрой - стопроцентно русское блюдо. Его охранять надо. Еще борщ (независимо на все инсинуации), окрошка и свекольник.

**Вадим ДРОБИЗ, аналитик алкогольных рынков:**

- Раньше можно было бы внести в список ЮНЕСКО водку. Сейчас я бы назвал фруктовые и особенно ягодные настойки и наливки. Водка до середины XX века по всей Европе была редкой дрянью - до создания настоящей системы очистки. Именно в России ввели ректификацию - и специально сотня заводов была построена под это и оснащена оборудованием. Чуть позже, чтобы забивать вкус и аромат водки, появились настойки из всех возможных у нас ягод. И сейчас этот сегмент растет. С соответствующей под это закуской.

**Андрей ТУМАНОВ, глава «Садоводов России»:**

- Какое блюдо ни бери, ну вот картошку запеченную или жаренную с грибами, ну как ее внести в список охраняемых? Если еду делить на национальности - голодным останешься.

**Татьяна ВИЗБОР, теле- и радиоведущая:**

- Картофельный салат с Неглинной: картошка, лук репчатый, соль, перец, уксус, чеснок и масло растительное. У отца даже строчка в песне была про этот салат.

**Максим АЛЕКСЕЕВ, читатель сайта KP.RU:**

- Это все ладно! А мне интересно: если я съел борщ, нарушил ли теперь столпы ЮНЕСКО и конституцию Украины? Я же его уничтожил и перевариваю...

**Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашем сайте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке».**

Главные темы дня и другие новости

ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ **KP.RU** СЛУШАЙТЕ НА Телефон прямого эфира 8-800-200-97-02 (звонок бесплатный!) **РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru FM.KP.RU**

**За последние сутки наш сайт посетили 3 миллиона 302 тысячи человек**

## ■ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

**Ирина ШАБАНОВА, Ольга ЧЕРНУШКИНА («КП» - Воронеж)**

**В Нововоронеже на месте поразившей россиян жуткой скульптуры установили доработанную версию.**

«Какой была русская Аленка до начала спецоперации и какой стала теперь!» - пестрят восторженными комментариями соцсети с 1 июля, когда открыли новый памятник. Первая версия памятника поразила страну отвратительным видом и пугающим взглядом (см. сайт kp.ru). Новая Аленка авторства московского скульптора **Виталия Казанского** 2,5 метра высотой - красавица, смотрит миролюбиво.

- Надеюсь, новый арт-объект всем понравит-

## Аленка сделала «пластику»



**Новый облик девушки пришелся многим по душе.**

ся, - поздравил народ с метаморфозой глава Нововоронежа **Владимир Лещенко** и горячо поблагодарил тайных меценатов из московской компании.

Напомним, первую пучеглазую Аленку установили 18 декабря 2020 года к 250-летию села Новая

Аленовка, на месте которого и появился Нововоронеж. По легенде основательница села пришла на Дон из-под Лебедяни. Нашла красивое место у небольшого ручья, залюбовалась, позвала людей, и вместе они основали поселение. На первый

памятник основательнице города потратили миллион рублей - отлили в бронзе по эскизу известного воронежского архитектора **Александра Шилина** в мастерской местного предпринимателя Пилипенко. Но простояло «чудище» всего три дня. Испугавшись шумихи, власти вернули изваяние мастерам, а те его продали с аукциона за 2,6 млн рублей! Купить Аленку-1 хотели многие известные политики и актеры, но в итоге сейчас она на складе местного бизнесмена Евгения Хамина. К счастью местных жителей, пучеглазую так и не поставили у одного из торговых центров, как сначала задумал бизнесмен.

# Последний день ИКЕА

Евгений ПРОСКУРЯКОВ

**Финальная распродажа товаров шведского бренда стартует сегодня.**

Останутся акулы или всех разобрали? Пожалуй, это главная интрига сегодняшнего дня. Ведь именно сегодня стартует финальная распродажа российской ИКЕА.

Напомним, в начале марта нидерландская компания со шведскими корнями приостановила работу в России. А 15 июня объявила, что закрывает свои магазины в нашей стране и будет избавляться от всей продукции, оставшейся на российских складах. Причем избавляться поэтапно.

1-й этап: закрытая распродажа для сотрудников ИКЕА. Она стартовала 27 июня. Попасть на нее можно было только по служебному пропуску. Сотрудникам давали царские скидки - от 15% (и, говорят, аж до 50%). Соцсети заполнили видеоролики, как работники ИКЕА, теряя тапки и шапки, носятся по магазинам и складам компании в лучших традициях американской «черной пятницы». И потом с победным видом вывозят огромные тележ-

ки всякой всячины. Чуть ли не на каждой второй тележке восседает милейшая синяя акула, ставшая в последнее время настоящим символом ИКЕА. Так что есть большие сомнения, что после набега сотрудников плюшевые хищницы останутся в свободной продаже.

2-й этап: распродажа остатков продукции со складов ИКЕА для всех желающих. Начнется сегодня, 5 июля. Сообщаем подробности распродажи:

✓ Продажа проходит только онлайн, на сайте Ikea.ru. Магазины для покупателей закрыты, в приложении ИКЕА продаж также не будет.

✓ Товары будут продаваться до тех пор, пока они есть в наличии. Распродажа может продлиться несколько недель.

✓ Доставка будет работать только в го-



**В сети уже появились шуточные картинки по мотивам знаменитого полотна русского художника Карла Брюллова.**

родах, где есть магазины ИКЕА: Москва, Санкт-Петербург, Краснодар, Екатеринбург, Казань, Нижний Новгород, Новосибирск, Омск, Ростов-на-Дону, Самара и Уфа. Также доставку можно заказать в населенные пункты, расположенные на расстоянии не более 50 км от этих городов. Подробности уточняйте на сайте.

✓ Можно оформить самовывоз: из магазина ИКЕА или пунктов выдачи заказов партнеров (Ozon, По-

чта России) в городах присутствия или на территории в радиусе 50 км от них.

✓ Услуги сборки, пошива, рассрочки и кредита недоступны.

✓ Скидок по карте лояльности ИКЕА Family не будет. Подарочные карты также не работают (деньги за них можно вернуть в магазинах, в отделе ИКЕА Сервис).

✓ Цены на товары снижены не будут.

**АНЕКДОТ В ТЕМУ Акула из ИКЕА официально внесена в Красную книгу России.**

## ЗНАЙ!

### Обмен и возврат

Купленный товар можно вернуть в отдел ИКЕА Сервис. Эти отделы работают при большинстве крупных магазинов ИКЕА (уточняйте на сайте). Вы можете привезти товар сами или заказать доставку через сайт.

Как сообщили в российской ИКЕА корреспонденту «КП», на все товары, купленные после 5 июля, действует гарантия два месяца. В этот же срок можно вернуть или обменять не только бракованный, но и исправный товар - скажем, если вы передумали им пользоваться. Для возврата необходим чек, изделие должно сохранять товарный вид. Однако финальное решение о возврате и обмене остается за сотрудниками ИКЕА Сервис.

Отделы ИКЕА Сервис будут открыты до 31 августа 2022 года. Если товар понадобится вернуть позже, свяжитесь с центром поддержки клиентов: 8-800-234-55-66 (звонок бесплатный).

## КСТАТИ Это навсегда?

Есть надежда, что нет. ИКЕА сообщила, что продает четыре своих российских завода, а после финальной распродажи ставит на паузу розничную торговлю и поставки в нашу страну. Однако об окончательном и бесповоротном завершении работы в России компания пока не объявляла.

- Мы по-прежнему надеемся, что в будущем сможем вернуться в Россию. Однако сегодня для этого нет необходимых условий, - заявили в конце июня в компании Ingka Group, которая управляет магазинами ИКЕА в разных странах (в том числе и в нашей).

Кроме того, в России продолжают работу все 14 торговых центров «Мега». Они принадлежат компании Ingka Group.

## ЗДОРОВЬЕ

Оксана НАРАЛЕНКОВА

**Отечественных аналогов множество, а где нет - быстро сделаем, говорит эксперт.**

Крупнейшая американская фармацевтическая компания MSD объявила о прекращении поставок в Россию вакцин от ветряной оспы, краснухи, кори и паротита. Речь идет о тех препаратах, которые, помимо MSD, выпускают и другие компании. Препараты, которые делает только MSD и которые нечем заменить, будут поступать в Россию в прежнем объеме.

Но эти пресловутые «другие компании» тоже смотрят на дверь. Ранее о частичном уходе из нашей страны заявляли Eli Lilly, GSK и AbbVie.

## Иностранные производители вакцин уходят из России. Хватит ли лекарств?

Росздравнадзор поспешил успокоить: вакцины против ветряной оспы и кори, краснухи и паротита нашего производства есть в достаточном количестве. И тем не менее: каковы риски? «КП» спросила об этом у эксперта по фармацевтическому рынку, **директора по развитию компании RNC Pharma Николая Беспалова.**

- Вакцина от кори, краснухи и паротита имеет полный аналог российского производства, - рассказал эксперт. - Есть как комплексные вакцины, так и монопрепараты (вакцины от каждой отдельно взятой болезни). Скорее всего, решение о выводе вакцин производства MSD принималось именно из-за высокой

конкуренции, а не носило политический характер. К слову, в прошлом году эта компания занимала лишь 1,5% в этом сегменте рынка.

- Что касается ветряной оспы, то тут российской вакцины пока нет, хотя работа над ней ведется, - продолжает Николай Беспалов. - Этот препарат пока не входит в национальный календарь профилактических прививок и закупается в очень ограниченном объеме. По сути, большая часть закупок - это собственные средства граждан, которые по каким-то соображениям решили вакцинировать своих детей от ветряной оспы. В этой доле рынка MSD занимает 19,5%, и это не основная компания-поставщик.

Понятно, что когда появится российский аналог и при условии, что стартует вакцинация в рамках национального календаря, то будут закупать отечественный препарат.

Портфель препаратов у MSD в России большой. Это лекарства и для людей, и для животных. И там и там в линейке компании есть уникальные позиции: вакцины, препараты для лечения диабета, лекарства для сердечно-сосудистой системы.

- Вряд ли свои уникальные препараты компания будет выводить, особенно там, где они занимают высокую долю на рынке и имеют перспективу на несколько лет вперед эту долю сохранить, - считает Николай Беспалов.

## ДАВНО БЫ ТАК!

### Банкиров вылечили от «звездной» болезни\*

Владимир МАЗЕНКО

**Банкам запретили хитрить с условиями по вкладам и кредитам.**

Уходят в прошлое времена, когда банки могли скрывать не слишком выгодную для себя информацию о вкладах. Помните рекламные плакаты крупным шрифтом: «Только у нас уникальный вклад - от 15% годовых!» Рядом - скромная звездочка, под которой и спрятано самое интересное: в самом низу мелким шрифтом указано, что вклад под такой заманчивый процент могут оформить только рыжеволосые девушки в дни весеннего равноденствия, если таковые выпадают на четверг. Шутки шутками, но исчерпывающую информацию о банковских продуктах порой трудно было найти и на сайтах некоторых банков, и в письменных договорах, что вводило многих заемщиков в заблуждение.

С 3 июля банки обязаны указывать полную информацию обо всех важных условиях - ставке, сроках, возможности пополнения и досрочного закрытия вклада и т. д. - крупным шрифтом уже в самом начале договора. Причем оформлено это должно быть в виде типовой таблицы не только в самом договоре, но и на сайтах банков. Таким образом должна вырасти прозрачность работы банковских организаций. Все эти нововведения предписывает федеральный закон № 324-ФЗ «О внесении изменения в Федеральный закон «О банках и банковской деятельности», положения которого вступили в силу на днях.

Кроме того, заработали 3 июля и положения Федерального закона № 329-ФЗ «О потребительском кредите (займе)», согласно которым полная стоимость любых потребительских кредитов должна указываться с точностью до третьего знака после запятой. Это также повышает прозрачность предлагаемых банком условий кредитования. Ведь полная стоимость кредита включает не только проценты по кредиту, но и другие связанные с ним платежи, - например, страховку и дополнительные услуги, о которых заемщик знает не всегда, потому что они также могли быть указаны мелким шрифтом где-нибудь в конце.

В правительстве надеются, что все эти меры позволят повысить доверие россиян к банковской сфере в принципе, отчего выиграют и банки, и сами граждане.

\* Речь о звездочках и сносках. Если вы не поленились и прочитали то, что мы написали здесь мелким шрифтом, это замечательно! Значит, вы внимательный и ответственный человек, которого никакой банк не смог бы надуть!

**А шутки и анекдоты о нынешней экономической ситуации > стр. 16.**

РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU

«Утренний Мардан».

Программа с непримиримой позицией. Публицист Сергей Мардан делает ваше утро незабываемым. Каждый будний день в 8.00 (мск) на Радио «КП»

**Чем живут люди в Киеве, Харькове, Одессе спустя 4 месяца после начала спецоперации**

Александр КОЦ

Казалось бы, за 4 месяца украинская пропаганда должна была сделать все, чтобы настроить против России даже тех, кто ей симпатизировал в начале спецоперации, но делал это молча, не выдавая свои эмоции. Однако мне продолжают писать люди с еще подконтрольных Киеву территорий, делиться своими страхами и даже пытаются помочь. Десятки людей из Славянска и Краматорска, Авдеевки и Константиновки буквально каждый день присылают координаты украинских подразделений в их горо-

**«Хочется как-то помогать русским войскам!»**

дах. И фото последствий ударов по ним - чтобы российская артиллерия могла скорректировать огонь. Знают, что если их поймают за руку, то в лучшем случае осудят за госизмену. Но в условиях военного времени вряд ли доведут до суда. И все равно они пишут о том, чем жили и живут все эти сложные четыре месяца.

**ХАРЬКОВ: Жду возможности попасть в ополчение**

«Адекватные люди и до войны боялись высказывать свою позицию, все обсуждения только со своими, дома. А сейчас некоторые даже дома шепотом говорят. Боятся всего, очень многие не знают и не хотят знать свою историю, и эти люди больше всего подверглись влиянию телевизора и интернета, инакомыслие вытравили абсолютно везде. Для очень многих, особенно для молодых, все отношения с РФ начались 24 февраля, а то, что было до, никто даже не вспоминает. Жил-жил в Инстаграме и модных тусах, а потом внезапно начинают падать ракеты. О чем говорить с этими людьми? Лично за себя могу сказать - жду возможности попасть в ополчение».

**КИЕВ: Заговорите на русском - скажут, что Гитлера на вас нет**

«В госорганах сегодня, говоря на русском языке, вы рискуете столкнуться с презрением. Или, как было со мной, вас будут учить говорить правильно и обвинят в непатриотизме. На улице вы рискуете столкнуться с галицкой прикидой фанатных хлопаканов (или бомжеватого вида стариками), которые при русской речи могут обвинить вас в «кацапье, которое понаехало», и «жидве, на которую Гитлера нет».

Приходя на лекции, вы попадаете под каток пропаганды, смачно макающей вас в известное содержимое под улюлюканье

меньшинства однопартийников и молчание большинства. Следом вы беседуете с родственниками так, словно ходите по лезвию бритвы - не дай Бог вам задеть политику.

Вы заходите на любой сайт и видите пустопорожний русофобский треп. Причем исключительно на мове.

За любое неправильное слово вас, как диверсанта, арестует СБУ или подстрелит тероборона. И все это несмотря на то, что большинство силовиков - русскоязычные, с мучениями выдавливающие из себя мову».

**ЧЕРНИГОВ: Матерная фраза про русский корабль - на всех билбордах страны**

«Привет вам из Нежина Черниговской обл. В самом Чернигове нацистская вырвуха демонтировала памятник Пушкину, установленный еще в 1900 году. В центре Нежина стоит самый первый памятник в Российской империи великому русскому писателю Гоголю. Установлен в 1881 году. Конечно, ждем от нацистов сноса и этого памятника.

Мэр Нежина - откровенный бандеровец Александр Кодола, за которого проголосовали 38% избирателей из 35% явившихся на выборы! Кодола инициировал снос с постаментов танка Т-34 и выставил этот вопрос на голосование на городском портале. Снос

поддержали лишь 21% горожан, 79% против. Большинство тут против русофобии. Но мэр повесил над администрацией бандеровский флаг. С первого дня спецоперации (агрессивной войны, как тут ее называют) люди превратились в идиотов. Неужели нет более насущного в первые дни войны, нежели тратить деньги на «украшение» городов матом размером в полтора метра на фоне украинского флага.

Водители сразу обклеили свои машины этой фразой. Будто показывая: я свой идиот, ребята. А теперь эти обклеенные машины стоят в километровых очередях за подорожавшим в три

раза бензином, которого еще и нет.

Наш ЦИПСО (Центр информационно-психологических операций) каждый день пыхтит над тем, какими бы мыслями обогатить головы дурачков. И самое обидное, у них это выходит».

**ДНЕПРОПЕТРОВСК (ДНЕПР): Приходится притворяться украинцем**

«В душе и по крови я - русский, мой родной язык - русский. И мне сейчас приходится притворяться таким украинцем, чтобы выжить и не попасть в руки СБУ... Нас много, тех, кто не перекарсился после 2014 года, ждем освобождения от нациков.

Сегодня опять видел военную технику, идущую в сторону Донбасса. Большинство вооружений перебрасывают не поездами, а везут по трассе фурами. И с нужно как-то помогать вашим войскам в уничтожении наших общих врагов».

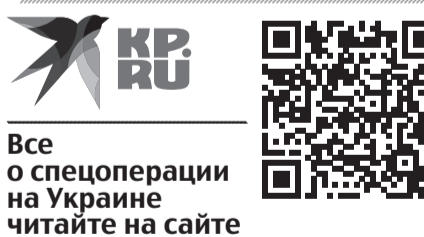
**ОДЕССА: Нам страшно, что вы остановитесь и не придете к нам**

«В русскоязычной Одессе полностью лишили детей возможности учиться в русских классах, я уже не говорю о русских школах... Только частные школы за огромные деньги давали такую возможность. Каждое 9 Мая наши памятники огораживали решетками, и мы несли цветы, проходя через металлоискатели и выворачивая карманы.

В Одессе много людей разного возраста, которые считают себя частью справедливого Русского мира. И нам очень страшно, что, не дай бог, вы не придете к нам. За 8 лет мы привыкли молчать, наверное, вы назовете это трусостью... Надеюсь, освобождение позволит нам избавиться от страхов!»

«Утро. Транспорт молчит. Это звенящая тишина, даже постоянные, обожающие зарядиться утренней руганью пассажиры молчат. Коллектив на работе молчит. Утренний кофе не в компании, поодиночке. Начальство - проукраинское. Целый день крутятся какое-то радио с идиотскими русофобскими шуточками.

Попереть против можно - уволиться и быть дома. Но как выживать? Родители - пенсионеры, двое детей. Варианты работы в Одессе отсутствуют. Вот честно говорю с детьми, что да, могут быть взрывы, настоящая война, будет сложно, страшно, но это единственный выход, чтобы у них было БУДУЩЕ... Мы ждем вас! Очень!»



Все о спецоперации на Украине читайте на сайте

**ПРОЧИТАНО В ТЕЛЕГРАМ Жизнь глазами жителя Харькова**

**1 ЕДА**  
После конфликта начались проблемы с хлебом - а город не был блокирован. Спасало то, что в городе осталась треть населения. Месяц назад ежедневную гуманитарку отменили, осталась только президентская раз в месяц, мол, работа есть - покупайте еду сами.

**2 НАСТРОЕНИЯ В ГОРОДЕ**  
10 - 25% пророссийских - остальные сошедшие с ума, потерявшие человеческое лицо. Нельзя спросить в духе: «Снаряд прилетел с юга, русских там нет, кто же стрелял?» Всех убеждали, что Россия скоро проиграет. Но после «Азовстали» все молчат. Оставшиеся осознали, что победы не будет, и думают только, как уехать.

**3 ЛЮДИ**  
После «великого контрнаступления», которое отодвинуло русских от Харькова аж на 3 - 5 км, население частично вернулось, сейчас в городе около 700 тысяч человек. Если начнется новая битва за Харьков, население снова просядет до процентов 30. Многие считают, что если бы русские взяли Харьков наскоком и сразу, было бы лучше.

**4 ДОБРОВОЛЬЦЫ**  
Добровольцы закончились в первый месяц. Сейчас - только мобилизация. Подъезжают автобусы и грузовики с солдатами, солдаты выскакивают и начинают окружать очередь. Мужики, смекнув, что к чему, дают деру. Солдаты открывают стрельбу в воздух, половине сбежать удалось. Остальных - в автобус, там офицер с принтером печатает повестки.

**5 ОТНОШЕНИЕ К УКРАИНСКОЙ ВЛАСТИ**  
Диванные патриоты, уехавшие за границу в первые дни, все еще рассказывают про перебои, но даже местные «вышиватники» хотят набить им морду. «Азовсталь» стала сильным ударом. Одни сказали, что Зеленский ублюдок, другие сделали вид, что «ничего не произошло».

Многие дома украинские войска специально разносят в хлам, так как европейцы дают деньги на их восстановление. Больше разрушений - больше денег.

**6 ЛИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ**  
Морально очень трудно, когда видишь безумие всех вокруг. Когда видишь, как друзья, которые еще недавно были адекватными, сходят с ума и начинают тебе рассказывать, как русские выбирают, кого какой ложкой насиловать. Все эти люди как будто погибли.

Самое ужасное еще то, что в этой яме горя очень часто приходится просто смотреть на страдания людей (и зверей, знали бы вы, сколько кошек и псов погибло, их бросили), так как помочь им ничем не можешь.

Множество аполитичных людей в первые дни переметнулось на украинскую сторону, собирали деньги для ВСУ, вступали в тероборону, а потом вместе с большинством укропатриотов уехали. И как только они покинули город, я впервые за всю жизнь почувствовал его своим. Я как будто переехал.

# Перестройка по-казахстански: Как убежать от Елбасы, но не дойти

Владимир ВОРСОБИН

Наши соседи казахи решили на развенчание культа Назарбаева и расширение свобод граждан. Не выйдет ли такая вольница боком? - удивился обозреватель «КП». И поехал посмотреть на это чудо демократии.



## «БИШКЕК НЕ РЕЗИНОВЫЙ»

Казахстан. Нурсултан. Вечер. На столе лошадь.

- Только Аллах знает, сколько приехало русских в Ташкент, - узбекский журналист неожиданно прерывает наш сонный спор - чей плов лучше. - Говорят, полмиллиона уже...

Стол заинтересованно уставился на меня.

- И в Бишкеке ваших полно, - закрутился его сосед-киргиз. - Понаехали, получается, да, Владимир Владимирович? А Бишкек-то не резиновый (стол захихикал). Раньше мы в Москву, а теперь вы к нам...

- Угу, - мрачно держу оборону от ядовитого СНГ...

- И в Астане тоже нашествие, - высокопоставленный казах сочувственно покачал в мою сторону головой. Мол, эх, Владимир Владимирович, ну вы даете!

- 100 тысяч русских за месяц. Квартиры подорожали, - говорит.

- Вот даже интересно, - вздохнул он. - Вы там, в Москве, понимаете, зачем все это?

Дернул меня черт в скитаниях по Казахстану прибиться к этой официальной делегации. Объясний им теперь необъяснимое... Вот монголка востроглазая. Улан-Батор, говорит, тоже захвачен русскими. Стоят, мол, у монгольских банков, карты просят...

- Это за Чингисхана, - ворчу. - Это вам наше ответное русское «карточное» игло.

## ...И НИ СЛОВА О МОСКВЕ

- Что за х... - орал словацкий журналист. Весь день он ходил за мной, как за агентом

Кремля. Словак сыпал ядреными матерными анекдотами. Краснели даже монголы.

- На х... вы это сделали?! - причитал он.

- А мы теперь как американцы, - объясняю. - Захотели и сделали.

- Это как в русском анекдоте, - начинал он снова под неодобрительный женский стон.

- Найдете вы, словаки, себе другой газ, - огрызнулся я. - Норвежский...

- Мы-то найдем, - кричит (через пару дней Словакия согласилась платить Газпрому рублями). - А вы куда идете?! Вы, русские, с ума сошли?!

Отбившись от коллектива, попадаю в белоснежный нурсултановский дворец. Госсекретарь Казахстана Ерлан Карин и замглавы МИДа Роман Василенко. На экране слайды об экономическом процветании, гарантиях для инвесторов. Мол, расцветает сотрудничество с Западом. И особенно гордо: мол, был тут на днях помощник госсекретаря США Дональд Лу. Список крупнейших инвесторов Казахстана возглавляют Нидерланды, США, Турция. А о России ни слова. В казахских министерствах сам воздух пропитан приторным: ну, мол, вы же понимаете... Тут канадцы, мол, пакистанцы, индийцы, шведы, зачем говорить о России? Неудобно...

А вот и финальный слайд с брендами фирм, укоренившихся в Казахстане: «Интел», «Майкрософт», «Макдоналдс», «Шелл», «Мерседес»... И еще сотня лейблов, только что сбежавших из России.

Казахстан - главная надежда российской экономики. По его степям Россия, спасаясь от санкций, пытается проложить Дорогу Жизни на Восток. А тут - поди пойми, что у казахов на уме?

## «ДОЛОЙ НОМЕНКЛАТУРУ!»

В казахские степи меня занес ветер перемен из прошлого.

- Демократия, - шептал он. - Ускорение. Гласность.

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев провозгласил Перестройку со всеми ее скандальными атрибутами - свободой печати, митингами, упрощенной реги-

Этот монумент первому президенту Казахстана воздвигли на территории одного из столичных вузов.



страцией партий. Президент объявил, что отказывается от части своих полномочий в пользу парламента для благой цели - мол, нужно «высвободить гражданскую активность». Недавний референдум по конституции в Казахстане в точности повторял реформы Горбачева. Только вместо советской 6-й статьи (о руководящей роли КПСС) под нож пошла статья о Елбасы (лидере нации), первом президенте Нурсултане Назарбаеве. И народ это одобрил.

- Долой номенклатуру! К ногтю воров! - повеселели казахи.

Мир перевернулся. Раньше очутиться в Семье президента - значит попасть в рай. В кормление счастливчику отходили отрасли промышленности, законы исчезали, прокуроры слепли. Жизнь превращалась в виртуальную игру, где можно, например, взять и купить дом Шерлока Холмса на Бейкер-стрит (в собственности сына и дочери Назарбаева). А теперь «назарбаевские» прокляты.

Племянников Елбасы и их друзей казахи сажают с таким пролетарским огоньком, что, если бы не суды, штампующие решения, то происходящее в Казахстане можно было бы назвать вялотекущим погромом.

«Назарбаевские» - те, кто поумнее, сбежали за границу еще в январе. Менее рас-

торопные в тюремных камерах отписывают государству имущество (племянника первого президента Кайрата Сатыбалды успели снять с личного самолета, «под крышу» забитого, как говорят, \$1,5 миллиарда - и тому пришлось «дарить» правительству 29% доли в «Казахтелекоме»). Охотятся даже за полковниками провинциальных РОВД, если их подозревали в связях с Семейей.

Сам Елбасы окутан легендами и народной иронией. Он теперь - полуофициальный символ застоя и коррупции, и люди спорят лишь: в Казахстане он или нет? Не из сочувствия, а из злого любопытства. Дескать, ободрала его родня страну? Ну так хватит! Заживем по-новому. И чем больше говорили казахи прекрасные слова о свободе и справедливости, тем больше я за них переживал.

Представьте - посреди предфронтального СНГ, где президенты собирают в кулаки власть, чтобы случайно не выпустить и дать отпор, раскинулся гигантский расслабленный Казахстан. И там идет легкомысленная раздача свободы населению.

И спорил я с госсекретарем Казахстана Ерланом Кариним.

- Свобода-демократия - это хорошо, - говорю. - Знакомо. Но не выйдет ли вам боком, по-горбачевски?

Карин успокоил: мол, все под контролем. Горбачев изучен. Ошибки учтены. Политические реформы будут синхронизированы с экономическими... И сетовал, мол, проблема - народ не хочет митинговать.

- Ведь до чего доходит, - рассуждал Карин. - В селе идет обсуждение - где проводить освещение. На собрание приходит пять человек и все решают. Уже столбы вкопали, вешают фонари - и тут полсела начинает возмущаться, почему так решили?!

- Так вышли бы сразу - и сказали как нужно, - вздыхал госсекретарь. - Нет еще в народе политической культуры!

А я смотрел зачарованно на архитектора перестройки и думал: неужели он это всерьез?

## КОШМАР АЛМА-АТЫ

Я ехал в Алма-Ату. Полгода назад, в разгар новогодних праздников, я прорвался сюда последним самолетом, чтобы хлебнуть «казахской революции». Раскуроченные банкоматы. Разорванные полицейские машины. Горящие дворцы. Трупы в машинах, на обочине, под ногами... Пули, как дождь, сбивали иней с деревьев. И как финал - яростное лицо спецназовца, поставившего меня к стенке.

- Президент дал разрешение уничтожить бандитов! - кричал человек с автоматом. - Он дал нам свободу зачистить город. Вчера мы расстреляли без досмотра автомобиль и нам ничего не будет... Всем козлам конец!

Прошло полгода. И Алма-Ата, этот разъяренный тигр с окровавленной пастью, втянул когти и стал милым игривым котенком. Я запомнил момент встречи. Зеленый, просторный, уютный, солнечный. У сгоревшего акимата играли дети. Их было так много, они так счастливо крутились на качелях-каруселях, словно и не было ни января, ни обугленного здания за их спинами.

Город-котенок мурлыкал и нежно терся о ногу... Но ты снова в январе.

Закроешь глаза - на месте детской площадки страшный бой. Здесь горела машина, и в россыпи гильз блесла от крови земля и дорожки-струйки от раненых, которых тащили из-под огня. Откроешь - лето, детский визг и крики ласточек. Алма-Ата успокаивала - все закончилось. Это был сон...

## РЕФОРМЫ ОТ ИСПУГА?

Будучи русским, отправился в Центр обслуживания населения (ЦОН) на поло-

# до Горбачева

женное место - в русскую очередь. Нам, приезжим со всех концов России, выделили одну стойку из сотни. Там мы и сгрудились в ожидании заветного ИИН (индивидуальный идентификационный номер), чтобы получить местную банковскую карту. Говорят, даже великий **Лев Лещенко** приезжал в Алма-Ату и тоже тут стоял...

Потом я побрел в ту самую гостиницу, где мы - постояльцы и персонал - баррикадировались полгода назад, защищаясь от революционеров.

- О, Владимир! - забеспокоился метрдотель, с которым мы в январе прятали от погромщиков банкоматы, обматывая их простынями. И испуганно заглянул в глаза, мол, что - опять?!

- **Не-не,** - говорю, - **так, приехал по старой памяти. Как дела?**

И замечаю, что алмаатинцы по доброй воле вспоминать январь не желают. Из всех сил уклоняются.

Разговорился с тетушкой-казашкой.

- Ой, подорожало все, - говорит. - Особенно конфеты. (Россия запретила вывоз сахара, отчего по всему Казахстану закрываются кондитерские фабрики. - **В. В.**)

И рассказывает тетушка, что любой русский и так знает. Что здесь все, как в России. Даже как-то слишком - все. Слово ты прилетел на окраину империи, и нет ничего удивительного, что и тут продукты подорожали на треть, как в Костроме. И казахский тенге так строго держит равнение на рубль, что иногда закрадывается великодержавная мысль: не проще ли и тут обойтись рублями?

- **Город успокоился после января?** - спрашиваю тетушку.

Подозрительный взгляд. Тень по лицу.

- Особенно подорожали сухофрукты, - говорит. И исчезает.

И вижу, мой друг-метрдотель рад бы исчезнуть, да нельзя - боевое прошлое.

- Ох, уж этот январь, - ворчит.

- **Скажи честно - бунт был нулевым?** - спрашиваю.

- Как сказать... - задумывается. - О январе словно забыли. Редко кто-то скажет в сердцах - говорили же, не выходить на улицу. Зачем, мол, высунулись? А теперь ищи их по больницам, моргам и судам... Но другие шепчут: не зря Алма-Ата взбрыкнула.

- **Не зря?**

- Испугалась власть, реформы затеяла. Каждый день какого-то чиновника аресто-



вывают. Гаишники взятки перестали брать!

- **Да ладно,** - поражаюсь. - В городе осторожничают, - улыбается. - На трассе берут.

## НЕ БАЙ

Алма-Ата - оппозиционер. Сложный, скептический. На выборах по всей стране явка зашкаливает за 70 - 80%, здесь - еле-еле 30... Алма-Ата окружена «поясом шахида» - пригородами, где кишит деревенская беднота. Шли люди в город за хорошей жизнью, да не дошли. Отфильтровала жизнь неудачников и выбросила на окраину. Дом - лачуга, работа - грузчик, доставщик пиццы. Их зарплату в \$200 - 300 доедал «назарбаевский» «Каспи банк», соблазнивший взять легкие кредиты треть страны. Как колонизаторы со стеклянными бусами, банкиры сделали нищими миллионы. А как устоять? Пара касаний в смартфоне - и любая вещь твоя.

Именно с этими полудеревенскими ребятами, вооруженными прутьями, я когда-то шел по проспекту Назарбаева. «Любуюсь» звериным оскалом «народной справедливости» - как одни вытаскивали «свои» деньги из раскуроченных банкоматов «Каспи», а другие бежали грабить официальную резиденцию первого президента.

Но и сейчас в Алма-Ате легкая шизофрения.

Ты стоишь на главной площади города, и, казалось бы, вот они - настоящие перемены.

Сожженный назарбаевский дворец разбирают краны. На его месте разобьют парк или построят школу.

Почти в два раза снижен грабительский утилизационный автомобильный сбор, шедший фирмам, за которыми, как утверждается, стояла

младшая дочь Назарбаева - Алия.

- Токаев хочет реформировать Казахстан, сделать его свободнее, современнее, эффективнее, - убеждал высокий источник, еще в начале января сообщивший мне о скором аресте главы спецслужб страны Масимова.

- Токаев - не среднеазиатский бай, - говорил он. - У него нет влиятельной родни. Ему неинтересны деньги. Его главное качество - честность. Токаев очень хочет остаться в истории. Главная его мечта - стать Генсеком ООН. Поверь, все реформы он доведет честно и до конца.

## ХИТРЫЙ ХОД

- **Реформы в Казахстане?!** - говорю недоверчиво. Смеется.

- Да, - говорит, - есть сложности. Вот и банк «Каспи» остался у Семьи. Токаев не рискует обрушить финансовую систему. Идет торг, но это лишь вопрос цены. Будущее понятно...

Понятно?! Ай, нет. Ведь в Казахстане только и говорят:

- Вранье, притворство - никаких перемен не будет!

- **Как?!** - возражаешь ты. - **А объявленная свобода митингов, партий?**

- Чушь! - смеются. - Пикетчиков задерживают, а слишком ретивых по-прежнему сажают на нары (арестован один из главных казахских оппозиционеров, глава «Демократической партии» **Жанболат Мамай**). Ну а «свобода партий по-казахски», мол, это отдельная песня...

Кстати, русскому человеку знакомая.

Два года назад местные коммунисты вдруг решили... перестать быть коммунистами. И стать «Народной партией». Эту самодекоммунизацию, или, простите, самокастрацию, они попытались выдать за хитрый электоральный ход. Но кого тут обманешь? Пошел шепот - такова была воля президентской администрации. Ее раздражает «колониально-красная» символика.

С обещаниями властей справедливо разобраться с жертвами январского бунта - та же невнятная история. Родственники несчастных, кто не вовремя вышел на улицу и получил пулю в лоб, конечно, митингуют у прокуратуры (разогнать этих бедолаг у полицейских не поднимается рука), а толку...

Сажать силовиков за то, что они слишком буквально поняли приказ «уничтожить террористов», власти не хотят (как

и Горбачев отказался наказывать военных, подавлявших восстания в Баку, Тбилиси, Прибалтике).

Да, и слишком много судачит народ о настоящих заговорщиках «там, наверху».

- Сын рассказал, что толпой управляли люди в масках, - говорит мне отец арестованного за разграбление оружейного магазина. - Причем эти люди были не в толпе, они хорошо знали, где видеокамеры, и работали в «слепых зонах». Подойдут в закоулке и скажут: «Берем РОВД». Моему сыну сказали - нужно оружие, ломай такую-то лавку. Тот сломал. А толку?! Оружие там нерабочее. Слово тебе, кто направлял толпу, не желал стрельбы. Слово им была нужна лишь «картинка».

## ОПАСНЫЙ РАЗГОВОР

Картинка...

Подождите.

- **Я же не увидел ни одного русского,** - хлопнул я себя по лбу.

Это был редкий момент разговора с «неказахом» - политологом **Рустамом Бурнашевым**.

- **Ни в январской мясорубке, ни сейчас среди «разбуженных» токаевской Перестройкой активистов нет русских,** - задумался я.

- И не увидите, - пожимает Бурнашев плечами. - Если русский придет на митинг, на него казахи посмотрят косо - мол, а он что здесь забыл? Он будет белой вороной. И при этом активные казахи критикуют русских - мол, они слабо участвуют в общественной жизни, они слабо интегрированы в Казахстан, словно им все равно...

- **Им все равно?**

- Вы не представляете, какой тяжелый и опасный разговор затеяли, - вздохнул политолог...

**Продолжение в следующем номере.**



Пресс-служба президента Казахстана/ТАСС  
**Президент Казахстана Токаев на референдуме по внесению изменений в конституцию страны.**

## Актер Даниил МОГУТОВ: «Приезжаю домой раз в три года»

Мария ВАСИЛЬЕВА

**Исполнитель роли в сериале «Презумпция невиновности» - о родном городе и стремительной карьере.**

Детективный сериал «Презумпция невиновности» стартует с 7 июля в 18.35 в эфире ТВ-3. Главный герой многообещающего проекта - успешный адвокат, за последние три года не проигравший ни одного дела, потому что обладает удивительным даром чувствовать невиновность своих подопечных и всегда готов защитить тех, кто оказался в беде. Он берется за самые безнадежные дела, когда против обвиняемого все улики и показания свидетелей, а единственный способ оправдать подзащитного - найти настоящего преступника.

В сериале играют Кирилл Рубцов, Никита Панфилов, Светлана Устинова, а также актер из Тюмени Даниил Могутов, выступающий на сцене столичного театра имени М. Н. Ермоловой.

**- Когда Вы поняли, что хотите стать актером? У Вас театральная семья?**

- Я решил стать актером в семь лет. Это была моя детская мечта, которую я пронес через всю жизнь и смог

реализовать в осознанном возрасте. Сейчас я работаю в театре актером. Моя семья совершенно не театральная. Никаких творческих профессий, в принципе, в роду не было. Единственное только то, что мама пишет стихи, причем, по моему мнению, очень талантливо.

**- Даниил, Вы артист театра имени М. Н. Ермоловой с 2014 года, но также у Вас есть опыт в съемках сериалов. Вы известны по таким картинам, как «Подольские курсанты» (2020), «Презумпция невиновности» (2018), «Перекрестки судьбы» (2015) и «Жизнь и судьба» (2012). Расскажите, что Вам ближе - театр или съемки в сериалах? Почему?**

- Честно говоря, я снимаюсь мало, поэтому у меня не такой большой опыт в кино. Я могу сказать, что, если честно, ничего мне не близко - ни театр, ни кино. Эту профессию я выбрал не потому, что мне нравится выступать, а потому, что мне нравится чувство семьи, нравится чувство объединенного одной целью коллектива и нравится испытывать счастье от общего дела. Если это есть, то мне и в кино хорошо. Если этого нет, то мне и в театре плохо. И наоборот.

**- Расскажите о своей роли в сериале «Презумпция невиновности». Что запомнилось на съемках? Как гото-**



Даниил любит ездить на горячие источники и гулять по набережной.

**вились к данной роли? Может быть, Вы столкнулись с трудностями при подготовке к данной роли. Расскажите об этом.**

- Могу рассказать забавный случай. Я сломал палец на ноге. Он у меня зажил, гипс сняли, но всё равно на него очень больно было наступать. А на съемках мне нужно было убежать от того, кто меня догоняет (улыбается). И я так, хромая, от него убежал. А снимали это всё еще таким широким охватом местности, и я не знаю, видно там это в кадре или нет.

**- Вы родом из Тюмени, расскажите, давно ли Вы были на малой родине? Как, по-вашему мнению, развивается город?**

- Да, я из Тюмени. Давно не был на родине. Я туда где-то раз в три года приезжаю на недельку. Честно говоря, мне хватает, но всё равно я скучаю

по друзьям, по маме с папой. Город развивается очень стремительно, и это грустно. Потому что хочется приехать в место, где ты был ребенком. Увидеть ту природу, которая там была в то время. А приезжаешь - и видишь не природу, не те места, в которых ты рос, а какие-нибудь ЖК, кооперативы, дома, здания, новостройки и так далее.

**- Есть любимые места в Тюмени? Куда бы Вы рекомендовали сходить туристу?**

- В Тюмени красивая набережная. Можно съездить на горячие источники, которые находятся в Тюменской области. Лучше на природу съездить!

**- Расскажите о своих ближайших творческих планах.**

- Я просто хочу быть автором своей жизни и дарить благо людям! Вот все мои планы.

### ■ ЛЮДИ, ВЫ ЗВЕРИ

## Хозяйка бросила на произвол судьбы таксу-инвалида

Вадим БЕГУН

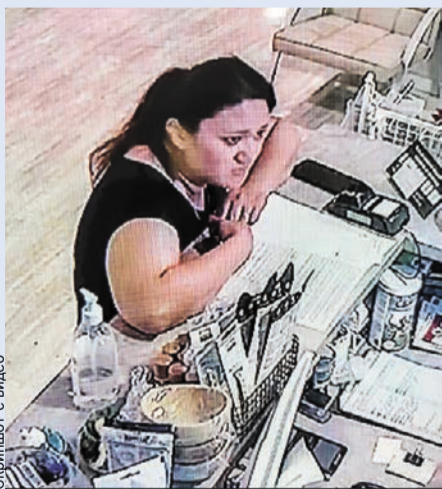
**Сотрудники лечебницы для животных разыскивают нерадивую хозяйку.**

Душераздирающая история произошла в Тюмени. Здесь нерадивая хозяйка прямо в ветеринарной клинике оставила своего «ненаглядного» пса-инвалида и сбежала, хлопнув дверью. Сейчас сотрудники лечебницы для животных разыскивают безжалостную женщину.

- Посмотрите в лицо этого человека! Оставить, бросить, уйти, предать! Наши девочки успели выйти на улицу, вынести собаку. Пёс полз на передних лапах вслед за уезжающей на машине хозяйкой, - рассказали очевидцы.

В настоящее время трехлетняя такса-инвалид (ее зовут Пино), хозяйка которой уехала в неизвестном направлении, находится в клинике. Ей можно привезти корм.

В социальных сетях, где появилась информация о хвостатом, тюменцы выразили свое отношение ко всей этой ситуации. «Как можно спокойно уйти и оставить



Камеры видеонаблюдения запечатлели женщину.

своего преданного друга?»; «Это вообще какой-то кошмар. Бедная собака в панике. Ну как, ну как так можно? Это не человек»; «Какой ужас. Я видео досмотреть не смогла, а она просто пошла. Это психопатка, другого объяснения нет такому отсутствию сочувствия. Расклеить фото с историей по всему городу, пусть Тюмень знает своих героев. Не зря предательство - самый тяжелый грех. Всё обязательно вернется».

**КР RU** Видео с места происшествия смотрите на [tumen.kp.ru](http://tumen.kp.ru)

### ■ ШОУ-БИЗНЕС

## В Тобольске неизвестные осквернили стихийный мемориал Юре Шатунову

Алексей КОСЕНЧУК

**Вероятнее всего, рамки с фотографией и фигурку ангела кто-то украл.**

Смерть солиста «Ласкового мая» Юры Шатунова повергла в шок и шоу-бизнес, и его преданных поклонников. По всей России стали появляться стихийные мемориалы в память о кумире. Например, в Оренбурге жители организовали памятное место у дома детства Юры, а в Тобольске почтить память певца можно было на Завальном кладбище (именно там похоронены соратник Пушкина Кюхельбекер и писатель Петр Ершов). Однако со вчерашнего дня всё изменилось.

- Поехали проверить фотографии Юрия Шатунова на кладбище и обнаружили, что рамки и ангела кто-то украл! У меня нет слов описать боль, которую я чувствую. Ну разве можно так делать, не могу сдержать слез. Рамки я покупала сама, мне не жалко, если бы кто-то ко мне обратился и попросил купить эти рамки. Но брать вот так... это просто кощунство! - возмущается поклонница Юры Светлана Соколова.

На фотографии, которую опубликовала Света, действительно видно, что фотографии Юры разбросаны на столе, а рядом лежат белые ро-



Вот так выглядел мемориал солисту «Ласкового мая», пока его не разобрали.

зы. Кто это сделал, пока непонятно, но, возможно, дети.

- Мы с мужем были вчера на кладбище, и, когда уезжали, к столу подошли двое юношей лет 17. Мне стало интересно, что они там будут делать. Один из них достал из рюкзака какой-то листок в файлике. Я подумала, что-то положить хотят или фото поменять... Ну и мы уехали, - рассказывает Ольга Дорожко.

Известно также, что в связи с инцидентом в полицию никто не обращался. Сейчас мемориал с Завального кладбища полностью убрали.

Напомним, Юру Шатунова похоронили на Троекуровском кладбище. Останки кумира миллионов

девчонок и парней разделили на две половины: одну захоронили на кладбище в Москве, а другую решили развеять над озером, где любил рыбачить Шатунов. При чем вдова Юры, которая пришла на похороны в прозрачной юбке, довела россиян до иступления. После похорон Шатунова она сразу бросилась оформлять наследство, а продюсер Андрей Разин, судившийся с Юрой из-за песен, купил недвижимость за границей. Интересно, что шоу-бизнес проигнорировал похороны Шатунова, за исключением Николая Баскова, Андрея Малахова и Игоря Крутого, который помог похоронить тело Юры.



Окончание.  
Начало < стр. 1.

Расследование убийства заняло почти 20 лет, но до сих пор среди поклонников гуляет множество версий о причинах нападения на музыканта. К годовщине убийства сестра Михаила Круга Ольга Медведева рассказала «Комсомолке», как живут его потомки, из-за чего его жены не общаются друг с другом и почему грабители решили убить артиста.

**«ИЗ-ЗА СКОРОЙ ПОТЕРЯЛИ ВРЕМЯ»**

- Следствие долго не могло поставить точку в деле. К какой версии все-таки пришли?

- Подтвердилась та, которую высказал первый следователь, приезжавший после убийства. Два бандита залезли в дом. Они шли не убивать, а хотели напугать Мишу. Бандиты прятались в комнате на третьем этаже. Там Миша играл в приставку, но они на него не нападали. Когда он ушел, теща Миши Антонина Георгиевна пошла туда спать. Она начала раскладывать постельное белье, когда на нее напали. Жена Ирина услышала, что ее мама упала, пошла наверх и увидела, что над мамой два человека. Закричала: «Миша, маму убивают!» - и побежала вниз.

- Почему следствие сразу решило, что Круга не хотели убить?

- Следователь нам говорил еще в то время, что это почерк местных бандитов (банда «Тверские волки». - Ред.). Как только человек начал зарабатывать хорошие деньги, они нападали на его близких, детей, чтобы напугать и вынудить платить им какой-то процент. У Мишки, видимо, тоже требовали, но он отказывался платить.

- Почему они все-таки выстрелили?

- Ира спутала им карты, все пошло не по плану. И у бандитов сдали нервы.

- Со скорой помощью после выстрела возникли проблемы?

- Да, со скорой были за-

**Сестра Михаила Круга:**

**Семья получает за песни брата смешные деньги - хватает только на хлеб**

**■ СПРАВКА «КП»**

О раскрытии убийства Михаила Круга следователи отчитались в 2019 году. По версии следствия, в дом музыканта пробрались члены банды «Тверские волки» Александр Агеев и Дмитрий Веселов. Агеев позже на допросе признался, что они не планировали убийство, а хотели ограбить музыканта. Заказчиком ограбления выступил криминальный авторитет по прозвищу Лом, который считал, что после ограбления Михаил Круг обратится к нему за помощью, чтобы найти грабителей. Лом вернет ему похищенное и сможет добиться, чтобы Круг платил ему процент с его заработка. Но семья музыканта вернулась домой раньше, и все пошло не по плану. В итоге Веселов дважды выстрелил в шансонье из пистолета ТТ. После чего нападавшие скрылись. Сам Веселов был убит менее чем через год после нападения другим членом банды «Тверских волков» Александром Осиповым, который решил отомстить за убийство любимого певца. Агеев к моменту раскрытия убийства уже отбывал пожизненный срок за другие преступления.



Михаила Круга убили в собственном доме члены банды «Тверские волки».

морочки. Миша после выстрелов ушел через дом к соседу. Вызвали скорую, но на огнестрел медики по инструкции могли ехать только после милиции. Поэтому сосед сам повез его в больницу. Время было потеряно. В больнице кровотечение остановили. И нам поначалу позвонили и сказали, что операция прошла благополучно, но потом Миша все же скончался.

**«СЫН НЕ УВАЖАЕТ ТВОРЧЕСТВО ОТЦА»**

- Старший сын Дмитрий окончил университет МВД в Петербурге. Он пошел в МВД из-за убийства отца?

- Он капитан полиции в управлении МВД по Тверской области. Дима очень неразговорчивый, про службу молчит, не дает интервью. Но в МВД, конечно, знают, чей он сын. Сейчас он живет в отцовском доме, где произошло убийство, я с ним живу, у него жена и двое детишек.

- Он служит в полиции, а отец пел блатняк. Какая у него любимая песня отца?

- Он не любит творчество отца. У не-



Михаил Круг в детстве.

го звучит в комнате какая-то электронная музыка без слов. Сам же он не поет, ему медведь на ухо наступил (смеется).

- А младший сын как раз поет песни отца?



Михаил Круг и его первая жена Светлана с сыном Дмитрием. Сейчас он капитан полиции в тверском управлении МВД.

- Саша оканчивает первый курс ГИТИСа. Он поет папины песни, вместе с мамой на концертах выступает.

- Что слышно о первой жене Михаила Светлане?

- Она живет с покойно, приезжает сюда к внукам. Сейчас на пенсии, в основном время проводит на даче. Она незаметная, тихая, спокойная.

- Говорят, что они разошлись, потому что она не вытерпела нескончаемые романы Михаила. Никто еще себя внебрачным сыном Круга не объявлял?

- Это все чушь полная. За эти годы ни одного человека не встречала, кто себя назвал бы внебрачным ребенком Миши. И романов у него не было. Мише нужно было записывать песни, для этого требовались деньги. Он отсутствовал дома, денег не было, так семья и распалась.

- Его первая жена и вдова Ирина общаются?

- Нет, они совсем разные люди.

- Говорят, что Ирина Круг больше и не смогла никого полюбить?

- Она живет в Москве своей жизнью, была замужем еще раз, сейчас в разводе, у нее родился еще один сын,



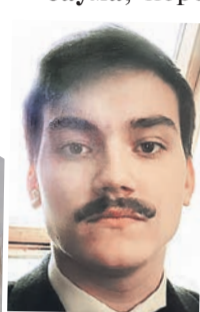
Ирина Круг вышла замуж второй раз, но развелась. Их сын Александр (фото справа) тоже поет и учится в ГИТИСе.

он уже 2-й класс окончил. Сейчас она не замужем.

**«ЛЮБИЛ АЛЛЕГРОВУ И ПУГАЧЕВУ»**

- А сам Михаил Круг в детстве какие песни слушал?

- Он начинал с дворовых песен. На магнитофоне слушал Вилли Токарева и Аркадия Северного. Любил Розенбаума, перепевал песни



Высоцкого, первое время он даже пел с такой же хрипотой. Из поп-исполнителей любил Ирину Аллегрову и Аллу Пугачеву. К слову, позже он подружился с Вилли Токаревым, тот приезжал к нам домой.

- Были предположения, что Круг якобы предсказал свою смерть. Многие намекали на песню «Приходите в мой дом».

- Эта песня была написана Вадимом Цыгановым, Миша ее только исполнял. Цыганов написал ее изначально к православному празднику - Прощеному воскресенью. Он посвятил ее соседям по деревне, с которыми не мог найти общий язык.

- Свой последний альбом он так и не успел дописать?

- Верно. Поэтому версия, что грабители шли за деньгами якобы за альбом, не выдерживает критики.

- Семья получает деньги за авторские права на песни?

- Да, там от Российского авторского общества идут какие-то деньги, но совсем небольшие, чисто купить хлеба. Это смешные деньги для такой популярности.

- Там каждый месяц приходит меньше 50 тысяч рублей, но больше 10 тысяч рублей,

скажем так. Наше следствие у Михаила тоже было небольшое: дом, автобус, машина. Это поделили мама, вдова и два сына.

- Какие планы у Михаила были на жизнь?

- Он хотел открыть радиостанцию и продюсерский центр, работать с молодыми талантами. В то время Саша только родился, я думаю, что Миша наверняка стал бы писать детские песни, у него бы это пошло. Потому что он любил детишек, занимался с ними: частушки, прибаутки, игры. До песенок бы тоже дело дошло.

Подготовил Роман ЛЯЛИН («КП» - Санкт-Петербург).

ее только исполнял. Цыганов написал ее изначально к православному празднику - Прощеному воскресенью. Он посвятил ее соседям по деревне, с которыми не мог найти общий язык.

Подготовил Роман ЛЯЛИН («КП» - Санкт-Петербург).

**КП** Подробности уголовного дела о трагической смерти автора «Владимирского центра» - на сайте

# В колбасу недоклаывают



**Как производители мухлюют с продуктами в кризис, чтобы не отпугнуть вас повышением цены.**

**Елена АРАКЕЛЯН**

## ЭКСПЕРТИЗА ОТ МУРКИ

Отгадайте загадку: почему колбаса и сосиски, которые вроде как делаются из свинины, стоят дешевле свинины? Все верно: потому что мяса в них слишком мало. И, кстати, эта загадка по силам не только людям, но и братьям нашим меньшим.

- Какие-то сосиски не те стали, - жалуется знакомый. - Их даже кошка со стола больше не ворует.

В целом я с кошкой согласна. И дешевых сосисок давно остерегаюсь. А напрягает еще вот что. Весь прошлый год производители продуктов жаловались, что у них растут затраты то на то, то на это. А

сейчас жалобы уже местами в крик переходят. Подорожали удобрения, средства защиты растений, запчасти к иностранной технике и линиям переработки, упаковка (большей частью тоже импортная)... А, например, вареная колбаса за год подорожала всего на 6% - это при общей инфляции в 17%. Нет ли тут каких-то уловок, скрытых от потребителя процессов?

- Конечно, есть, - подтверждает наши опасения **Дмитрий Янин, председатель правления Конфедерации обществ потребителей.** - И эти процессы начались не сегодня, они всегда сопутствуют падению платежеспособного спроса (проще говоря, когда денег у людей становится меньше. - **Ред.**).

Но сейчас добавились дополнительные проблемы.

- Сузился круг стран, в которых можно искать более дешевые поставщиков. Возникли проблемы с доставкой некоторых ингредиентов (например, специй, вкусовых добавок и т. п. - **Ред.**). Ну и надо понимать: если технически сложные товары втихую упростить и удешевить сложно (нельзя не заметить

отсутствия в автомобиле подушки безопасности), то по продуктам есть масса способов сделать это практически незаметно для потребителя, - говорит Дмитрий Янин.

## УСУШКА И ПОДМЕНА

Как говорят эксперты, у производителя есть два главных варианта ухищрений, которые можно использовать, чтобы покупатель не падал в обморок при виде новых цен на привычные продукты.

Первый уже хорошо известен - это когда ужимается упаковка. Например, пачка сливочного масла «сдувается» с 200 г до 180 г (сейчас встречается и 175 г, и даже 160 г). А стоит столько же. Поллитровку российского пива уже тоже не найти: стандартная бутылка давно превратилась в 0,45 или 0,43 л.

Это явление называют шринк-фляцией (от английского shrink - сжиматься). Первая волна шринк-фляции прокатилась по России в кризис 2008 - 2010 годов. На фоне коронавирусных проблем пошла новая волна - куда более массовая. Сейчас начинается третья.

**Покупатель, помни: питаюсь недорогими сосисками, ты незаметно для самого себя становишься вегетарианцем!**

## Топ-7 способов незаметно удешевить продукт

### 1 КУРАМ НА СМЕХ

Самый простой вариант снизить стоимость мясoproдуктов - использовать более дешевые виды мяса. Например, говядина и свинина в сосисках или колбасе заменяются курятиной. Это неплохо, если производитель честно указывает состав и не использует слишком много химических добавок для придания своим сосискам более привычного вкуса. Но зачастую производители идут гораздо дальше замены говядины на курицу.

### 2 КОСТИ, А НЕ МЯКОТЬ

Эльвира Агурбаш долго проработала первым вице-президентом компании «Мортадель» (свиноводство, производство продуктов, торговля). Как-то на пальцах она объяснила «Комсомолке», как на некоторых мясокомбинатах из тонны свинины умудряются выпустить десять тонн колбасы.

Дело в том, что белок - это не только мясная вырезка. Используется, например, так называемое мясо механической обвалки. Это когда с тушки все ободрали и остался скелетик. Кости выжимают под специальным прессом - получается что-то вроде фарша. Им и разбавляют продукт. Нарушений тут нет. По техрегламенту в колбасе должно быть не меньше определенного процента животного белка - вот и получите.

Как правило, в мясных продуктах используют сразу несколько способов удешевления состава. Немного свинины и говядины все же кладут, а плюс к ним - куряти-

на, соевый белок, мясо механической обвалки и побольше специй и усилителей вкуса. В оправдание производители говорят, что, если будут делать сосиски без этих ухищрений, их можно будет продавать лишь толстосумам в «Азбуке вкуса» - другим они не по карману.

### 3 РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ ВМЕСТО ЖИВОТНЫХ

Как правило, жиры растительного происхождения стоят значительно дешевле. Этим объясняется популярность пальмового масла, которое благодаря своей плотной консистенции может заменять масло, произведенное из натурального молока.

Но есть и другие варианты - гидрогенизированное соевое масло, кокосовое масло. Если, например, в кондитерских изделиях растительные жиры допускаются, то в натуральной молочной продукции по действующим регламентам их быть не должно. Либо такой продукт не вправе называться молоком, сыром или сливочным маслом.

Как на деле? Роскачество недавно проверило проверку сливочного масла недорогих марок - от 30 до 83 рублей за 100 г. В шести образцах из 20 обнаружили растительные жиры.

### 4 ПОДМЕНА ДОРОГОЙ РЫБЫ ДЕШЕВОЙ

Прием, который используют производители консервов и полуфабрикатов. Это уже откровенная фальсификация, на которую

потребитель вправе жаловаться в Роспотребнадзор. Если, конечно, в состоянии заметить подмену.

Но большинство россиян выросли вдали от морей и океанов и с трудом могут отличить сайру от сардин, а обе эти рыбы - от селедки. Чем активно пользуются производители. Как показала декабрьская проверка Роскачества, из 19 видов консервов «сайрой тихоокеанской» в масле только в восьми действительно оказалась сайра.

### 5 МУКА БОЛЕЕ НИЗКОГО КАЧЕСТВА

Для производства макаронных изделий в идеале нужна мука из твердых сортов пшеницы. Но она самая дорогая. Поэтому...

Наверное, вы замечали, что дорогие макароны - и импортные, и произведенные у нас «по итальянской технологии» - почему-то не развариваются и не слипаются. А вот дешевые, стоит чуть зазеваться, превращаются в кашу.

Кстати, в более дешевых сортах муки довольно много крахмала. Поэтому

- Петя, не пугай! Я слышала, при производстве колбасы ни одно животное не пострадало!



на «удешевленных» макаронах очень быстро можно набрать вес. Вот почему итальянцы, хоть и уплетают пиццу и пасту, нация в целом стройная.

Примерно то же и с хлебом и хлебобулочными изделиями. Требования к муке там несколько иные. Но суть та же: производители используют более дешевые ингредиенты, делая продукт менее полезным.

### 6 ВМЕСТО САХАРА - ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Этот способ сэкономить на ингредиентах широко используется, например, при производстве газировки. Выглядит вроде бы как веяние ЗОЖ. А на деле та же «оптимизация». К популярным дешевым подсластителям - сахарину и аспартату - есть вопросы. Сахарин возбуждает аппетит, от чего люди набирают вес. Аспартам выделяет вредные вещества при нагревании (правда, чтобы навредить себе, надо выпить не одну бутылку газировки, предвительно полежавшей на солнце).

### 7 «НЕ ТО» РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Здесь тоже речь идет о фальсификации. Общий смысл - более дорогие виды растительного масла «разбавляются» более дешевыми и хуже очищенными. Потребителю что-то заметить сложно (разве что привычное оливковое или подсолнечное масло может иметь несколько измененный вкус). Но доказать, что производитель нахимичил, без экспертизы не получится.



**Как кассиры в супермаркетах дураят покупателей: три главных способа обмана раскрываем на сайте**



# Мяса!

Впрочем, способ этот еще достаточно цивилизованный. Конечно, потребителя вводят в заблуждение. Но качество продукта остается тем же. Второй вариант хуже: «оптимизируется» состав.

- Нет, речь не идет о том, что какими-то продуктами можно будет отравиться, - уверяет Дмитрий Янин. - На рынке продуктов у нас высокая конкуренция, и компании не будут опускаться до производства чего-то явно опасного - это сильный удар по репутации. Речь идет о незаметном снижении качества продукции - использовании более дешевых жиров, белков и т. п. (см. «Топ-7 способов»). Проконтролировать это сложнее. А сейчас число проверок со стороны государственных органов снизилось, и такой контроль вообще почти отсутствует - можно только рассчитывать на добросовестность хотя бы части производителей.

Увы, потребителю трудно понять, где его обманывают. И далеко не всегда речь идет о вранье на этикетке. Просто покупатель часто не может прорваться сквозь длинный ряд заумных названий на упаковке, к тому же написанных мелким шрифтом. Не ходить же в магазин с лупой...

- Судя по проверкам, которые в рознице последние пять лет проводило Роскачество, даже в более благополучные времена никаких претензий не было только к двум категориям продуктов - сушкам и водке, - говорит Янин. - Только тут во всех образцах состав соответствовал стандартам. Почему сушки и водка? А потому что это достаточно простые продукты, причем на основе зерна, с которым у нас особых проблем нет (речь, конечно, о легальной водке, поступающей в магазин официально. - Ред.).

## ВОПРОС-РЕБРОМ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Основной совет: ешьте более простые продукты. С ними вас вряд ли обманут, - говорит Дмитрий Янин.

**О чем идет речь?** Молоко - это простой продукт. Сливочное масло - более сложный и затратный, для производства только 1 кг масла нужно от 12 до 20 кг сырого молока. Что скорее будут удешевлять и фальсифицировать? Конечно, масло.

- Курица предпочтительнее куриных пельменей, замороженная рыба - консервов, свинина - колбасы и ветчины и так далее. Чем больше в продукте ингредиентов, особенно недешевых, тем больше у производителя искушение «нахимичить», - предупреждает эксперт.



Программа о том, что касается каждого! Слушайте «Экономику» по средам в 19.00 (мск) на Радио «КП»

## ■ В МИРЕ

### «Мне нужна твоя одежда, твой мотоцикл и твоя пенсия!»

Юрий МАЙБОРОДА

**Бывшая жена отсудила у Арнольда Шварценеггера \$400 млн: артист расплачивается за роман с горничной.**

Суд в США принял решение в отношении имущества звезды кино и бывшего губернатора Калифорнии **Арнольда Шварценеггера** по результатам его

бракоразводного процесса с племянницей 35-го президента США Джона Кеннеди **Мари-ей Шрайвер**. Знаменитому герою боевиков придется отдать половину всего нажитого непосильным трудом, включая его пенсионные накопления, на общую сумму более \$400 млн (более 21 млрд рублей).

О том, что Железный Арни расхочется со своей супругой, стало известно еще в 2011 году. Причиной завер-



Милдред Баена сама была замужем во время романа с кинозвездой. И супруг долгое время думал, что Джозеф - это его сын. Отпираться в общем-то было бесполезно: внебрачный сын Железного Арни - ну просто копия папаша!



Мария Шрайвер познакомилась с Арнольдом, когда он еще только начинал сниматься в фильмах, а она была мало кому известной тележурналисткой. Но им суждено было провести вместе четверть века.

шения 25-летнего брака стал роман Шварценеггера с домработницей **Милдред Баеной**. Уроженка Гватемалы работала на семью Терминатора на протяжении 20 лет и стала в доме своим человеком. Каково же было удивление Марии Шрайвер и ее четверых общих детей с Арнольдом, когда выяснилось, что горничная тоже воспитывает незаконнорожденного отпрыска Шварценеггера! На момент распада семьи мальчику по имени Джозеф было уже 14 лет.

Шварценеггер постарался вести себя по-мужски.

- Нет никаких оправданий, и я беру на себя полную ответственность за причиненный вред. Я извинился перед Марией, детьми и семьей. Мне искренне жаль, - покаялся ак-

тер. Он также установил теплые доверительные отношения с ребенком домработницы и помог ему пробиться в Голливуд. Сейчас Джозеф начинает свою кинокарьеру и говорит в прессе, что звездный отец в курсе всех его дел, включая романтические привязанности.

А вот делиться имуществом актер добровольно отказался. Судебные разбирательства заняли несколько лет и завершились удовлетворением всех требований обманутой супруги. К чести Шварценеггера и Марии Шрайвер, они не стали лить друг на друга грязь в прессе, как это сделали недавно после развода **Джонни Депп** и **Эмбер Херд**. Напротив, Шварценеггер всегда подчеркивал, что Мария - великолепная мать.



Читайте на сайте «Дочь певицы Глюкозы отказалась быть девочкой. Сама артистка не видит в этом ничего страшного»



## ■ ПЕРЕМЕНА МЕСТ

### Стамбульск и Дубаевка вместо Лондонграда

Россиян в этом году особенно сильно манит берег турецкий (и речь вовсе не о туристах). Это выяснили аналитики консалтинговой компании **Knight Frank Russia**. Они составили рейтинг стран, наиболее популярных у российских покупателей зарубежной недвижимости по итогам пяти месяцев 2022 года. И этот список резко отличается от прошлогоднего.

Так, в 2021 году рейтинг любимых российскими покупателями мест возглавляли страны Евросоюза - Португалия, Греция, Кипр и Испания. Сейчас все изменилось: впереди - Турция и Эмираты, которые в 2021-м не входили даже в десятку (подробнее см. «Только цифры»).

В чем причина перемен? Как сообщают эксперты Knight Frank, сегодня лишь 30% россиян покупают за рубежом недвижимость ради вложения денег. А остальные 70% хотят получить вид на жительство в другой стране.

Раньше многие страны Евросоюза давали россиянам ВНЖ за покупку недвижимости, но сейчас из-за санкций эти программы свернули почти везде. Разве что Кипр по старой памяти все еще принимает от россиян заявки на ВНЖ при покупке жилья. Поэтому и занял в рейтинге третье место. Вид на жительство можно получить, если приобрести на острове жилье за \$300 тысяч.

А вот восточные соседи Евросоюза российским инвесторам сейчас гораздо больше рады. Если купить недвижимость в Турции за \$400 тысяч, то можно получить местное гражданство (именно полно-

ценный паспорт, а не ВНЖ какой-нибудь). Зачем это россиянам?

Как объясняют эксперты Knight Frank Russia, зачастую как трамплин для эмиграции в США. Для турецкоподданных это гораздо проще, чем для граждан России.

В ОАЭ свои прелести. Многие переносят туда свой бизнес, потому что в Эмиратах практически нет налогов (за редким исключением). А заодно и жилье покупают, чтобы получить ВНЖ.

Впрочем, эти же страны - лидеры спроса и у тех, кто хотел бы на зарубежной недвижимости банально заработать. Чаще всего для таких целей покупают апартаменты или коммерческую недвижимость в Стамбуле, Дубае, Абу-Даби.

И новая тенденция: россияне «с деньгами» стали гораздо активнее присматриваться и к другим странам Ближнего Востока - Саудовской Аравии, Катару, Египту, Бахрейну.

- По нашим прогнозам, в течение двух лет Ближний Восток станет одной из самых популярных локаций для приобретения недвижимости среди состоятельных покупателей из России, - считает региональный директор по зарубежной недвижимости и частным инвестициям Knight Frank Russia **Марина Шалаева**.

Подготовила Елена ОДИНЦОВА.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ТОП-10 СТРАН, ГДЕ РОССИЯНЕ ПОКУПАЮТ НЕДВИЖИМОСТЬ

% от всех желающих приобрести жилье за границей

1. Турция	26
2. ОАЭ	18
3. Кипр	12
4. Португалия	12
5. Греция	9
6. Мальта	6
7. Страны Карибского бассейна	5
8. Испания	5
9. Израиль	4
10. Сербия	3

По данным Knight Frank за первые пять месяцев 2022 года.

Анна ЕГОРОВА

После многих тяжелых болезней требуется длительная реабилитация, порой этап восстановления занимает много времени.

### ПОСТКОВИД И НЕ ТОЛЬКО

От качества реабилитации, ее своевременности зависит, насколько человек сможет вернуться к прежней жизни, особенно это актуально после инсультов. К слову, у таких пациентов восстановление начинается уже в отделениях реанимации - сразу, как только позволяет состояние. С первых дней стабилизации состояния к пациенту приходит врач лечебной физкультуры, и они вместе начинают восстановительные процедуры: сначала пассивные движения - сгибание-разгибание рук и ног, приводя мышцы в работу, не позволяя им истощаться.

После выписки из больницы пациенты продолжают восстановление в лечебно-реабилитационном центре «Градостроитель». Сюда же направляют и тех, кому нужно укрепить здоровье после тяжелых коронавирусных пневмоний. Основная роль в реабилитационном комплексе отводится ЛФК. В составе мультидисциплинарной бригады врач ЛФК назначает, контролирует и отпускает процедуры физической реабилитации.

В зависимости от состояния пациента с ним занимаются лечебной физкультурой индивидуально или в составе группы. Занятия направлены на развитие, поддержание и восстановление физической активности человека. Физические методы реабилитации в центре представлены обширным комплексом процедур на высоком уровне оснащения тренажерных залов специализированным оборудованием и роботизированными реабилитационными комплексами.

- Чтобы понимать, как работает тот или иной тренажер, а также объяснить пациенту, почему ему необходимо заниматься именно на этом оборудовании. Однако в нашем центре всегда есть альтернативные процедуры. Если пациент отказывается от беговой дорожки или велотренажера, мы предлагаем ему терренкур

# Лечение движением



Движением можно вылечить большинство болезней.

или скандинавскую ходьбу, - говорит врач ЛФК лечебно-реабилитационного центра «Градостроитель» Фаина Усова.

У Фаины Сергеевны большой опыт работы в спортивной медицине, она помогла спортсменам, получившим травмы на соревнованиях и тренировках. Ее нынешние пациенты нуждаются в восстановлении утраченных или сниженных физических функций.

- Недавно после реабилитационного курса проводили домой молодую женщину, которой помогли самостоятельно, без костыля, ходить после перенесенной операции на головном мозге. Ее мучило сильнейшее головокружение, без опоры она не могла передвигаться. Для восстановления координации мы занимались с нею на стабильной платформе с биологической обратной связью. Это незаметное оборудование при лечении

различных параличей и для восстановления утраченных двигательных навыков, нарушенного равновесия и чувства координации, - делится хорошим результатом реабилитации своей пациентки врач.

Специалисты отмечают, что физические методы хорошо мотивируют пациента на выздоровление, потому что он наблюдает положительные изменения в своем здоровье благодаря собственным усилиям - на велотренажере, беговой дорожке, при скандинавской ходьбе и других активных процедурах. Все занятия проходят под контролем медицинской сестры или инструктора ЛФК, фиксируются основные показатели здоровья и период восстановления после физической нагрузки. При необходимости врач корректирует план реабилитации в зависимости от состояния пациента.

В «Градостроитель» направляют и больных онкологией. Для поддержания благоприятного состояния организма на всех этапах лечения пациентам требуется укрепление организма. А пациенты, проходящие курс лучевой или химиотерапии, и те, кто находится в состоянии ремиссии, особенно нуждаются во вспомогательном лечении, в восстановлении сил. Для таких больных доступна программа онкорехабилитации, которую возобновили в центре после пандемии. Пока реабилитацию могут пройти только женщины со злокачественными новообразованиями молочной железы, но, по словам руководителя амбулаторно-диагностической службы «Медицинского города» Михаила Наумова, скоро будет доступно восстановительное лечение для пациентов, перенесших операции при опухолях иных локализаций.

### ■ КСТАТИ

В селе Каскара построят филиал областной больницы № 19. На стройплощадке побывал главный врач областной больницы № 19 Мигран Мартирсаян. На встрече ему рассказали, что к концу 2022 года здесь планируется завершить строительство здания поликлиники площадью 1375 квадратных метров.

Главный врач отметил, что новая поликлиника - это важное событие для всего населения Тобольского тракта, а это более 22 тысяч человек. Каскаринская поликлиника обслуживает пациентов из 12 населенных пунктов и одного детского дома.

- Наша главная задача - это оказание своевремен-

ной, качественной медицинской помощи населению, создание безопасных и комфортных условий при оказании медицинской помощи жителям, в том числе маломобильным группам населения, - добавил Мигран Эдуардович.

Новая поликлиника рассчитана на более чем 300 посещений в смену. В новом здании будут расположены взрослое и детское отделения с отдельными входами. Учреждение будет оснащено самым современным оборудованием и мебелью. В отделениях обустроят кабинеты приема участковых терапевтов и педиатров, хирурга и невролога, онколога и эндокринолога, кабинеты

доврачебного приема, прививочные и процедурные кабинеты. В структуре поликлиники предусмотрены также кабинеты медицинской профилактики и раннего выявления заболеваний, функциональной и ультразвуковой диагностики. Также в новой поликлинике будут работать дневной стационар, рентгеновский кабинет, кабинет флюорографии и маммографический кабинет.

Модернизация первичного звена здравоохранения является одним из приоритетных направлений национального проекта «Здравоохранение». Главная цель - повышение доступности и качества медицинской помощи жителям региона.



Все занятия проходят под контролем медицинской сестры или инструктора ЛФК.

ций. Раньше реабилитацию по ОМС на базе «Градостроителя» проходили около 150 пациентов «Медгорода».

- Мы планируем предоставлять возможность реабилитации для пациентов с патологией легких и активно обсуждаем развитие этого направления, - подчеркнул Михаил Михайлович.

В дополнение к санаторному лечению «Медицинский город» активно развивает сектор онкорекреации и психологической поддержки. Уже с июля этого года, помимо психологической поддержки в предоперационный или послеоперационный период, для пациентов доступны занятия лечебной физкультурой и лечебный массаж.

### ПОМОГАЕТ ЗАГОВОРИТЬ

Лечебная физкультура - один из самых доступных видов медицинской помощи с минимальным количеством противопоказаний. Подходит она и взрослым, и детям, применяется при многих недугах, даже помогает при патологиях речи. Так, в центре патологии речи и нейрореабилитации областной клинической психиатрической больницы с прошлого года проводятся занятия лечебной физкультурой по методике «умная гимнастика», а с мая текущего года эта методика осуществляется с использованием нейротренажеров. С начала года умную гимнастику прошли около тридцати детей от четырех до десяти лет.

- Занятия действительно приносят свои плоды. Эффективность составляет не менее 97%, у детей улучшается психоэмоциональное состояние, уменьшаются поведенческие нарушения, повышается уровень владения своим телом, улучшается двигательный паттерн, координация, коммуникация, - рассказала врач по ЛФК Вероника Пелконен.

Нейродинамическая гимнастика, умная гимнастика и гимнастика для мозга - это популярные названия двигательной сенсомоторной коррекции. Это эффективный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, в том числе расстройства аутистического спектра. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствует развитию координации движений.

Стоит отметить, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. «Умная гимнастика» применяется не только для коррекции развития детей с расстройством аутистического спектра, но и для нормально развивающихся детей, а также взрослых. Вышеуказанная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности мозга.

Занятия для детей по методике



Департамент здравоохранения Тюменской области

Умная гимнастика для детей в ЦПРИН.

«умная гимнастика» направлены на развитие межполушарного взаимодействия и связей, синхронизацию работы полушарий, развитие мелкой моторики, развитие способностей, развитие памяти и внимания, развитие речи и мышления.

Методика полезна при таких нарушениях, как моторная неловкость, общее недоразвитие мелкой моторики, нарушение координации движений, трудности в усвоении школьной программы, быстрая возбудимость и утомляемость, плохая память, трудности в концентрации внимания, частые перепады настроения, импульсивность, а также сложности самоконтроля.

Для того чтобы получить направление к специалистам центра патологии речи и нейрореабилитации, прежде всего у ребенка должны быть определенные показания. Родителям необходимо обратиться к участковому педиатру, который, в свою очередь, определит нуждаемость маленького пациента и при необходимости выпишет направление.



Департамент здравоохранения Тюменской области

При необходимости врач корректирует план реабилитации в зависимости от состояния пациента.

### ■ СПРАВКА «КП»

Лечебная физкультура - это метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. В ее основе лежит одна из главных биологических функций организма - движение как основной стимулятор роста и развития. Лечебную физкультуру широко используют в следующих направлениях:

- ✓ травматология (при открытых и закрытых переломах, повреждениях мягких тканей), для ускорения заживления;
- ✓ ортопедия (заболевания суставов, плоскостопие);
- ✓ неврология (остеохондроз, грыжа дисков, плечелопаточный периартроз, депрессивные состояния);
- ✓ кардиология (ишемическая болезнь сердца, гипертония и т. д.), для улучшения питания

мышцы сердца и усиления ее сократительной функции;

- ✓ пульмонология (воспаление легких, бронхиты, бронхиальная астма, туберкулез);
- ✓ при подготовке к операциям на брюшной и грудной полостях и для реабилитации после них (как средство предупреждения послеоперационных осложнений);
- ✓ при заболеваниях органов пищеварения (гастрит, колит, запор, язвенная болезнь, болезнь печени и желчевыводящих путей);
- ✓ при нарушениях обмена веществ и эндокринных заболеваниях (ожирение, сахарный диабет, подагра);
- ✓ в акушерстве и гинекологии (хронические воспалительные процессы, неправильные поло-

жения матки, опущение стенок влагалища, нарушения менструального цикла, климактерический период).

Упражнения ЛФК влияют на центральную нервную систему, изменяя подвижность нервных процессов в коре головного мозга, корректируют функции основных систем организма (дыхание, кровообращения и др.), улучшают процессы обмена, влияют на эмоциональное состояние человека, отвлекая от мыслей о болезни и придавая чувство бодрости. Как правило, ЛФК применяется в сочетании с комплексом оздоровительных и лечебных мероприятий (лечебный массаж, физиотерапия, прием лекарств, диета).

В ЛФК выделяют два вида тренировок: общая, направленная

на укрепление и оздоровление организма в целом, и специальная, цель которой устранить нарушения в работе определенных органов и систем организма. Во втором случае подбираются определенные группы упражнений, направленные на решение конкретных проблем и ограничений, вызванных заболеванием.

Чтобы ЛФК была эффективной, занятия необходимо проводить длительно, систематически и регулярно, с постепенно возрастающими нагрузками, с учетом индивидуальных особенностей: возраста, состояния здоровья, двигательной активности, профессии. По мере прохождения курса ЛФК организм адаптируется к нагрузкам и происходит коррекция нарушений, спровоцированных заболеванием.

### ■ ЧТО ЕЩЕ?

В поликлинике № 8 Тюмени теперь делают компьютерную томографию с контрастированием. За последнее время такую диагностику в поликлинике уже прошли десять пациентов: исследовались легкие, брюшная полость и зона головы. Один пациент по результатам обследования был направлен в областной онкологический диспансер.

Компьютерный томограф поступил в поликлинику, когда значительный объем помощи требовался пациентам с диагностированным COVID-19 либо с подозрением на это заболевание. Теперь, когда эпидемическая ситуация изменилась, проводить КТ с контрастированием планируют около восьми десяткам взрослых пациентов, нуждающихся в такой диагностике, до конца нынешнего года.

Этот вид диагностики совмещает использование рентгеновского излучения в минимальных дозах и йодсодержащего вещества - для большей контрастности здоровых и патологически измененных тканей на снимке. Контраст вводят во время процедуры внутривенно при помощи инжектора - специального насоса. Вещество задерживает рентгеновские лучи и позволяет более точно визуализировать мягкие ткани.

- Направить пациента на КТ с контрастированием может как лечащий врач-терапевт, так и любой профильный врач-специалист, например гинеколог, если для проведения данного исследования имеются показания, - объяснила врач-рентгенолог Ольга Круглова. - Скажем, есть подозрение на онкологическую патологию или новообразование. Контраст нетоксичен, безопасен и выводится в течение суток. Но имеются ограничения по здоровью, которые необходимо брать в расчет при назначении такой диагностики.

Дополнительное контрастирование при КТ-диагностике необходимо не во всех случаях. Целесообразность проведения именно такой процедуры определяет лечащий врач. Но есть ситуации, когда даже при имеющихся снимках КТ назначают повторную процедуру с контрастом, ведь так можно обнаружить даже совсем небольшие новообразования.

# Счастливы по собственному желанию

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Чтобы испытывать радость каждый день, нужно придерживаться трех простых правил.

Кто не хандрит? А все хандрят. Апатия, хроническая усталость, тревожность и депрессия - едва ли не обязательные атрибуты жизни горожанина. Если с головой все хорошо - значит, что-то с тобой не так. Но, конечно, мода модой, и психоаналитик у каждого быть обязан, а счастья хочется. Просто и человеческого.

Почему же на самом деле появляется апатия и депрессия? Не выдуманные модой, а настоящие? Про которые доктор говорит: «Ну, батенька, это уже не шутки». Вы удивитесь: не стресс - причина, не переутомление, а нарушение биологических ритмов организма, считают эксперты. И число факторов риска увеличилось. Планерки по Zoom и удаленная работа, может, и экономят время, но режим дня никто не отменял. А он летит в тартарары только так.

Будем называть это сложно выразимое одним словом сочетание факторов «гормонами счастья». И как



Периодически веселиться и валять дурака - тоже один из рецептов счастья.

же их, эти гормоны, так сказать, увеличить и размножить? А есть способы. Некоторые - банальные, а некоторые - не очень.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ

Даже в выходные и на каникулах режим дня не должен слишком отличаться.

Идеальный режим сна: засыпать в 22 часа, вставать в 6 - 8 часов утра. Мы все живем по так называемому гормональному расписанию. Если встать в 6 часов утра, то организм автоматически вознаградит нас выделением серотонина - гормона счастья.

В 6 утра происходит выброс гормона кортизола, который придает нам сил и активности,

заряжает на рабочий день. Если в это время еще и выпить 500 мл воды и зарядку сделать, то из организма выводятся все гормоны стресса.

В 7 утра прекращает вырабатываться мелатонин, а значит, спать нам уже нет смысла.

Ну и с 10 утра до 14 часов - пик выработки гормона ДГЭА. Это нейрогормон, который отвечает за память, внимание и запоминание. Самое лучшее время для умственной активности.

С 17 часов выработка кортизола начинает снижаться, тут уж лучше важных решений не принимать, оставить их до утра.

Спортом тоже лучше не заниматься, потому что необходимое питание к мышцам поступать не будет, погоняете себя вхолостую.

С 21 часа начинает вырабатываться гормон сна мелатонин, снижается температура тела. Это лучшее время для теплых объятий с любимыми и близкими.

В 22 часа гипофиз начинает выделять опиоидные гормоны эндорфины, чтобы наш сон был полезным и приятным.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ТРУДА И ОТДЫХА

Принимать пищу лучше в одно и то же время. Но главное - в жизни должно быть место и время для дел и для отдыха. Важно чередовать интеллектуальные нагрузки и физические. Делать перерывы на прогулки, небольшую физическую активность, те же несколько отжиманий и приседаний, причем найти возможность для такой зарядки можно даже в офисе. Пятиминутного перерыва может быть вполне достаточно, если провести его с пользой.

## ЛЮБИМОЕ ДЕЛО И ЛЮБИМЫЕ ЛЮДИ

Незаменимыми в выработке гормонов счастья станут любимая музыка и выставки, культурные мероприятия, а также собственное творчество, обучение, прогулки на свежем воздухе, поцелуи и объятия с любимыми.

В некоторых странах (Японии, США, Канаде) проводили эксперимент: объединили дома престарелых и дома малюток. И заметили, что помогло тем и другим. Одни получили внимание, другие - заботу, и жизнь заиграла другими красками.

## ■ НАХОДКА

### Шуруп - миллиард лет. Как такое возможно?

Алексей МОРОЗОВ

Американец обнаружил странный артефакт в куске гранита.

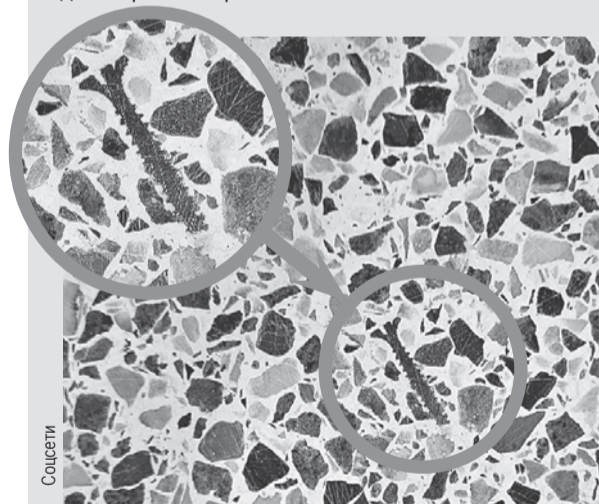
По соцсетям ходит фото: на нем - кусок гранита, в который вмонтирован шуруп. Современный, с резьбой, все как положено. Пользователи рассказывают: некий человек приобрел гранитную столешницу. Стал ее монтировать, и тут взгляд упал на нечто странное. Теперь у него на кухне от гостей отбоя нет. И ходят вовсе не кофейку попить. Что за человек, где это произошло - тут мнения расходятся. Но вроде в США, штат Миннесота. Также отмечают, что сам владелец доисторического шурупа столь широкой огласки не хотел. Но правду не замолчишь...

Что тут странного? А то, что столешница гранитная. Гранит - магматическая порода, которая образовалась примерно миллиард лет назад. Когда Земля была еще жидкой. По сути, когда Земля остыла, она была гранитной вся. Потом поверхность гранита от ветров и солнца разрушилась, и постепенно образовалось все многообразие горных пород. А глубоко под землей наша планета остается гранитной.

В России гранит легко встретить на полях, на опушках леса. Его принес ледник примерно 10 тысяч лет назад. С Кольского полуострова, где по ряду причин глубинные слои Земли выходят на поверхность. Ледник подцепил гранитные плиты и потащил их. А чтобы добыть гранит в Центральной России, надо бурить километров на 15 вглубь. А на Кольском полуострове, в Карелии до сих пор гранитные скалы.

Получается, что шуруп попал в магму миллиард лет назад. Абсурд? Ведь тогда человечества (и жизни вообще) не было еще в проекте.

Мы не знаем, откуда этот шуруп взялся в граните. Версии разные. Тут и «временная петля». И древняя цивилизация, якобы существовавшая еще до появления людей. Но скептиков настораживает поверхность столешницы. А не гранитная ли это крошка, которую склеили раствором да и уронили шурупик-то? Наверняка так и есть. Это не отменяет того, что загадки в мире еще имеются. Просто, чтобы найти что-то новое, надо сохранять критичность мышления.



Шуруп в гранитной столешнице. То ли привет от другой цивилизации, то ли корявые руки производителей.

## Надо благодарно принимать... ЧТО ЕЩЕ

Есть и другие способы почувствовать себя счастливым.

### 1 Смотрите на звезды

Группа психологов из Калифорнийского университета сделала вывод: чем чаще человек смотрит на звезды, тем он более спокоен и счастлив. И даже более терпим к людским недостаткам. Наверное, астрономы - самые добродушные люди в мире...

### 2 Гуляйте и наблюдайте за природой

Психиатры, чтобы избавиться от стресса, рекомендуют прогуливаться в одном и том же месте, желательно в одно и то же время. Вне зависимости от сезона и погоды. И, например, наблюдать по пять минут за одним и тем же деревом (кустом, рекой и т. п.). Во-первых, созерцательное настроение полезно. Во-вторых, отмечая перемены в природе (даже одном дереве), вы понимаете, что жизнь течет и меняется, и это помогает смириться с переменами и в собственной жизни. А философское отношение к окружающему делает нас спокойнее и счастливее.

### 3 Записывайте радостные моменты

Если не получается найти что-то радостное, за что можно сказать мирозданию спасибо, каждый день, то раз в неделю это должно стать традицией. Этому учит исследователь психологии благодарности Роберт Эммонс. Чем больше вы найдете счастливых моментов в собственной жизни, тем выше уровень удовлетворенности и спокойствия.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.



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

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА	Чел. Заражены		за сутки/всего		Умерли		за сутки/всего	
	В мире	+323 237	554 451 244	В мире	+541	6 361 548		
В России	+2866	18 442 625	В России	+43	381 306			
Выздоровели		за сутки/всего		Госпитализировано		По данным		
В мире	+522 256	529 414 478	В России	за сутки	+568	https://www.worldometers.info		
В России	+2276	17 869 964			и стопкоронавирус.рф		Данные на 4 июля	

# Штрафная скамейка Ивана Федотова

Дмитрий ТЕМНИКОВ,  
Сергей КИРИЛЛОВ

Вратаря ЦСКА и сборной России внезапно забрали в армию.

Всего за один день жизнь голкипера **Ивана Федотова** круто перевернулась. Еще вчера серебряный призер Олимпиады в Пекине и обладатель Кубка Гагарина готовился к переезду в США и дебюту за «Филадельфию», а уже сегодня вратарь считается злостным уклонистом от срочной службы в армии.

События развивались стремительно. В пятницу, 1 июля, хоккеист задержали в Санкт-Петербурге прямо при выходе с ледовой арены после тренировки и повезли в военкомат.

Вратарю сборной России по хоккею и команды НХЛ «Филадельфия Флайерз» Федотову стало плохо в военкомате, после чего его увезли в 1-й Военно-морской клинический госпиталь в Санкт-Петербурге.

Потом Ивана увезли в Североморск. Теперь его выступления в НХЛ под большим вопросом. Говорят, что в этой истории замешан обиженный ЦСКА. Мог ли талантливый спортсмен избежать этого инцидента?

«Мы не знаем всех деталей, за что его задержали, но Иван в данном случае ничем не отличается от других граждан РФ призывного возраста. Я не слышал о том, чтобы спортсмены уровня сборных страны получали отсрочку. Не помню таких послаблений в законе о воинской службе», - заявил спортивный юрист **Артем Пацев**.

Фактически все так и есть. Но большинство спортсменов мирового уровня никогда не проходили срочную военную службу.

Как служат звездные спортсмены? Их обычно отправляют в спортроту. Они едут в часть на несколько дней и совмещают там военную подготовку



Основной голкипер ЦСКА Иван Федотов (рост 202 см, вес 92 кг) весной выпил шампанского из Кубка Гагарина. Теперь ему придется испытать чашу армейской службы до дна...

с тренировками. Самый свежий пример - фигурист **Марк Кондратюк**.

Есть отсрочка и по учебе. Если спортсмены попадают в вузы с военной кафедрой, то вместе с дипломом получают и военный билет. Большинство спортсменов действительно числятся в вузах, но чисто номинально: на занятия не ходят, присутствуют только на экзаменах. Но если атлеты наткнутся на принципиальных преподавателей, могут возникнуть сложности. Важно помнить, что при отчислении право на отсрочку по учебе сгорает.

Может быть отсрочка и из-за проблем со здоровьем. Но для спортсменов этот вариант отменяется. Иначе как они вообще проходят постоянные медобследования?

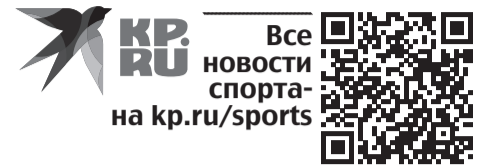
Карьера за границей - тоже вариант. Если российский спортсмен выступает в иностранном клубе, то призыв ему также не грозит. В законе сказано, что проживание за границей больше шести месяцев - причина для снятия

с воинского учета. При этом по возвращении гражданин РФ должен снова прикрепиться к военкомату.

Но тут тоже есть свои несостыковки. Мужчина призывного возраста не может покинуть страну, не сообщив об этом в военкомат. Как так получается, что шесть лет назад Федотов ездил в тренировочный лагерь «Филадельфии» и не имел никаких проблем с армией? Непонятно и то, как в свое время в США попали **Александр Овечкин**, **Евгений Малкин** и другие российские звезды. Никаких военных сборов они не проходили, в институты не поступали.

**P.S.** Ситуация пока неоднозначная. Как бы то ни было, эта история является ярким предупреждением. Ведь мог же Федотов, выступая в ЦСКА, отслужить в той же спортроте. А учитывая, что ему уже 25 лет, он мог бы пройти срочную службу без отрыва от хоккейной клюшки уже несколько раз.

Надеемся, что эта ситуация все же разрешится мирным путем и не будут отлавливать сетями других олимпийцев. А этот случай останется напоминанием молодым спортсменам и их сверстникам на гражданке, что пускать свои дела на самотек нельзя, особенно сейчас.



Но если 36-летнему Овечкину, который с 2001 по 2005 год играл за «Динамо» и мог там пройти службу, призыв уже давно не светит, то у Федотова все сложнее. На него могут завести уголовное дело за уклонение от службы.

Кстати, подобные облавы в нашем спорте случались и раньше. Так, к примеру, в 2008 году Минобороны произвело чистку в спортивных рядах, после того как прямо на площадке остановилось сердце у **Алексея Черепанова**. 19-летний хоккеист «Авангарда» в то время формально проходил срочную службу в одной из воинских частей под Омском, и тогда возникло очень много вопросов. Вскоре в казармах оказалось несколько сборников из разных видов спорта, в том числе и известные баскетболисты **Андрей Воронцевич** и **Алексей Швед**. Но потом спортсменов-срочников отпустили в свои команды и разрешили им выезжать со сборной за рубеж.

Тогда все спустили на тормозах. Но «дело Федотова» приобрело международный масштаб.

Уже на следующий день после задержания Федотова руководители Национальной хоккейной лиги заявили, что обеспокоены возможным запретом со стороны российских властей на выезд хоккеистов за пределы РФ.

## УТРАТА

Сергей СЕЛЕДКИН

На 102-м году ушел из жизни легендарный художник-мультипликатор.

Идеей учиться на художника минского мальчишку заразил руководитель кружка по рисованию, выпускник Императорской академии художеств. Он так харизматично рассказывал о Ленинграде, что добился своего. В 1938 году Леонид вместе с другом бросили все и рванули в Северную столицу. В академию художеств, правда, так и не поступили, но зато попали в школу при институте живописи, скульптуры и архитектуры.

Все одноклассники **Шварцмана** ушли на фронт в 1941 году, и все погибли. Он должен был сгнить вместе со всеми, но в военкомате потеряли дело.

«Не шуми, брат, найдем и вызовем, а пока иди домой», - шепнули ему.

Но дело так и не нашли. «Уже после я понял, что со мной произошло чудо», - говорил Леонид Аронович. В годы войны Шварцман

## Леонид Шварцман срисовал Попугая с Ленина, а Шапокляк - с тещи



Чебурашку именно таким мы знаем благодаря Шварцману.

работал в ремонтно-механическом цехе, потом был эвакуирован в Челябинск, где трудился токарем на танкостроительном заводе. Поразительно, что гурю советской мультипликации до 25 лет вообще не видел никаких мультфильмов. В первое послевоенное лето в кинотеатре «Москва» он посмотрел диснеевский «Бэмби».

Тогда он принял решение пойти учиться на мультипликатора.

У всех героев Шварцмана были прототипы. Например, прототипом Попугая из мультфильма «38 попугаев» стал... **Ленин**. Шварцман скопировал для него ленинские повадки. Для старухи Шапокляк взял кое-что от своей тещи. Режиссер **Роман Качанов** превратился в пса из «Варежки». А очкастая девочка с дуделем из того же мультфильма - мама телеведущей **Анфисы Чеховой**. «Я пропала на «Союзмультфильме» все детство. В чем ходила туда, в том меня Шварцман и изобразил», - призналась недавно женщина.

Кстати, именно Шварцман, а не **Успенский** придумал образ Чебурашки.

В книге всего-то и было написано, что Чебурашка - мохнатый зверек с круглой заячьей головой, большими глазами, как у филина, и маленьким медвежьим хвостиком... Но в процессе работы художник вырастил персонажу уши

неимоверных размеров, убрал хвостик и сделал не зверенка, а маленького человеческого детеныша с удивленным трогательным взглядом. Потом с Леонидом Ароновичем некрасиво спорил склочный Эдуард Успенский, оставив и без того небогатого, но интеллигентного мультипликатора на бабах.

Но Шварцман не таил обиды. Своим любимым персонажем Леонид Аронович называл не Чебурашку, а Удава из мультфильма «38 попугаев». Художник страшно боялся змей, и потому создать симпатичного удава для него было сложной задачей. «Чуть ли не каждый день я ходил в зоопарк рисовать с натуры, - вспоминал Шварцман. - Удав получался несимпатичным».

В итоге образ сложился, когда художник отошел от реальности. Вытянул Удаву морду, сделал нос, нарисовал веснушки, бровки домиком и украсил его цветочками вдоль всего тела.

Его небольшая квартирка была заполнена цветами и фигурками Чебурашек. В доме всегда угощали выпечкой и чаем.

В последние годы он говорил совсем тихо. Даже по телефону его почти не было слышно. Но и своим тихим голосом он транслировал одну мысль: о том, что надо быть добрее.

Дело не в том, что в области мультипликации мы были впереди планеты всей. Совсем нет. Однако, как считал Шварцман, наши мультики стали феноменом именно благодаря доброте и юмору.

Это второе качество Леонид Аронович вообще очень ценил. «Я столько прожил на свете, что могу сказать наверняка: в быту, в жизни и в литературе юмор - самое редкое и ценное качество, без которого и жизнь достойно не проживешь, и, конечно, мультипликатором не станешь», - говорил он.

И уже с грустью и без капли юмора добавлял, что совсем не понимает современные мультфильмы. Для него, человека, прожившего целый век и повидавшего все, современная мультипликация казалась слишком жестокой.

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»



Алексей БУЛАТОВ / «КП» - Екатеринбург

**Дарья МИХАЙЛОВА, 24 года, Екатеринбург:**

- Активно занимаюсь спортом. Дважды мастер спорта по становой тяге. Работаю косметологом-визажистом. Мечтаю освоить новый уровень профессии, жить максимально интересно, насыщенно и ярко, а еще о крепкой семье и детках, с которыми поделюсь любовью к жизни.

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Люблю, когда героини творчески подходят к съемке. Дарья выбрала простой купальник, но посмотрела, как ловко она пригласила в компаньоны старинный ультрамариновый автомобиль. А этот великолепный закат! Спасибо за мастерскую постановку.



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](http://kp.ru) в разделе «Будь стильной с «КП»!»

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

Как объяснить мужу, что я вышла за него замуж, а не усыновила?

\* \* \*

Никогда не покупаю шаурму в ларьках, делаю дома. Получается как настоящая, даже пару раз отравился.

\* \* \*

Россияне, пережившие два дефолта, получают третий в подарок.

\* \* \*

- Ты не помнишь, как назывался фильм про ту сучку, что случайно попала в шоу-бизнес, сделала там карьеру, но предпочла вернуться к нормальной жизни?

- «Каштанка»?

\* \* \*

Купила себе маленького, вечно трясущегося, в припадке лающего на всех окружающих от панического страха той-терьера и назвала его Литва.

\* \* \*

- Сегодня увидела, как девочка лет 15 покупает омолаживающий крем. Ну вообще, мне тогда на пенсию пора!

- Может, ей 40, просто крем хороший...

\* \* \*

- И все-таки самая страшная санкция остается пока у Запада в рукаве!

- И что же они еще запретят нам продавать?

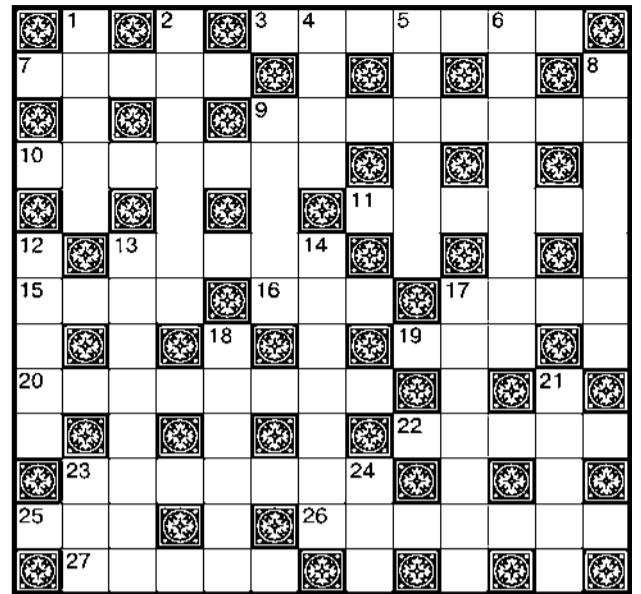
- Торговля тут ни при чем. Они могут депортировать на родину Чубайса...

Оставьте свой анекдот на сайте [kp.ru](http://kp.ru) в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на [kp.ru](http://kp.ru)



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.** «Крысы предупредили капитана судна, что у них учебная...». **7.** «Зверобойный» классик. **9.** Человеколюб из Уголовного кодекса. **10.** Чье творчество связывает «Родину-мать» и «Воина-освободителя»? **11.** Кто из видных большевиков использовал партийные клички Лошадь и Никитич? **13.** Причина вынужденной «автостоянки». **15.** Обращение у хиппи. **16.** Кто богатеет на кражах? **17.** Кто похитил ключ от клетки с оружейником Просперо? **19.** Передача из футбола. **20.** Концентрация глупости. **22.** Кто не любит лишний раз беспокоить тормоза? **23.** Топленое молоко. **25.** В каком периоде вопреки названию на самом деле жило большинство «героев» фильма «Парк Юрского периода»? **26.** Что интригует в неиз-

**ПОВЕРТИКАЛИ: 1.** «Удобный кусочек» среди восточных сладостей. **2.** Кому принадлежит «контрольный пакет в искусстве»? **4.** Кто не насытен по части доходов? **5.** Богиня, чье рождение запечатлел Сандро Боттичелли. **6.** Растение для приготовления каркаде. **8.** Где происходит действие драмы «Пролетая над гнездом кукушки»? **9.** Кого застрелил Леонид Николаев? **12.** Джинн, враждебный людям. **13.** Результативный форвард. **14.** Главный мост из мелодрамы «Мосты округа Мэдисон». **17.** Карикатурист от литературы. **18.** Повод к проводам. **21.** «Подопытные кролики» в зоологии. **23.** Что сбрасывают, следуя советам диетолога? **24.** Кому посвящен документальный фильм «Последний герой» Алексея Учителя?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Тревога. 7. Купер. 9. Каннибал. 10. Вучетич. 11. Крапин. 13. Затор. 15. Бра. 16. Вор. 17. Сук. 19. Пас. 20. Импотизм. 22. Лихач. 23. Варенчик. 25. Мел. 26. Новизна. 27. Санди. 28. ВЕРТИКАЛИ: 1. Вагнер. 2. Меченат. 4. Рван. 5. Венера. 6. Гибискус. 8. Книжка. 9. Киров. 12. Гибис. 13. Забияка. 14. Рояль. 15. Лыжники. 16. Бонус. 17. Сатир. 18. Океан. 19. Бездна. 21. Фанат. 23. Век. 24. Цой.

**Прогноз погоды на 6 июля**

	днем	ночью	
Тюмень	+19...+21	+11...+13	Давление - 749 мм рт. ст. (норма для июля - 750) Относительная влажность воздуха - 46% Ветер - северо-западный, 1 - 3 м/с Солнце: восход - 3.52, закат - 21.32 Луна растёт
Тобольск	+18...+20	+11...+13	
Нижневартовск	+21...+23	+13...+15	
Салехард	+18...+20	+15...+17	
Ясно		Облачно	Пасмурно
Дождь		Гроза	Снег

**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 Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
 Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.  
 РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 2Б, 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-2022», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.  
 Тираж этого номера: 167 210 экз.  
 Цена договорная



Учредитель и редакция газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».  
 Издатель - ООО «КП - Издательство» (Новодмитровская, д. 2Б, 7-й этаж, пом. 709А, Москва, 127015).  
 Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

АО ИД «Комсомольская правда», 2022. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

**ГАЗЕТА «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА. ТЮМЕНЬ»**

Адрес учредителя и издателя: 625003, Тюмень, ул. Гранитная, 4, офис 11а.  
 Адрес редакции: 625003, Тюмень, ул. Гранитная, 4.  
 ТЕЛЕФОНЫ: редакция - (3452) 699-612; отдел рекламы - (3452) 699-694.  
 Email отдела рекламы: kp.advert@gmail.com  
 Распространение - (3452) 699-695.

Газета отпечатана в АО «Тюменский дом печати». Адрес: 625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81.  
 Время подписания тюменского выпуска по графику - 19.30, фактически - 19.00. Индексы: 84750, 84756  
 Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.  
 Дата выхода: 05.07.2022 Заказ № 856 Цена свободная  
 Тираж регионального выпуска - 3700 экземпляров.



Директор - С. А. ПОСЕВИНА.  
 Главный редактор газеты «Комсомольская правда. Тюмень» - А. А. КОСЕНЧУК.  
 www.tumen.kp.ru, www.yamal.kp.ru, www.ugra.kp.ru.  
 Email: tyumenkp@phkp.ru.  
 Учредитель, редакция и издатель газеты - общество с ограниченной ответственностью «Комсомольская правда - Тюмень»  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу, свидетельство ПИ № ТУ72-01305 от 03.12.2015.

