

Глава РЖД Олег БЕЛОЗЕРОВ - «Комсомолке»:
Не будь БАМа - не было бы страны!



Читайте на стр. 4 - 5 ▶

Экзамен без стресса
Советы родителям и выпускникам



Читайте на стр. 12 ▶

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 883 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник
28 мая

Газета нашего города ★ Саратов

№ 37 (27587) 2024 год

АО «ТИНЬКОФФ БАНК»

0+
 Реклама
 Тинькофф Возврат – право АО «Тинькофф Банк» (Банк) рассматривать аргументированные запросы клиентов по оспариванию операций (Возврат) в соответствии с условиями комплексного банковского обслуживания физ. лиц Банка и законодательства РФ. Подробнее — на tinkoff.ru.
 78 млрд Р – потенциальная общая сумма операций, которые пользователи банковских карт РФ считают подлежащими Возврату, при этом не заявляли об этом.
 По данным Банка за 2023 год, а также «Исследования безопасности для бренда Тинькофф», проведенного в октябре 2023 г. ООО «Илсос Комкон» (опрос 1 тыс. жителей городов РФ с населением от 100 тыс. чел. и пользующихся хотя бы одним банковским продуктом, в возрасте 18-55 лет).

Иллюстрация: Александр Петриков

Владимир Путин начал неделю с государственного визита в Узбекистан.

Олег АДАМОВИЧ

Это третья страна, куда отправляется президент после инаугурации. Первым был Китай, потом - Белоруссия.

И каждая из этих командировок - государственный визит. В дипломатии это высшая степень. Так что российского лидера принимают со всеми почестями и протоколами: перед переговорами были неизменные военные парады, а оркестры исполняли гимн России.

Плюс обязательно должно быть возложение цветов. В Поднебесной Путин оставил венок у памятника советским воинам, павшим за освобождение Северо-Восточного Китая. В Белоруссии возложил цветы у памятника погибшим за освобождение республики от немцев. В Ташкенте цветы глава страны возложил к Монументу независимости.

После выполнения всех формальностей начинаются уже сами переговоры. Но перед их стартом - еще одна церемония. На этот раз - официальная встреча российского лидера в Президентском дворце. Тут лидеры представили членов своих делегаций. А вот потом уже сами переговоры.

- Я очень благодарен, что с одним из первых визитов вы направились в Узбекистан. Это большое уважение к нашей стране и многонациональному народу Узбекистана. Я за это вам очень благодарен, - заявил президент Шавкат Мерзиёев.

- Это один из первых визитов после завершения выборов (в России. - Ред.) и всех процедур, с этим связанных, в том числе связанных с формированием правительства. Приехала именно в Узбекистан такая представительная делегация не случайно. Это подчеркивает наш особый характер и стратегического партнерства, и союзнических отношений, - ответил на приветствие Путин.

Начались переговоры с беседы в узком составе, а потом уже к лидерам присоединились члены делегаций. На повестке дня - текущее состояние дел и перспективы развития отношений России и Узбекистана. Ну и конечно, мировая и региональная проблематика.

- Темпы развития экономических связей действительно очень впечатляют. Вы сказали,



Нечасто такое увидишь: в почетном карауле в Узбекистане стоят не только мужчины, но и женщины - они очень ярко выделяются своей белоснежной формой.

Залог успеха:

«Людям не мешать, а создавать условия»

что где-то 30% за прошлый год. В целом 15,5% мы занимаем в вашем товарообороте - неплохой результат. И я уверен, будет больше, имея в виду темп: за первый квартал этого года, по нашей статистике, достаточно строгой, 20% с лишним. Это прилично, очень хороший результат, - отметил Президент России.

Более того, бизнес может еще сильнее подстегнуть взаимную торговлю, считает Путин.

- Здесь главное - людям не мешать, создавать условия, - подчеркнул президент.

В ответ Шавкат Мирзиёев рассказал о прошедшем в стране Форуме регионов. Только от России там было 28 губернаторов. Региональные власти обеих стран договаривались, как им упростить взаимную торговлю.

Путин отметил, что по итогам встречи будет подписан «сильный пакет межправительственных, межведомственных, межрегиональных и коммерческих соглашений», касающихся торговли и промышленной кооперации двух стран, проектов в мирном атоме, культуре, науке и образовании.

Владимир Путин прилетел в Узбекистан вечером в воскресенье. Переговоров на этот день назначено не было, но он возложил цветы к Монументу независимости в парке «Новый Узбекистан».



Официальная церемония встречи (небольшой пеший парад и исполнение гимнов) прошла в понедельник в резиденции «Коксарой» - сюда президенты вместе с делегациями приехали на переговоры. Лидеры наблюдали за торжествами из небольшой резной беседки во дворе, украшенной местными орнаментами.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

ТЕЛЕВИЗОР

Какие сериалы посмотреть на этой неделе

ЗДОРОВЬЕ

В жару не хочется есть: что лучше всего поддержит организм



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



http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

Богатые россияне вернули в страну триллионы рублей

Евгений БЕЛЯКОВ (текст),
Дмитрий ПОЛУХИН (графика)

Число клиентов с десятками и сотнями миллионов на счетах выросло в полтора раза.

Число богатых людей в стране увеличилось за прошлый год в полтора раза. А их совокупный финансовый капитал (без учета недвижимости) вырос на пять триллионов рублей - до 13,1 трлн. Такой вывод сделали эксперты исследовательской компании Frank RG. Для этого они изучили рынок премиального банковского обслуживания, опросив более 1800 состоятельных клиентов.

По оценке экспертов, по итогам 2023 года количество людей с капиталом от 60 млн рублей выросло на 40% и составило 52,5 тысячи человек. Россиян, у которых есть минимум 100 млн рублей, стало почти 22 тысячи человек (+50% за год). И наиболее богатая прослойка - клиенты с активами в 500 млн рублей и выше - около 4 тысяч человек. Показатель вырос на 60% (см. графику).

Как объясняют эксперты, такой рост закономерен. И тому есть несколько причин.

1 Очень многие россияне стали возвращать капиталы в Россию.

- Многие стали выводить средства из-за рубежа, потому что там держать стало опасно, - считает профессор Высшей школы экономики Георгий Остапкович.

2 Сильно снизился отток капитала из страны.

- Объем трансграничных переводов в 2023 году снизился на 35% по сравнению с предыдущим годом, - говорит проектный директор Premium & Private Banking компании Frank RG Любовь Прокопова.

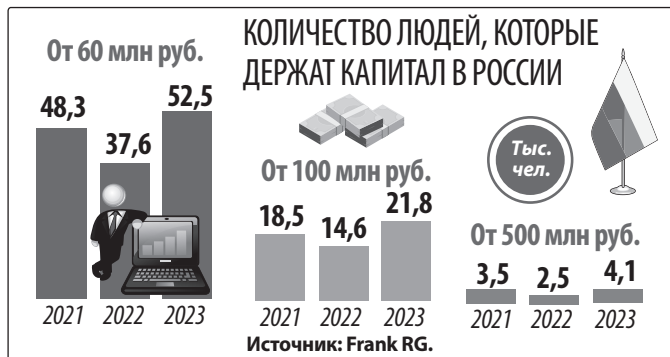
А случилось это тоже из-за санкций: отправить деньги за границу стало сложнее.

3 Рост фондового рынка.

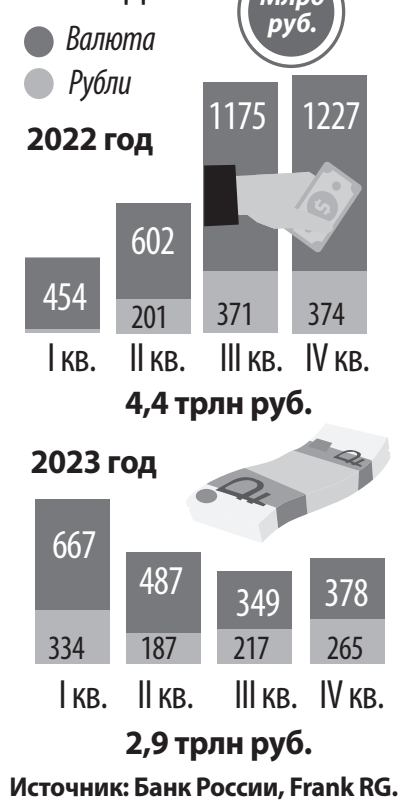
А раз свободных денег стало больше, их нужно куда-то вкладывать. Вот они и потекли в банки и на фондовый рынок (то есть в акции). А поскольку спрос на акции вырос, они стали дорожать.

- Котировки российских акций резко прибавили. Отсюда и рост капитала у очень богатых людей, которые большинство денег держат в ценных бумагах, - говорит Георгий Остапкович.

Для справки: в прошлом году индекс Мосбиржи (то есть средняя цена российских акций) увеличился на 43%.



ОБЪЕМ ТРАНСГРАНИЧНЫХ ПЕРЕВОДОВ



КСТАТИ

За рубежом пока лежит больше

Несмотря на санкции, многие состоятельные россияне продолжают хранить часть средств в валюте. На ее долю в портфелях приходится 29%. Для сравнения, в 2021 году было почти вдвое больше: 52%.

Более того, значительную часть капитала богатые люди (обладатели капиталов от 100 млн рублей) все еще держат за рубежом. Там лежит около 60% сбережений. Но ситуация тоже меняется. До санкций за границей держали около 70% накоплений и инвестиций.

Доля иностранных активов снижается столь медленно по разным причинам. Во-первых, из-за сложностей трансграничных переводов: многие не против перечислить кровные в Россию, но банки переводят деньги со скрипом. Во-вторых, если завести деньги в Россию, за них в большинстве случаев придется платить налог. Поэтому часть клиентов просто ждут.

А вот из наиболее «опасных» стран средства выводят при любой возможности. Так, если раньше самым надежным местом для хранения денег считалась Европа, то сейчас приоритеты поменялись. Доля тех, кто держит сбережения в Великобритании, упала вдвое, а в Швейцарии - втрое. Большинство этих людей не стали переводить капиталы куда-то еще, а вернули их на Родину.

ВОПРОС ДНЯ



Есть разные способы оценить состояние потребительского рынка. Один из них - «индекс окрошки»: эксперты изучают, как изменились цены на ингредиенты для этого супа. В этом году набор подорожал на 12,95%.

А вы по какому показателю замеряете свое благосостояние?

Сергей ЦЕКОВ, сенатор от Крыма:

- У меня благосостояние нормальное. Я занимал немалые посты, получал хорошие зарплаты. Но можно, например, оценивать по меду - у меня пасека. Мед три года почти не дорожал. Но многое зависит от его сбора и от погоды. В этом сезоне в Крыму сильная засуха, а медосбор зависит от влаги. И потому мед в этом году, похоже, подорожает.

Вадим ДРОБИЗ, глава Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя:

- По курсу доллара. Так уж вышло, что у меня часть денег до сих пор в валюте. А за ценами в магазинах не слежу. Мне по здоровью очень ограниченный круг продуктов прописан - ем гречку, овощи в виде супа да курицу. А окрошку не ем - там же сырые овощи.

Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран СВР:

- Я сужу по пенсии: чем меньше могу на нее купить - тем хуже мое благосостояние. И вот я вижу, что инфляция идет немаленькая. Даже с пенсией полковника у меня выходит приличный перерасход.

Антон ШАПАРИН, вице-президент Национального автомобильного союза:

- По цене литра бензина. От этого зависит вся экономика. А литр подрос сильно за год.

Андрей ТУМАНОВ, глава «Садоводов России»:

- У меня свои ингредиенты окрошки, и по ней я не считаю. Я смотрю, сколько стоят удобрения. Еще есть «индекс лопаты» - попробуй найти сейчас за 200 - 300 рублей! Семена тоже «подросли», но мне столько присылают на экспертизу, что я часть даже раздариваю.

Аскольд ЗАПАШНЫЙ, худрук Большого Московского цирка:

- Оцениваю благосостояние по такому ощущению: думаю ли я о кошельке или не думаю, когда приезжаю на заправку или когда в магазине набираю корзину продуктов и приходится считать, а все ли это мне надо. Я не типичный потребитель, у меня благосостояние выше среднего, но, например, планы на отдых - они требуют серьезных «замеров».

Александр ШАГАНОВ, поэт-песенник:

- Я в жюри на детском творческом конкурсе - вот где замеряется и благосостояние, и благополучие: по тому, как себя чувствуют, что поют и что читают наши дети.



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



Дмитрий СОКОЛОВ

В 2024 году мы отмечаем 50-летие Байкало-Амурской магистрали - легендарной «стройки века». О том, что сегодня представляет собой БАМ, о героизме железнодорожников и юбилейной дате мы поговорили с главой РЖД Олегом Белозеровым.

«НЕТ В РОССИИ ПУТЕЙ ВАЖНЕЕ»

- Олег Валентинович, почему сегодня так много внимания уделяется БАМу? Ведь еще недавно говорили, что это дорога в никуда.

- В этом году исполняется полвека решению, которое определило развитие нашей страны на современном этапе. Думаю, теперь всем абсолютно ясно, что не будь БАМа - не было бы страны! Не было бы тех возможностей для России, того разворота на Восток, который мы видим сейчас.

Да, были «деятели» в свое время. Были оценки, что магистраль не будет загружена.

Особенно много говорили и писали, что БАМ не нужен, в 1990-е годы. Представляю, как это ранило всех, кто был причастен к великой стройке. Неужели весь их трудовой подвиг был напрасным? Столько усилий, столько трудностей, и вдруг - не нужны?! Это был тяжелый момент.

Время все расставило по местам. Все, кто это говорил, просто не смотрели вперед в стратегическое будущее страны. Посмотрите, сегодня Россия на востоке - это и Транссиб, и БАМ. Нет в стране важнее путей! Это в буквальном смысле артерии и хребет экономики.

- Хотите сказать, что без БАМа не смогли бы сохранить страну?

- Если бы его не было, мы бы столкнулись с огромными трудностями. БАМ всегда приходит на помощь. И не только из-за перегруженности Транссиба, но и в случаях, когда происходят стихийные бедствия, паводки.

Не так давно из-за рекордных осадков подмыло мост на Транссибирской магистрали. Пока его восстанавливали, сохранялась возможность доставлять по БАМу все жизненно необходимые товары, продукты, лекарства. Ритм не останавливался!

Сегодня мы видим, насколько дальновидным и важным решением было развивать БАМ. Это так или иначе касается всех жителей нашей страны, затрагивает огромные территории.

БАМ стал не просто вос-



БАМ - важная магистраль не только для доставки продукции, но и для туристических поездов, которых становится там все больше.

Глава РЖД Олег БЕЛОЗЕРОВ - «Комсомолке»:

Не будь БАМа -



Генеральный директор ОАО «РЖД» Олег Белозеров (на фото - справа): «Сегодня на БАМе снова есть место подвигу».

Кстати, в рамках мероприятий к юбилею мы совместно с «Комсомолкой» создали народный виртуальный музей, где каждый может познакомиться с историей БАМа и поделиться своими воспоминаниями и фотографиями.

СЮРПРИЗЫ ОТ ПРИРОДЫ

- Что значит БАМ для вас лично?

- Для меня БАМ - это, конечно, пример человеческого подвига. Это такой исполинский проект, в котором каждый мог показать себя, в нем могли реализовать се-

бя лучшие из лучших. Хотелось вместе со всеми идти на подвиги. Но к тому времени, как я окончил школу, стал студентом и мог бы поехать туда в составе стройотряда, стройка, по сути, уже завершилась.

Сейчас на БАМе снова есть место подвигу - благодаря тем решениям по развитию магистрали, которые принял Президент Российской Федерации.

Стране нужны дополнительные мощности для перевозок грузов в восточном направлении. Изначально однопутный БАМ постепенно становится двухпутным. А это значит, чтократно больше поездов можно будет пропустить в обе стороны: с запада на восток и с востока на запад.

И по масштабу работ можно провести прямые параллели. 50 лет назад, с 1974 по 1984 год - в основные годы строительства БАМа, - было проложено около 3 тысяч километров пути. Столько же, 3 тысячи километров, уложено за те последние 10 лет, с 2014 года, что мы активно

модернизируем магистраль. Причем треть этого объема приходится на сложные инженерные объекты: мосты, тоннели, водопропускные сооружения.

- То есть можно сказать, что построили еще один БАМ?

- Да! А прирост провозной способности наша нынешняя стройка дала втрое выше, чем первая нитка БАМа.

Для меня, для всей нашей компании, для строителей - это настоящий вызов. Несмотря на то что основа магистрали была заложена еще в советское время, многое сегодня приходится делать заново. Поезда стали длиннее, мощнее и тяжелее. Да и природа готовит нам все новые сюрпризы. Вечная мерзлота оказалась не такой уж вечной. Так что приходится искать решения, чтобы пути не утонули в болоте.

Сейчас начат третий этап модернизации БАМа. Это еще около 3 тысяч километров пути. И это будет не просто рельсы, а высокотехнологичная современная инженерная инфраструктура, а также дублеры самого длинного в России Северомуйского тоннеля, самого высокогорного Кодарского, самого восточного Кузнецовского и моста через Амур - самого длинного на магистрали. Колоссальный объем работ, и сроки самые сжатые.

Это будет новый задел для будущих поколений.

УНИКАЛЬНЫЙ ПЕРВОЗДАННЫЙ МИР

- Это все о грузах. А интересен ли БАМ с точки зрения туризма? Сами часто бываете там? Есть что посмотреть?

- Бываю сам, мои замы тоже регулярно ездят. Важнейшая для страны стройка должна быть под контролем. БАМ всегда производит неизгладимые впечатления. Это многообразие природы в первозданном ее виде. Заснеженные шапки горных хребтов, Байкал, мощные реки - Лена, Амур, и даже море свое есть -



50 лет назад, в основные годы строительства БАМа, было проложено около 3 тысяч км пути.

не было бы страны!

Татарский пролив, вдоль него идут последние километры БАМа на востоке.

Потенциал для туризма есть, но нужно сказать, что это все довольно малоосвоенные территории. Мы обеспечиваем сообщение, но этого же недостаточно для «цивилизованного» туризма.

- Некому туризмом на БАМе заниматься, получается?

- Нет, не так. Сейчас правительство Российской Федерации и администрации субъектов по поручению президента заняты реализацией мастер-планов развития городов Дальнего Востока. Мы тоже активно участвуем. Запланировано повысить качество городской среды, создать новое жилье, системы досуга и отдыха, социальной инфраструктуры. Много всего.

Это важно для всех людей, особенно тех, кто сейчас живет в регионах вдоль БАМа.

Вспоминаю, как в 2021 году мы объездили половину всего БАМа с вице-премьером правительства **Маратом Шакирзяновичем Хуснуллиным** и министром транспорта России (а теперь вице-премьером) **Виталием Геннадьевичем Савельевым**.

Проехали Байкальский и Северомуйский тоннели, посмотрели разворот строительных работ по модернизации на разных участках.

Остановились на разъезде Ункур, пропускали встречный поезд. Кругом тайга, ни жилых домов, ни мобильной связи, вдоль железной дороги течет широкая красавица-река. Первозданный мир практически, хоть сразу на холст!

Есть небольшое станционное здание, но снаружи выглядит как-то неприветливо - минимум окон, все закрыто, неприметный вход. Сначала

кажется даже необитаемым. Зашли внутрь. Там нормальная рабочая обстановка и сидит дежурная - хрупкая такая девушка, управляет движением поездов на разъезде. А объяснение здесь самое простое.

- Боятся диких зверей?

- Именно! Элементарная осторожность. Ведь в радиусе десятков и даже сотен километров в той местности медведей едва ли не больше, чем людей.

Поэтому не только само строительство БАМа было и сейчас остается покорением тайги, но и каждодневная работа железнодорожников.



Предоставлено РЖД

За последние 10 лет уложено 3 тысячи километров магистральной. Впереди - новый этап модернизации, и это еще около 3 тысяч км.

9288 КМ

Транссибирская магистраль

4300 КМ

Байкало-Амурская магистраль



ных учреждений. Специально поддерживаем врачей, которые приезжают работать на БАМ. В отдаленные поселки регулярно направляем наш медицинский поезд. Можно прийти и бесплатно пройти необходимые исследования, получить консультации узких специалистов.

При этом, конечно, мы стараемся - настолько, насколько это только возможно, бережно относиться к природе, не нарушая баланса.

НАДБАВКИ К ЗАРПЛАТЕ И БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА

- Что РЖД делает, чтобы привлечь людей работать на БАМе?

- Прежде всего мы вкладываем большие деньги в обновление производственного комплекса, улучшаем условия труда. Для работников действуют специальные надбавки к заработной плате, льготы по приобретению жилья. Компенсируем затраты на услуги ЖКХ, отдых детей, услуги спортивных учреждений, детского сада или ня-

ни. Оплачиваем работникам перелет на отдых на Черноморское побережье и обратно. Стараемся помогать, сделать жизнь лучше.

Особое внимание - доступности и качеству медицинских услуг. У нас действует собственная система лечеб-

консультации узких специалистов. Конечно, не забываем и о досуге для работников. Содержим, ремонтируем, строим спортивные объекты, поддерживаем библиотеки, дома культуры. Всем занимаемся.



Окупятся ли траты в модернизацию восточной сети железных дорог - разбираемся на KP.RU



КСТАТИ Как отмечаем юбилей

- Как будете праздновать 50-летие БАМа?

- Есть большая программа. Некоторые мероприятия уже состоялись.

В апреле Владимир Владимирович Путин уже встречался и награждал заслуженных работников и ветеранов БАМа. И мы слышали, что они благодарили президента за то, что БАМ снова гремит на всю страну.

В Кремле прошел большой концерт. Прямо в том же самом зале, где в те же дни 50 лет назад проходил исторический съезд ВЛКСМ, который положил начало комсомольской стройке.

А 6 - 8 июля - дни, когда полвека назад началось строительство БАМа, большие праздничные мероприятия запланированы в Тынде и других городах БАМа. Там тоже будем чествовать заслуженных работников и ветеранов.

И, конечно, на протяжении всего года в качестве подарков к празднику мы продолжим расширять БАМ и запускать его новые участки. БАМ развивается!

SPIEF'24 ПМЭФ'24
ST. PETERSBURG INTERNATIONAL ECONOMIC FORUM
ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФОРУМ
5-8 ИЮНЯ 2024

ROSCONGRESS
Building Trust

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ПМЭФ 2024

forums.pb.com

Титульный партнер

ВЭБ.РФ **РОСАТОМ**

Генеральный спонсор

ВТБ **ГАЗПРОМ** **ГАЗПРОМБАНК** **ГАЗПРОМ НЕФТЬ**

Генеральный партнер

НОВАТЭК **НПС** **ПСБ** **СБЕР**

Стратегический партнер

РОССЕТИ

Официальный авиаперевозчик Форума

АЭРОФЛОТ

Официальный автомобиль Форум

HONGOI

Государственная корпорация развития «ВЭБ.РФ», Банк ВТБ (ПАО), Банк ГПБ (АО), ПАО «Промсвязьбанк», ПАО Сбербанк

Реклама 6+

Так отставьте ненужные сборы

Какой будет более справедливая налоговая система в России: депутаты поделились мыслями, а «Комсомолка» их прокомментировала.

Скоро налоговая система в России изменится - она станет более справедливой. Такую задачу еще в феврале поставил президент в своем Послании Федеральному Собранию.

На прошлой неделе в Госдуме прошли слушания, посвященные новой системе. Глава Минфина Антон Силуанов озвучивал предложения правительства и выслушивал предложения депутатов, экспертов, бизнесменов.

Перераспределение налогов должно происходить таким образом, чтобы налоги тех, у кого более высокие личные и корпоративные доходы, можно было перераспределять в пользу тех, кто больше нуждается. И, с другой стороны, использовать ресурсы для обеспечения стимулирования экономического роста, - рассказал Силуанов на слушаниях.

Новые ставки и условия еще не озвучены, они в процессе обсуждения. Но постепенно конкретики становится все больше. Так, по итогам двух дней слушаний Комитет Госдумы по бюджету и налогам выпустил свое резюме.

Комитет опубликовал 13 рекомендаций, которые должны лечь в основу более справедливой налоговой системы.

Все их приводить не будем - в резюме много говорится про необходимость «усиления платежной дисциплины», «сохранения конкурентоспособности российской экономики» и прочие очень важные, но не очень конкретные материи. Но самые важные пункты, которые касаются нас и наших работодателей, процитируем дословно - с пояснениями «КП» (где они требуются).



Картина МАРТИНОВИЧУ/КП - Москва

УСТАМИ ДЕПУТАТА

Сразу после публикации этих рекомендаций председатель Комитета Госдумы по бюджету и налогам Андрей Макаров дал к ним подробные разъяснения.

По словам Макарова, у нас и сейчас в какой-то мере есть прогрессивная система налогообложения. И напомнил, что с доходов выше 5 млн рублей государству уходит 15%. Поэтому речь даже не о том, чтобы ввести прогрессивную шкалу. Речь именно о том, чтобы сделать ее более справедливой.

Что это, в частности, подразумевает?

Первое - это то, что сказал президент: поддержать тех, кто, наверное, больше всего нуждается в поддержке, - многодетные семьи, - пояснил Андрей Макаров. - Ведь совершенно естественно, что именно здесь самые большие проблемы. Реальная ситуация: муж, жена получают нормальную зарпла-

«Ставка не может измениться для тех, кто получает порядка 150 тысяч»

ту. Родился ребенок - уже доходы чуть уменьшились, потому что стало три человека. Родился второй ребенок - жена вынуждена уйти с работы, осталась одна зарплата мужа, даже очень хорошая, но она делится уже на четверых. Родился третий ребенок... И это колоссальные проблемы, несмотря на то, что государство оказывает поддержку.

Но, пожалуй, главный вопрос, который волнует всех: что это такое - «большие доходы», с которых и платить придется больше?

Макаров напомнил, что средняя зарплата по стране сейчас порядка 73 - 74 тысяч рублей в месяц. Средняя, подчеркнул, сейчас улынулись те, кто получает намного меньше.

Но уверяю вас, что громко расхотались те, у кого намного больше. Вот мы предлагаем, что ставка 13% не должна меняться в случае не менее чем двукратного превышения средней зарплаты. То есть ставка в 13%, с нашей точки зрения, не может измениться для тех, кто получает порядка 150 тысяч рублей в месяц, - говорит Макаров. - И очень важно, чтобы верхние планки не были чрезмерными, чтобы они не стимулировали уход от уплаты налогов. Мы полагаем, что максимальную справедливость обеспечит прогрессивная шкала, но с несколькими ступенями, что позволит плавно переходить из одной категории заработка в другую. Еще один из вопросов, который очень волнует малый бизнес, - упрощенная система налогообложения. Она позволяет работать без лишней бюрократии. А еще, если предприятие небольшое и доходы у него тоже невелики, платить меньший налог - например, 6%.

Президент предложил две очень важные инициативы. Первая - чтобы был не резкий переход с режима упрощенной системы на общий режим налогообложения, а плавный. А с другой стороны, для тех, кто уже сегодня, чтобы сохранить свой бизнес, начал дробить его на части, он предложил объявить амнистию, если они готовы вернуться в нормальное, легальное поле.

Подготовили Елена ОДИНЦОВА, Евгений ОРЛОВ и Андрей ЗАЙЦЕВ.

ПРО НДФЛ

Предложения по налогу на доходы физических лиц:

✓ повышение нагрузки по НДФЛ не должно коснуться большинства граждан;

✓ предлагается дополнительная поддержка наиболее нуждающихся в государственной поддержке граждан, прежде всего семей с детьми, в том числе путем увеличения стандартных вычетов и введения новых вычетов для многодетных семей;

✓ предлагается введение налоговых вычетов для людей, которые регулярно проходят диспансеризацию и успешно сдают нормативы ГТО.

Пояснение «КП»

Сегодня все мы платим налоги со своих зарплат по такой схеме:

✓ 13% с дохода ниже 5 млн рублей в год;
✓ 15% с дохода выше 5 млн рублей в год.

Система налогообложения физических лиц в России должна стать более прогрессивной: чем больше зарабатываешь, тем больше платишь. При этом повышение ставок должно быть таким, чтобы оно затронуло только тех россиян, кто зарабатывает действительно много и может безболезненно поделиться с государством.

Немалая часть денег, полученных за счет изменения налоговой системы, должна быть направлена на поддержку нуждающихся, в первую очередь - семей с детьми.

ПРО УЧАСТНИКОВ СПЕЦОПЕРАЦИИ

Предлагаемое повышение НДФЛ не должно коснуться доходов участников специальной военной операции.

ПРО САМОЗАНЯТЫХ

Условия применения специального налогового режима «Налог на профессиональный доход» до истечения срока проведения эксперимента должны быть сохранены.

Пояснение «КП»

Проще говоря, налоговый режим для самозанятых в России должен остаться неизменным до 2028 года. А именно:

✓ платишь налог в 4%, если твой клиент - физическое лицо;

✓ платишь налог в 6%, если клиент - юридическое лицо.

ПРО КОМПАНИИ

В отношении налога на прибыль организаций необходимо:

✓ предусмотреть меры налоговой поддержки по стимулированию бизнеса, который вкладывает средства в развитие, расширение производства, новые технологии, свою страну;

✓ продлить действие инструмента инвестиционного налогового вычета, усовершенствовать его механизм.

Пояснение «КП»

Об этом просил бизнес на парламентских слушаниях - и его пожелания учли. То есть те компании, которые инвестируют в развитие, расширяют производство, вкладывают деньги в научную работу и т. д., должны иметь налоговые льготы.



РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

С понедельника по пятницу
в 9 утра слушайте программу
«Что будет» - честный взгляд
на происходящее вокруг!

ПРО СРОКИ

Переход к практике преимущественного принятия изменений налогового законодательства в весеннюю сессию ГД.

Пояснение «КП»

Это значит, что закон о более справедливой системе налогообложения хотят принять до 4 августа (последний день весенней сессии Госдумы).

ПРО ДРУГИЕ СБОРЫ

В качестве резервов для дополнительных источников налоговых доходов следует рассмотреть:

✓ закрепление за муниципалитетами дополнительного доходного источника в виде туристического сбора;

✓ повышение налоговой нагрузки на дорогостоящее имущество и земельные участки.

Пояснение «КП»

Пожелания регионов тоже учли. На парламентских слушаниях глава Муромской области (Владимирская область) Евгений Рычков сетовал: поток туристов в городе растет, а на доходах местного бюджета это никак не отражается. И предложил дать муниципальным властям возможность устанавливать что-то вроде курортного сбора. Об этом и идет речь в данном пункте.

Андрей АБРАМОВ

Тинькофф запустил бесплатный сервис по оспариванию банковских операций, который помог вернуть россиянам уже 5 млрд рублей. Разбираемся, в каких случаях покупатель может вернуть средства.

В России заработала быстрая система возврата денег за покупки у недобросовестных продавцов и списаний мошенников

С развитием интернет-торговли, потребители все чаще сталкиваются с ситуациями, когда их права нарушаются. Ведь покупатели не могут заранее ознакомиться с товаром. Типичные ситуации - привезли брак, поддельную вещь. Иногда людей обманывают с помощью мошеннических сайтов, создавая дубликаты интернет-магазинов или страницы, через которые собирают деньги за товары, которые не собираются доставлять.

Нарушение прав потребителей может лежать и в «серой зоне». Покупатель якобы дал согласие на подписку, и с него списали средства. Или товар доставили, но обещанная сборка, например мебели, откладывается месяцами. Согласно соцопросам, часть россиян не знает о возможности оспорить такие покупки и услуги. Каждый пятый думает, что сам виноват. Столько же респондентов не верит, что деньги вернут и не хотят тратить время. В итоге потенциальный ущерб в год достигает 78 млрд рублей. Столь значительную цифру озвучили аналитики Тинькофф: миллиарды рублей россияне в теории могли бы вернуть, если бы пользовались своим правом на возврат.

ДВА КЛИКА ВМЕСТО КИПЫ ПРЕТЕНЗИЙ

Обернуть вспять банковские операции если не невозможно, то очень сложно. Механизм оспаривания покупок в России есть - процедура называется «чарджбэк» (с англ. «возвратный платеж»). И она довольно бюрократическая. Занимаются ей платежные системы. Например, Visa, Mastercard или в случае всех оплат в России - национальная платежная система МИР.

Подавайте претензию через банк (в чате поддержки, но иногда нужно приезжать в офис - зависит от политики финучреждения), аргументируйте и доказывайте свою позицию. Обращение рассмотрят в течение не менее 15 дней. Еще несколько недель может уйти непосредственно на возврат. Если, конечно, платежная система вынесет решение в вашу пользу.

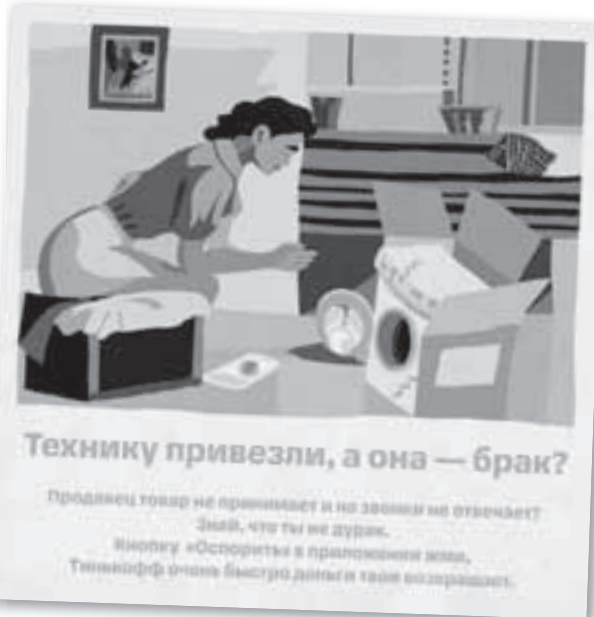
В прошлом году банк Тинькофф начал тестировать собственную платформу Возврат. В этом году она заработала в полную силу. Ее задача сделать процесс оспариванию покупок быстрым, эффективным и удобным для клиентов. Речь о возврате денег от недобросовестных продавцов, ошибочных переводов. Если процедуру по какой-то причине не получает-

ся провести по обращению клиента, и спор лежит в плоскости закона о защите прав потребителей, банк готов оказать бесплатную юридическую консультацию клиенту (подробнее расскажем дальше).

Сервис устроен просто. Клиент открывает историю покупок и трат в приложении, выбирает операцию, которую хочет обжаловать и кликает «Оспорить». Все процедуры проведет вместо клиента банк. В редких случаях, когда для оспаривания операции потребуются дополнительные документы, сотрудники их запросят у клиента самостоятельно.

- Когда мы проводили аналитику по вопросу, почему россияне чаще всего хотят вернуть деньги, то 20% респондентов ответили, что это средства за товар или услугу. Ситуации не всегда простые, но оттого не менее чувствительные для людей. Покупатель вернул бракованный товар в магазин, но деньги за него так и не поступили. Часто проблема связана со сферой услуг. Сервис бронирования списал деньги за отель, хотя в условиях не было предоплаты. Либо человек купил годовой абонемент в тренажерный зал, а тот закрылся раньше, то есть не оказал услугу. Или клиент хотел пройти какой-то образовательный курс. Но группа не набралась, занятия не начали, но деньги списали, - объясняют в банке.

В этих ситуациях человек вынужден обрывать линии поддержки, писать претензии. От кутерьмы и должна избавить кнопка «Оспорить». В 60% случаев оспаривания по правилам платежных систем, банк досрочно компенсирует клиенту средства еще до окончания расследования по претензии и получения ответа от продавца товара или услуги. Средний срок принятия решения по стандартным претензиям составляет один день, против минимум 15 при чарджбэке через платежные системы.



Оспаривать оплату можно по закону о защите прав потребителя (как на картинке слева) или через приложение банка.

ПРИГРОЗЯТ СУДОМ НЕДОБРОСОВЕСТНЫМ ПРОДАВЦАМ

Возврат можно использовать и в случае ошибок при переводе денег. Допустили опечатку в реквизитах, банк самостоятельно свяжется с получателем средств. При его согласии вернет деньги на счет отправителя. Если перевод был совершен в другие банки, Тинькофф Возврат направит претензию в банк-получатель. Помогут и в ситуациях, когда средства просто не дошли из-за технического сбоя.

Сервис противостоит и финансовым аферистам. Иногда реквизиты карты утекают в сеть, доступ к ним получают мошенники. А затем начинают оплачивать чужой картой свои покупки.

- В прошлом году был случай, когда три туриста путешествовали по Мексике. Вероятно, там у них каким-то образом «увели» данные карт. Спустя год после поездки, уже в России, они получили СМС о покупках, которые не совершали. Как выяснилось, злоумышленники украли их данные и картами оплатили заказы на более чем 100 тысяч рублей. Наши специалисты все выяснили и помогли вернуть деньги клиентам, - делятся практикой в банке.

Сервис усилен технологиями искусственного интеллекта. Он помогает выявлять аномалии при проведении транзакции (т. е. разных банковских операций). Например, сбой при работе с банкоматами служба поддержки видит еще до обращения клиента. В 9 из 10 ситуаций деньги возвращаются на счет или до подачи претензии или в момент обращения.

- Одна из проблем, которая случается с любыми банкоматами и влияет на их работу - перебои с электричеством, - говорят в Тинькофф. - Ситуация: клиент хотел пополнить через кредитный

счет, но после внесения денег в торговом центре произошло короткое отключение света. Купюры устройство забрало, но на счете сумма не отображалась. Спустя несколько минут клиент позвонил в колл-центр. Оператор уже видел в системе, что у этого клиента что-то произошло при работе с банкоматом. В процессе общения сумма уже была зачислена на счет обратившегося.

Не всегда правила платежных систем применимы для возврата средств за покупку. Ведь камнем преткновения может стать спор продавца и покупателя. При этом сроки для претензии на

возврат по правилам платежной системы могут к моменту конфликта истечь. Часто подобное происходит при заказе мебели, бытовой техники с установкой.

Юридическая поддержка банка поможет клиенту составить досудебную претензию и направить ее продавцу. Если она не подействует, то проконсультируют по составлению иска. Но на практике и первая грамотная претензия заставляет неторопливый бизнес суетиться, везти товары и оказывать оплаченные услуги.

- Один из недавних случаев: клиент купил шкаф и заказал его установку. Мебель привезли, но собрали некачественно. Компания обещала все устранить, но раз за разом визит мастера переносили. Наши юристы составили досудебное обращение. Практически сразу после этого мастер устранил все недочеты, - рассказали в банке. - Совокупно за год работы сервиса в тестовом режиме уже удалось оспорить миллионы операций и вернуть свыше 5 млрд рублей клиентам. Доля одобренных досудебных претензий превышает 90% от всего количества оформленных.

■ КОНКРЕТНО

Примеры ситуаций, когда можно вернуть деньги с помощью Тинькофф Возврат:

1. Купили брак, подделку или вам оказали услугу не полностью
2. Ошиблись, когда переводили деньги другому человеку
3. Не подтверждали покупку в интернете, но деньги вдруг списались
4. Банкомат не выдал деньги во время снятия наличных или не внес средства на счет при пополнении

Любые другие ситуации, которые покрывает закон о защите прав потребителей. Юристы Тинькофф свяжутся с клиентом и помогут составить досудебную претензию в адрес продавца.

Золотое время «Студенческой весны»



Цель фестиваля - поддержка и развитие молодежного творчества.

Евгений БАДИКОВ

Фестиваль приурочен к 90-летию Юрия Гагарина.

26 мая в Саратове стартовал XXXII Всероссийский фестиваль «Российская студенческая весна», генеральным партнером которого выступил Сбербанк.

Творческий конкурс продлится до 1 июня. Его участниками в общей сложности станут более 3 тысяч учащихся со всей страны и новых регионов России. Студентов поздравил Президент РФ Владимир Путин. Фестиваль приурочен к 90-летию со дня рождения первого космонавта планеты Юрия Гагарина и пройдет под слоганом «Студвесна. Ближе к звездам». Цель фестиваля - поддержка и развитие молодежного творчества.

Всероссийская «Студенческая весна» в Саратове началась с приветствия участника СВО Дмитрия Лыгина, предложившего студентам посвятить все победы своим ровесникам, защищающим Родину.

К студентам также обратилась мама участника СВО Александра Аксенова, которому посмертно присвоили звание Героя России, Марина Аксенова. Она поздравила

всех учащихся с праздником и отметила, что на Саратовской земле выросли легендарные люди, прославившие ее.

Руководитель делегации Луганской Народной Республики Никита Сериков, вернувшийся с СВО, рассказал, что для него честь присутствовать сегодня на сцене и открывать фестиваль.

Космонавты Олег Кононенко и Николай Чуб, которые сейчас находятся на МКС, записали приветствие к участникам XXXII Всероссийского фестиваля «Российская студенческая весна» в Саратове.

Участник делегации из Саратова Слава и его избранница Диана решили оформить отношения прямо во время мероприятия. Тысячи зрителей стали свидетелями их клятв в верности и любви. Они познакомились на предыдущей «Студвесне» в Самаре, а сегодня на глазах тысяч людей решили узаконить свои отношения.

В общей сложности участниками фестиваля станут 3600 конкурсантов из 80 регионов России, прошедших несколько региональных этапов отбора в образовательных организациях. Студенческие коллективы представят на оценку экспертному совету 1500 конкурсных работ в более чем 50 номинациях.



Участниками фестиваля станут 3600 конкурсантов из 80 регионов России.

■ ТЕМА НЕДЕЛИ

О социальной жизни в формате ПДС

Татьяна МИЛЕХИНА

Ключевые вопросы региона обсудили на постоянно действующем совещании при губернаторе.

Губернатор Роман Бусаргин провел постоянно действующее совещание с зампредами и министрами правительства области, а также главами районов. Обсуждались текущие вопросы развития региона, реализация нацпроектов и госпрограмм, темы, поднятые жителями в социальных сетях.

В предстоящую субботу, 1 июня, во всех муниципалитетах пройдут личные приемы участников СВО и членов их семей. Прием также проведет губернатор Роман Бусаргин. О начале записи на него будет сообщено дополнительно.

Продолжается подготовка к предстоящему летнему сезону. ГИМС согласовано 34 поступившие заявки: на 16 муниципальных пляжей в 12 районах, 10 пляжей на базах отдыха и 8 пляжей в детских лагерях в шести районах. В Роспотребнадзор поступило 12 заявок от пяти районов на получение санитарно-эпидемиологического заключения.

Почти на треть сократилось количество семей, находящихся в социально опасном положении. Уровень детской безнадзорности в регионе - один из самых низких в ПФО. Об этом доложил министр труда и социальной защиты Денис Давыдов. Он отметил, что с такими семьями проводится постоянная работа. Реализуется комплекс мероприятий, в том числе предоставляются соци-

ально-правовая помощь и меры социальной поддержки, оказывается содействие в решении вопросов занятости и трудоустройства.

Губернатор поставил задачу перед главами муниципалитетов оперативно подготовить необходимую документацию для участия в новом этапе программы модернизации первичного звена здравоохранения. Сейчас формируется план развития системы медицинской помощи на ближайшие пять лет. Роман Бусаргин отметил, что во взаимодействии с главами районных больниц нужно определить, каким учреждениям требуется ремонт, закупка нового оборудования и автомобилей, а также где необходимо строительство новых объектов и установка фельдшерско-акушерских пунктов.

■ КОМПЕТЕНТНО

Качество жизни по вертикальному вектору

Николай ПАНКРАТОВ

Саратовская область за два года поднялась более чем на 30 позиций в рейтинге качества жизни.

Агентство стратегических инициатив подготовило рейтинг качества жизни регионов - 2023. Саратовская область улучшила свои показатели сразу на 14 позиций по сравнению с прошлым годом, поднявшись с 51-го на 37-е место. Напомним, по итогам 2022 года регион улучшил показатели на двадцать позиций, поднявшись с 71-го места на 51-е.

Рейтинг качества жизни оценивает усилия региональных органов исполнительной власти по созданию качественной среды для жителей по десяти направлениям: медицинское обслуживание; социальная защита; инклюзивность и равенство; образование и развитие; жилье и инфраструктура; потребление и досуг; чистота и экология; безопасность; государственные услуги и сервисы; возможности для работы и своего дела.

По некоторым показателям, таким, как процент детей, посещающих детские сады, число обучающихся школьников в первую смену, доступность товаров первой необходимости в селе, количество граждан, регулярно занимающихся спортом, наша область вырвалась в десятку лидирующих регионов. В целом по рейтингу всего лишь за два года регион поднялся более чем на тридцать позиций. Это отражает реальную работу органов власти, намеченную губернатором Романом Бусаргиным для социально-экономического развития региона. Исполнение национальных проектов, инициированных президентом, региональные программы, новые меры поддержки граждан - это лишь малая часть, - считает Иван Бирюлин, заведующий кафедрой политических наук ПИУ имени П.А. Столыпина - филиал РАНХиГС.



По большинству социальных показателей регион вырвался в десятку лидирующих.

Напомним, ранее Саратовская область вошла в топ-15 субъектов РФ рейтинга инвестиционной привлекательности - 2023. За год регион поднялся на пять позиций и занял 13-е место по оценке экспертов АСИ.

Рейтинг оценивает усилия региональных властей по созданию благоприятных условий ведения бизнеса, выявляет лучшие практики и конкуренцию в борьбе за инвестиции на региональном уровне. В состав рейтинга входят 67 показателей по четырем направлениям: институты для бизнеса, инфраструктура и ресурсы, регуляторная среда, поддержка МСП.

Утерян диплом на имя **Назарова Дмитрия Андреевича**, выданный ГАПОУ СО «Саратовский политехнический колледж» (профессия «Слесарь-инструментальщик», «Слесарь-ремонтник»), номер **1164241238664**, приложение 1164241238984, от 5.02.2016 года. Регистрационный номер 6206.
Считать недействительным.

Елена МАРКЕЛОВА

Последний звонок прозвенел для 34 тысяч выпускников Саратовской области.

Наступай, наше завтра, скорей!

Во всех школах региона 24 мая прошли торжественные линейки для выпускников. Мероприятие проходило в очном формате. В 2024 году последний звонок прозвенел для 9125 одиннадцатиклассников и 25 079 девятиклассников. Выпускников пришли поздравить родные, педагоги и самые младшие ребята школы - первоклашки. Впереди у ребят пора выпускных экзаменов и выбор профессии.

Бусаргин посетил кадетскую школу-интернат № 1 имени Б.Н. Еремина. Глава региона поделился своими впечатлениями:

- Эти мальчишки готовятся стать кадровыми военными и настоящими защитниками Родины. В этом году здесь 21 человек окончил 9-й класс, часть из них продолжит обучение в учреждениях профессионального образования, а 17 выпускников 11-го класса намерены поступать в вузы, в том числе и военного профиля, еще один планирует сразу пойти служить в армию. Некоторые из них продолжают семейные династии. У кого-то близкие и сейчас отстаивают интересы России в зоне Специальной военной операции. Есть и те, чьи родные отдали самое ценное ради спасения мирного населения - жизнь. Для меня было честью пообщаться с ними. Выпускники кадетской школы, как никто другой, знают, что такое мужество, честь, отвага и любовь к Отечеству. Пожелал им осуществить все намеченные планы и успехов на экзаменах. Уверен, что у них все получится.

В этот день губернатор Саратовской области Роман



Пресс-служба правительства Саратовской области

Последний звонок прозвучал для 9125 одиннадцатиклассников и 25 079 девятиклассников.



Пресс-служба правительства Саратовской области

В этот день губернатор Саратовской области Роман Бусаргин посетил Кадетскую школу-интернат № 1 имени Б.Н. Еремина.

Выпускников Саратовской области поздравил и заместитель председателя правительства - министр образования области Михаил Орлов:

- Дорогие ребята! Впереди новый жизненный этап - принятия самостоятельных решений, выбора профессии, продолжения учебы. Важно, чтобы вы выбрали интересную для вас дорогу, стали настоящими профессионала-

ми в любимом деле и реализовали свои мечты в родном регионе. Особые слова благодарности выражаю учителям. Спасибо вам за ваш труд, профессионализм и преданность своему делу. Благодаря родителям наших выпускников. Все школьные годы именно вы во всем являлись надежной поддержкой для детей. Достижения, победы и успехи ребят - это ваша заслуга!

■ ФЕСТИВАЛЬ

На коне и с шашкой

Светлана КУРЫШЕВА

В Саратове прошел этнофестиваль «Казачий Вар - шермиции».

25 мая в Саратове состоялся этнофестиваль «Казачий Вар - Шермиции». Для справки: «Вар» - основа науки, которая включает в себя духовные, культурные и воинские традиции; «шермиции» - это «примерные бои, устраиваемые на праздниках» казаками. Они приурочивались к календарным праздникам, военно-траурным обрядам, входили в станичные «домашние игры». Сегодня шермиции развиваются как этносport донских казаков, а также потомков старого казачества Дона, Кубани, Урала и Терека.

Традиционно в Саратове фестиваль проходит в третью субботу мая, на ипподроме. Организует мероприятие АНО «Саратовский центр казачьей культуры» при поддержке правительства Саратовской области.

На фестивале работало множество интерактивных площадок, где каждый желающий мог испытать себя в соревнованиях по рубке шашкой по правилам «Казарлы», в ножевом бою, метании ножей по мишеням, собрать и разобрать автомат и многое другое. Для детей организованы отдельные площадки, где можно было перетягивать канат, поучаствовать в боях на мешках и мягких палках.

Настроение создавали приглашенные артисты не только Саратовской области,

но и соседних регионов, исполняющие казачьи песни. У каждого коллектива свой стиль исполнения, в зависимости от культурного ареала казачьего войска (донские, терские, уральские казаки). Аккомпанировали хорам ансамбли фланкировки - хрупкие девушки в традиционных костюмах исполняли завораживающий танец с шашками. Недаром женщины-казачки во все времена славились красотой и силой духа.

Казачи всегда считались хорошими воинами, на коне и с шашкой сызмала они учатся быть защитниками Родины. Сейчас, как никогда, важно возрождение вековых традиций идейных, свободлюбивых людей с правильными ценностями и широкой душой.



Сегодня шермиции развиваются как этносport донских казаков, а также потомков старого казачества Дона, Кубани, Урала и Терека.

МиниИнформ 64 Z

ООО «Волга-Медиа»

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

Ищем местные сувениры вместе!



На конкурс принимается сувенирная продукция, изготовленная из любого материала, в любой технике.

Алена САНИНА

Объявлен конкурс на лучшие сувениры Саратовской области.

Палата ремесел Саратовской области принимает заявки на V региональный конкурс «Сувенир Саратовской области».

Конкурс организован в рамках реализации национального проекта Президента Владимира Путина «Малое и среднее предпринимательство» при поддержке министерства экономического развития и ТПП региона.

К участию в конкурсе на лучшую сувенирную продукцию приглашаются мастера-ремесленники - индивидуальные предприниматели, юридические и физические лица, самозанятые граждане. Заявки при-

нимаются до 1 июля. Организационный сбор не взимается.

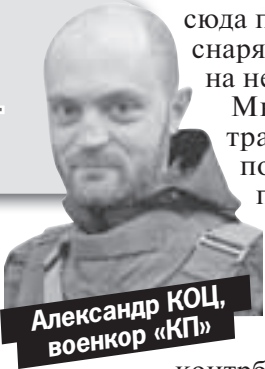
На конкурс принимается сувенирная продукция, изготовленная из любого материала, в любой технике. Всего объявлено девять номинаций: «Сувенир города», «Сувенир региона», «Гастрономический сувенир», «Сувенир события», «Сувенир туристического маршрута», «Сувенир музея», «Сувенир-игрушка», «Идея сувенира», «Линейка туристической сувенирной продукции».

Подать заявку можно на сайте: <https://forms.yandex.ru/u/663a9f27c417f36d9cb2f1f2/>.

Подробнее на сайте Палаты ремесел (https://remeslo-saratov.ru/proekty/suvenir_kvfn_qhjn%2023/) или по телефону (8452) 399-460.

«НАТОВСКУЮ ТЕХНИКУ БИТЬ ПРИЯТНЕЕ»

На Харьковском направлении встретился с рекордсменами - истребителями танков и орудий.



Александр КОЦ, военкор «КР»

«ФИПИВИ» И «ЦАРЬ-БУХАНКИ»

- Не очень напряженный у вас тут дорожный трафик, - замечаю сопровождающему офицеру в бронированном внедорожнике с тремя антидроновыми «яйцами»-антеннами на крыше.

- «Фипиви», - исчерпывающе пожимает он плечами.

Так в зоне СВО окрестили FPV-дроны, ставшие главной напастью на фронте. В последний месяц противник при помощи мощных ретрансляторов развязал настоящий беспилотный террор в приграничных районах Белгородской области. В иные дни доходит до полутора десятков атак этих дронов-камикадзе. Причем, как правило, по гражданским машинам. Скорбная статистика убитых и раненых мирных жителей пополняется практически ежедневно.

Отсюда и вынужденный технический апгрейд. Внутри - дрон-детектор, который противно сигнализирует о приближении беспилотников. Снаружи - не очень эстетичные антенны-подавители, которые по идее должны защитить от нападения. Но 100-процентной гарантии никто не даст. Поэтому водитель, переключив тумблер мобильной РЭБ-станции (станции радиоэлектронной борьбы. - Ред.) в положение «вкл», перемещает стрелку спидометра вправо. На общую дорожную ситуацию это вряд ли повлияет. Как я и сказал, трафик здесь ненапряженный. Попутных машин в сторону границы с Украиной практически нет. Встречаются лишь «гибриды» уазиков-«буханок», которые в зависимости от возможностей и технической фантазии хозяев сверху донизу обварены решетками и обтянуты маскировочными сетями. Чем ближе «ноль» (передовая. - Ред.), тем даже встречных «царь-буханок» меньше.

- За «ленточкой» перемещения сегодня вообще либо пешком, либо на мотоциклах, квадриках и багги. Автотранспорт жгут моментально, - поясняет сопровождающий. - Но и у них то же самое - техника появляется только в ближнем тылу. Но на нее у нас есть свои рекордсмены. Сейчас как раз и познакомимся.

НЕ КИНОШНЫЙ «РЭМБО»

Проезжаем табличку с названием села, которое я видел в сводках белгородского губернатора Вячеслава Гладкова. Здесь была совершена одна из десятков украинских атак на гражданскую машину, чудом выжила женщина, которую забирала скорая, рискуя попасть под повторный удар ВСУ. Видно, что до того как мы отогнали противника от границы,

здесь прилетали и артиллерийские снаряды - три разрушенных дома на небольшой улице.

Мы снова выскакиваем на трассу, затем сворачиваем в поля и углубляемся в лес, на позиции одного из подразделений спецназа. Отсюда работают расчеты барражирующих боеприпасов «Ланцет», которые стали едва ли не главным нашим оружием контрбатареинной борьбы. Парни - реально рекордсмены. За первые 10 дней нашей харьковской операции они уничтожили:

- ✓ 41 артиллерийское орудие,
- ✓ 11 танков,
- ✓ 11 боевых бронированных машин,
- ✓ 8 РСЗО - реактивных систем залпового огня,
- ✓ 2 зенитно-ракетных комплекса...

- Приоритетные цели, конечно, РСЗО, - встречает нас Серега, молодой невысокий парень, в котором спецназовца можно предположить с большой натяжкой.

Но я давно привык к тому, что в военной обстановке внешность не



В спецназ Сергей пришел после срочки, решив подписать контракт.

показатель. Серега - один из самых результативных «ланцетчиков» на этом направлении. На его счету столько сгоревшего железа, что киношные Рембо рядом с ним скромно ковырялись бы в носу. Сидя в лесу за монитором компьютера, ежедневно дает «результат».

ЗАРАЗНОЕ «БЕСПИЛОТИЕ»

В спецназ Серега попал после срочки, решив подписать контракт. И заинтересовался, как он говорит, «беспилотием». Сначала летал на дронах-разведчиках, а теперь - на ударных.

- Почему именно РСЗО? - отмахивается от назойливых комаров.

- Они же обстреливают Белгород, бьют по гражданскому населению, - искренне удивляется моему непониманию Серега. - Поэтому «Грады» и «Вампиры» - самая приоритетная цель! Также противник использует ствольную артиллерию. Д-30, Д-20, М777... Находим их в лесополосах и лесных массивах. Далеко ставят свою технику, боятся. Макетов много, пытаются нас обмануть. Но мы

уже научились отличать реальную САУ (самоходную артиллерийскую установку. - Ред.) «Крб» от фанерной.

- РЭБ вражеский сильно мешает?

- Бывает, когда самолет в воздухе, начинает теряться связь - нет карточки. Но в последнее время техника серьезно модернизируется - и уровень противодействия противника снижается.

- Первую свою цель помнишь?

- Да. Это была гаубица М777 американского происхождения. Была детонация боекомплекта, цель уничтожил с первого захода.

- А самая яркая?

- Недавно «Град» влупил, у него полный пакет был заряжен. Рвануло очень красиво. А еще как-то «Град» на ходу подбил. Так после взрыва у него реактивные снаряды сработали и полетели в сторону их тыла.

«ДЕД» 43 ЛЕТ

Соседний расчет тем временем готовит очередной «Ланцет» к вылету. Парни попросили не снимать процесс. Прогресс не стоит на месте, и каждое изделие все время эволюционирует. А противник по мельчайшим деталям может понять, что нового



В обязанности «Деда» входит подготовка боеприпаса к взлету.

появилось на наших средствах поражения. Тем временем на посадку заходит дрон-разведчик самолетного типа. «Вправо четыре. Еще два», - подсказывает инженер расчета с позывным «Дед». Беспилотник чуть доворачивает, пролетая над нами. «Парашют!» - кричит инженер. И беспилотник выбрасывает посадочный купол, плавно снижаясь рядом с лесополкой (лесопосадкой. - Ред.). 43-летний «Дед» - из добровольцев. Срочку служил во внутренних войсках, в Чечне. Потом пошел на контракт в ВДВ, выполнял задачи на Кавказе в составе Псковской 76-й дивизии. Во время мобилизации в военкомате отца троих детей отбри-

ли. И он решил снова заключить контракт. Инженер ловко подхватывает приземлившийся беспилотник и тащит в лесополку, где организован нехитрый блиндажный быт со всеми его «прелестями».

- Зачем тебе все это? - садимся у импровизированной летней кухни.

- Лучше пойду я, потому что считаю себя профессионалом, чем по мобилизации пойдет тот, кто не хочет этого. Если бы в 2022 году мы не начали воевать, то, думаю, лет через пять - десять пошли бы войны на нас.

- Сильно от Чечни все отличается?

- Не то слово. Потому что у нас с украинцами одна школа. Большинство руководителей там все-таки выходцы из Советского Союза. В этом, наверное, и основная сложность. Плюс к нашей школе - натовские обучение и вооружения. Непростой противник.

ЗАПАДНАЯ ТЕХНИКА ГОРИТ ЛУЧШЕ

В обязанности «Деда» входит подготовка боеприпаса к взлету. «Ланцеты» поступают не в снаряженном виде. Нужно выбрать боекомплект в зависимости от задачи и характера цели, установить. И ждать команды «в путь».

- Какие эмоции испытываете, когда поражаете технику противника?

- Приятные. Во-первых, большая вероятность, что от этой техники не пострадает никто из наших. Танк, РСЗО, пушка - без разницы. Полно старой советской техники, реально старой. Но приятнее уничтожить натовские образцы, которые «одни из самых лучших», как они на каждом заборе пишут. Горит намного лучше советской техники. А это спасенные жизни не только наших солдат, но и гражданских, которых по несколько раз в день бомбят. Вот когда об этом думаешь, понимаешь, что это самое страшное. Всякий раз сердце замирает, когда видим, как над нами в сторону города летит. И за пэвэошников всегда радость, когда им удастся перехватить все.

За «ленточкой» снова загрохотало. В последние дни противнику удалось немного замедлить наше продвижение на Харьковском направлении благодаря переброске огромного количества резервов. Но дается ему это ценой серьезных потерь. Операция по формированию «санитарной зоны» параллельно превращается в очередную «слобожанскую мясорубку» для Киева. На это направление он, похоже, решил поставить ва-банк. По данным Минобороны России, потери противника за минувшую неделю составили до 1840 военнослужащих, 6 танков, 8 боевых бронированных машин, 40 автомобилей, 4 боевые машины РСЗО «Град» и Vampire и 37 орудий полевой артиллерии.

Ллойд Джордж открывает глаза и расстрел чиновницы

В следующем году «Комсомольской правде» 100 лет! Вспоминаем публикации «КП» в разные годы.

1929

В 20-е годы прошлого века первая полоса «Комсомолки» традиционно посвящена событиям в мире. Отношения с Западом были сложные с первых дней существования нашей страны. Поэтому любые изменения курса внешней политики капстран по отношению к СССР имели важное значение.

Так, в номере за 28 мая 1929 года под заголовком «**Без СССР нельзя добиться мира в Европе**» цитируется выступление британского политика Ллойд Джорджа в одном из городов Англии:

«Я не только стою за возобновление дипломатических отношений. Я хотел бы пойти даже дальше, чем торговать с Россией. До тех пор, пока Россия вне братства народов, мы не добьемся мира в Европе».

И тут же заметка с говорящим заголовком «**Деловая буржуазия Чехо-Словакии** (написание 1929 г. - Ред.) требует признания СССР. Румыния и Югославия «пересматривают» свою политику».



Карикатуры на западных политиков - обязательная составляющая газеты в 20-е годы.

1944

Рядом с оперативной сводкой за 27 мая «От советского информбюро» - сообщения о трудовых достижениях.

«**Впереди Павел Пирожков**» - о бригадирах трактористов из Рязанской области. Причем Пирожков в списке передовиков единственный мужчина. Остальные - девушки. Война.

«**Комсомольцы Магнитки сдержали слово, данное в письме товарищу Сталину: обещали организовать 250 молодежных бригад, организовали 610**» - под такой шапкой молодые рабочие рапортуют о перевыполнении плана.

Ниже опубликованы письма вождю: большевики Камчатки собрали 4 млн рублей деньгами и облигациями госзаймов на строительство авиаэскадрильи «Камчатка - фронту». А ученики мужской школы № 75 Владивостока передали на нужды фронта 110 тыс. рублей. Каждое письмо заканчивается пожеланиями Верховному Главнокомандующему «*доброго здоровья и многих лет жизни на благо нашей Родины*».

На каждое письмо товарищ Сталин отвечает благодарностью от имени красноармейцев, а ребятам еще желает «*здоровья и успехов в учебе и общественной работе*».

1997

Начиная с 1958 года в стране празднуется День пограничника. Наш корреспондент передает с таджикско-афганской границы - «**Нам бы День пограничника простоять да ночь продержаться**». В сообщении нет ни здравниц, ни славословий, ни рассказа о достижениях. Только - о тревожной напряженной обстановке: «*На Пянджском и Калайхумбском направлениях сосредоточены резервы на случай прорыва границы талибами. Сюда же подтянуты подразделения 201-й мотострелковой дивизии и части таджикской армии. Как сообщил мне один из военных (и дальше практически словами Ллойд Джорджа. - Ред.), «если талибы все же вторгнутся в Таджикистан, то без подкрепления из России их не остановить».*

Тональность газеты в 90-е годы меняется. На обложке появляются заметки, которые еще лет 10 - 15 назад невозможно было вообразить:

✓ «Английские дантисты вырвали зуб русскому тигру. Уникальная операция проведена в Ростовском зоопарке».

✓ «Главного учителя Москвы ранили в глаз» (о покушении на Рублевском шоссе, жертвой которого стала председатель столичного Комитета образования).

✓ «Выгоднее быть бездетным и холостым. В понедельник правительство приняло постановление о введении в стране системы федеральных стандартов оплаты жилья и бытовых услуг. Что она обещает рядовым россиянам?»

2003



В начале века нынешнего креатив опережал события.

Отмечается 300-летие Санкт-Петербурга. «**Что будут делать в Питере 45 президентов?**» - это «бродилка», которая вышла в толстушке. Написано с фирменным «комсомольским» юмором, ведь, как сообщают авторы, «журналистам «Комсомолки» пришлось проделать колоссальную аналитическую работу, сопоставив слухи, оговорки, внезапно появившиеся клумбы, урны и декоративные ограды».

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Семья Пугачевой избавляется от недвижимости в России

Астропрогноз на июнь для всех знаков зодиака



Что будет с льготной ипотекой после 1 июля

Есть сладкое и худеть

Российские ученые создали суперпродукт, который обещает революцию в ЗОЖ



В ПРОДАЖЕ С 29 МАЯ

РЕКЛАМА 12+

Ведущие рубрики Татьяна АДАБАШ, Елена ПОПОВА.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
СПЕЦВЫПУСК **ДА!**

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Как предостеречь ребенка от проблем

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОРИТСЯ О СЕБЕ И БЛИЗКИХ

Мама дома

16 лайфхаков от педиатра для молодой семьи

СОБИРАЕМ РЕБЕНКА В ЛАГЕРЬ: Когда не стоит уезжать на отдых

ИГРАТЬ СМАРТФОН - НЕ ВЫХОД: как избежать зависимости от гаджетов

СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ, СПОКОЙНЫЕ РОДИТЕЛИ

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ: Как правильно выучить ребенка плавать

ЧЕМ ЗАНЯТЬ ДЕТЕЙ НА ДАЧЕ? Развлечения для малышей и тех, кто постарше


НЕ ВРЕМЯ БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ

Чем занять ребенка летом




ОТОБРАТЬ СМАРТФОН - НЕ ВЫХОД

Как победить зависимость от гаджетов



НЕ СКУЧАТЬ, А РАЗВИВАТЬСЯ

Занятия для мамы в декрете



СПРАШИВАЙТЕ В МЕСТАХ ПРОДАЖИ ПРЕССЫ!

Как выпускникам и их родителям пережить экзамены без стрессов.

Анна ЛУКЪЯНОВА

Мама егзшного периода (папа, бабушка...) - это человек повышенной тревожности, который способен выбить из колеи даже очень стойкого ребенка-пофигиста. А, это про вас? Прекрасно, сейчас будем учиться брать себя в руки. Самое время - на этой неделе сдают обязательные ЕГЭ: 28 и 29 мая - русский язык, 31 мая и 1 июня - математику. О родительских тревогах и ошибках много говорили Ирина Ковалева - тренер-мотиватор с практикой работы более 25 лет, и Лариса Суркова - психолог, автор 20 книг, мама 7 детей, блогер, кандидат психологических наук, в рамках «Лектория московского школьника».

Чтобы не расслаблялся!

Как понять, что у вашего выпускника стресс? Меняется режим сна: раньше ложился в 22.00 - 23.00, теперь сидит за полночь. Стал есть как не в себя, хотя раньше хорошим аппетитом не отличался, особенно налегает на сладкое. А еще его все раздражает, бесит, что все какие-то медленные.

В таком состоянии мозг не может запоминать информацию, человек плохо соображает. И мамино грозное: «Ну-ка быстро занимайся! Не поступишь - в дворники пойдешь!», сказанное с целью взбодрить, только усилит проблему.

А как надо? Поддерживать дома доброжелательную атмосферу. Встречать с радостью, обнимать, почаще хвалить. Прямо находить поводы и достижения, даже мелкие. «У тебя обязательно получится, не сомневайся в себе», - такая фраза точно вдохновит и придаст сил и уверенности. Или такая: «Жизнь - очень длинная и очень интересная, и ЕГЭ не ее начало и не ее конец». А указывать на ошибки - работа учителя.

Я лучше знаю, кем ты хочешь быть

Еще одна ошибка родителей - придумывать за детей, какую профессию выбрать, чтобы хорошо зарабатывал, в какой вуз поступать. Условно, мама мечтает, чтобы ребенок в Газпроме работал, а сын мечтает о театральном. На этой почве ссоры. А еще у родителей срывает крышу, когда ребенок, отучившись полгода-год, заявляет: не мое, буду бросать.

Что тут не так? Важнее всех ЕГЭ - сохранить с ребенком контакт. После школы еще будет длинная жизнь и куча более

стрессовых поводов для переживаний - трудоустройство, свадьба, новые родственники, внуки... Поэтому примите выбор подростка. Постарайтесь спокойно расспросить, почему он так решил, как оценивает свои силы, какие шаги наметил. Потом сидите и слушайте, даже если будет казаться, что ребенок говорит ерунду. Выслушали? Теперь выскажите свои мысли, опять же спокойно. Не забудьте добавить, что поддержите его в любом случае и что верите в него.

По ночам занимается

И это тоже проявление стресса, но за сон стоит бороться. Скажите, мол, дружок, экзамен тебе придется сдавать днем, рано вставать, а значит, и ложиться лучше вовремя. Энергетик перед экзаменом не спасет, от перевозбуждения можешь наделать ошибок или почерк сделается невнятным, а работы робот проверяет.

Подскажите ребенку простые приемы самоуспокоения - за час до сна убрать телефон, легкая фоновая музыка, чай с мятой, книжку почитать. Хорошо бы прогуляться минут 15 хотя бы вокруг дома. Не помогает - идите к врачу, чтобы назначил препараты для засыпания.

Точно не боится?

Внешнее спокойствие может быть формой проявления стресса. Хотя некоторые дети действительно гораздо меньше нервничают из-за ЕГЭ, чем родители. И если с ребенком все в порядке, он говорит, что не боится экзамена, у него есть план действий даже на случай неудачи, оставьте его в покое и займитесь платьем или костюмом на выпускной.

И даже если кажется, что подросток зависает в телефоне чересчур много, вместо того чтобы готовиться, - все равно постарайтесь не ругаться. Не выучил, как надо, - получит, что заслужил, на ЕГЭ. Но и это не конец света, потому что: а) может пересдать, б) поступить в вуз попроще. А может, возьмет и сдаст хорошо, а вы сразу о плохом думаете.

Не дай, ЕГЭ, сойти с ума



Катерина МАРТИНОВИЧ, КП - Москва

ВОПРОС - РЕБРОМ

А КАК САМОЙ УСПОКОИТЬСЯ?

Правильно себя вести с ребенком можно, только когда ты сам в ресурсе (так сейчас модно говорить). А если внутри все клокочет, можно незаметно для себя превратиться в фурию. Родительский стресс - страшная сила. Но и на него есть управа - универсальные способы для снятия стресса, которые психологи советуют и детям на экзамене. Главная идея в том, чтобы не копить негативные эмоции, потому что все равно вылезут.



• Дыхательные упражнения: короткий вдох на один-два и длинный выдох на четыре счета. Можно даже попынтеть, как ниндзя.

А когда нужно собраться, то делаем наоборот - длинный вдох и быстрый выдох.

- Отличный способ сбавить кипение - сказать вслух, на какую тему кипите. Ой, распахнулась из-за этой географии, аж самой страшно стало. Побольше самоиронии! Мысленно тоже можно. Потом подышите - должно заметно полегчать!
- Найдите человека, которому можно выговорить свои тревоги и возмущения. Если нет таких терпеливых, жалуйтесь бумаге - пишите и рвите.
- Займитесь уборкой. Пройдите 10 тысяч шагов. Любая физнагрузка подойдет. Погуляйте в парке, послушайте птиц. Или дома включите музыку и пляшите от души! Кстати, потанцевать минут 10 полезно и во время учебы - не только в качестве перерыва и чтобы размяться, а чтобы мозг получше усвоил выученное. Действует так же, как почитать на ночь стих, а к утру мозг его запомнит. Подскажите ребенку - и танцуйте вместе.
- Хвалите себя. Это и антистресс отличный, и пример для ребенка - что надо любить себя, что бы ни происходило. Прямо с утра подходите к зеркалу и - создайте же бог такую красоту! Я самая лучшая, и дети у меня самые лучшие!

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Ученые открыли новую причину, из-за которой с годами мы набираем лишний вес.

Этот возраст меня полнит!

Анна ДОБРЮХА

С возрастом - после 50 - 55 лет - практически все люди прибавляют в весе. Счастливицам удается отделаться дополнительной парой кг, но большинство становится значительно тяжелее. Сохранять стройность, сбрасывать лишние килограммы с каждым годом сложнее. До сих пор основной причиной этого считались возрастные гормональные изменения. А еще чем мы старше, тем больше хочется покоя, труднее заставить себя двигаться, да и болячки не дают ставить рекорды. Но кроме этих факторов в нашем организме, похоже, есть еще один очень влиятельный игрок. Такую гипотезу выдвинули китайские ученые из Сямэньского университета (КНР).

ЗАГАДОЧНАЯ МОЛЕКУЛА

Команда исследователей решила присмотреться к роли интерлейкина-6 (IL-6). Это одна из ключевых молекул иммунной системы. Данные о ее влиянии на разные процессы в организме пока очень противоречивы, отмечают авторы научной работы.

Так, IL-6 в мышцах усиливает выделение гормона, благодаря которому лучше расходуется глюкоза. Это плюс. Но в печени интерлейкин-6, наоборот, склонен вредить, содействуя воспалению. А при изучении онкобольных выяснилось, что IL-6 способствует кахексии, то есть опасной потере веса, истощению. Так происходит из-за чрезмерной стимуляции распада жировой ткани. Но когда сотрудники Сямэньского университета начали отслеживать поведение интерлейкина-6 у пожилых, то глазам своим не поверили. Судя по всему, в старшем возрасте загадочная молекула тормозит сжигание жира! И способствует набору лишнего веса, обнаружили исследователи.

ОТ ЛЮДЕЙ ПЕРЕШЛИ К МЫШАМ

Мы привыкли слышать, что сначала исследования проводятся на лабораторных мышках. И только потом может дойти до человека. Но в данном случае было наоборот. Дело в том, что ученые заметили у людей определенную тенденцию. Исходя из этого, выдвинули гипотезу. А чтобы прове-

рить ее, провели эксперимент на подопытных животных.

Работа началась с обследования госпитализированных пациентов с диабетом 2-го типа в возрасте от 65 лет. У трети из них были самые высокие показатели интерлейкина-6. И они же оказались рекордсменами по количеству так называемого висцерального жира. Он обволакивает внутренние органы и мешает им работать.

Но что тут причина, а что следствие? В принципе, известно, что жировая ткань сама по себе может провоцировать воспаление. А интерлейкин-6 активно участвует в воспалительных процессах. То есть, с одной стороны, логично предположить: IL-6 зашкаливает у пациентов вследствие того, что у них много лишнего веса. Однако, учитывая противоречивое влияние загадочной молекулы на разные процессы (см. выше), ученые задумались: вдруг все не так просто? И приступили к проверкам на мышках.

Вот что показали эксперименты. 1 С возрастом концентрация IL-6 в организме растет. У пожилых мышей показатель был выше, чем у молодых. При этом вес - больше (как и у людей после 50 - 55 лет).

2 Если на генном уровне отключить выработку IL-6, то набор веса с возрастом сокращается.

3 Анализ на глубинном, генно-молекулярном уровне подтвердил: интерлейкин-6 действительно тормозит сжигание жира. И способствует его накоплению. Как минимум у пожилых особей.

ЧТО НАМ ДАЕТ ЭТО ОТКРЫТИЕ?

Во-первых, это важный шаг в изучении двух грандиозных явлений, которые давно стремятся познать человечество. А именно: как работает наша иммунная система (вопросов до сих пор больше, чем ответов!) и что происходит при старении организма. В частности, есть гипотеза, что увядание связано с развитием особой иммунной реакции - тлеющего системного воспаления. Геронтологи называют это «инфламэйджинг» (inflammaging): от слов «воспале-

ние» (inflammation) + «старение» (aging). Интерлейкин-6, который изучался в новом исследовании, - один из участников такого воспалительного процесса.

Во-вторых, работа китайских ученых направлена на то, чтобы найти способы эффективно бороться с лишним весом, нарастающим вместе с годами. И цель тут не только эстетическая. «Висцеральное ожирение повышает угрозу сердечно-сосудистых осложнений и сокращает жизнь», - пишут исследователи. Значит, избавление от жирового балласта повысит шансы на здоровое долголетие в хорошей форме.

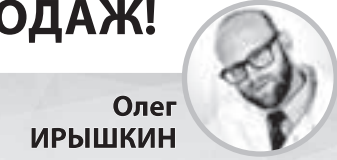
При этом, конечно же, не может идти речь о том, чтобы вообще отключать у людей выработку IL-6 (как это было в эксперименте с мышками). Слишком многогранно действие данной молекулы и непредсказуемы последствия воздействия на нее, предупреждают эксперты. Однако чем больше мы узнаем о тех или иных процессах, тем шире возможности для создания эффективных и в то же время безопасных подходов.



Shutterstock

После пятидесяти приходится очень много крутить педали, чтобы вес просто стоял на месте.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ХИТ ПРОДАЖ!



Олег ИРЫШКИН



Оксана БАДИНА



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

ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

СОВЕТЫ, КАК НАЛАДИТЬ СОН, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ЛАЙФХАКИ ДИЕТОЛОГОВ, ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Отсканируйте QR-код и закажите книгу



ЭТО ПРИГОДИТСЯ

ЧЕМ ПОМОЧЬ СЕБЕ СЕЙЧАС

Конечно же, в любом возрасте для поддержания нормального веса полезны разумные физнагрузки и здоровое питание, говорят врачи. Кроме того, важно принимать меры, чтобы снизить возрастное системное воспаление (полностью устранить его пока, увы, не удастся), рассказал в одном из интервью «КП» ученый-геронтолог, директор Института биологии старения ННГУ, член-корреспондент РАН, ведущий телеграм-канала «Путь долгожителя» Алексей Москалев.



По словам эксперта, уменьшить инфламэйджинг помогают:

- лечение хронических заболеваний - в первую очередь таких, как гипертония, сахарный диабет, болезни десен и др.;
- вакцинация и защита от инфекций с помощью санитарных мер (например, ношение респираторов в общественных местах в период ОРВИ и ковида);
- снижение стрессов - с помощью специальных методик, психотерапии, лекарств;
- поддержка микрофлоры кишечника. Для этого профессор Москалев советует каждый день включать в меню пищевые волокна. Их источники - цельнозерновые крупы (бурый рис, ячневая, овсяная), бобовые, зелень, овощи, несладкие фрукты.

Исходя из данных нового исследования, такие меры, снижение инфламэйджинга, могут помочь сократить выработку той самой молекулы интерлейкин-6. А значит, есть шансы на более успешную борьбу с возрастной прибавкой веса.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Мода садовода

Какие декоративные растения на пике популярности в 2024 году.

Заядлого любителя цветов сложно чем-либо удивить - садовые центры из года в год продают примерно один и тот же ассортимент. Но в этом сезоне появились растения, которые вызвали интерес даже у выдавших виды садоводов.

Клематис цельнолистный



Сразу представили, как он вьется по опоре? Забудьте. Этот клематис не имеет ничего общего с лианами, он растет кустом высотой 30 - 60 см (при яростном уходе бывает и до 1 м). Цветки у него довольно крупные, 5 - 8 см в диаметре, поникающие - чем похожи на колокольчики. Образуются они на верхушках стеблей, распускаются в июне - июле. А по цвету бывают от синего до фиолетового и даже черно-пурпурного.

Листья тоже очень красивые - крупные, до 12 см длиной, опушенные.

Особенности выращивания. Это абсолютно неприхотливое растение, может обходиться без поливов и легко переносит даже длительную засуху. Очень морозостойкое, прекрасно зимует без укрытия. Но любит солнышко, поэтому посадить его лучше на светлом участке.

И еще ему желательно поставить опору, поскольку цветки довольно крупные, а побеги тонкие и склонны заваливаться на землю.

Сидальцея

Многие наверняка слышат это название впервые, но внешний вид ее вполне узнаваем - она похожа на мальву (шток-розу). Собственно, это отражено в ее официальном ботаническом названии - сидальцея мальвоцветная. Это многолетнее растение с прямыми стеблями высотой до 150 см. Цветки у нее диаметром 6 - 8 см с шелковистыми лепестками, в зависимости от сорта могут быть разных оттенков в розово-красной гамме. Цветет с июля до середины сентября.

Особенности выращивания. Сидальцея любит обилие света, поэтому участок ей нужно подобрать солнечный. А еще она влаголюбива, поэтому поливать ее нужно часто, хотя бы раз в неделю. Собственно, это и все, дополнительного ухода ей не потребуется.

Укрывать на зиму не нужно - она вполне зимостойка. А еще приятно, что она ничем не болеет в отличие от той же мальвы, у которой часто желтеют листья.



Гортензия Самарская Лидия

Гортензия метельчатая Самарская Лидия (Samarskaya Lydia) стала настолько популярной, что по запросам в интернете обогнала даже легендарные сорта роз. И это неслучайно. В первую очередь этот сорт подкупает своей компактностью и не превышает по высоте 1,3 м. Ну то есть этот кустарник можно смело сажать в обычный

цветник. Цветет обильно и долго - с июля до поздней осени.

Но больше в этом сорте поражает окраска соцветий. Когда цветки распускаются, они белого цвета с розовой точкой в центре. Потом у них появляется розовая каемочка. А дальше цветки сначала розовеют, а затем приобретают насыщенные рубиновые тона.

Гортензия - королева сада. Пышно цветет с середины лета до поздней осени.

Особенности выращивания. Самарская Лидия, как и прочие гортензии, любит обильные поливы. Яркость соцветия зависит от места - на солнечных участках они приобретают более насыщенные оттенки. Морозостойкость у нее очень высокая, зимует она без укрытия.

Ирис сибирский

Этот цветок с синими лепестками знаком всем дачникам и, кажется, особо удивить не может. Однако сейчас появились сорта с невероятными окрасками, так что даже искушенные цветоводы ахают, завидев их в каталогах:

Твинкл Литтл Стар (Twinkle Little Star) - его цветки напоминают нашу традиционную гжель: верхние лепестки белые, а нижние синие с белой каймой по краю;

Шуга Раш (Sugar Rush) - с жемчужно-розовыми верхними лепестками, которые к центру приобретают нежно-голубой оттенок и красно-розовыми нижними лепестками;

Типед ин Блю (Tipped in Blue) - верхние лепестки у него голубые с синими прожилками, а нижние - золотистого цвета (на фото);

Флайт оф Баттерфлайз (Flight of Butterflies) - с очень сложной окраской цветков: верхние лепестки фиолетовые, а нижние кремово-желтого цвета с фиолетовыми прожилками, внешне они напоминают крылья бабочки.



Особенности выращивания. Сибирские ирисы, даже необычные сорта, крайне неприхотливы. Могут расти как на ярком солнце, так и в полутени. Любят поливы, но легко переносят засуху. Они очень зимостойкие, легко переносят даже суровые морозы.

Мордовник

Это растение с колючими листьями и яркими соцветиями-шариками стало очень популярным, поскольку сейчас в моде сады в природном стиле. Мордовники в цветнике выглядят очень эффектно и необычно. Разнообразием окрасок они не блещут - цветки у разных сортов могут быть либо синими, либо белыми. Но растения эти очень высокие - могут достигать 1,5 м, листья у них резные, серо-зеленого цвета, а цветут они довольно долго - в июле - августе.

Особенности выращивания. Никаких хитростей тут нет, растение настолько неприхотливо, что вырастить его сможет даже начинающий цветовод. Любит солнце. Засухоустойчиво. И абсолютно морозостойко.



Алексей ВОЛОДИХИН.

Мята



Казалось бы, кого можно удивить мятой? Она растет у многих и больше раздражает, чем радует. Да, хорошая трава для чая, но разрастается с невероятной скоростью и заполняет собой все доступное пространство.

Но, возможно, стоит пересмотреть свое отношение к душистому растению. В этом сезоне в широком доступе появились совершенно невероятные сорта с удивительными ароматами. Истинные названия сортов в садовых центрах, как правило, не указывают, пишут просто название аромата:

✓ мята яблочная (Pomo Petite) - с легким яблочным ароматом;

✓ мята апельсиновая (Orangenminze) - с тонким ароматом свеженатертой апельсиновой корки;

✓ мята мандариновая (Tachi) - пахнет мандарином;

✓ мята грейпфрутовая (Grapefruit) - с хорошо различимым ароматом грейпфрута;

✓ мята ананасовая (Pinedo, Ananasminze) - пахнет ананасом, но интересна еще и окраской листьев - они имеют белую кайму по краю;

✓ мята банановая (Bananaminze);

✓ мята шоколадная (Chocolate);

✓ мята карамельная (Caramel).

А еще в этом сезоне популярной стала мята кудрявая (Crispa) - с явным лимонным ароматом и забавными кучерявыми листочками.

Особенности выращивания. Все разновидности мяты имеют подземные корневища и склонны расползаться в разные стороны. Поэтому при посадке их надо сразу ограничивать. Достаточно, например, вкопать в землю бордюрную ленту - она продается в садовых центрах. Ее высоты вполне хватит, чтобы удержать растения в заданных пределах, поскольку корневища мяты уходят в почву на глубину 5 - 7 см. Либо, как вариант, посадить кустики в ведро без дна.

И еще. Сорта мяты с необычными ароматами менее морозостойкие, чем классические виды, в бесснежную зиму могут вымерзнуть, поэтому на зиму их нужно мульчировать сухими листьями.



«Мой урожай»- телеграм-канал «Комсомолки» для увлеченных дачников, заядлых садоводов, азартных огородников и вдохновенных цветоводов

Денис АКИНИН

Нападающий «Динамо» стал игроком сезона в Российской премьер-лиге.

Весьма символично, что подведение итогов футбольного сезона РПЛ прошло в Центре кино «Мосфильм». Весь чемпионат и его концовка получились по-настоящему киношными. Но этот триллер уже окончен, осталось лишь подвести его итоги.

СРАЗУ ТРИ ПРЕМИИ

Константину Тюкавину на премии «Герои РПЛ» пришлось побегать не меньше, чем на футбольном поле. На сцену «Мосфильма» форварда «Динамо» вызывали трижды. Константин - лучший нападающий сезона, автор лучшего гола и игрок сезона.

Правда, в полной мере порадоваться за свои успехи Тюкавин не смог. Еще не отошел от вчерашнего поражения в Краснодаре и упущенного золота чемпионата России.

- Видимо, Бог любит троицу. Третье место, три статуэтки. Надеюсь, в следующем сезоне будем первыми, - заявил Тюкавин со сцены.

Вполне показательно, что именно динамовец забрал три награды. К тому же Тюкавину аплодировали громче других. Такой неоднозначный выдался сезон: чемпион один, а чувствуют другого.

КОМАНДА ДЛЯ ТРЕНЕРА

Второй показательный момент - награждение наставника «Динамо» **Марцела Лички** в качестве лучшего тренера сезона. Наставника чемпионского «Зенита» **Сергея Семака** в тройке претендентов вообще не оказалось, чешский специалист опередил в борьбе за статуэтку **Валерия Карпина**

Тюкавин, Личка и ни одной награды у «Спартака»



Константин Тюкавин забил в чемпионате 15 мячей, один краше другого.

и экс главного тренера краснодарцев **Владимира Ивичича**. Правда, эта номинация тоже получилась грустной.

- Тяжело говорить, я трясусь, видите сами. Команда из меня сделала лучшего тренера. Отошел ли я от вчерашнего матча? Нет, когда жизнь дает тебе такой шанс, надо его использовать. У нас не получилось. Мы ехали в Краснодар как лидеры чемпионата. Я не сделал команду чемпионом, но они сделали чемпионом меня, сделали лучшим тренером, - сказал Марцел Личка и сорвал аплодисменты в зале.

Еще один удар по «Зениту» - обладатели премии «Герои РПЛ» по позициям. Лучшим вратарем и лучшим полузащитником сезона стали крас-

нодарцы **Сафонов** и **Сперцян**, лучшим нападающим - динамовец Тюкавин. И только зенитовец **Дуглас Сантос** смог подсластить вечер для чемпионов.

КРАСНО-БЕЛЫЕ СТРАДАНИЯ

Спартакотцы **Владимир Слишкович** и **Срджан Бабич** тоже приехали на премию, но уехали ни с чем. Бабич был номинирован на лучшего защитника и лучшего игрока сезона - но уступил в обоих случаях.

Это был не вечер «Спар-

така». Нет, это был не сезон «Спартака». И, разумеется, сидевший в зале Слишкович тут ни при чем. «Благодарить» скорее надо его предшественника. Зато у красно-белых все же появились хорошие новости, Бабич в кулуарах премии сказал, что не собирается уходить из «Спартака». Так что у серба будет второй заход на статуэтки по итогам сезона.

ФУТБОЛЬНАЯ ДИВА

Ну какой же вечер без **Ольги Бузовой**, которая вручала премию самому медийному футболисту сезона. Бузова стояла на сцене с ведущим церемонии **Дмитрием Губерниевым** и обменялась с ним колкостями. А потом решила похвалить РПЛ, но похвалила себя.

- Вы научились создавать интригу. Долгое время я думала, что интригу могу создавать только я. Но вы - красавчики. Скажите спасибо своему учителю.

В итоге самым медийным оказался **Наир Тикнизян**, который немного обидел Бузову, назвав лучшей ведущей в стране не ее, а свою супругу **Яну Ромашкину**.

- Хотелось бы получить немного другую награду, но для первого раза пойдет. Я пошел по тому же



Марцел Личка пришелся ко двору в «Динамо».

пути, что и муж Бузовой (намекает на экс-футболиста «Локомотива» **Дмитрия Тарасова**. - «КП Спорт»). Но у нас с Яной будет другой финал. В принципе достаточно жениться на лучшей ведущей страны и стать самым медийным, - заявил Тикнизян.

Бузова, правда, особенно не обиделась. А премия РПЛ благодаря этим подколам получилась немного живее.



Ольга Бузова вручила приз самому медийному футболисту сезона Наиру Тикнизяну.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



ФОТО-ФАКТ

Вот такие пятиметровые копии Кубка России по футболу выставили в столичном парке «Музеон» (на фото) и у входа в парк «Сокольники». В Суперфинале, который пройдет в «Лужниках» 2 июня, встретятся «Зенит» и «Балтика».

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

«Зенит» разбогател на миллиард

Андрей ПЕТРОВ

Сколько получают российские футбольные клубы за выступление в Российской премьер-лиге.

«Зенит» - чемпион России, в шестой раз подряд. Сине-бело-голубые вырвали самый эмоциональный и проблемный титул последних лет. Семак стал молиться прямо на поле, **Кержаков** упал на колени, а **глава Газпрома Миллер** не сдержал скупую мужскую слезу.

Теперь о деньгах, которые «Зенит» получил за свою победу. По информации Metaratings, петербургский

клуб пополнит свой счет на 1,089 млрд рублей. Занявший второе место «Краснодар» разбогатеет на 948 млн рублей, «Динамо» - на 878 млн.

Миллиард - это почти 12% общего призового фонда чемпионата. Туда входят доходы лиги от ТВ-соглашения с «Матч ТВ», а также коммерческие контракты. Общий банк лиги теперь составляет 9,258 млрд рублей. «Зенит» получит на 24 млн рублей больше, чем в прошлом году.

Теперь на миллиард рублей можно прикупить еще одного или даже двух бразильцев и уже с ними идти к чемпионству в год своего столетия, которое «Зенит» отпразднует в мае 2025 года.

Итоговая турнирная таблица чемпионата РПЛ с зарботками команд

(Игры, очки, деньги в млн рублей)	И	О	Д
1. Зенит	30	57	1089
2. Краснодар	30	56	948
3. Динамо	30	56	878
4. Локомотив	30	53	806
5. Спартак	30	50	736
6. ЦСКА	30	48	666
7. Ростов	30	43	525
8. Рубин	30	42	525
9. Кр. Советов	30	41	525
10. Ахмат	30	35	455
11. Факел	30	32	455
12. Оренбург	30	31	407
13. Пари НН	30	30	384
14. Урал	30	30	290
15. Балтика	30	26	290
16. Сочи	30	24	290

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Екатерина ПОТОРОЧИНА, Тула:
- Люблю участвовать в фотосессиях в качестве модели, читать.

Лилия ТАЛАЛАЕВА, дизайнер:

- Идеальные локоны из салона и платье в мелкий цветочек: романтический образ «примерной девочки», больше подходящий для выпускного, чем для поля с подсолнухами. Здесь следует выбрать совсем другой стиль, например Tomato girl - натуральные ткани, небрежная прическа и цветочные аксессуары. А кеды или кроссовки с платьем уже совсем неактуальны, зато в моду снова вернулись балетки разных форм, текстур и цветов.

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



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Мой психотерапевт говорит, что я слишком зациклен на мести. Ну, мы еще поговорим с ним об этом!

Мысль китайского философа Чанг Инг Ю: тот, кто в течение дня активен, как пчела, силен, как бык, вкалывает, как лошадь, и приходит вечером домой уставший, как собака, должен проконсультироваться с ветеринаром, есть большая вероятность, что он осел...

Хотел пивка купить, а сегодня выпускной - не продают. В итоге я трезвый, а школьники пьяные.

В США аллигатор парализовал работу американской военной базы. «Разрешите представиться - майор Геннадий. Агент Кремля».

Сержанта Чебурашко пока не поймали.

Вот бы сделать дома уборку и нажать «Сохранить»!

Клиника пластической хирургии.

- А что это двор вашей клиники Киану Ривз подметает?

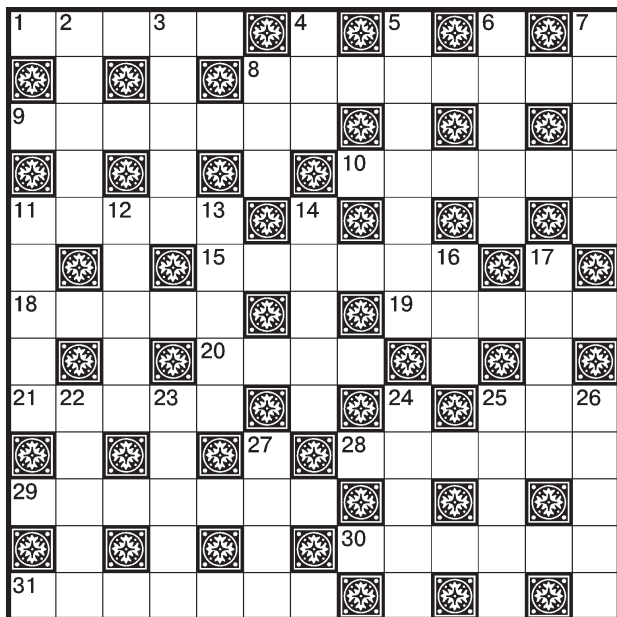
- А, этот? Денег нет, за операцию отработывает. Видели бы вы его до этого - вылитый Морган Фримен.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Что должно быть точно по ноге? 8. «Высшая мера» у святейшей инквизиции. 9. Псевдоним Есенина. 10. Шляпка с острием. 11. Страна, прописанная в Маргрите. 15. «Знавший, что есть, что будет и что было» из «Илиады». 18. Район бесправных. 19. Метка на скотине. 20. Ларец в храме. 21. Сотовая. 25. «... живой выцветает и вянет». 28. Стальной компонент. 29. Какой прибалтийской кинодиве приписывают внебрачную дочь от Евгения Матвеева? 30. Что придумал Пабло Пикассо? 31. Табачный вдох.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Кукла, покоровшая весь мир.

3. Новостная программа на канале «Россия 1». 4. Заряженная частица. 5. Райские куцки из ислама. 6. Водка немецкого звучания. 7. Кушетка под бризом. 8. Заменитель мяса в колбасе. 11. Всеобщая закономерность. 12. Златоуст, но короче. 13. Судовой инвентарь на цепи. 14. Кто из пушкинских героев убивает жену, поддавшись ревности? 16. Церковный статус. 17. Полосатая ягода. 22. Какое дерево древние славяне посвящали божеству Яриле? 23. «... была прежде человечества». 24. Фиксик с летающей кафедрой. 25. Джинсовая вариация. 26. Шерлок из сыщиков. 27. Сын невестки для свекрови.

25. Ленин. 26. Холмс. 27. Внук. 16. Сан. 17. Арбуз. 22. Верба. 23. Земля. 24. Дедус. 8. Сов. 11. Логос. 12. Вития. 13. Якорь. 14. Алёка. 3. «Вести». 4. Мон. 5. Джаннат. 6. Шланг. 7. Лежак. 30. Кубизм. 31. Затылка. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 2. Барби. 21. Связь. 25. Дух. 28. Железо. 29. Армане. 11. Ливия. 15. Холкас. 18. Гетто. 19. Тавро. 20. Рака. 1. Обувь. 8. Сожжение. 9. Аристон. 10. Кнопка.

Прогноз погоды на 29 мая

	ночью	днем	
Саратов	+14...+16	+23...+25	Давление - 759 мм рт. ст. (норма - 745) Относительная влажность воздуха - 21% (норма - 75) Ветер - южный 1 - 6 м/с Восход - 4.46 Закат - 21.00 Луна - в IV четверти
Александров Гай	+6... +8	+26...+28	
Балтай	+8... +10	+22...+24	
Озинки	+6... +8	+23...+25	
Ртищево	+11...+13	+23...+25	
ясно	☀️	☁️	пасмурно
дождь	☔️	☁️	снег
			гроза

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам! (495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Ведущий редактор номера Е. ПОПОВА (ответственный секретарь).
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 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. № 58
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЬ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» (Рекламодатель АО «Тинькофф Банк») - публикации на коммерческой основе.
 Тираж этого номера: 172 660 экз.
 Рекомендуемая цена - 15 руб.



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН ПРИ УЧАСТИИ ООО «ВОЛГА-МЕДИА».

Генеральный директор - Мария Викторовна УСОВА
 Редактор - Елена МАРКЕЛОВА
 E-mail: elena.markelova@phkp.ru
 www.kp.ru

Адрес редакции и издателя:
 410028, г. Саратов, ул. им. Чернышевского Н.Г., дом 153,
 офис № 217.
 ТЕЛЕФОН 8(8452) 53-42-21.

Отпечатано в ООО «Волга-Медиа», 410040, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 8(8452) 53-42-21. Заказ № 58.