

Как поститься с умом и без вреда для здоровья

Календарь Великого поста и советы врачей - на стр. 14 - 15 ▶



Фотобанк Лори

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Карл, куда пропал?

Что за проклятие преследует британскую королевскую семью - radiokp.ru 13:00 (мск)



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



5 314 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

№ 19 (27569) 2024 год



Основана в мае 1925 года

Вторник 19 марта

Газета нашего города ★ Кемерово

Абсолютная победа Владимира Путина



UPC/PhotoXPress.ru

Вчера простились с народным артистом РСФСР Александром ШИРВИНДОМ:

Когда я возмущен, затыкаю себе рот курительной трубкой

Константин ГЛЫБА

Александр Ширвиндт написал несколько прекрасных книг («Опережая некролог», «Проходные дворы биографии», «Отрывки из обрывков», «Склероз, рассеянный по жизни»). Мы собрали несколько историй из них.

Продолжение на стр. 12 - 13 ▶

За него проголосовали более **87%** при явке в 77% - это исторический рекорд

Читайте на стр. 2 - 5 ▶



Вячеслав ПРОКОФЬЕВ/ТАСС

Обществознание планируют убрать из ЕГЭ

Анна ЛУКЬЯНОВА

А ведь это самый популярный экзамен!

Предложение озвучил помощник Президента РФ, председатель Российского военно-исторического общества и автор учебников Владимир Мединский.

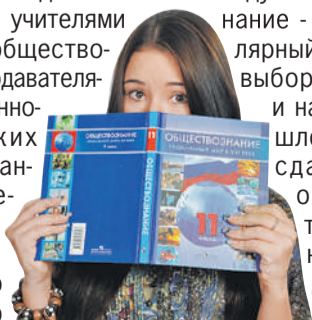
«В конечном итоге в идеале, на мой взгляд, хорошо бы нам сделать единый ОГЭ и ЕГЭ по истории

и обществознанию. Просто добавить вопросы, связанные с обществознанием (в экзамен по истории. - Ред.)», - цитирует ТАСС выступление Мединского на встрече с учителями истории и обществознания, преподавателями общественно-политических наук в Казанском федеральном университете.

Недавно они объявили, что

урок уберут из программы средней школы и оставят только в 9 - 11-х классах. А урезанные часы приплюсуют к истории.

Между тем обществознание - самый популярный предмет по выбору и на ОГЭ, и на ЕГЭ. В прошлом году его сдавали 46% одиннадцатиклассников и 57% девятиклассников.



Наталья ВАРСЕГОВА

Есть повод поднять бокал! А уж на радостях или с горя - решайте сами.

Росалкогольтабакконтроль поделился свежей статистикой за первые два месяца нынешнего года. С одной стороны, россияне стали больше пить - если сравнивать с январем - февралем 2023-го, то продажи алкоголя в магазинах страны выросли на 4,7% (не считая пива, сидра и прочей медовухи). С другой стороны, стали пить больше дорогих напитков. Коньяка в эти два месяца было продано 23,7 млн л - на 9,3% больше, чем

Полцарства - за коньяк!

за такой же период 2023-го. Шампанского мы с вами купили 34,5 млн л (+10,9%). Эксперты называют несколько причин возросшей любви к этим напиткам. Одна из них - рост внутреннего туризма. Люди путешествуют по стране и в ней же выпивают. Но в отпуске душа требует чего-то праздничного.

Впрочем, были времена, когда того же шампанского мы пили куда больше.

- По продажам шампанского мы отстаем от 2011

года, тогда производилось 200 млн литров шампанских и игристых, а продавалось вместе с импортом 280 млн литров. Но в 2012 году была создана категория «винные напитки», куда попали игристые вина с малым количеством виноматериала, - говорит руководитель Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя Вадим Дробиз. - С 2020 года продажи игристых вин пошли в рост, но до показателей 2011-го нам еще далеко.

Олег АДАМОВИЧ

После закрытия избирательных участков Владимир Путин посетил свой предвыборный штаб в Гостином Дворе. Начал он с благодарности работникам штаба.

- Я вас всех хочу поблагодарить. Это была такая большая, очень важная для страны работа, которая позволяет нам показать правильность нашего пути и создать условия для движения вперед дальше, - заявил российский лидер.

Но самое важное было сказано на пресс-конференции.

АТАКИ НА БЕЛГОРОД

Журналисты сразу же задали Путину вопрос об атаках ВСУ на Белгородскую область. Что нам с этим делать?

- В приграничной зоне противник сосредоточил группировку где-то до 5000 человек. Потери в целом до 40% из них. Они бездумно атакуют, это такая мясорубка для них, - пояснил Путин. - Нам это даже выгодно, значит, будет меньше личного состава, с которым придется на других участках действовать в бою. Наши парни противника просто кромсают. Аккуратно, но каждый день.

НЕЗАВИДНУЮ СУДЬБУ МЫ ИМ ГАРАНТИРУЕМ

Путин спросили, что он думает о россиянах, которые сейчас воюют на стороне Украины и совершают налеты на Белгородскую область. Он сравнил их с власовцами во время Великой Отечественной. «Только тогда они служили нацистам, а эти сегодня - неонацистскому режиму».

- Их несколько групп. Общая численность - 2500, потери больше 800 человек у них. Они с оружием в руках пошли против своей страны. У нас нет смертной казни, но мы к этим людям будем относиться, как к тем, кто находится в зоне боев с оружием. Мы не дадим им покоя - они должны знать. У них незавидная судьба, это мы им гарантируем, - строго сказал Путин.

ПРИСОЕДИНЯТЬ ЛИ ХАРЬКОВ

Один из журналистов вспомнил слова белгородского губернатора, который предположил, что обстрелы наших приграничных регионов можно прекратить, только присоединив Харьковскую область.

- Не готов говорить по поводу того, что и как мы должны присоединять и когда, - от-

Владимир ПУТИН рассказал: О смене правительства, перемирии на Украине и «санитарной зоне»



В избирательном штабе Путина встречала молодая команда, которая помогала победить.

ветил на это Путин. - Но не исключаю, что нам придется создать «санитарную зону» на территориях, подчиненных киевскому режиму, когда посчитаем нужным. На какую глубину? Это отдельный вопрос.

СОГЛАСЕН НА ОБМЕН

Иностранный журналист спросил Путина, можно ли считать выборы в России демократичными, если Навальный (признанный судом террористом и экстремистом) умер в тюрьме.

- Это жизнь. Что касается господина Навального, он ушел из жизни - это печальное событие. А разве в США такого не бывало? Бывало, и неоднократно! - ответил Путин. И следом рассказал практически сенсацию: - За несколько дней до ухода господина Навального из жизни мне некоторые люди сказали, что есть идея обменять его на некоторых людей, которые лишены свободы в западных странах. Человек, который со мной говорил, еще и фразу не закончил, а я уже сказал: «Я согласен». Но, к сожалению, случилось то, что случилось.

Только при одном условии, я сказал, что мы его поменяем, чтобы он не возвращался, пусть там сидит.

ЗАПАД НЕ ПРИЗНАЕТ

- По поводу реакции со стороны некоторых иностранных государств - она ожидаемая, - ответил Путин на следующий вопрос - о его отношении к реакции Запада на итоги наших выборов. - А вы что хотели: чтобы они встали и аплодировали, что ли? Они же борются с нами. Причем вооруженным путем. И при этом они будут аплодировать тем силам, которые добива-

ются укрепления России, ее обороноспособности и независимости?

О МИРЕ НА ВРЕМЯ ОЛИМПИАДЫ

- Мы готовы рассмотреть любые вопросы, - заявил Путин в ответ на вопрос о просьбе президента Франции прекратить военные действия на Украине на время Олимпиады в Париже (она пройдет этим летом). - Но всегда, при любой ситуации, будем исходить из интересов России. Мы за мирные переговоры, но только не потому, что у противника патроны

заканчиваются. А если они по-серьезному хотят выстроить мирные, добрососедские отношения. А не взять паузу на перевооружение на 1,5 - 2 года.

ВОЗМОЖНА ЛИ ВОЙНА С НАТО

Спросили у Путина и о заявлениях Макрона о готовности отправить на Украину войска Франции. Не приведет ли это к прямому конфликту с Западом, с НАТО? Или это невозможно?

- Я думаю, что всё возможно в современном мире, - был ответ. - Понятно для всех, что это будет в одном шаге от третьей мировой войны. Думаю, что вряд ли в этом кто-нибудь заинтересован... Но военные стран НАТО там (на Украине. - Ред.) присутствуют, мы же знаем. Мы слышим и французскую речь там, и английскую. Ничего хорошего в этом нет, они там погибают в большом количестве.

ЖДАТЬ ЛИ ПЕРЕТРЯСКИ ЧИНОВНИКОВ?

- В целом административная команда действует весьма эффективно, - сказал Путин, отвечая на вопрос о смене правительства после своего переизбрания. - Результаты удовлетворительные и правительства, и Центробанка, и администрации (президента. - Ред.). Вопрос в том, кто и на каком месте будет более эффективен. Суется не нужно - закон дает 2,5 месяца на решение этих вопросов.

ИТОГИ ВЫБОРОВ - ЭТО ТО, О ЧЕМ ВЫ МЕЧТАЛИ?

Об этом спросил старожил кремлевского пула журналист Андрей Колесников.

- Я мечтал о сильной России. Надеюсь, результаты позволят вместе добиваться этого, - коротко ответил Путин.

КТО ПОЗДРАВИЛ ПУТИНА

До официального заседания ЦИК с объявлением окончательного подсчета 100% голосов на выборах Президента РФ - 2024 (оно состоится 21 марта), но когда ситуация с победителем уже была очевидна, Владимира Путина начали поздравлять с победой зарубежные лидеры и иные руководители.

Вот те, кто обратился с поздравлением к главе РФ утром и днем 18 марта:

По телефону

Президент Азербайджана Ильхам Алиев
Президент Белоруссии Александр Лукашенко
Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев
Президент Киргизии Садыр Жапаров
Президент Таджикистана Эмомали Рахмон
Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев

Телеграммами

Президент Абхазии Аслан Бжания

Президент Боливии Луис Арсе
Президент Венесуэлы Николас Мадуро
Президент Гондураса Сиомара Кастро
Президент Ирана Эбрахим Раиси
Президент Кубы Мигель Диас-Канель
Президент Никарагуа Даниэль Ортега
Президент Республики Сербской (Босния и Герцеговина) Милорад Додик
Президент Южной Осетии Алан Гаглоев

А также

Лидер КНДР Ким Чен Ын
Председатель КНР Си Цзиньпин
Премьер-министр Мьянмы Мин Аун Хлайн
Лидер Гагаузской автономии Молдавии Евгения Гуцул
Папа Римский Франциск (по информации главы Всемирного союза староверов Леонида Севастьянова).

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU


<http://www.kp.ru/>

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЭКОНОМИКА

Россияне все реже берут ипотеку - почему не падают цены на жилье?

ЗДОРОВЬЕ

Собака оказалась лучшим антистрессом для человека



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



Иван ГРАЧЕВ

Выборы Президента России - 2024 завершились с результатом, которого еще не видели.

Страна впервые выбирала президента целых три дня. Но случай особенный - время тревожное, а с будущим Родины нужно было определиться сразу на 6 лет вперед - до 2030 года - таков сейчас президентский срок.

И страна не подвела. Голосовали как никогда за всю постсоветскую историю. Явка 74,44% стала рекордной (цифры смотрите в графике).

Ну а вторым рекордом стал результат победителя - **Владимира Путина**. Многие, конечно, предполагали, что он займет первое место с большим отрывом. Но такого оглушительного результата не озвучивали в своих прогнозах даже самые оптимистичные политологи и социологи.



Абсолютная победа

Народ удивил даже этих «прожженных» экспертов.

За Путина проголосовали 87,28% избирателей, принявших участие в выборах. Сколько это в людях? Глава ЦИК Элла Памфилова посчитала.

- 75 миллионов 932 тысячи 111 избирателей. Это также рекордный показатель, - заявила она.

Для сравнения, на предыдущих выборах в 2018 году Путин получил голоса 56,4 миллиона россиян.

Разница почти в 20 миллионов человек!

За все время существования новой России таких мощных цифр на выборах еще не было.

Оставалась интрига - кто из остальных трех претендентов

Результат выборов уже ясен - ведь ЦИК подсчитала все 100% бюллетеней. И, кстати, это тоже рекорд по скорости.

займет вторую и третью строчки в президентской гонке?

И, судя по данным ЦИК, серебро с трудом удержал для своей партии коммунист **Николай Харитонов**. Бронзу сенсационно взял **Владислав Даванков** из «Новых людей». А четвертым финишировал **Леонид Слуцкий** (ЛДПР).

КАК МЕНЯЛАСЬ ЯВКА
(на президентских выборах в России)

Дата	Явка
16 июня 1996 года	69,8% (1-й тур), 68,9% (2-й тур)
26 марта 2000 года	69,7%
14 марта 2004 года	64,4%
2 марта 2008 года	69,8%
4 марта 2012 года	65,3%
18 марта 2018 года	67,5%
17 марта 2024 года	74,44%

По данным ЦИК.



ДОСЛОВНО

«Это уникальные совершенно результаты, уровень поддержки населения. Абсолютная победа **Путина** как кандидата. И конечно, самое красноречивое подтверждение поддержки людьми своего президента и консолидации вокруг его пути».

(**Дмитрий ПЕСКОВ**, пресс-секретарь президента, - журналистам.)

КОШЕЛЕК

Рубль голосует за рост

Андрей ЗАЙЦЕВ

После выборов укрепилась и российская валюта, и акции отечественных компаний.

«Упадет!» - твердили пессимисты, обсуждая судьбу рубля после выборов. «Не изменится!» - возражали умеренные оптимисты. Но вот выборы прошли, и рубль... укрепился! В понедельник с утра пораньше российская валюта выросла более чем на процент, и доллар опустился с 93 до 92 рублей.

На этом хорошие новости не заканчиваются: фондовый рынок тоже начал расти. Индекс Мосбиржи в понедельник вышел в плюс - проще говоря, средняя стоимость акций российских компаний выросла. А ведь на прошлой неделе этот индекс, между прочим, снижался.

Причина роста рубля и акций понятна - участники рынка, грубо говоря, «выдохнули». Политическая стабильность очень важна для валютного и фондового рынка. Видя

эту стабильность, люди активнее покупают акции российских компаний и меняют валюту на рубли. И поэтому их котировки растут. В общем, работают психологические факторы.

Но что будет дальше? Давайте попробуем спрогнозировать.

РУБЛЬ

Наша валюта имеет шанс укрепиться еще немного. Ключевая ставка ЦБ сейчас высока, из-за этого кредиты дорогие, а ставки по вкладам очень выгодные. Это стимулирует россиян сберегать деньги в рублях.

Кстати, стоимость барреля нефти в понедельник тоже подросла. Вряд ли это связано с выборами в России (хотя кто знает), но факт для нашей экономики позитивный. Значит, у нас будет больше нефтегазовых доходов. А это позитивный момент для российской валюты.

АКЦИИ

На прошлой неделе случилось важное событие. Фондовый рынок вышел из боковика - так экономисты



называют ситуацию, когда котировки практически стоят на месте с небольшими колебаниями туда-сюда. Теперь - только вверх. Правда, с какой скоростью, сказать сложно. Большинство экспертов считают, что к концу года средняя стоимость российских акций вырастет примерно на 20%.

- Многие захотят купить акции, чтобы получить дивиденды. Это основной драйвер (ускоритель роста. - **Ред.**) российского рынка акций, - считает руководитель отдела инвестиционного консультирования «Алор Брокер» **Алексей Антонов**.

Продолжение темы > стр. 4 - 5.

ВОПРОС ДНЯ

В чем причина рекордных результатов выборов?

Анатолий ВАССЕРМАН, депутат и главный интеллектуал Госдумы:

- Выборы президента воспринимаются большинством населения как референдум поддержки текущего курса. Сейчас, когда обстановка в мире жесткая, когда мы третий год боремся с террористами на Украине, люди чувствуют сильную потребность в поддержке курса. Между прочим, за **Путина** проголосовало даже не больше половины избирателей, а больше половины всего населения! Это очень много.

Оскар КУЧЕРА, актер и телеведущий:

- Всем небезразлично, что происходит в стране. В конце концов, коней на переправе не меняют. И, сказав «А», надо договорить все слово.

Сергей РЯЗАНСКИЙ, космонавт, Герой России:

- Я думаю, высокая явка и результат Путина - это реакция населения на внешнее давление. Происходит внутренняя мобилизация. В науке это называется эффектом объединения вокруг флага.



А так в стенах посольства России голосовали наши артисты, прибывшие на гастроли в Китай.

Геннадий ЗЮГАНОВ, лидер КПРФ:

- Мы должны поздравить Путина. Доверие народа ему придется оправдывать. А Запад прямо полыхает ненавистью и против него лично, и против нашей страны. Я вот посмотрел публикации в The New York Times и The Washington Post о наших выборах - более злобных статей не читал никогда! Но им придется с Путиным считаться.

Юта, певица:

- Беспрецедентная поддержка и явка обеспечены тем, что люди, проживающие в России, наконец-то начали смотреть вглубь, внутрь себя. И это показывает абсолютную поддержку нынешнего курса страны.

Алексей ПОНОМАРЕНКО, директор Международного института профессионального статистического образования НИУ ВШЭ:

- Такую рекордную явку можно вполне научно объяснить сразу несколькими факторами. Первый - вовлеченность людей. Понятно, что жители условного Крыма или Белгородской области будут особенно мотивированы пойти и проголосовать. Второй фактор - трехдневное голосование. Третий - электронное. Но, даже учитывая все это, цифры, конечно, впечатляют.

Олег РОЙ, писатель:

- Весь объединенный Запад сделал максимум, чтобы россияне внутренне собрались и поддержали наших пацанов, воюющих на передке. Каждый гражданин понял, что это его спецоперация и надо поддержать Верховного главнокомандующего. Это все и сыграло на высокую явку и результат Путина.

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

7 главных вопросов об итогах голосования и о том, что будет дальше

Правительство уйдет в отставку, а Запад расстанется с иллюзиями

Валентин АЛФИМОВ

Прошедшее голосование на выборах российского президента во многих отношениях было беспрецедентным - и по результатам победителя, и по уровню безопасности, и по трехдневному формату. «Комсомолка» собрала ответы на главные вопросы, которые сегодня у всех на устах.

? ОТКУДА РЕКОРДНАЯ ЯВКА?

Цифра и правда ошеломительная. Как заявила глава ЦИК Элла Памфилова, проголосовало больше 87 миллионов человек - 77,44% от всех, кто имеет право голосовать. Это официальный рекорд. Прежний рекорд 74,66% (по другим данным, 76,66%) держался с 1991 года.

- Российское общество окончательно преодолело синдром гражданского нигилизма конца 1980-х - начала 1990-х. И дело не только в смене поколений, но и в переходе в новую парадигму взаимоотношений власти и общества, - объяснил политолог, автор телеграм-канала «Политджойстик» Марат Баширов.

- Рядовой гражданин страны понял, что он нужен стране и именно от него зависит будущее России. Люди пришли, чтобы двигаться вперед, - уже после обнародования первых результатов отметил сам Владимир Путин.

Да и сама система не стоит на месте: голосуем мы теперь три дня (за редким исключением, из-за безопасности), во многих регионах это можно делать, даже не вставая с кровати.

- Как говорится, у победы много отцов. Дистанционное электронное голосование, хорошая погода и Масленица, это такой насыщенный информационный фон, - заявил в эфире Радио «Комсомольская правда» руководитель Общественного штаба по наблюдению за выборами в Москве Вадим Ковалев. - ДЭГ стало электроальной нормой. Теперь голосовать со смартфона стало обычным делом, таким же, как заказать такси через приложение.

? ПОЧЕМУ ТАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Лучше самого Владимира Путина тут не ответит никто. И он ответил. Говорит, что за него отдали свои голоса в том числе и сторонники других кандидатов, которые согласны с курсом развития страны.

То есть результаты Путина - это его сторонники плюс те, кто поддерживает парламентские партии, но согласен с позицией Владимира Владимировича.

Еще один важный фактор - внешнее давление и постоянно улучшающаяся внутренняя ситуация.

- Сегодня для людей президент - не просто лидер страны, а символ свободы и независимости, живое воплощение нашего суверенитета. Поэтому люди, конечно, идут и голосуют. Они понимают, что от сегодняшних выборов зависит очень многое, - говорит научный руководитель института региональных проблем Дмитрий Журавлев.

И еще один фактор. Такой результат - это кредит доверия политике Путина, считает публицист Егор Холмогоров.

«Это требование. Это выбор в пользу боевой, национальной, патриотической повестки последних двух лет. И было бы величайшей ошибкой понимать это иначе. Как карт-бланш на уступки. Как карт-бланш на беспредел бюрократических многонационалов. Нет, такое понимание приведет к потрясениям. Только победа», - написал Холмогоров в своем телеграм-канале.

? КТО БОЛЬШЕ ДРУГИХ ПОДДЕРЖАЛ ПУТИНА?

В первую очередь стоит выделить высокий процент поддержки президента со стороны «новых прифронтовых регионов» - Белгородчины, Курской области, Брянска. И за

По данным главы ЦИК, за три дня выборов заблокировано около 280 тысяч атак на ресурсы ДЭГ, за одни только сутки произошло больше десятка тысяч «опасных воздействий» и четыре DDoS-атаки на сайт ЦИК.

Как рассказали в Ростелекоме, под постоянным давлением работали все телекоммуникационные компании.

- Крупнейшая в современной истории человечества кибервойна состоялась в эти 3 дня. Это были самые массивные хакерские кибератаки на систему ГАС «Выборы». И все эти атаки были отбиты. Так Россия выиграла самую большую пока кибервойну. Незаметно для вас. Поздравляю ЦИК и Ростелеком с выигранной у СБУ и ЦРУ кибервойной! - охарактеризовал эту кибервойну директор Центра политической информации Сергей Марков.



Флаги, мишки, матрешки и императрицы. Выборы в России - это целый народный праздник.

это надо сказать спасибо... Киеву. Своими атаками на наши мирные территории он настолько сплотил народ, что они под обстрелами массово пошли на участки и объяснили, что хотят дальше.

«Русский человек, если ему кто-то угрожает, а тем более заставляет сделать не так, как он хочет, сразу берет в руки оглоблю, вилы, автомат Калашникова (нужное подчеркнуть) и начинает объяснять супостату, что «тот не прав», - говорит блогер, военный эксперт Юрий Подоляка в своем телеграм-канале. - Надо еще отметить, что такое маниакальное желание противника сорвать процесс голосования убеждает наших граждан, что их голос важен. Что он имеет (и для врага в том числе) очень большое значение».

? КАК ПЫТАЛИСЬ МЕШАТЬ И ПОЧЕМУ НЕ ВЫШЛО?

Обычно попытки вмешаться в систему со стороны хакеров называют кибератаками. Теперь же это была кибервойна. Этот термин применила глава ЦИК Элла Памфилова: «В этой кибервойне мы тоже победим», - отметила она.

? ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

Нас ждет отставка правительства. Это стандартная процедура. Когда вступает в должность новый президент, старый кабинет министров уходит. И новый глава государства назначает нового премьера (но им может оказаться и тот, кто ранее занимал эту должность). Его рассмотрит Госдума, и если все будет в порядке, то утвержденный глава правительства объявляет состав министров. На это будет неделя. Но это только после инаугурации. А она должна пройти 7 мая.

? ЖДАТЬ ЛИ БОЛЬШИЕ КАДРОВЫЕ ПЕРЕМЕНЫ?

- Больших перемен ждать не стоит, но какие-то будут точно. Новые назначения сформируют работу нашей страны на ближайшие годы, - уверен политолог Дмитрий Солонников.

Об этом говорил и сам Путин, когда вышел к журналистам после окончания выборов:

- Результаты работы за последние пару лет показали, что в целом административная команда весьма эффективна, результаты работы удовлетворительны. Вопрос в том, чтобы сейчас определить, кто и на каком месте будет наиболее эффективно работать.

Но это не значит, что на арене останутся все те же. Сам же Путин и сказал, что теперь приоритет в кадрах будет отдаваться тем, кто прошел СВО.

? КАК ОТРЕАГИРУЕТ МИР?

Западу уже не понравились наши выборы (это было еще задолго до самих выборов). В то же время «прекрасно они видят, что поддержка Путина реальная и огромная», отмечает Сергей Марков.

Теперь наши недоброжелатели окончательно должны понять: сломить страну изнутри не получится.

«Ведь голосование за Путина - это голосование против Запада. Эта огромная поддержка Путина означает, что надежды Запада обрушить Россию изнутри нереализуемы. Это значит, что относительно легкой победы над Россией не будет. И надо идти на компромисс. Естественно, им это очень-очень не нравится», - пишет Марков в своем телеграм-канале.

- Дальнейшая позиция Запада зависит от того, что будет на украинском направлении. Если какой-то переговорный проект будет вырисовываться, то западные страны должны будут текущие политические реалии в России признать и об этом заявить, - заявил в эфире Радио «Комсомольская правда» политолог Максим Жаров.

Другая сторона медали - наши друзья. Для них безоговорочная поддержка президента, который будет править страной еще 6 лет, - хороший знак, чтобы наладить еще более плотное сотрудничество.



Избиратели выстроились в очередь для голосования в посольстве РФ в Берлине. И похожую картину можно было увидеть во многих мировых столицах.

«Нам придется жить с новой сверхдержавой - Россией»

Максим ПЛОТНИКОВ

Что написали мировые СМИ об итогах выборов.

Результаты выборов Президента России повергли союзников Украины в ступор. Большинство западных СМИ, когда стало ясно, что поставлен исторический рекорд явки, а Владимир Путин победил с ошеломляющим результатом, отделялись сухими онлайн-трансляциями. Или делали акцент на нескольких залитых зеленой урнах и демаршах оппозиции за границей. А у публицистов вывод между строк получался такой, что надо бы выкинуть в корзину весь российский народ, который «почему-то» столь массово поддержал своего лидера и, соответственно, СВО.

Главное, что волновало журналистов на Западе: что будет дальше с Украиной. Канал CNN был вынужден уныло признать: «После проведения выборов Россия намерена и дальше укреплять свое растущее преимущество на Украине. Россия производит около 3 миллионов артиллерийских боеприпасов в год - почти в три раза больше, чем США и Европа».

Newsweek приводит встревоженный комментарий профессора-историка Кена Осгуда: «Самая большая и значимая неопределенность теперь - это то, что произойдет на выборах в США в 2024 году... Отказ Соединенных Штатов от поддержки Киева

и американское давление на Украину с целью проведения переговоров будут означать победу Путина».

Австрийская газета Der Standard замечает: «Неудобная правда: нам придется жить с Владимиром Путиным и с новой сверхдержавой Россией. И, возможно, в ближайшем будущем все же придется вести переговоры». Швейцарская Blick уточнила: «Путин остается важным собеседником для европейских стран».

Голландская онлайн-газета NU.nl сообщила: «Большая часть населения России на самом деле поддерживает Путина. Заручившись победой на выборах, он

торый позволит России перенаправить экспорт, новый трубопровод «Сила Сибири - 2», который доставит еще 50 миллиардов кубометров в год российского газа в Китай. И расширение Северного морского пути, которое свяжет Мурманск с Беринговым проливом».

Сербская же Politika вышла с заголовком «Убедительная победа Путина». Издание констатирует: «Синхронные демарши либеральной оппозиции, западных посольств и спецслужб, атаки украинских войск и штурмовых подразделений, которые безуспешно пытались проникнуть на территорию Белгородской, Курской и Брянской областей, не смогли сорвать процесс голосования». Обозреватели из Сербии подчеркивают: на президентских выборах в России работали международные наблюдатели более чем из сотни стран и не нашли никаких серьезных нарушений.

А Srbija Danas сообщила: президент Республики Сербской Милорад Додик поздравил Путина с переизбранием, заявив, что видит в нем «великого государственного деятеля и друга, на которого всегда можно положиться и который заботится о народе». Газета делает вывод: новый срок Владимира Владимировича - гарантия того, что традиционные ценности сохраняются в современном мире.

может теперь сказать: «Я хочу того, чего хочет моя страна». Это сигнал внешнему миру, что действующий курс РФ продолжится».

Reuters между тем делает неутешительные для сторонников санкций против России экономические прогнозы на новый президентский срок Путина. И особо выделяет три крупных проекта: «Новый газовый хаб в Турции, ко-



А в Париже сограждане не стеснялись демонстрировать французам российскую символику - в ответ на угрозы в адрес Москвы со стороны Эммануэля Макрона.



Александр КОЦ, военкор «КП»

ЗАПИСКИ ВОЕНКОРА

Секрет стойкости Донбасса и Белгорода

Люди в Новороссии сделали окончательный шаг в Россию. А белгородцы ринулись голосовать назло врагу.

- Настроение? Как 10 лет назад! - хохотнул мне в камеру мужичок на одном из избирательных участков в Луганске. И я действительно поймал себя на мысли, что словно на машине времени перенесся в 2014 год. С его эйфорией, которая ураганом носилась по Новороссии. В те майские дни жители Донбасса шли на референдум, чтобы проголосовать за независимость молодых республик от Украины. Никто тогда не скрывал, что воспринимает это как промежуточный этап. Всем хотелось стать частью огромной страны, которая начала возвращать свои исторические земли.

Те же очереди перед участками, те же радостные лица... 10 лет назад жители Донбасса фактически предопределили свое будущее, но за него пришлось бороться. Восемь лет «минского безвременья». За ним - долгожданные признание и присоединение к России. Фактически на

своих первых выборах президента РФ жители новых регионов делали окончательный шаг на Родину. Закрепляли право говорить на своем языке, чтить своих героев и историю. Именно об этом говорит особенно высокая явка на выборах в ЛНР и ДНР.

Это однозначный ответ той стороне - никакими обстрелами и рейдами диверсантов Киев не смог перековать наших людей. Ни в Новороссии, ни в приграничной Белгородской области. Наоборот - народ пошел голосовать еще активней.

- Мы пришли, несмотря на попытки врага нас запугать, - рассказал мне белгородец, попавший с женой под обстрел прямо на выходе из избиркома. - Мы выбрали будущее, где не надо стыдиться за свою страну.

Белгородский характер. Мне он чем-то напоминает дончан. Открытые, искренние и несгибаемые. В эти дни на долю жителей региона выпало много испытаний. Но большинство сообщений мне в личку от белгородцев - не жалобы и стенания, а слова поддержки защитникам границы. И фото бюллетеней, заполненных назло врагу.

УИК особого назначения! А как может быть иначе, если члены комиссии, собирающие голоса у людей, - первая цель у диверсанта?



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Много молодежи и минимум нарушений

Валентин АЛФИМОВ

Директор Центра политических исследований Сергей Марков прокомментировал «Комсомольской правде» первые результаты выборов.

ДЕЛО МОЛОДЫХ

- Молодежь поняла, что вне политики быть сегодня невозможно. Может, кто-то из них и пытался, но сейчас уже нет - нужно обязательно заниматься политикой. Поэтому они и поддерживают государство.

МАКСИМУМ ЛЕГИТИМНОСТИ

- По всем прогнозам, за Путина был огромный процент голосов. Поэтому перед губернаторами стояла задача максимальной легитимности выборов. То есть должны быть минимизированы любые нарушения. Над этим ра-

ботают специальные люди. В прошлые кампании я был «комиссаром по честности», контролировал некоторые регионы, чтобы там не было нарушений. На этих выборах этому вопросу уделено еще больше внимания.

ВЫСОКОЕ МЕСТО ДАВАНКОВА

- Даванков вообще-то вполне провластный кандидат, но в последние недели за него активно агитировала радикальная оппозиция. Там велась огромная работа.



«Жители оказали огромное доверие Путину», - заявил Сергей Марков в беседе с «КП».

та. И его результат - частично результат Даванкова, а частично - оппозиционных сил.

НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ ЛДПР И КПРФ

- В этих выборах и КПРФ, и ЛДПР не скрывали, что они за Путина, - они не вели активные кампании. Но, когда будет парламентское голосование, они будут уже сражаться за голоса своих партий в полном объеме. Я допускаю, что, возможно, были какие-то договоренности, чтобы они не потеряли свои позиции в будущем составе парламента.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

За ходом выборов Президента России следили **1115** наблюдателей и экспертов из **129** государств мира.



Источник: Центризбирком России.

Виталий СОЧКАН
(«КП» - Белгород),
Ольга АФАНАСЬЕВА

«Комсомолка» пообщалась с героем из Белгородской области и узнала, о чем он мечтает.

Жене из Белгородской области всего 9 лет - обычный мальчишка, любит играть на гитаре, уважает пение, а математику не очень. 14 марта он сидел на полу и рисовал, рядом на диване лежала его 9-месячная сестренка Ангелина. Вдруг вспышка, грохот. Женя кинулся к девочке, схватил ее на руки, закрыл от осколков оконного стекла. О подвиге мальчишки после поста губернатора Вячеслава Гладкова узнала вся страна. Глава Следственного комитета Александр Бастрыкин поручил представить его к ведомственной награде. Сам же Женя уже вернулся из больницы в родное село. Журналисту «КП» удалось первым встретиться с юным героем и его семьей.

«К ГРОХОТУ УЖЕ ПРИВЫКЛИ»

В селе Беловское дорогу к домику Маргариты и Андрея Лагутиных покажет любой - семья мгновенно стала знаменитой. Правда, сейчас жить там невозможно - выбиты окна, повреждена обшивка, полы внутри. Идет ремонт, остались внутренние работы. Так что всю большую семью - у 27-летней Риты с мужем четверо детей, старший Женя, еще два сына и младшая дочка Ангелина - приютила бабушка Елена Артеменко. Там мы их и находим.

- Помните тот день? - спрашиваю пожилую женщину.

- Я к дочке пришла около 12 часов дня. Только зашла в комнату - услышали грохот, младшие дети были с нами, мы кинулись к Жене и Ангелине и увидели, что внук держит внучку на руках.

В разговор вступает Рита:

- Я сразу Ангелину схватила, Женя побежал в другую комнату, по стеклу, повредил ножки. Потом мы увидели, что и у дочки щека повреждена,



Читайте на сайте
«В Мексике освободили москвичку, которую похитили бандиты»



Большая семья: Андрей, Маргарита, рядом с мамой слева - Женя, спасший Ангелину (на руках) и младшие братья - Илья, Ярослав.

«Она же сестренка моя! Куда я без нее»

ручка и висок. Сразу к врачам повезли, а уже через несколько минут у нас в разрушенном доме глава поселения был - сказали, все отремонтируют.

Потом замолкает на минуту:

- Младший сын боится, не спит, такой испуг пережил. Мы к тому, что бахаёт, уже привыкли. А к обстрелам еще нет.

«А ХОТИТЕ, НА ГИТАРЕ СЫГРАЮ?»

К счастью, сейчас с детьми все в порядке: в больнице с ними работали лучшие врачи, провели все обследования. Женя не бездельничает, помогает дедушке, который затеял стройку гаража. Таскает кирпичи, подносит инструменты. С дедом ему нравится: тот бывший военный, танкист, служил в ГДР. Сильно внука не хвалит, но видно: гордится тем, что тот не испугался в важный момент.

- Женя, а ты почему спасать Ангелину бросился?

- Так она же моя сестренка, - совсем по-взрослому пожимает он плечами. И сразу обратно превращается в мальчишку: - А хотите, я вам на

гитаре сыграю? Она у меня тут, у бабушки.

- А учишься хорошо?

- А у меня учебники остались в том доме, - хитро улыбается он. Потом признается: - Я пение люблю. Особенно когда мы Гимн России поем.

- О чем ты мечтаешь?

- У меня ноутбука нет, - вздыхает мальчишка. - Я хочу научиться еще больше песен играть на гитаре. Говорят, в компьютере, в интернете все есть.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Женя, тебе большое спасибо! Ты в самом деле настоящий герой. И, конечно, твоя мечта о ноутбуке обязательно сбудется - от «КП» мы подарим его в самое ближайшее время.

А еще в администрации Беловского сельского поселения Белгородской области нам рассказали: скоро семья сможет переехать в свой обновленный дом: в нем сейчас полным ходом идет ремонт, помогут и с обстановкой.

■ ПУШИСТЫЙ БРОНЕЖИЛЕТ

Ачи - спаситель

Ангелина ШАРЫПОВА

Кот защитил хозяйку, свернувшись у ее головы во время обстрела на Белгородчине.

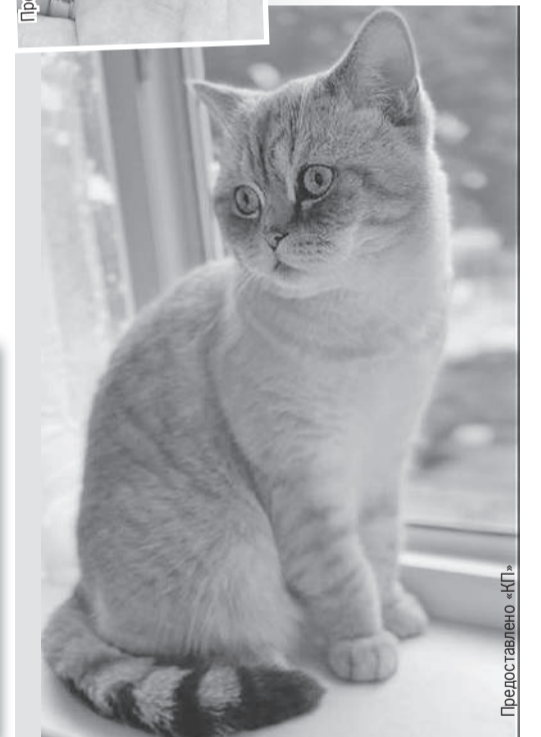
С хозяйкой Светланой на диване трехлетний кот Ачи спит далеко не всегда. Но тут словно почувствовал. Под утро прыгнул на диван, промурлыкал, свернулся клубком у самой головы. В это время и начался грохот - речь идет об очередном обстреле города Шебекино Белгородской области.

В квартире выбило окна, а осколки полетели в комнату. Один попал в кота, а если бы его не было - вонзился бы в голову Светы.

- На подушке осталась его кровь, - рассказывает Светлана. - Я сразу вскочила, схватила Ачи, зажала рану, и, как все успокоилось более-менее, помчались мы к ветеринару. Оказалось, осколок застрял в его теле. Часа два вытаскивали! Давали наркоз. Напереживались, в общем... Ачи уже в порядке, только немного хромает. Скоро ему снимут послеоперационные швы. Конечно, получает вкусняшки. И ластится к хозяйке: «Переживем!»



Этот осколок попал коту в бедро. Пушистого прооперировали. Он прихрамывает, но уже бегаёт!



Служи по контракту в Вооруженных Силах России

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

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

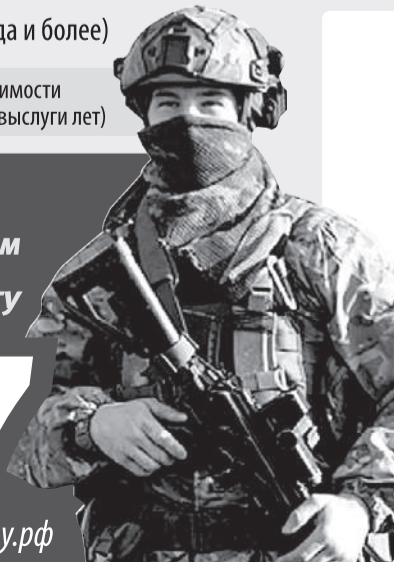
от 210 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

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

Горячая линия по вопросам службы по контракту

117

службапоконтракту.рф



СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

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



У жены президента Франции в прошлом - темные тайны.

Почему Брижит Макрон называют «ОН»

Ирина РИНАЕВА

Настоящее имя жены президента Франции Брижит Макрон - Жан-Мишель Тронье: эта теория популярна уже три года.

«КП» углубилась в тему, архивы и свидетельства...

СЫГРАЛ РОЛЬ ПУГАЛА

Режиссер **Виржини Ли-нар** начала снимать фильм о Брижит после избрания нового президента Франции в 2017 году. Запросила материалы в Елисейском дворце. «Никогда в жизни еще не встречала таких сложностей, - призналась режиссер. - Мне нужны были фото Брижит в молодости, с маленькими детьми... Увы, я ничего не получила. Все, что связано с ее прежней жизнью, - в непроницаемой темноте».

Зато в Сети легко найти видео свадьбы Макрона (2007 год). Торт почему-то украшен дьявольскими рогами. Жених произносит тост: «Наша пара не совсем нормальна, но она существует».

«Ненормальность» пары пиарщики пытались всячески сгладить. С их подачи французская пресса, когда Эммануэль делал политкарьеру при своем предшественнике Олланде, писала: Макрон влюбился в свою учительницу на 20 лет старше.



Семья Тронье. Слева Жан-Мишель, Брижит - с бантиком.

Лишь когда дело дошло до президентской кампании, всплыло свидетельство о рождении Брижит. Разница оказалась 25-летней.

Интересно, что в пьесе, которую поставила Брижит, рулившая театральным кружком, юный Эммануэль играл роль... пугала - буквально. Ни одного совместного снимка будущих супругов времен учебы Макрона в Амьене публично, впрочем, не показали. Слишком щекотливая тема.

МУЖ-ПРИЗРАК

Тезис «Брижит Макрон - совсем не Брижит» в 2021 году выдвинули журналист **Ксавье Пуссар** и расследовательница **Наташа Рей**.

Пуссар в издании «Факты и документы» разместил фото семейства Тронье (девичья фамилия мадам Макрон). На коленях у матери - маленькая девочка, черты ее лица еще «не устоялись». Зато стоящий слева старший брат, тот самый Жан-Мишель Тронье, - вылитая первая леди Франции.

И вот вам версия: Брижит Тронье в шестидесятых умерла, а брат присвоил ее личность...

Когда Брижит встретилась с Макроном, она была замужем за банкиром Андре-Луи Озьером. Родила ему троих детей. Банкир - фиктивная фи-



Торт на свадьбе Эммануэля и Брижит был украшен рогами.

гура, утверждают конспирологи. Они с Брижит были женаты 32 года, однако об Озьере невозможно найти почти никаких сведений. Лишь одно фото - со свадьбы, нет следов в соцсетях и реестрах. Елисейский дворец, правда, показал журналистам еще один кадр Озьера в домашнем антураже. С газнокосилкой. Но... он ни разу не похож на себя на свадебной фотографии.

Осенью 2020-го стало известно: бывший муж Брижит одиннадцать месяцев (!) назад скончался и был похоронен тайно.

Ладно, супруг выдуман, свадебное фото - фикция, но тогда откуда дети? И как утаили смерть настоящей Брижит?

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ

У сторонников теории заговора на все есть ответ. Подлинная Брижит заболела и скончалась в 1961 году. Семья скрыла факт, чтобы оградить себя от подозрений в ненадлежащем обращении с ребенком - это было легко, в аналогах французских загсов царил бардак со свидетельствами о смерти.

Жан-Мишеля глубоко поразил уход сестры. Его, чтобы развеялся, отправили учиться в Алжир. Там подросток попал под влияние агента секретной службы **Жан-Луи Озьера** (его отец и брат были шпионами в Африке - с большими связями в элите метрополии).

Этот Озьер придумал «фальшивой Брижит» мужа со своей фамилией и зачем-то - тут конспирологи сильно буксуют - отдал на усыновление собственных детей. Задачей «учительницы-оборотня» якобы было внедриться в элитные школы Франции и влиять на перспективных подростков, интегрируя их в «теневое государство».

Эммануэль оказался подходящей целью. Его взяли в банк Ротшильдов, он получил негласный титул «Мопарта финансов», заработал три миллиона долларов...

Кстати, среди учеников Брижит числился и сын самого богатого человека в мире, Бернара Арно. С тех пор они крепко дружат.

Жан-Мишель Тронье окончательно надел маску сестры в восьмидесятые. О нем самом в документах с тех пор никаких следов.

КОНТРАТАКА

Жена президента нападки без ответа не оставила. Архивы, которые раньше не отвечали на запросы инсинуаторов, принялись штамповать справки одну за другой. «Испарившийся» Жан-Мишель Тронье оказался дважды женатым папой пятерых детей.



Этот кадр Брижит Макрон в Елисейском дворце можно рассматривать бесконечно.



Свадьба Озьера и Брижит, 1974 г. Справа - кадр из сомнительного видео с Озьером.

В Кузбассе за Владимира Путина отдали голоса 95,72% избирателей

Елизавета ДОБРОЛЮБОВА

ЦИК обнародовал результаты выборов в нашем регионе.

Действующий президент РФ Владимир Путин одержал победу на выборах главы государства в Кузбассе с 95,72% голосов.

Это следует из обнародованных данных ЦИК РФ после обработки 100% протоколов.

За Путина проголосовали 1 732 303 жителя региона.

Николай Харитонов от КПРФ набрал в регионе 1,36%, Леонид Слуцкий от ЛДПР - 1,13%, Владислав Даванков от «Новых людей» - 1%.

Напомним, что явка на выборах президента РФ в Кузбассе была рекордной: 96,41%. Для сравнения, на президентских выборах в 2018 году итоговая явка была 83,35%. Выборы прошли без эксцессов. По данным избирательной комиссии Кузбасса, нарушений, которые могли повлиять на результаты голосования, в нашем регионе зафиксировано не было. Губернатор Сергей Цивилев поблагодарил всех пришедших на избирательные участки, отметив, что жители вновь продемонстрировали единство и сплоченность.

РЕЗУЛЬТАТ ОБЪЕКТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Как региону удался рекорд с явкой? Как пояснил Дмитрий Журавлев, научный руководитель института региональных проблем, высокая явка была ожидаема для Кузбасса.

- Кузбассовцы традиционно политически активны и понимают, что сегодня от каждого зависит Победа. Бесспорно, мы победим, но мы должны показать всему миру свое единство и целостность нашей позиции. И каждый житель региона понимает, что это нужно сделать ему. Не стране вообще или политическим партиям, а ему лично, индивидуально избирателю, - сказал эксперт.

Поэтому он считает, что высочайшая явка в Кузбассе - результат объективных процессов.

- В первую очередь из-за консолидации вокруг фигуры президента, на что работают внешнее давление и внутренняя ситуация, которая заведомо улучшается. Сегодня для людей президент - это не просто символ России и не просто



Пресс-служба АПК

Кузбасс. Президентские выборы - 2024. Семья Григорьевых с тройней - Димой, Артемом, Родионом, на руках - Виктория.

даже лидер страны, а символ свободы и независимости, живое воплощение нашего суверенитета. Поэтому люди идут и голосуют. Они понимают, что от сегодняшних выборов зависит очень многое, - говорит про прошедшие выборы Журавлев.

Он также рассказал, что помнит конец 1980-х - начало 1990-х, когда сторонники власти не ходили на выборы. Тогда считалось, что и без них победят, так зачем ходить на избирательные участки?

- А сейчас каждый чувствует свою ответственность и понимает, что не проголосовать нельзя. Потому что если ты не придешь, то неясно, каким будет результат и как в итоге это будет использовано врагами России для удара по нашей независимости. Поэтому люди пришли на участки и отмечена такая высокая явка, - сказал Журавлев.

Он также отметил, что именно жители Кузбасса повлияли на формирование современной России.

- Хорошо помню забастовку шахтеров возле Белого дома в Москве, я как раз работал там в это время. Если бы не их позиция, то многое в стране было бы иначе. Именно они сформировали традицию борьбы за справедливость, которая сегодня заметна в борьбе за президента. Поэтому огромные традиции политической активности Кузбасса сегодня работали на

то, чтобы люди пришли на избирательные участки и проголосовали, - пояснил итоги выборов федеральный эксперт.

ЗАПРОС НА СПЛОЧЕННОСТЬ

Политический консультант Владимир Лубянко обратил внимание на то, что в Кузбассе сложилась многолетняя электоральная традиция ходить на выборы. А сейчас показатели стали еще выше благодаря мотивации людей прийти и поучаствовать в важном для страны событии.

- Они видят голосование на выборах президента как определенную поддержку страны в очень непростой для нее период. Запрос на сплоченность реализуется здесь в полной мере. Люди хотят быть не только объектом повестки власти о сплочении, но и субъектом, проявить себя, - комментирует высокую явку кузбассовцев Лубянко. - Поэтому явка гораздо выше, чем обычно, и она обоснованна. У федеральных кампаний всегда высокая явка, у президентской тем более. Но здесь особенный случай, мы все это понимаем.

Плюс в Кузбассе электоральная традиция ходить на выборы. Наконец, к Кузбассу, как и ко всем регионам, продолжает Лубянко, у федеральной власти получился значительный разворот: стали больше смотреть на запросы людей, чего они хотят.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Три сына проголосовали на передовой...

Александра УШАКОВА

Половина детей Михайловых пришла на выборы в Мариинске, половина - на СВО.

На избирательных участках Кузбасса многодетные семьи по понятным причинам были очень заметны. Так, в Мариинске проголосовали Алена и Дмитрий Михайловы. Семья в городе известная: в 2023-м Алена Валерьевна была награждена медалью «Материнская доблесть».

В семье Михайловых шестеро детей. Право голосовать имеют четверо, а двое, Полина и Матвей, еще школьники. На выборы родители пришли со старшей дочкой Варей, студенткой первого курса Кузбасского медицинского колледжа. Трое сыновей не смогли в родном городе исполнить свой гражданский долг - сейчас они принимают участие в специальной военной операции.

- Проголосовать - это наш гражданский долг, - сказала мама Алена Михайлова. - Мы выбираем будущее нашей страны и наших детей. Наше решение - наше будущее.

А на юге Кузбасса, в Новокузнецке, в первый же день выборов проголосовала самая большая семья города - Шаповал. В семье восемь детей. И это семья из знаменитого русского рода Шаповал, в которой больше 200 потомков! Шаповалы выбрали разные пути - стали агрономами, ветеринарами, швеями, врачами, шахтерами, строителями, техниками, фермерами... Но всех их всегда объединяло и объединяет одно - ответственное отношение к жизни и чувство гражданского долга.



Пресс-служба АПК

Семья Михайловых на президентских выборах.

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

МОЁ ДЕЛО

CONTRACT.MIL.RU
г. Кемерово,
ул. Сосновый бульвар, д. 3
тел.: +7-923-533-40-70,
8 (384-2) 77-07-57

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ

- возраст от 18 лет;
- годен по состоянию здоровья

5 ШАГОВ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ

- 1 сдать документы в пункт отбора или военной комиссарии;
- 2 пройти собеседование с психологом в пункте отбора;
- 3 пройти медицинский осмотр в военном комиссариате;
- 4 получить предписание и убыть к месту службы;
- 5 заключить контракт в воинской части.

ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ

- ✓ автобиография и анкета (форма на сайте)
- ✓ служебный контракт (рф)
- ✓ свидетельство ИНН
- ✓ паспорт гражданина РФ
- ✓ военный билет (при наличии)
- ✓ свидетельства о браке и рождении детей (при наличии)
- ✓ документы об образовании

КОНТРАКТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ на 1 год, 2 года, 3 года, 5 лет

ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ

195 тыс. руб. одновременно от Правительства Российской Федерации

200 тыс. руб. одновременно от Правительства Кемеровской области - Кузбасса

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

ОТ **204 тыс. руб.** (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги в месяц лет)

- от 242 тыс. руб. - ЗАМЕСТИТЕЛЬ КОМАНДИРА ВЗВОДА - КОМАНДИР ОТДЕЛЕНИЯ
- от 232 тыс. руб. - КОМАНДИР ОТДЕЛЕНИЯ
- от 226 тыс. руб. - ИНСТРУКТОР ЦЕЛЫХ НАЧАЛЬНИК РАДИОСТАНЦИИ КОМАНДИР-ШТАБНОЙ МАШИНЫ
- от 226 тыс. руб. - СТАРШИЙ САПЕР
- от 216 тыс. руб. - СТАРШИЙ ТЕЛЕФОНИСТ
- от 219 тыс. руб. - ФАНАТОМЕТЧИК
- от 211 тыс. руб. - ВОДИТЕЛЬ
- от 211 тыс. руб. - ПОВАР
- от 204 тыс. руб. - СРЕЛСКО
- от 216 тыс. руб. - СТАРШИЙ ВОДИТЕЛЬ-ЭЛЕКТРИК
- от 211 тыс. руб. - ПУЛЕМЕТЧИК

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ СЛУЖБЫ ПО КОНТРАКТУ: 117



Евгений ГОРБАЧЕВ

ФОТОФАКТ

Тысячи кемеровчан собрались 18 марта в линейном парке на бульваре Строителей - на фестиваль к 10-летию воссоединения Крыма с Россией. Гостям праздника представили хронологический вальс, также звучал «Севастопольский вальс» - символ памятной даты.

Анатолий БОЛДЫРЕВ

Журналист «КП» прошел по ней с губернатором и коллегами в числе первых.

В Кемерове создают самую большую в стране аллею героев

В поселке Металлплощадка Кемеровского округа в пятницу, 16-го, заложен памятный камень в основании будущей аллеи «Дважды победители».

Маршрут аллеи разработан, и мы прошли по нему. Путь – 15 км, маршрут исторический.

– ... Но мы с вами идем по усеченному варианту. На самом деле маршрут будет составлять свыше 18,5 километра, – пояснил Сергей Цивилев.

Шел губернатор быстро, остальные едва успевали. Чувствовалась воинская подготовка. По дороге общался с главами Кемерова и Кемеровского района, с удовольствием здоровался с прохожими. Люди улыбались ему, автомобилисты приветствовали сигналами.

О МАРШРУТЕ

Начало аллеи «Дважды победители» – в парке, что на Металлплощадке, у будущего монумента нашим героям. В центре композиции идет бронзовый солдат, а по бокам по три больших исторических стенда с фотокадрами героев Великой Отечественной войны и снимками восстановления нашей страны после боев.

Дальше аллея идет, согласно проекту, по верхнему бульвару Строителей, через центральную его часть – спорт-



Участники экскурсии рассматривают схему будущего пути аллеи «Дважды победители».

комплекс «Кузбасс», от него через Московский проспект на будущий городской проспект Восточный. Затем к храму Иконы Казанской Божьей матери и уже от него до президентского кадетского корпуса. Оттуда аллея подходит к нашему главному монументу «Воину-освободителю», а потом сворачивает к кузбасскому филиалу благотворительного фонда «Защитники Отечества». Финальным же

этапом пути станет проход через Театральный мост к парку имени Жукова, а затем через филармонию к стеле героев Великой Отечественной войны на набережной Томи.

... Архитектор Олег Ражев рассказал «КП», что на всем протяжении аллеи высадят 20 тысяч сосен. Первые деревья появятся этой весной.

– На всем протяжении аллеи «Дважды победители» и рядом можно будет гулять всей семьей, кататься на велосипеде.

Так регион будет воспитывать патриотическое поколение, которое будет знать своих героев. А заодно планирует привлечь горожан, гостей Кемерова к здоровому образу жизни. К тому же по этому пути построят детские игровые зоны, спортплощадки, парки, скверы, – пояснил Ражев.

О ГЛАВНОМ

Главными героями аллеи станут те самые герои-победители, в честь которых и назван кемеровский экскурсионный патриотический путь.

– На самом мемориале увековечим три поколения воинов: образы героев Великой Отечественной войны, которые после Победы восстанавливали страну, воинов-афганцев, а также наших современных героев – бойцов СВО, – рассказал губернатор.

И важно знать и помнить их имена и подвиги в портретах и рассказах по всему пути.

– На аллее, думаю, непременно появится имя Степана Марковцева, – делится мыслями Наталья Огнева, историк. – Степан Харитонович – наш Герой Советского Союза, летчик, командир эскадрильи. Освобождал Сталинград, Беларусь, Украину. Его считали асом, на его счету в годы войны 115 боевых вылетов, в которых сбил четыре немецких

самолета, уничтожил более 60 танков, 200 машин, пять паровозов и два вражеских железнодорожных эшелона. И улица его имени проходит в Кемерове недалеко от патриотической тропы. И жил Марковцев тоже совсем неподалеку, а значит, гулял по этим местам. Логично получится и символично...

... В финале пути у стелы героя Великой Отечественной войны на набережной Сергей Цивилев еще раз объяснил смысл названия «Дважды победители»:

– Наши герои 80 лет назад победили фашизм, а сейчас его окончательно искореняют во время спецоперации. Вернувшиеся тогда с фронта солдаты приняли участие в восстановлении разрушенного города и восстановили страну. Сегодня ребята освобождают наши новые российские территории, чтобы после Победы над неонацистами вернуть прошлый облик Горловке, всему Донбассу и Луганщине, чтобы восстановить там промышленный потенциал и жить со своими семьями счастливо. Поэтому наша кемеровская аллея «Дважды победители» становится не просто кузбасской идеей, а первым подобным проектом в масштабах страны.

ПОВЕЗЛО!

Учительница из Кемерова выиграла машину дров

Елизавета ДОБРОЛЮБОВА

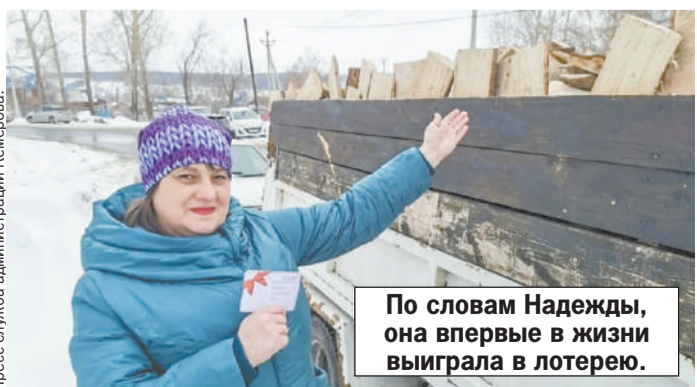
В лотереях, прошедших рядом с избирательными участками, разыгрывали сотни призов.

В Кемерове розыгрыши призов шли на многих площадках возле избирательных участков, и сотни горожан ушли домой с подарками – в том числе Надежда Смирных с поселка Ягуновского.

Она выиграла в лотерее целую машину дров!

Надежда работает учителем в школе № 32 жилого района Пионер. – Пришла на Масленицу со своими учениками. Абсолютно не ожидала, что могу победить. Это случилось в моей жизни впервые! – призналась кемеровчанка.

Победителем другой лотереи назвали Павла Резниченко. Для него счастливым стало число 13. Сразу после голосования в школе № 7 молодой человек вытянул билет с этим номером, и потом это число выпало во время жеребьевки. А знаете, какой неожиданный приз достался Павлу? Экскурсия на самолете над Кемеровом!



По словам Надежды, она впервые в жизни выиграла в лотерею.

БЫВАЕТ ЖЕ!

В Кузбассе на выборы президента РФ пришел блин

Александра УШАКОВА

Голосование совпало с Масленицей, и девушка появилась на участке... в костюме блина.

Веселый блин зашел на участок в Полысаево, пританцовывая. Члены комиссии первым делом кинулись фотографировать необычного избирателя. Потом, конечно, попросили паспорт, сверили данные и выдали бюллетень для голосования. Просить снимать костюм блина не пришлось: в прорези было прекрасно видно лицо персонажа. Им оказалась милая девушка.

– Как я в кабинку влезу? – впрочем, вскоре озадачилась «аппетитная» избирательница. И пришлось главному символу Масленицы протискиваться в двери бочком. Но блин справился с этой задачей, сделал свой выбор в кабинке для голосования, а затем опустил бюллетень в электронную «корзину» – современное устройство для подсчета голосов.

Как стало известно «Комсомолке», в костюме блина была Елена Долгополова из управления культуры. Перформанс оценили как жители, так и сотрудники избирательной комиссии. Хорошее настроение всем было обеспечено!

P.S. А в Кемерове для избирателей испекли 24,3 тысячи блинов, 9,4 тысячи булочек и сварили 2,5 тонны гречневой каши. Было вкусно!

КСТАТИ

А в Осинниках – мулат и супергерой...

Анастасия СЕРГЕЕВА

На третий день выборов в Осинниках был замечен избиратель в ярко-красном брючном костюме и в маске мулата.

Он явился в школу № 3. Когда мулат снял маску для сверки данных, работники школы узнали в нем одну из своих бывших учениц – Анну, работающую аниматором.

По словам Анны, она увидела, как коллеги в других регионах прихо-

дят на участки в разных костюмах, и тоже загорелась идеей.

– Был выбор – не надеть ли лучше маску Анны Семенович, но остановилась на костюме мулата. В нашей стране есть афроамериканцы, которые имеют российское гражданство и тоже приходят

на выборы, – отметила Анна.

В соцсетях появление мулата на избирательном участке назвали «ответом» опять же осинниковскому Человеку-пауку – такой супергерой приходил на участок в первый день голосования.

Эх, яблонька, да в честь Сунгоркина!

Селекционеры увековечили имя легендарного главреда «Комсомольской правды».

Елена АРАКЕЛЯН

Наверное, Владимир Николаевич за такой пафос меня бы поругал. Сульбкой. Но все равно не удержусь: надежным получилось деревце, сильным, стойким - прямо как Сунгоркин!

Имя легендарного главреда «Комсомольской правды» ученые-селекционеры из Мичуринского государственного аграрного университета увековечили в одном из лучших своих подвоев яблони (что такое подвой - см. «Справку «КП»»). Работа над подвоем велась 20 лет, и вот Госсорткомиссия дала ему путевку в жизнь: новинка зарегистрирована как селекционное достижение, на нее оформлен патент. Яблони Памяти Сунгоркина скоро будут цвести во многих садах России.

ЛУЧШИЙ ПАМЯТНИК - САД

Идея давать новым плодовым деревьям имена известных людей созрела несколько лет назад. Предысторию «КП» рассказал член правления Союза писателей России, доктор экономических наук Анатолий Труба.

- Памятник обычно живет лет сорок. Ну сто лет, если за ним очень хорошо ухаживать - потом нужен серьезный ремонт. А сорт яблок - в среднем триста лет! Почему бы не увековечивать имена известных людей в садах? - рассуждает Труба.

И вспоминает историю:

- Сижу я в кругу ученых в Мичуринске Тамбовской области - я сам как раз оттуда, - и один из них рассказывает, что они вывели новый сорт яблок. Назовут Фламинго - и какой-то там номер. Мне смешно стало: где фламинго, и где Мичуринск! И я предложил дать сорту имя Шолоховский. Как раз юбилей Михаила Александровича приближался. И вот это была бы память - на века! Ученые меня поддержали. И в 2020 году в мае мы на могиле Шолохова посадили яблоню его имени. А дальше процесс пошел, его подхватили. Есть, например, уже груша Золотой Витязь в честь кинофигуры, скоро будет новый сорт белой вишни в честь Расула Гамзатова - Белые Журавли.

Увековечить в новых яблонях имя Владимира Сунгоркина предложил художник и большой друг «Комсомольской правды» Никас Сафронов.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

«Комсомолка» привлекательна, приятна на вкус и богата витамином С

Пока мичуринские ученые трудились над подвоем яблони Памяти Сунгоркина, московские селекционеры из Федерального научного селекционно-технологического центра садоводства и питомниководства вывели сорт малины Комсомольская правда. В 2024 году сорт внесен в Госреестр селекционных достижений, допущенных к использованию по Центральному региону, и запатентован.

«Комсомольская» малина отличается ранним началом созревания - в 20-х числах июля. И плодоносит до конца сентября. Урожайность - 3 - 3,5 кг с куста.

Немного из описания сорта: «Ягоды десертного вкуса, с тонким малинным ароматом, привлекательного внешнего вида». Витамина С в них - 43 - 48 мг на 100 г (для малины это много).

Авторы сорта - Сергей Евдокименко и Максим Подгаецкий.

Владимир Николаевич
работал главным
редактором «КП» 25 лет.



Евгения ГУСЕВА-КП - Москва

НАШЕ ДОСЬЕ

Владимир СУНГОРКИН родился 16 июня 1954 года. В профессиональную журналистику пришел в 1976-м. Начиная с обкомом «КП» на строительстве БАМа.

В 1997 году стал главным редактором «Комсомолки», а с 2002-го параллельно был генеральным директором Издательского дома «Комсомольская правда».

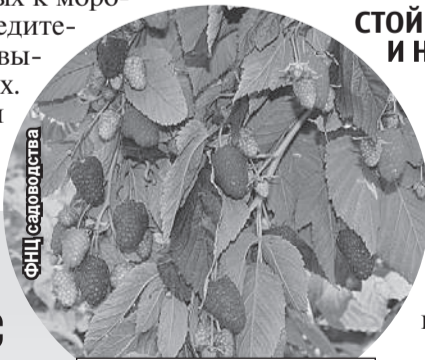
Владимир Сунгоркин скончался от инфаркта 14 сентября 2022 года во время экспедиции по его любимому Дальнему Востоку. В память о Владимире Николаевиче названа улица в Хабаровске, имя Сунгоркина носит также буксир, построенный для порта во Владивостоке.

- Я выступал на поминках Сунгоркина. Вспомнил, что мне как-то на день рождения подарили яблоню Никас. И подумал, что хорошо бы так увековечить память Владимира Николаевича, - поделился Никас.

ДЕРЕВЬЯ «НОВОГО ТИПА»

Мичуринский государственный аграрный университет, где вывели новый подвой, - одно из ведущих учреждений мира в области селекции клоновых подвоев яблони. Да-да, именно мира! Подвои Мичуринского университета полюбились, в частности, в США - за что университет получает роялти (плата за использование селекционных достижений).

А все потому, что у мичуринцев все сделано по уму. Создан уникальный генофонд слаборослых подвоев яблони, устойчивых к морозам и многим вредителям и болезням, высокопродуктивных. И своя научная школа селекционеров - под руко-



«Комсомолка», малинка, красавица!



Селекционер Николай Соломатин - с яблоней на подвое Памяти Сунгоркина. Вот такие деревца на нем и будут вырастать!

Предоставлено Мичуринским государственным аграрным университетом

СПРАВКА «КП»

Что такое подвой

Чтобы получить саженец, из которого потом вырастет яблоня, нужны «родители». Роль «папы» и «мамы» тут выполняют подвой и привой.

Подвой - нижняя зона ствола яблони с корневой системой. Это незаменимый «фундамент» для плодового дерева. Отвечает за основные характеристики будущей яблони - размер, жизнестойкость и урожайность. И в том числе за устойчивость к тем или иным природным условиям, вредителям, болезням и т. п.

Привоем (он прививается на подвой сверху) служит любой конкретный сорт яблони, который и позволяет нам получать урожай яблок с набором определенных качеств - вкусом, размером, сроком хранения.

Клоновый подвой - именно про такой мы тут рассказываем - получается путем вегетативного размножения. Для этого с исходного растения ежегодно отделяют укорененные побеги. Именно клоновые подвои используются в современных промышленных садах. Просто для информации: помимо клоновых, есть еще семенные подвои - выросшие из семечка.



Предоставлено Мичуринским государственным аграрным университетом

Побег подвоя Памяти Сунгоркина.

водством основателя отечественного карликового садоводства Валентина Будаговского.

Переведем с научного языка на всем понятный. Много разговоров в последние годы шло о том, что отечественное садоводство устарело. На Западе перешли на интенсивные сады, для которых нужны яблони «нового типа» - низкорослые, но продуктивные. Это позволяет получать большие урожаи с меньшего количества земли и частично автоматизировать все процессы (вспомните наши традиционные яблони - там и вручную-то собрать плоды с верхушек не так-то просто).

Так вот, в Мичуринском университете работают над технологиями как раз для современных интенсивных садов. И очень надеются, что их труды теперь будут широко востребованы в России - в связи с курсом на импортозамещение и у нас стало активно развиваться интенсивное садоводство.

СТОЙКИЙ И НЕЗАВИСИМЫЙ

Над подвоем, который получил имя Сунгоркина, работа шла с 2002 года. Сначала из сотни сеянцев был отобран самый перспективный, с наилучшими нужными свойствами. Потом шли его испытания.

- Наша яблоня - небольшая, но продуктивная, - констатирует Никас Сафронов.

Именно такие и требуются для современных садов.

- Благодаря таким ценным признакам, как повышенная морозостойкость, хорошая укореняемость побегов, высокая совместимость с привойным компонентом (см. «Справку «КП»»), клоновый подвой яблони

Памяти Сунгоркина и привитые на нем деревья, несомненно, получат распространение в питомниках и производственных насаждениях многих регионов России, - считают в Мичуринском университете. - Сейчас это особенно важно для отечественного садоводства - обеспечить независимость от импорта зарубежного посадочного материала и увеличить производство собственной плодовой продукции.

Подвой Памяти Сунгоркина показал высокую устойчивость к серой яблонной тле и к карантинному заболеванию - бактериальному ожогу плодовых культур, при котором может погибнуть целый сад. Зимостойкий: выдерживает до -14...-16 °С при промерзании почвы без снега.

Районирован для всех регионов России. В южных регионах привитые на нем яблони будут среднерослыми, в более северных - полукарликовыми. Они не требуют специальной опоры (шпалерной системы), что снижает затраты при закладке сада.

А ведь неспроста имя Сунгоркина дали именно такому подвою - надежному, стойкому к невзгодам. Многие поколения журналистов «КП» ценили именно надежность главреда, способность дать опору тем, кто работает рядом с ним.

Над подвоем Памяти Сунгоркина работал целый коллектив ученых. Хотелось бы от лица «КП» поблагодарить их всех: Николай Соломатин, Дарья Честных, Наталия Чурикова, Лариса Скороходова, Роман Папихин, Андрей Кружков, Максим Дубровский.

КСТАТИ

Подвой Памяти Сунгоркина и саженцы малины Комсомольская правда купить пока еще нельзя. Как только они появятся в продаже в питомниках, мы сразу об этом напишем.

Русский характер:

кузбасский мальчик, родившийся без языка, отправил сильное видеообращение к бойцам СВО

Лариса МАКСИМЕНКО

«Вы - герои! Мы вас очень-очень ждем. Желая Победы!» - четко произнес единственный в России человек, много лет живший без языка и получивший его...

Видео со школьником - короткая челка, голос с хрипотцой - ходит по СВО... 10-летний Антошка Багрянцев. Волнение в глазах. Горячность в словах. Проглатывает согласные, порой окончания слов. Что ж, торопыга и, наверно, еще и смена зубов. И это обычный привет. Точно такие шлют на передовую дети со всех концов России.

Обычный, когда не знаешь: ЭТОТ мальчик родился без языка и был обречен. К тому же не мог дышать, но не сдавался и не сдавался годами.

А потом прошла уникальная операция, и в конце ее произошло еще одно чудо. И с тех пор день за днем, год за годом Антошка становился потихоньку как все. И стал.

ТОЧКА, ИЗ КОТОРОЙ ВЫРОС ЯЗЫК

-... Мам, тебя, - буднично позвал в дверь и ушел уже тянущийся в струнку вверх, как и положено подросткам, тонкий-звонкий школяр.

- Антон? - не поверила я, помня его пятилеткой, крохой, сразу после операции, и невольно слушая продолжавшийся домашний разговор, сказала маме Свете в ошеломлении, как та подошла: - Это Антошка? Говорит, и уже так хорошо?

- Конечно, - и ее лицо осветилось гордостью и любовью.

И на этом можно было бы поставить точку и больше ничего не писать. Но история про несдающегося Антона из Спасска, человека с таким знакомым по многим примерам в веках и нынче, с исторически стойким - РУССКИМ - характером сможет помочь кому-то - верой, надеждой. И мы с Антошкой и мамой рассказываем ее нашим читателям...

... Он был тревогой, внезапно вошедшей в сердце с первых дней, как Света поняла, что ждет ребенка. В семье уже росли Степа, Иван. И Света решила: «Если снова сын - будет Антошка!»

Угадала. Сын. И была ожиданием счастлива.

- Но все девять месяцев проходила с какой-то необъяснимой тревогой-предчувствием, хотя врачи говорили, что все хорошо. И родился



Боец Тресил (второй слева) и его товарищи сказали Антону из Кузбасса «Спасибо» с передовой...

Антошка, восьмимесячный, вес 2300. И вдруг мне сказали: «Без языка...» И что они, врачи, уже вызвали реанимобиль, чтобы везти его из Таштагола в Новокузнецк в клинику, к профессорам... И врач провел меня к сыну. Я взяла Антошку за ручку: «Держись! Я жить без тебя не смогу... Да и врачи со временем что-то придумают». И его пальчики сжали мои.

И материнское сердце, и правда, заглянуло в будущее...

Но пока мама стояла и слушала: порок гортани, нет языка. И дышать, и есть сам не сможет, и говорить - нет. И жизни в нем - на два месяца.

- Но Антошка - боец, и он стойко держался. И в полтора месяца ему поставили трубочку в дыхательное горло - трахеостому, через нее стал дышать, - вспоминает мама. - Кормила я его через зонд, вливая шприцем каждые три часа хотя бы по 30 граммов. В год Антошка весил семь кг, и врачи зонд убрали. Но если будет потеря веса, сказали, хотя бы на 200 граммов, то зонд вернут... И как же мы кормили Антошку! Целыми днями, пюре и пюре, «За Степу ложечку, за Ваню ложечку, за маму...»

И ведь они (мама и два старших Антошкиных брата) справились. А папа бросил семью в Антошкины год и месяц. И Антон в два года весил те же семь кило, и начал прибавлять. И так он ел - молоко и пюре, дышал через трубку. И, смысленный, слушал, глядел, как говорят братишки, как кричат весело на горке и морозный пар идет изо рта. А глядел Антошка из дома, из окна. Ему на улицу было нельзя.

И дома, продолжая приглядываться, как говорят братья, он, трехлетний, сам понял: важно и здорово говорить, но чтобы говорить, нужен язык, которого у него нет. Но стал набираться воздух в рот, и получился звук «А-а!»

- И сын ходил и повторял: «А!», «А-а-а!». А потом получилось: «Ама!» Я заплакала, поняла: «Мама!» И к пяти годам Антошка «говорил», но его понимали только мы. Но я верила: врачи изобретут способ, будет у Антошки язык.

В его пять лет врачи придумали. В Кемерово, в облбольницу, приехал на обмен опытом микрохирург Пушедо из Италии, с мастер-классом. Вместе с кемеровским доктором Вавиным осмотрел Антошку. И потом Вячеслав Вавин и Пушедо сделали пластику гортани, чтобы Антошка смог дышать сам, без трубки, носом. Потом была подготовительная операция и, наконец, третья, чтобы сделать язык. Вавин и итальянцы решили сшить Антошке язык из мышечного лоскута, с бедра.

- Но делать этого не пришлось! Они убрали излишки разросшейся слюнной железы. А под ней нашли... корешок, зачаток языка! - мама вспоминает, как обрадовалась, когда ей сказали, что вот из этой точки язык теперь вырастет сам.

КРЕСТИК

...Перед первой операцией мама с Антошкой зашли в храм.

- Я молилась за успех операции.

И мама купила Антошке новый серебряный крест. Первый крестик, когда кре-



Антон Багрянцев отправил видеопривет на СВО землякам-таштагольцам.

стили в 11 месяцев, заржавел. И Антошка поставил свечу. И они, мать и сын, сев в автобус, поехали в Кемерово, в облбольницу, за новым Антошкиным будущим. И он всю дорогу трогал на шее крест и мечтал, зажав его в кулачке, что все получится.

И через два месяца после третьей операции язык вырос с нуля до двух сантиметров (сейчас он порядка четырех сантиметров, меньше половины нормы, но растет дальше). Через шесть месяцев, как зажили все швы, Антошка сказал отлично: «Мама! Мамочка! Доброе утро!» Через два года пошел в первый класс и говорил все больше и лучше.

- И сначала учительница ставила ему за стихи одни пятерки, больше слыша ритм и допуская, что чего-то не расслышала. А потом вслушалась, и маленькие хитрости, когда сын забыл слово и вставил в строки Пушкина свое, давно недопустимы, - улыбается мама.

И Антошка, пятиклассник, скороговоркой читает про эхо:

- Когда же вдали теплоход быком на реке зар-равет, я тоже р-раву: «У-у!»

А мечты Антона, которые были до, - «Попробовать впервые в жизни мороженое. Прокатиться впервые на карусели. Заниматься спортом. Гулять...» - сбывлись и даже забылись. Он любит эскимо. Он занимается самбо. Он уж какую зиму катается с друзьями на горке, и морозный пар идет изо рта, и Антошка хохочет от души, когда любимая собака везет его на ледянке наверх. И он влюблен в слово, в речь. И у него дома уже даже шутовское прозвище - «Антон - восемь секунд»:

- Потому что Антошка может молчать всего восемь секунд...

И он становится, подрастая, еще одной опорой маме.

Три года назад, зимой, взорвался паровой котел, взорвалась печь, вынесло стену.

- Хорошо, детей не было рядом, когда я затопила печь и - взрыв, а обычно Антошка хвостиком возле меня... Очнулась под кирпичами. Слышу в темноте голос среднего сына: «Мам, пожар, не умирай!» Прошептала: «Найди Антона». И хорошо, что взрывной волной вынесло замок на двери. И как только дети выскочили на улицу, я выползла за ними, снегом потушила пламя на себе... - вспоминает мама. - Потом больница, восстановление после переломов, наконец, я хожу.

И в доме - ремонт новый, сделан вместе с друзьями и с детьми Ваней, Антоном. Старший сын, Степан, в армии.

ПИСЬМО

Антошка скучает по Степану, он сейчас в Сирии, контрактник. Антошка его ждет. И слышит по поселку, как семьи тоже ждут своих бойцов, пишут на СВО. И Антошка, обычно передающий с мамой свои новости и приветы, тоже отправил видео, записал:

- Дорогие бойцы! Желая вам Победы и скорее вернуться домой, к вашим семьям. Мы вас очень-очень ждем... Мы скучаем и все сделаем для Победы! Спасибо вам! Вы - герои!

И видео от Антошки согрело брата-воина и его товарищей.

И улетело на СВО, к сыну маминых кумовьев, к бойцу с позывным Тресил. Он знает Антошку с рождения, знает, через что мальчишка прошел и что победил. И от Тресила видео ушло дальше по передовой. И Антошке пришел ответ. Четверо парней с флагом ВДВ, усталые, с задания, улыбаются, у каждого рука благодарно у сердца. И Тресил говорит:

- Антошка, спасибо за теплые слова. Все парни прослушали. Всем очень трогательно. Расти большим и здоровым. И будь таким же, как мы. И сильным. От всех тебе большое спасибо. Давай! ВДВ - с тобой!

Антошка ответ слушает и слушает. Сердце его радостно. И мама дома по несколько раз в день включает песню (флешмоб) «Вставай, страна огромная!», а Антошка вообще любит петь и эту песню сейчас любит особенно. И он старательно выговаривает слова про смертный бой:

- ... с пр-роклятою ордой...

В возрасте 89 лет скончался замечательный артист

Александр ШИРВИНДТ: Все чаще приходится употреблять «Ныне покойный»

Владимир АСТАПКОВИЧ/РИА Новости



Народный артист России, президент Театра сатиры Александр Ширвиндт.

Денис КОРСАКОВ

Александр Ширвиндт дожил до весьма почтенного возраста (летом ему должно было исполниться 90) и похоронил множество своих друзей, режиссеров, партнеров по сцене и кино. Впрочем, и к возрасту, и к мыслям о близкой смерти относился с иронией, как, кажется, ко всему на свете. О своих годах говорил: «По случаю 95-летия «Торпедо» в Москве состоялся товарищеский матч команды со старейшим клубом мира «Шеффилдом», основанным в 1857 году. Я не пошел, потому что боялся выглядеть старше английского клуба».

И еще писал: «Где бы я чего ни вспомнил, печатно-публично или интимно, все чаще приходится употреблять «ныне покойный»: «ныне покойный Рязанов», «ныне покойный Державин». Мой сын Миша мне это инкриминирует и всякий раз, когда слышит или читает исходящее от меня «ныне покойный», тут же звонит своей маме с просьбой меня уговорить. Апофеозом его возмущения был случай, когда он услышал мой рассказ о ремонте, где я произнес сакраментальное «ныне покойный сантехник». Но что делать, если сантехник действительно ныне покойный? Я даже помню, как его звали, - Женя. Он был очень умелым сантехником, но, несмотря на это, он ныне покойный».

Четыре года назад в интервью «КП», говоря об ушедших друзьях, он сказал просто: «Снаряды рвут-

ся на каждом шагу». Сейчас смерть догнала и Ширвиндта, который уже начинал казаться бессмертным.

ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ

После школы Шура поступил в театральное училище имени Щукина и там учился уже на отлично: в 1956 году выпускнику Ширвиндту выдали красный диплом. В том же 1956-м, в 22 года, он сыграл первую роль в кино, в простенькой комедии «Она вас любит!», где солировал **Георгий Вицин**. Потом он снимался в кино лишь изредка, а основное время отдавал Театру имени Ленинского комсомола, где отлично играл в спектаклях **Анатолия Эфроса**. Один из них был поставлен по пьесе **Эдварда Радзинского «104 страницы про любовь»**, превратившейся потом в фильм «Еще раз про любовь»; в экранизации

Ширвиндт, игравший физика **Феликса Топтыгина**, не потерялся на фоне **Татьяны Дорониной** и **Александра Лазарева**.

Дальше - Театр на Малой Бронной, а с 1970-го и до конца жизни - Театр сатиры... 70-е - время его расцвета, может, чуть запоздавшего: московские театралы не пропускали спектакли с его участием, а страна, уже знавшая Ширвиндта по выступлениям на телевидении, еще сильнее полюбила его благодаря киноролям. Пусть они зачастую были маленькими, но кто забудет так и не улетевшего в Ленинград **Павлика** в «Иронии судьбы...» или одноглазого шахматиста из «12 стульев» **Марка Захарова**? И все, что было потом, - будь то персонажи второго плана в телевизионных «Бенефисах» **Ларисы Голубкиной** и **Людмилы Гурченко**, в «Небесных ласточках», «Отпуске за свой счет», «Вокзале для двоих», «Зимнем вечере в Гаграх», «Самой обаятельной и привлекательной», «Забывтой мелодии для флейты» или глав-

ные роли в «Трое в лодке, не считая собаки», «Миллионе в брачной корзине», да хоть в «Бабнике» **Анатолия Эйраджана**, - встречалось публикой на ура.

ИРОНИЯ СУДЬБЫ

При этом нельзя сказать, что Александр Анатольевич был своей актерской судьбой удовлетворен. Все-таки большие роли в кино доставались ему слишком редко. Да и в театре не все складывалось идеально. Со всегдашней иронией и горечью он писал: «Чего я только не сыграл в Театре сатиры. Не сыграл Остапа Бендера, хотя все прогрессивное театральное человечество до сих пор считает, что сыграть его я должен был обязательно. Даже **Леонид Иович Гайдай**, который перепробовал на роль Остапа Бендера половину мужского населения России, признался мне в поезде «Красная стрела», что жалеет о несостоявшемся нашем романе, а **Марк Анатольевич Захаров** снимал **Андрея Александровича Миронова** в роли Остапа с моей личной

трубкой в зубах и с моим тусклым блеском в глазах, как признавался мне Андрей. Не сыграл я сначала Ставрогина, а потом Верховенского-старшего в «Бесах» **Достоевского**, к которым пару раз с гандикапом в несколько лет подступался **Валентин Николаевич Плучек**. Не сыграл я **Кречинского**, зыбкую мечту моей актерской судьбы, хотя вроде бы годился для этого, и, как с возмущением рассказывал мне покойный **Владимир Владимирович Кенигсон**, сыгравший **Кречинского** в Малом театре, на репетициях спектакля **Леонид Хейфец** призывал его: «Ничего не делайте, играйте Ширвиндта». Проще было бы взять на эту роль первоисточник...»

ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ

Весь СССР ждал, когда по телевизору покажут очередную миниатюру в исполнении Ширвиндта и одного из его ближайших друзей **Михаила Державина**. Ширвиндт был «соавтором и художником» этих юморесок и относился к Державину как к младшему товарищу (он был старше всего на два года, но эту разницу они неизменно подчеркивали в интервью как колоссальную). Михаил Михайлович вспоминал, что они познакомились, когда ему было 11, а Ширвиндту уже 13 лет: «Он мне казался уже недостижимо взрослым, тем более что Шура пил настоящее шампанское, а я - все еще лимонад...» В юности они были балагурами, непременно участниками капутников, любителями розыгрышей, им аплодировали на «Голубых огоньках», на программах типа «Вокруг смеха» или «Утренняя почта» - разлучить их смогла только смерть: Михаил Михайлович скончался в начале 2018 года.

■ ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Роксана БАБАЯН, певица, вдова Михаила Державина:

«Шура и Миша были вместе и в театре, и дома постоянно перезванивались. У них были общие интересы. Когда Миши не стало, все поменялось, последний раз я разговаривала

с Шурой по телефону несколько лет назад. Мне кажется, ему было сложно говорить. Он болел... Он дружил с моим мужем, а не со мной.

Раньше жизнь и общение проходили активно, потому что мы были молоды. Поэтому и забываемые посиделки, и шутки, и вкусные застолья, и рыбалка - все это было. В прошлом... Все это радости молодости. С приходом определенного возраста разговоры совершенно необязательны. Мы все равно продолжали друг к другу тепло относиться».

Наталья СЕЛЕЗНЕВА, актриса:

«Он же неплохо себя чувствовал. Мишка (Михаил Ширвиндт. - Ред.) должен был забрать его из больницы во вторник или в среду. Все шло к выздоровлению. А он взял и умер... От чего? Сердце, сосуды. 29 декабря мы виделись

в последний раз в театре. После спектакля я поддержала его за руки, спросила: «Как ты?»...

К сожалению, это поколение артистов ушло. Почти никого не осталось. Для Театра сатиры уход Ширвиндта - большая, настоящая потеря. Мы все ошарашены его смертью. Без него наш театр... Даже не знаю, с чем сравнить. Он был лицом Сатиры.

Когда мы прощались с Мишей (Державиным), Шура сказал у его гроба: «До свидания, друг. Скоро увидимся». Эта фраза меня так резанула».

Анастасия ПЛЕШАКОВА.



«Приходите завтра», 1962 г.



«Ирония судьбы, или С легким паром!», 1975 г.



«Трое в лодке, не считая собаки», 1979 г.

■ ИСТОРИИ ОТ АКТЕРА

«Когда я возмущен, затыкаю себе рот курительной трубкой»

Окончание.
Начало < стр. 1.

✓ ПРО СЪЕМКИ «РЕВИЗОРА»

«Я снимался у Лены Гайды в фильме «Инкогнито из Петербурга» по мотивам пьесы «Ревизор». Толя Папанов играл городничего, Сергей Мигицко - Хлестакова, я - лекаря Гибнера. Это были годы полной голодухи. Гайда сказал: «Я бутфорскую еду снимать не буду». На «Мосфильме» накрыли огромный стол для съемок сцены застолья у городничего. На столе возникли осетр, поросенок, нарезка - все настоящее. Но нельзя было сказать: «Мотор!» - и запустить голодную массовку, переодетую в чиновников, - она оставила бы пустыню. Тогда пришел реквизитор с маленькой леечкой - как для полива аютиных глазок - и керосином

залил всю эту красоту. Какой был запах! Лежит огромный осетр и воняет керосином. Мы все делали вид, что закусываем. Снимали пять дублей. Массовка тупо смотрела на поросенку, а откусить не могла. Вот что значит правдивое искусство».

✓ ПРО ЧУВСТВО ЮМОРА

«Я в меру сентиментален. У меня - цинично-ироничная маска, придуманная давно, чтобы никто не лез в душу. С ушедшими друзьями приходится говорить во снах. И очень много снится неожиданных встреч. Ночью есть с кем поговорить. Марк Захаров недавно журил меня за какие-то последние дела. Сейчас сны стали очень длинными - не потому, что я много сплю, а потому, что сразу начинается что-то снится. Или эта многосерийность -

дурная заразительность от телевизора. Раньше, когда я еще служил артистом, мне часто снились разные сюжеты, связанные с театром. Например, вытаскивают меня на сцену - сыграть вместо какого-то непришедшего актера в спектакле, которого я даже не видел. Стою на сцене с партнерами, почему-то Сережа Юрский сидит в кресле и что-то мне говорит. У меня - холодный пот. Пока не проснулся и не вздохнул».

✓ ПРО ФИЗИОЛОГИЮ

«С возрастом в человеке все концентрируется - все параметры ума и сердца. Но есть еще и физиология, она к 80 годам довлеет над всеми параметрами. Когда тебе ни сесть, ни встать, тогда все подчиняется этому, и «физика» начинает диктовать. Когда встал, а коленка не разгибается, то становишься и скупым, и злым, и жадным. Причем одновременно. А если коленка чудом разогнулась, то все готов отдать, ничего не пожалеть. В процессе взросления и старения отвратительные позывы становятся антитуп-

совочными. Тянет под куст с минимальным окружением».

✓ ПРО МУДРОСТЬ

«Как только начинаю раздражаться по какому-то поводу, тут же одергиваю себя: «Наверное, я старый дурак

и ничего уже не понимаю». Поэтому в ситуациях, когда я с кем-то не согласен, когда я возмущен, затыкаю себе рот курительной трубкой и глубокомысленно и иронично киваю, киваю, киваю... Со стороны и не поймешь, что я

там действительно думаю».

✓ ПРО САТИРУ

«Сатира - это уже не мое, она подразумевает злость. Мне ближе самоирония - спасение от всего, что вокруг».

Константин ГЛЫБА.



После отпевания в часовне в кругу самых близких в Театре сатиры прошла гражданская панихида. Здесь Александр Анатольевич служил более полувека. Поток коллег-артистов и поклонников растянулся на пару сотен метров. Президент Владимир Путин прислал венок. Согласно воле Александра Ширвиндта, его тело будет кремировано. Прах будет захоронен на Новодевичьем кладбище. Решение о дате похорон родственники примут позднее.



Миниатюры в исполнении Александра Ширвиндта и Михаила Державина отличались тонким юмором.

БЕСТСЕЛЛЕР
ОТ ИЗВЕСТНЫХ ВРАЧЕЙ-СОМНОЛОГОВ
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

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

КОГДА ВСЕ БЕСИТ:
БЕРЕМ ЭМОЦИИ
ПОД КОНТРОЛЬ

ПОЧЕМУ ВЫ ТРЕВОЖНЫ,
А ДРУГИЕ НЕТ?
ДЕЙСТВУЙ ВОПРОКИ
СТРАХУ

ПРОЧИ КНИГУ -
И ЖИЗНЬ НАЛАДИТСЯ!











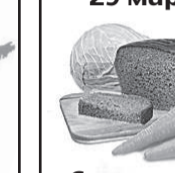














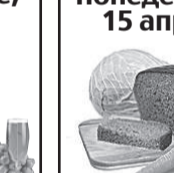





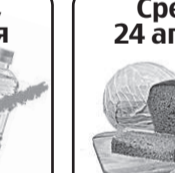








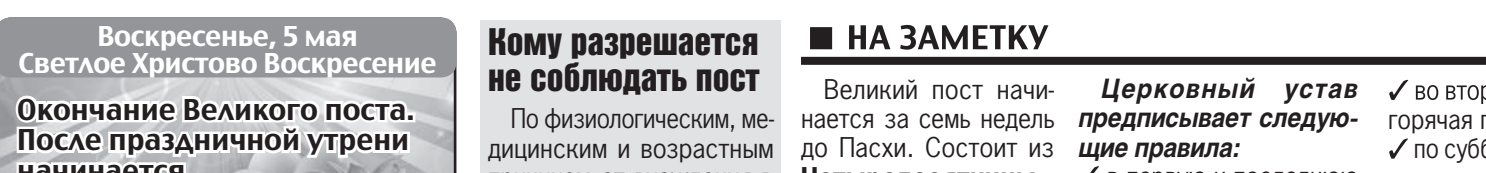
Купить сейчас
shop.kp.ru



Правила жизни любимого артиста и еще больше его флегматичного юмора - на сайте

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

С 18 марта по 5 мая православным верующим предстоит выдержать подвиг самого строгого поста в году.

<p>Понедельник, 18 марта</p> 	<p>Вторник, 19 марта</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Среда, 20 марта</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Четверг, 21 марта</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Пятница, 22 марта</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Суббота, 23 марта</p>  <p>Пицца с маслом, вино*</p> <p><small>*Допустимо в умеренных количествах.</small></p>	<p>Воскресенье, 24 марта</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Понедельник, 25 марта</p>  <p>Сухоядение</p>
<p>Вторник, 26 марта</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Среда, 27 марта</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Четверг, 28 марта</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Пятница, 29 марта</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Суббота, 30 марта</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Воскресенье, 31 марта</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Понедельник, 1 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Вторник, 2 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>
<p>Среда, 3 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Четверг, 4 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Пятница, 5 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Суббота, 6 апреля</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Воскресенье, 7 апреля Благовещение</p>  <p>Пицца с маслом, рыба, вино</p>	<p>Понедельник, 8 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Вторник, 9 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Среда, 10 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>
<p>Четверг, 11 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Пятница, 12 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Суббота, 13 апреля</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Воскресенье, 14 апреля</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Понедельник, 15 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Вторник, 16 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Среда, 17 апреля*</p>  <p>Пицца с маслом</p> <p><small>*В среду вечером долгая служба «Стояние Марии Египетской».</small></p>	<p>Четверг, 18 апреля</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>
<p>Пятница, 19 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Суббота, 20 апреля</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Воскресенье, 21 апреля</p>  <p>Пицца с маслом, вино</p>	<p>Понедельник, 22 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Вторник, 23 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Среда, 24 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Четверг, 25 апреля</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Пятница, 26 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>
<p>Суббота, 27 апреля Лазарева суббота</p>  <p>Пицца с маслом, рыбная икра, вино</p>	<p>Воскресенье, 28 апреля Вербное воскресенье</p>  <p>Пицца с маслом, рыба, вино</p>		<p>Понедельник, 29 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Вторник, 30 апреля</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Среда, 1 мая</p>  <p>Сухоядение</p>	<p>Четверг, 2 мая</p>  <p>Пицца с маслом</p>	<p>Пятница, 3 мая</p> 
<p>Суббота, 4 мая Великая Суббота</p>  <p>Пицца без масла</p>	<p>Воскресенье, 5 мая Светлое Христово Воскресение</p> <p>Окончание Великого поста. После праздничной утрени начинается разговление</p> 						



Рекомендуется воздержаться от пищи.



Сухоядение: сырые овощи, фрукты, орехи, семечки, хлеб.



Разрешены блюда из рыбы нежирных сортов.



Разрешена горячая постная пища, но без растительного масла.



Разрешена горячая постная пища с растительным маслом.

Кому разрешается не соблюдать пост

По физиологическим, медицинским и возрастным причинам от вхождения в пост лучше отказаться детям, пожилым, беременным и кормящим женщинам, людям с нарушенным обменом веществ, больным диабетом, людям с заболеваниями органов пищеварения, онкологическим, страдающим от дисфункции почек, проходящим послеоперационную реабилитацию, людям с хроническими заболеваниями и острыми респираторными инфекциями.

НА ЗАМЕТКУ

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Состоит из **Четыредесятницы** - 40 дней - и **Страстной седмицы** - недели перед самой Пасхой. Четыредесятница установлена в честь сорокадневного поста Спасителя, а Страстная седмица - в память последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа. Общее продолжение Великого поста вместе со Страстной седмицей - 48 дней.

Церковный устав предписывает следующие правила:

✓ в первую и последнюю (Страстную седмицу) недели - особо строгий пост;
 ✓ полностью запрещается скоромное - продукты животного происхождения;
 ✓ в будние дни едят один раз в день, вечером; по субботам и воскресеньям два раза - в обед и вечером;
 ✓ в понедельник, среды и пятницы - холодная пища без масла;

✓ во вторники и четверги - горячая пища без масла;
 ✓ по субботам и воскресеньям можно употреблять растительное масло и по желанию немного виноградного вина (кроме субботы Страстной седмицы);
 ✓ в Великую субботу многие верующие также не едят до наступления Пасхи.



Рецепты постных блюд - на сайте

Врач рассказала, как не навредить здоровью, соблюдая ограничения.

Пост - не диета, но и то нельзя, и это



Простые упражнения три раза в неделю спасут ребенка от ожирения - на сайте KP.RU

Оксана НАРАЛЕНКОВА

У православных христиан начался Великий пост. Как пройти его так, чтобы не навредить здоровью, «Комсомолке» рассказала врач - кардиолог и диетолог, главный внештатный специалист Департамента здравоохранения города Москвы, доктор медицинских наук Антонина Стародубова.

Главное, из чего стоит исходить. Пост - это не диета, это прежде всего духовное испытание. Поэтому его нельзя рассматривать просто как повод сбросить лишние килограммы или марафон по голоданию. Впрочем, для по-настоящему верующих это очевидно. Придерживаясь поста, важно не нажить проблем со здоровьем из-за ограничений питания.

Кому пост не рекомендован?

Людам с хроническими болезнями, вступая в пост, стоит посоветоваться со своим лечащим врачом и с духовником, какие ограничения в питании будет соблюдать посылно. Ведь главный подвиг поста заключается больше в духовном росте, чем в телесном ограничении.

Еда, несмотря на ограничения, должна быть максимально разнообразной.

- ✓ Особенно внимательными к своему самочувствию стоит быть людям с сахарным диабетом, болезнями желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Пожилым.
- ✓ Беременным, кормящим женщинам (они издревле не постятся!).
- ✓ Не рекомендовано держать пост детям (чаще всего до 10 лет, и в любом случае здесь стоит посоветоваться с духовником и врачом).

ВАЖНО!

Всегда смотрите на календарь поста. В те дни, когда рыба (а то и икра) разрешается, упускать возможность ее съесть точно не стоит! Не нужно задавать себе еще более строгие рамки, чем предписано.

Что ставить на стол

Важный принцип для нашего стола в пост - сохраняем разнообразие. Варьируем блюда день ото дня. Это и для здоровья будет лучше, и пост пройти с большей радостью позволит.

- 1 **База постного стола** - сложные углеводы. Тут и гречка, и геркулес, и темный рис, и макароны из твердых сортов пшеницы. Можно в каши и супы добавлять отруби (богатая клетчаткой пища).
- 2 **Бобовые.** Лучше всего для желудка, особенно проблемного, - чечевица. Из нее можно готовить и похлебку, и гарниры, и в салаты добавлять. Прекрасное блюдо к постному столу на основе нута - это хумус.
- 3 **Овощи.** Это и обычная капуста, и брокколи, цветная капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, корнеплоды.
- 4 **Грибы.** Источник белка, который чуть хуже усваивается, чем животный, но в пост - хорошее подспорье для полноценного питания.
- 5 **Морепродукты** (допустимость в пост лучше уточнить у своего духовника).

Помним и про такой источник белка и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, как мидии, креветки, кальмары. Этих и других «гадов морских» лучше брать в замороженном виде (если нет доступа к свежим или охлажденным), а вот консервов стараемся избегать. Помним золотое правило: потребление больше 5 г соли в сутки повышает риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, а при консервации без соли не обойтись.

- 6 **Орехи.** Источник полезных жиров, белка, многих минеральных веществ и витаминов. Берем и грецкие орехи, и миндаль, кешью, кедровый орех, фундук. Но орехи - продукт очень калорийный, если на них налегать, можно выйти из поста поправившимся на пару размеров. Однако 30 - 40 г в день - это в пределах нормы. В пост можно позволить себе и чуть больше.
- 7 **Растительные масла.** Они различаются по составу полезных жирных кислот, поэтому чередуем разные: подсолнечное,

оливковое, рапсовое, кунжутное.

- 8 **Продукты из сои.** В пост стоит присмотреться к соевому творогу, сыру тофу, соевому молоку.
- 9 **Фрукты.** Прекрасный вариант десерта, особенно если попробовать запечь яблочко или айву. Можно добавить немножко (!) меда. Про сухофрукты тоже не забываем, но с осторожностью, поскольку в них много сахара. Не переедаем.
- 10 **Ягоды.** Можно и замороженные, в некоторых антиоксидантов и полифенолов, полезных для сосудов, красоты и молодости, даже больше, чем в свежих.

КАК ГОТОВИМ?

- Стараемся не жарить (риск желудочно-кишечных заболеваний и прочих напастей), а варим и готовим на пару, тушим. Свежие овощи хороши и сырыми. Запеканки и запеченные овощи - тоже хорошо. Иногда допустим гриль.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Оксана ЗУИКО/«КП» - Москва

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



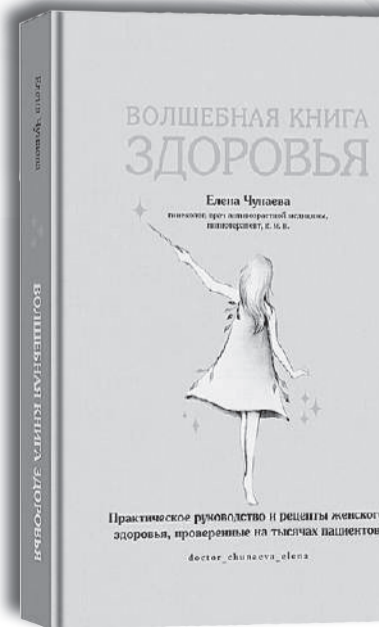
Елена ЧУНАЕВА

РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
ОТ ДОКТОРА ПРЕВЕНТИВНОЙ
МЕДИЦИНЫ

ПРАКТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ
И РИТУАЛЫ
ПРОТИВ СТРЕССА
И УПАДКА СИЛ

КАК ПРИОБРЕСТИ
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ,
ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ
И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

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



Купить сейчас
shop.kp.ru



КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Светлана ПОГАБАЛО, 34 года, Челябинск:
- Имею диплом косметолога-визажиста. Модель и актриса. Снималась в Таиланде и Турции. Очень люблю путешествовать. Это наполняет меня энергией и дает силы. Особенно люблю страны Юго-Восточной Азии. Увлекаюсь изучением буддизма.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Смелое сочетание цвета волос и яркого зеленого. Если бы не волосы, я бы сказала, что Светлане следовало выбрать оттенок мягче. Но огненные локоны сыграли в пользу именно этого оттенка.



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



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Когнитивный диссонанс - удел людей, понимающих значение этих слов.

*** * ***
- Рабинович, шкатулка из слоновой кости, которую вы продали мне на прошлой неделе, - подделка! Она из пластмассы!

- Ну не знаю. Может, у слона был вставной бивень?

*** * ***
После Масленицы растолстевший вор-форточник ворует только шторы, горшки с цветами и кошек.

Календарь поста и советы диетолога <стр. 14 - 15.>

*** * ***
...А график работы у нас гибкий: хочешь - по вечерам задерживайся, хочешь - в выходные выходи.

*** * ***
Мой муж меня просто обожает, потакает абсолютно всем капризам. Вот недавно развод оплатил.

*** * ***
Около трети россиян боятся потерять работу из-за искусственного интеллекта. Зря боятся, никакай интеллект за 20 тысяч работать не будет.

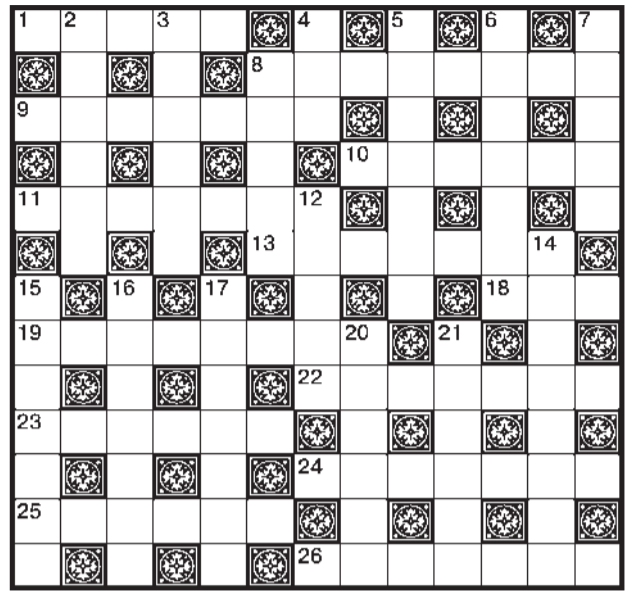
*** * ***
- Чем тупее родители, тем умнее дети!
- Это почему?!
- Им самим все приходится решать.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Что составляют судебные приставы? 8. Римма с песенными стихами. 9. Трудяга с коромыслом. 10. Ария нытика. 11. Особа скандального поведения. 13. С кем кокетничает дама? 18. Чем смазывают сковородку? 19. Откуда за растрату вылетел казначей из юморески «Русское воздухоплавание» Аркадия Аверченко? 22. Кто из отечественных конструкторов стрелкового оружия придумал машинку для закрутки банок? 23. Во что чай с собой наливают? 24. Шашка подрывника. 25. В какой лес сибиряки за орехами ходят? 26. Порция прозы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Устранить ... в знаниях. 3. Саммит сватов. 4. Передать голевой ... 5. Врачают на «Поле чудес». 6. Где собрали первые «катюши»? 7. Что происходит в люксе для новобрачных из комедии «Четыре комнаты»? 8. Звезда стендапа. 12. Усмиритель эмоций. 14. Наука Цицерона. 15. Прозвище сержанта Сайко из военной драмы «Аты-баты, шли солдаты...». 16. «Отдыхалка» на дачах гениев. 17. Цирковое ампула. 20. Самый грациозный друг Маугли. 21. «Хранитель равновесия».

ЛИ: 1. Опичь. 8. Казак. 9. Волонос. 10. Жалоба. 11. Дешош. 13. Кавалер. 18. Жир. 19. Аэроклуб. 22. Макаров. 23. Термос. 24. Динамит. 25. Кедрач. 26. Расказ. ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Пробел. 3. Словар. 4. Пас. 5. Барaban. 6. Воронек. 7. Шааш. 8. Комик. 12. Разум. 14. Риторика. 15. Балтика. 16. Природа. 17. Акробат. 20. Батра. 21. Баганс.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Словоупотребление. 8. Рима. 9. Трудяга. 10. Ария. 11. Скандальник. 13. С кем кокетничает дама? 18. Чем смазывают сковородку? 19. Откуда за растрату вылетел казначей из юморески «Русское воздухоплавание» Аркадия Аверченко? 22. Кто из отечественных конструкторов стрелкового оружия придумал машинку для закрутки банок? 23. Во что чай с собой наливают? 24. Шашка подрывника. 25. В какой лес сибиряки за орехами ходят? 26. Порция прозы.

Прогноз погоды на завтра, 20 марта

	ночью	днем	
Кемерово	-9... -4	0... +1	Давление - 747 мм рт. ст. (норма марта - 756) Относительная влажность воздуха - 57% (норма - 73) Ветер западный, 3 - 4 м/с Восход - 07.17 Луна растёт Закат - 19.28
Мариинск	-11... -6	-2... -1	
Новокузнецк	-6... 0	+1... +5	
Таштагол	-4... -2	0... +1	
ясно	☀️	☁️	пасмурно ☁️
дождь	☔️	☁️	снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

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

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

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
 Ценные почтовые отправления не доставляются.
 ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
 Web-сервер: www.kp.ru
 отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
 служба распространения - (495) 777-02-82
 Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индекс П1101, ПМ976 Тип. № 19.
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X
 АО ИД «Комсомольская правда», 2024. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Тираж этого номера: 171 398 экз. Цена договорная

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

Выпуск подготовлен при участии ГП «РМХ «КУЗБАСС»

Газета отпечатана в АО «Советская Сибирь», 650000, г. Кемерово, ул. Карболитовская, 1г. Заказ № 19. Тираж регионального выпуска - 2000 экземпляров.

Главный редактор «КП» - Кемерово - И. В. МАЛАКОВИЧ
 Email: irina.malakovich@phkpru www.kp.ru

650991, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28, 4-й этаж.
 ТЕЛЕФОНЫ: отдел рекламы - (384-2) 35-09-43, служба распространения - (384-2) 35-38-09.