

Хоккей и математика – вот в чем сила «Тигров»

Читайте на стр. 8 ▶



FM.KP.RU **РАДИО КР**

Былое и Дума

Депутаты Шипулин и Валуев - о спортивном прошлом и политическом будущем - 22:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

KP.RU

5 198 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Среда-четверг
11-12 декабря

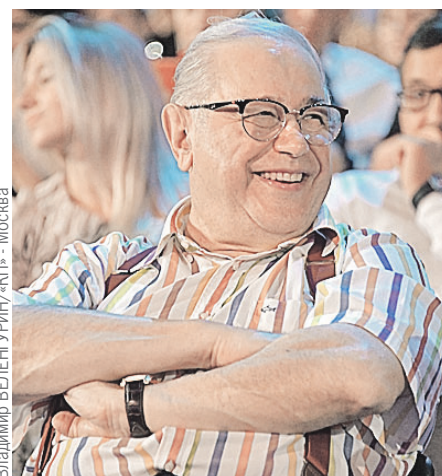
Газета нашего города ★ Тула

№ 140 (27066) 2019 год

Первая чеченская война началась с ошибок и кончилась позором



Четверть века спустя о ней вспоминают люди, руководившие тогда войсками и спецслужбами страны. Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КР» - Москва

Евгений Петросян все-таки женился на молодой

Мария РЕМИЗОВА

Это уже пятый брак юмориста, которого, похоже, не сильно смущает разница в возрасте с супругой.

Продолжение на стр. 13 ▶



4 607071 480234

Машины будем покупать через госуслуги

Влад СМЕРТИН

Электронный договор купли-продажи авто обещают запустить в 2020-м.

Купить машину уже в следующем году можно будет на портале госуслуг.

Как это будет работать? Когда продавец и покупа-

тель обо всем договорятся и ударят по рукам, портал госуслуг сам заполнит типовой договор купли-продажи данными обоих, а также информацией о машине. Скрепить соглашение нужно будет простой электронной подписью, то есть зайти в личный кабинет на сайте и нажать соответствующую кнопку. После этого система подготовит заяв-

ление для регистрации авто новым хозяином.

Сейчас автовладельцы заполняют бумажные договоры вручную, часто приносят документы с ошибками. Да и мошенники могут состряпать бумагу, о которой настоящий владелец авто даже подозревать не будет. Также обещают возможность проследить, не числится ли авто в розыске, сколько у него было хозяев.



(4872) **708-000**

ООО «Вотерхаус». Реклама.

Экологически чистая вода

Бесплатная доставка в Туле Ежедневно на дом и в офис

19,3 и 5 л гибкие цены



Тула, ул. Некрасова, 5 www.pkwater.ru

Подробности по тел.

МИБС МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ имени БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ Метод абсолютно безвредный для здоровья

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ ЗАПИСЬ ЕЖЕДНЕВНО с 7.00 до 23.00 по телефонам:

(4872) 71-00-22, 71-00-33, 8-920-780-00-33

Тула, ул. Мира, 11 (Гор. больница №1, детское отделение)

Обследование любой сложности – качественно и профессионально Современное медицинское оборудование

1,5 Тесла

Реклама © ООО «ЛДЦ/МИБС-Тула», ЛО-71-01-002005 от 24 декабря 2018 г.

www ldc ru или www radiosurgery ldc ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Дмитрий СМЕРНОВ

Президент России ответил на вопросы о ситуации с ВАДА, убийством в Берлине и цене на газ для Украины.

«ХОРОШО, ПО-ДЕЛОВОМУ»

9 часов прошло от приезда глав России, Германии, Франции и Украины в Елисейский дворец до того, как они вышли к прессе. Владимир Путин, Ангела Меркель, Эммануэль Макрон и Владимир Зеленский преодолели этот «нормандский марафон», хотя им это было нелегко.

После отдельных встреч с канцлером Германии и президентом Франции Путин и Зеленский появились в общем зале. 2,5 часа вся «четверка» заседала за закрытыми дверями. Потом Путин и Зеленский отправились на двустороннюю встречу, а затем еще раз все четверо собрались за ужином.

Все это время журналисты довольствовались слухами. Лишь однажды Путин перед ужином вышел помыть руки и прокомментировал разговор с Зеленским:

- Хорошо, по-деловому! - кивнул он на ходу.

«ЕСЛИ БУДЕМ ПЕРЕПИСЫВАТЬ, ПОЛУЧИМ ХАОС»

Когда началась итоговая пресс-конференция, стало понятно - конкретных договоренностей достигнуто немного. Но сделано главное.

- Я считаю, что работа была очень полезной, - констатировал Путин. - Подтверждена неукоснительность Минских соглашений. В первую очередь речь о внесении в конституцию Украины изменений, закрепляющих особый статус Донбасса на постоянной основе.

«Нормандская четверка» договорилась о разведении сил еще в 3 населенных пунктах Донбасса, увеличении пунктов пропуска, продолжении обмена пленными.

- Для меня это кажется маловато, хотелось бы больше решений, - прокомментировал Зеленский. - Но через четыре месяца мы встретимся и продолжим решать.

Это был анонс того, что новый саммит пройдет в марте.

- Есть ли потепление? Я думаю, да, - ответил журналистам Путин. - Обмен пленными, развод сил, наш

«Нормандский марафон»: Путин и Зеленский договорились о первых шагах



Эмоции «нормандской четверки» говорят сами за себя. Путин - говорит, убежденный в своей правоте. Макрон - надзирает за залом, как триумфатор - ведь он всех собрал в Париже. Меркель - довольна, что выдержала 8 часов трудных переговоров. А Зеленский - чуть ли не кусает пальцы, думая, чем же ответить Путину.

саммит - все состоялось. Ситуация движется в верном направлении. Но важно, чтобы был прямой диалог между конфликтующими сторонами, без этого ничего не получится.

Украинская журналистка задала вопрос - принципиально ли, что контроль над границей между Донбассом и Россией должен перейти к Украине лишь после выборов в Донецке и Луганске? Как записано в Минских соглашениях. Но теперь Киев это не устраивает.

- Зачем вскрывать Минские соглашения? - развел руками Путин. - Там каждый пункт увязан друг с другом, граница начинает передаваться украинским силам на следующий день после выборов. Если мы будем переписывать соглашения, то получим хаос.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ ВЫСТУПАТЬ ПОД СВОИМ ФЛАГОМ

Президента России спросили даже про решение ВАДА (Всемирный антидопинговый комитет) по российским спортсменам.

- Нужно проанализировать это решение, - ответил Пу-

тин. - Но что я вижу сразу. Нет претензий к Российскому олимпийскому комитету. А если к нему нет претензий, то страна должна выступать под национальным флагом. Такова Олимпийская хартия. В данной части решение ВАДА противоречит Олимпийской хартии. И мы имеем все основания подать иск в CAS (Кассационный суд. - Ред.). Но самое главное - любое наказание должно быть индивидуально. В решении о коллективных наказаниях лежит не забота о чистоте мирового спорта, а политика, ничего общего с олимпийским движением не имеющая.

Немецкий журналист спросил об «убитом в Берлине грузине», из-за которого выслали российских дипломатов.

- Вы сказали об убийстве грузина. Это не совсем так, - не согласился президент. - Это человек, который принимал активное участие в боевых действиях на стороне сепаратистов на Кавказе. Он не грузин по национальности. Этот человек находился у нас в розыске. Это боевик, причем очень жесткий,

кровавый человек. Только в одной из акций, в которых он принял участие, было убито 98 человек. Он был одним из организаторов взрывов в московском метро. Я не знаю, что произошло с ним. Это бандитская среда, и там может произойти все что угодно. Но я полагаю, что некорректна высылка дипломатов, которые не имеют к этому никакого отношения.

«А У НАС В КВАРТИРЕ ГАЗ»

Не могло в такой вечер, а точнее, глубокую ночь обойтись и без вопроса о транзите газа и его поставках на Украину.

- Помните детский стишок «А у нас в квартире газ. А у вас?», - прочитал Путин стих Михалкова. - И у вас есть и будет, но может быть гораздо дешевле, если мы договоримся о совместной и честной работе. Он может быть дешевле на 25%.

- Как вы объясните защиту русскоговорящего населения сегодня, когда Украина имеет

русскоговорящего президента? - спросила Путина украинская журналистка, спровоцировав полемику между двумя президентами.

- Мы на самом деле все украинцы, - тут же вставил свои пять копеек Зеленский. - Я русскоязычный, но все люди у нас говорят на двух языках. У нас не запрещено говорить по-русски.

- Русскоязычными на Украине считают себя 38% граждан, а со следующего года все русские школы переводятся на украинский язык, - парировал Путин. - А другие школы - венгерские, румынские, польские - только с 2023 года. Как будто венгров на Украине больше, чем русскоговорящих. Это у нас вызывает вопросы, на которые мы ответов не имеем.

«ПРИЕЗЖАЙТЕ, «БРИОНИ» НЕ ЗАПАЧКАЕТЕ»

А вот на вопрос российской журналистки о готовности контактировать с руководством Донбасса Зеленский отреагировал неожиданно надменно.

- У меня огромное количество друзей - жители оккупированного Донбасса, интеллигентные люди, сбежавшие от пуль, потерявшие дома, близких, - перевел стрелки президент Украины. - И я с ними в диалоге.

В какой-то момент он и вовсе перешел на личности, обращаясь к задавшей вопрос корреспондентке.

- Вы приедете, я вам лично покажу, не как ваши там, есть товарищ Соловьев, весело говорит там, в Москве, что у нас происходит. А я всегда говорю: вы приедете, походите ножками, ручками, глазками, ничего страшного, я думаю, туфли «Бриони» или что там не запачкает человек, - заявил Зеленский.

Из зала тут же посыпались уточнения - как же нам приехать, если российским журналистам въезд на Украину негласно запрещен. Но Зеленский на это не нашел что ответить.



Программа о закулисье большой политики «В коридорах власти» - по будням в 9.45 (мск) на Радио «КП»

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

ОБЩЕСТВО

Веган-блогерша села на «диету хищника». Ей понравилось, подписчикам - нет

ОТДЫХ В РОССИИ

Куда поехать на зимние каникулы: лучшие идеи

ДОМ. СЕМЬЯ

Праздник к нам приходит: как украсить дом к Новому году

instagram.com/agentgirl



ЗВЕЗДЫ

Настя Ивлева из «Орла и решки» ответила на вопрос о беременности

Андрей ЗАЙЦЕВ

Должникам оставят неприкосновенный доход

В правительстве намерены запретить автоматически списывать просроченную задолженность с пенсий и минимальных зарплат.

Чиновники нашли еще один способ бороться с бедностью. Малоимущих, по сути, будут освобождать от плохих долгов. Министерство экономики предложило внести несколько поправок в действующие законы. По ним судебные приставы не смогут списывать долги с пенсионеров и с тех, кто

зарабатывает меньше прожиточного минимума.

Сейчас ограниченный, по сути, нет. Вся пенсия горе-должника может списываться в счет погашения задолженности. Но авторы законопроекта считают, что это неправильно и противоречит Конституции. По их мнению, неприкосновенность нужно наложить на страховую, накопительную

и военную пенсии, а также на выплаты по больничному листу. С этих сумм нельзя будет взывать банковские и другие коммерческие долги. А если пенсия не превышает прожиточного минимума, то нельзя будет списывать даже алименты, долги по «коммуналке», ущерб по преступлениям, административные и судебные штрафы.

Такое же послабле-

ние предлагается сделать и для работающих граждан. Судебные приставы могут взыскать любое количество денег, но прожиточный минимум у человека должен оставаться всегда.

Напомним, в среднем прожиточный минимум в России составляет около 12 тысяч рублей для трудоспособного населения и около 9 тысяч рублей для пенсионеров.

■ ДЕНЕЖКИ

Юлия ХОЖАТЕЛЕВА

Поиск высококвалифицированных работников обходится дороже, чем индексация окладов.

В последние несколько лет цены растут, а зарплаты за ними не поспевают. Регулярно оклады индексируют только бюджетникам. Что же касается остальных, то все зависит от воли руководства компаний. Ведь Трудовой кодекс хоть и обязывает проводить индексацию зарплат, но не указывает, в какой период. То есть поднимать полчку раз в десять лет - это вполне законно.

В каждой четвертой компании запланировано повышение зарплат

Что ждет россиян в грядущем 2020-м? Как выяснили эксперты Работа.ру, 35% представителей российских компаний индексировать жалование своих сотрудников точно не будут (год назад таких было 56%). Однако 25% опрошенных заявили, что оклады работников поднимут (год назад - 18%). Оставшиеся 40% еще не определились.

Почему наниматели стали охотнее задумываться о повышении оплаты труда? Доктор экономических наук Александр Сафонов напо-

минает, что в связи с ежегодным повышением МРОТ они обязаны повышать минимальные оклады, иначе в дверь постучит налоговая. Зарплаты квалифицированной рабочей силы тоже, как правило, растут пропорционально.

- Существует кадровый дефицит, - отмечает Сафонов. - В борьбе за сохранность опытных сотрудников работодатель вынужден повышать зарплату, иначе придется искать новых. А это обходится еще дороже.

■ СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ

Правительство Финляндии возглавит дочь двух мам

Алексей ВАРЕНОВ

Будущему премьер-министру всего 34 года, и она воспитывалась в однополой семье.

Правительственный кризис, спровоцированный забастовкой финских почтовых служащих, завершился на прошлой неделе отставкой правительства. Со вторника в Финляндии будет новый, самый молодой в мире премьер-министр - 34-летняя **Санна Марин**.

Несмотря на возраст, эта женщина - опытный политик. Во власть она пришла 13 лет назад и сделала стремительную карьеру на муниципальном и региональном уровнях. В 30 лет стала депутатом финского парламента. А в прошлом кабмине была министром транспорта и связи. Те-

перь экс-премьер **Антти Ринне** передал ей руководство всей страной.

Санна Марин родилась в 1985 году в Хельсинки. Семья была неблагополучной, отец сильно пил. Девочку удочерила семья, состоящая из двух мам. Еще учась в школе, Санна пошла работать в пекарню, потом стала кассиром в универмаге. В политику она пришла, когда была студенткой Университета Тампере. Ее специализация - административное управление. Старт ее карьеры - руководство горсоветом Тампере. Несмотря на юный возраст, правила она железной рукой.

Санна Марин замужем за **Маркусом Ряйккёном**. Их дочери в январе будет два года, и, пока она не ходит в детский сад, папа сидит в декретном отпуске. В Финляндии это обычная практика.

Хельсинки.



Санна Марин стала известным политиком, когда возглавила достаточно крупный финский город Тампере. Правила она там, как признаются местные жители, железной рукой.

■ ВОПРОС ДНЯ



Донецк просит о прекращении войны. Но Киев донбасцев будто бы отказывается слышать.

В Париже завершился саммит глав четырех государств (подробности на стр. 2).

Стал ли Донбасс ближе к миру после «нормандской встречи»?

Олег ЦАРЕВ, украинский политик:

- Дальше от мира точно не ушли. Подошли ближе, но совсем чуть-чуть. Можно было сделать большие шаги. Путин правильно сказал: хотите встречаться в этом формате - готовьтесь принимать решения. А Зеленский к этому не готов. Он очень боится радикалов, которые ждут его в Киеве. Посмотрите, как говорили Путин, Меркель и Макрон. Риторика мира. Посыл: «Выполняйте Минские соглашения». А выступление Зеленского - это обращение к внутренней аудитории. Он как бы оправдывался перед радикалами. Думаю, ему страшно возвращаться в Киев.

Анатолий ВАССЕРМАН, публицист:

- Нет. Окончательно выпутаться можно только путем объединения Украины с Россией. Ну а нынешняя встреча ничего не изменила. Единственное значимое решение - через 4 месяца встретиться вновь. Ничего не решено, потому что «профессиональные украинцы» хотят и дальше получать выгоду от разделения России и Украины. И расставаться со своей мечтой они не спешат.

Михаил ПОГРЕБИНСКИЙ, директор Киевского центра политических исследований:

- Стал. Но меня волнует не просто мир. А реинтеграция Донбасса в Украину путем Минских договоренностей. Этого не произошло. Вариантов этого исключить нельзя. Но, увы, позиция Зеленского по ключевым вопросам не отличается от позиции Порошенко. Он активно говорит: «Дайте нам границу, а потом будут выборы». Что это значит? Придет нацгвардия и зачистит Донбасс. Начнутся репрессии. А это значит, что Россия кинула Донбасс. Москва так не поступит.

Сергей МАРКОВ, директор Института политических исследований:

- На 12 сантиметров. Есть только один выход - уничтожение радикалов. Украина наполнена оружием из-за войны на юго-востоке. Там остаются реальные боевики - «Правый сектор», «Азов» (запрещены на территории РФ. - Ред.). Зеленский хочет мира, его избиратели хотят мира. Но они боятся пойти против этих радикалов. Поэтому ничего и не выходит решить.

Игорь, читатель сайта KP.RU:

- Какой мир? Война продолжается. В новостях сыпались сводки, что Луганскую область обстреливали. Читал в соцсетях, что и сейчас пули над грядками у людей свистят. Все ждут, что это прекратится. Только, похоже, Киеву это совсем не нужно...

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

Главные темы дня и другие новости

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

За последние сутки наш сайт посетили 5 миллионов 198 тысяч человек

ОБМЕННЫЙ КУРС		НЕФТЬ
Доллар США	Евро	\$ за баррель
\$ 63,57 - 14 коп.	€ 70,38 - 11 коп.	64,27 + 0,63%
По данным Центробанка		По данным Bloomberg на момент установления курсов валют

Не стало Юрия Лужкова

Александр ГРИШИН

Легендарный экс-мэр Москвы скончался на 84-м году жизни.

Юрий Михайлович Лужков умер. Совершенно неожиданно. Всегда жизнерадостный, такой боровичок, никогда не лезший за словом в карман, всегда готовый отстаивать свою позицию по любому вопросу. Человек, которого много критиковали, но чьи заслуги не признавать было невозможно. И для которого не существовало настолько безусловных авторитетов, что против них он не мог и слова вымолвить.

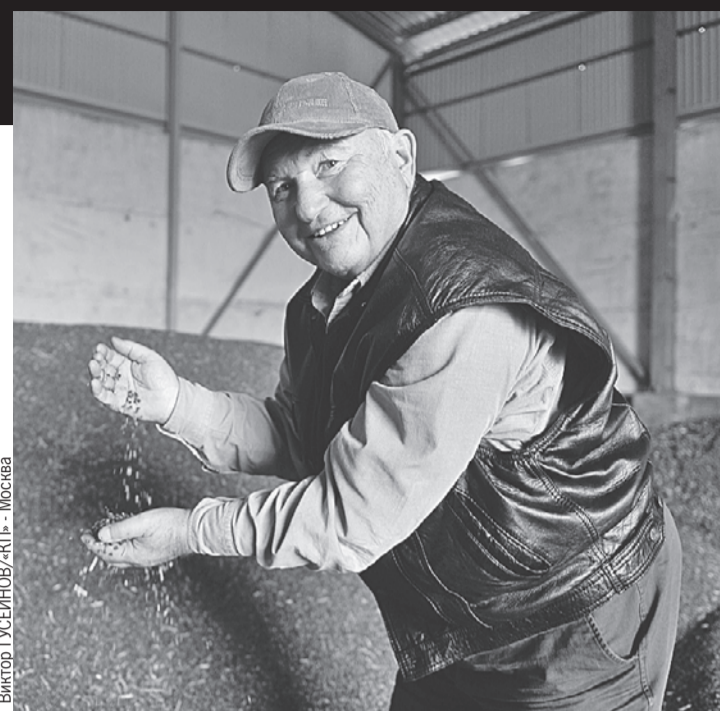
После указа Ельцина о назначении Лужкова мэром Москвы в 1992 году столичные изби-

ратели еще трижды выбирали его своим градоначальником с гигантским преимуществом перед конкурентами. До тех пор, пока пост мэра не перестал быть выборным.

Мэр Москвы - пост не просто столичный, а всероссийский, и потому немудрено, что Юрий Михайлович всегда и воспринимался, и был политиком федерального масштаба. И нельзя не отметить: среди всех так называемых демократов той поры Лужков был, наверное, самым большим государственным. Он не дал проводить в столице приватизацию по-

гайдаровски-чубайсовски. А субботние объезды столицы им стали легендарными.

Да, все это проходило не без недостатков, и коррупционеры при Лужкове чувствовали себя достаточно вольготно, но еще вольготнее они чувствовали себя за пределами Москвы. Юрий Михайлович не был человеком без недостатков, но его общий позитивный настрой все это перевешивал. Он сделал много. И, возможно, в том числе благодаря этому уже при новом, не менее умелом руководителе столицы, Москва смогла расцвести еще больше.



После отставки Лужков сменил свою знаменитую кепку на фермерскую бейсболку. А кабинет - на поле и амбар.



Одно из последних интервью Юрия Лужкова - сегодня в эфире Радио «КП». Слушайте с 20.00 (мск)

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ Он любил самую богатую женщину России

Для Лужкова роль мужа была не менее важна, чем роль градоначальника. Он был, что называется, образцовым семьянином. Со своей первой супругой Юрий Михайлович прожил 30 лет, до ее смерти от тяжелой болезни. А выдержав трехлетний траур, Лужков второй раз обменялся кольцами - со своей бывшей коллегой по Мосгорисполкому **Еленой Батуриной**.

То был год 1991-й - ставший судьбоносным не только в истории нашей страны, но и молодоженов. Лужков триумфально вошел в мэрию, защищал «Белый дом» во время ГКЧП, а Батурина зарегистрировала фирму «Интеко», ставшую основой ее будущей бизнес-империи.

Изначально «Интеко» специализировалась на выпуске пластиковой посуды, позже стала крупным пластмассовым производством, а затем вошла в строительный бизнес - причем по полному циклу: от производства цемента до собственно возведения высоток и риэлторского бизнеса. Со временем Елена Батурина обзавелась гостиничным бизнесом в России и многих европейских странах, а также пакетами акций крупнейших компаний. На протяжении многих лет Батурина занимает первую строчку рейтинга Forbes самых богатых женщин России. По последним оценкам 2019 года, ее состояние составляло \$1,2 млрд.

В беседах с обозревателем «Комсомолки» **Александром Гамовым** Лужков не раз приходилось отвечать на вопрос, как ему живется под одной крышей с самой богатой женщиной страны и кто у них главный.

- У нас большая патриархальная семья, - смеялся Лужков. - Брачного контракта нет, нас соединяют только чувства. Но когда жена дарит мне деньги, я говорю ей: «Спасибо!»

У Лужкова и Батуриной в браке родились две дочери - Елена и Ольга. Обе получили образование за границей и занимаются бизнесом.

Подготовил Алексей ИВАНОВ.



Юрий Михайлович любил входить в образ народного мэра. Да так, что уже не мог из него выйти...

■ ИЗ БИОГРАФИИ

Александр ГРИШИН

Почему этот человек стал символом эпохи.

ДЕТСТВО - В КОНОТОПЕ

Родившись в Москве, Юрий Лужков провел свое детство у бабушки в Конотопе и вернулся в столицу только после окончания 7-летней школы на Украине. В Москве он учился уже в старших классах и после школы, в 1953-м, поступил в Институт нефтегазовой промышленности имени Губкина (знаменитая «керосинка»). А в 1954-м в составе первого студотряда рванул на целину.

ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

После института Лужков связал жизнь с химпромом. Прошел путь от младшего научного сотрудника до начальника Управления по науке и технике Минхимпрома СССР. Так что представление о нем как о «директоре овощной базы», усилению распространяющееся его противниками, не имеют ничего

Характера на десятерых Полный кавалер

общего с реальностью. Лужков был автором (и соавтором) более 100 патентов.

МЭР БЕЗ СТРАХА

Иногда возникало ощущение, что Лужков вообще ничего не боялся. Достаточно вспомнить, как он стоял перед депутатами Госдумы, оперев «руки в боки», и с трибуны издевательски громил их в ответ на угрозы отправить его в отставку: «Не вы меня выбирали, не вам меня и снимать!»

СЫН ПЛОТНИКА

В условиях наступившего капитализма Лужков организовал систему соцподдержки жителей столицы, и, наверное, память об отце - участнике Великой Отечественной, который тяжело раненым попал в плен, а потом снова воевал и дошел до Вены, сыграла свою роль. Сын плотника Юрий Лужков всего в жизни достиг сам, став одним из политических тяжеловесов в эпоху Ельцина.

Полный кавалер

Примечательно, что свою последнюю награду - орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени он воспринял как возвращение из «безвременья и опалы», в которую угодил, когда тогдашний президент **Дмитрий Медведев** отправил его в отставку с поста мэра Москвы в 2010-м с обидной формулировкой: «в связи с утратой доверия». В результате «возвращения» Лужков стал одним из 54 полных кавалеров этого ордена.

ОБРАЗЦОВЫЙ КОЛХОЗНИК

Впрочем, и в «безвременье» Лужков не сидел на печи. Занимался выращиванием гречки в Калининградской области, став одним из крупнейших сельхозпроизводителей в регионе и доказывая, что сельское хозяйство в России может и должно быть успешным.

КСТАТИ

Заслужил памятник в Севастополе

Дмитрий СТЕШИН

Бывает и так: человек никогда не был в церкви, а праведник. Управлял Москвой, но был при этом заступником Русского мира в Крыму и особенно - в Севастополе. Причем не получая за это никаких дивидендов от власти - государство в те годы даже не могло помыслить о том, что Россия опять начнет собирать свои земли. Наоборот, Лужкова сильно критиковали за своеволие.

С 1993 года зарплаты офицерам Черноморского флота с крейсера «Москва» выплачивались из бюджета Москвы. Через год сдался первый дом в Севастополе для семей военных моряков с «Москвы», его тоже построили на деньги столицы России. А потом построили еще несколько домов, садик и школу - целый микрорайон.

Потом Москва профинансировала строительство Черноморского филиала МГУ. И самое главное, понимая, что началась украинизация Крыма, Москва стала закупать для школ полуострова российские учебники. Крымские ветераны получали доплаты к пенсиям и ездили лечиться в Москву.

В 2008 году СБУ объявило мэра Москвы персоной нон-грата на Украине. Лужков даже комментировать это не стал. И от помощи не отказался, конечно. Что двигало человеком, у которого и так было все? Я вижу только одно объяснение - патриотизм, другого нет. И за это воздалось. Референдумом 2014-го. Потому, если где и ставить Лужкову памятник, называть его именем улицу, то не только в Москве, но и в Крыму, в Севастополе.

Тульский «Арсенал» исключили из числа участников Чемпионата России

Мария ВЛАСОВА

Нашумевший матч со ставропольским «Динамо» уже успели окрестить договорным из-за ряда неоднозначных событий. Впрочем, в тульском клубе поспешили опровергнуть свою причастность к этому.

Исполком Российской Федерации Баскетбола исключил из числа участников Чемпионата России Второй дивизион БК «Арсенал» (Тула). Участие команды было решено на внеочередном заседании РФБ. Повесткой заседания стало предполагаемое отсутствие спортивной борьбы в концовке матча.

Игра между участниками Второго дивизиона мужской Суперлиги «Арсенал» (Тула) — «Динамо» (Ставрополь) состоялась 7 декабря. Команда хозяев выиграла со счетом 82:65. Однако свои последние очки набрала за 6 минут 57 секунд до финальной сирены.

В заключительные 5 минут аналогично начали вести себя гости: единственное попадание «Динамо» за



Солдатов

это время состоялось из-за трехочковой дуги на исходе времени владения мячом.

Исполком счел действия команд в концовке встречи неспортивными. Решение было принято на основании видеозаписи матча, а также заключения Промо-комиссии и рекомендации Директората.

В итоге «Арсеналу» и «Динамо» засчитали техническое поражение. «Арсенал» исключили из состава участников Чемпионата России по баскетболу. При этом учли наличие предупреждения у команды в сезоне-2017/18.

Павла Крыкова, Дмитрия Рытенко и Егора Щербинского дисквалифицировали до конца сезона-2019/20. Остальные игроки отделались предупреждением.

Главного тренера «Арсенала» Виктора Ускова дисквалифицировали до 31 декабря 2021 года. А главного тренера БК «Динамо» (Ставрополь) Александра Соснина — до конца сезона-2019/20.

Кроме того, получили предупреждение о недопустимости нарушения принципа честной спортивной борьбы ставропольское «Динамо» и 7 игроков команды.

Ситуацию прокомментировал главный тренер «Арсенала» Виктор Викторович Усков:

— Очень странно читать комментарии людей, которые сваливают всю вину на «Арсенал». Потому что на площадке была как минимум еще одна команда.

Но почему-то ее действия никто не обсуждает. Все решили что именно мы замешаны в нечестных играх, в том числе и потому, что два года назад у нас случился инцидент с командой Магнитогорска, хотя ни о каких ставках, как многие говорят, тогда речи и не шло. Напомню, что последствиями его стало отстранение одного из арбитров, который подозревается в обслуживании матча в нетрезвом состоянии, за некачественную работу, а двум другим были вынесены предупреждения.

Не остался в стороне и президент БК «Арсенал» Виктор Николаевич Усков. Он отметил, что это решение об исключении тульской команды стало «сильнейшим потрясением для всех любителей баскетбола».

— Мы приложим все усилия, чтобы справедливость восторжествовала, а решение РФБ было пересмотрено и наша команда продолжала радовать болельщиков Тульской области своей игрой, а также способствовать развитию баскетбола в нашем регионе! — выразил уверенность Виктор Усков.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

В тульском обувном магазине нашли змею редкого окраса

Маисовый полоз прятался в служебном помещении.

Экзотическая посетительница наведлась в один из тульских обувных магазинов. Работник обнаружил змею редкого окраса в туалете после того, как хорошенько пригляделся.

Сотрудник сильно испугался: такую змею в наших широтах не встретишь. Нарушителя спокойствия обезвредили с помощью ведра (накрыли, лишив возможности дальнейшего передвижения) и позвонили в МЧС.

Оповестили о случившемся и специалистов экзотариума. Уже на месте они определили, что в магазин заполз безобидный маисовый полоз-альбинос. Вероятно, рептилия жила у кого-то из владельцев квартиры по соседству с магазином. Полозу повезло, что он попал в теплое помещение и его быстро нашли.

— По внешним признакам полоз здоров. Никаких повреждений не замечено. Также нельзя сказать, что змея находится в угнетенном состоянии. По всей видимости, он только сбежал от хозяина, — рассказала Елена Курлыкова, заведующая отделом развития ГУК ТО «Тульский областной экзотариум». — Полоза осмотрят ветеринары. Затем его поместят в карантинный бокс. Карантин займет месяц, если раньше не найдется хозяин змеи. Если этого не произойдет, то после того, как будут собраны соответствующие ветеринарные документы, будет решаться вопрос о том, чтобы оставить полоза в экзотариуме или передать в другой зоопарк.



Фото и видео на сайте tula.kp.ru

■ ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Русский мир объединяет

В начале декабря в городе Орле состоялся международный фестиваль «Красота мира», в котором активно приняли участие представители Тульского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Ассамблея народов России».

Организаторы фестиваля — Еврейская национально-культурная автономия и региональное отделение «Ассамблеи народов России» Орловской области.

Всего в холле 11-го корпуса Орловского государственного университета на Наугорском шоссе в этот день разместились 13 национальных подворий: Россия, Азербайджан, Афганистан, Грузия, Египет, Индия, Узбекистан, Кыргызстан и другие.

Гости и участники праздника познакомились с выставкой этнических аксессуаров и сувениров, дегустировали национальные блюда. После дегустации начался танцевальный батл. А завершением яркого праздника стал зажигательный концерт, в котором приняли участие и зрители.

В приветственной речи председатель исполкома «Ассамблея народов России» и председатель Еврейской национально-культурной автономии Тульской области Лев Райхлин отметил: — В 2015 году мы уже проводили общее мероприятие — только тогда орловцы приезжали в Тулу. А ответное получилось провести через несколько лет. Мы привезли в Орел гагаузскую исполнительницу, тульский еврейский и молдавский коллективы.

Председатель Тульского регионального отделения «Ассамблея народов России» Тофик Мусаев вручил организаторам фестиваля благодарственные письма и тульские сувениры. Он подчеркнул важность проведения этого праздника, который позволил собрать вместе представителей народов мира благодаря объединяющей роли русской культуры.

Фестиваль «Красота мира» продемонстрировал этнокультурное богатство, позволил приобщиться к традициям и обычаям многочисленных народов мира, проживающих в Орловской и Тульской губерниях.



Это произошло 25 лет тому назад, 11 декабря 1994-го. Что к этому привело и могло ли все пойти по-другому? Об этом «КП» рассказали люди, руководившие в то время войсками и спецслужбами страны.

Первая чеченская война с ошибок и кончилась

Александр ГРИШИН,
Александр ГАМОВ,
Иван ПАНКИН

1 ЭТО БЫЛ ГЕНОЦИД

Анатолий КУЛИКОВ, в 1992 - 1995 гг. командующий Внутренними войсками МВД РФ:

- После 91-го года в Чечне начался разгул преступности. Русских начали грабить, забирать дома и выгонять. Давали машину и оплачивали только перевозку вещей до границы Чечни. Дальше вываливали, и делай что хочешь.

Я послал в 1993 году группу документирования, которая беседовала с людьми, изгнанными оттуда. Девочка 13-летняя из станицы Слепцовская рассказывала, как ее насиловали 15 бандитов. Такой режим похож на государство? Только на бандитское.

А с 1994-го 25-го числа каждого месяца они стали захватывать в городах Северного Кавказа заложников. Терпеть это было невозможно.

И в июле в кабинет Шахрая, он тогда был вице-премьером, были приглашены генералы, и нам прямо сказали, что решение руководства страны - готовить операцию по наведению порядка в республике.

Сергей СТЕПАШИН, в 1994 - 1995 гг. директор ФСБ:
- Первая чеченская началась еще в 91-м. Когда к власти в Грозном пришли новые люди. Они выкинули руководство Чечено-Ингушетии из республики, некоторых просто поубивали, сбросив с верхних этажей. Ельцин еще 7 ноября 1991-го, как президент РСФСР, подписал указ о введении чрезвычайного положения в Чечне. Еще при



Задержанные чеченские боевики. Этот снимок фотокора «Комсомолки» Владимира Веленгурина получил первое место на выставке World Press Photo в 2001 году.

СССР. Но МВД тогда еще подчинялось Горбачеву. Поэтому никаких действий не было. Указ отменили. А после этого пошли грабежи, захваты. В результате если в Грозном до 1991-го было 80% русского населения, до 600 тысяч человек, то к 1994-му осталось 150 тысяч. Людей просто изгоняли, это был геноцид.

2 БОЙЦОВ СОБИРАЛИ ПО СУСЕКАМ

Анатолий КУЛИКОВ:
- Армия не была готова воевать. Прибывали из разных округов сводные батальоны, даже экипажи кораблей Тихоокеанского, Балтийского флотов. А Дудаев с 91-го по 94-й уже создал хорошие силы. Захватил 50 танков, у него даже установки ракетные были, самолеты. Он вытащил

профессионального артиллериста Аслана Масхадова, который был начальником ракетных войск и артиллерии в Прибалтике. Он его сделал начальником штаба. И уже в ходе боев в Грозном Масхадов слушал радиоэфир, вмешивался, давал ложные цели, и наши ребята гибли от огня своих же.

3 РОКОВОЙ ШТУРМ: ТАНКИ ПОЖГЛИ, РЕБЯТ РАССТРЕЛЯЛИ...

Анатолий КУЛИКОВ:
- Штурм Грозного начался в ночь. Авиация ночью не применяется. Спланировано было все правильно. Создаются мелкие подразделения, танк прикрывается пехотой, захватывается примыкающее здание, чтобы не пожгли танки. Но когда начали операцию, командир Майкопской брига-

ды доложил: у меня свободная дорога, могу до вокзала пройти. Ну, давай захватывай. Он и захватил вокзал, но не занял дома высотные на подступах. А тут Новый год, салют, эйфория у бойцов. И внезапное нападение со всех сторон...

Сергей СТЕПАШИН:
- До 30 декабря потери были 7 человек с обеих сторон. И если бы не штурм Грозного, обошлись бы малой кровью. Ельцин нас собрал 29 декабря. Мы приехали - я, Николаев (глава МВД), Грачев (министр обороны). Грачев сказал: «Мы дождем». И мы улетели в Моздок. Утром 30 декабря мне в Моздок из Москвы звонит Ельцин: «Где Грачев?» А мы его с Ериным проводили в Москву, у трапа руку пожали. Они сказали, что их вызвали. А тут Ельцин. Я говорю: «Как где Грачев? У вас в Москве». Он: «Ничего вы не знаете, какое вы КГБ?» Я вызываю начальника военной контрразведки. И он признался: «Они никуда не улетели. Самолет отогнали. И решили немедленно штурмовать Грозный». Они не хотели, чтоб я знал? Наверное, потому что я был против штурма. Грозный танками брать - сумасшествие. И 31-го вошли. И пожгли наши танки. Расстрел наших ребят на вокзале. Ну а затем уже начали бомбить центр Грозного. Кстати, там были русские дома в основном.

4 ЗАЧИСТИЛИ 98% БОЕВИКОВ, И ВДРУГ БАСАЕВ В БУДЕННОВСКЕ

Анатолий КУЛИКОВ:
- К 15 мая 1995-го вся республика была под нашим кон-

тролем. Что надо было делать? Мы это просили у Ельцина - всем, у кого разрушены дома, пособие давать. У вас разбит сарай - 2000 рублей получи, распишись. А получилось - военные то дом при штурме разрушили, то корову застрелили. А местные говорят: да вы ж такие, как и дудаевцы, бандиты.

Сергей СТЕПАШИН:
- К 21 января Грозный был полностью зачищен. А к лету 1995-го 98% территории Чечни было под контролем федералов. 2 мая я приехал в Гудермес на электричке с пятью охранниками. Там Радуев в это время болтался. Но узнав, что мы приехали, сделал ноги. В Ведено Куликов уже вывесил российский флаг. Наши были в Шатое, в Шали... А дальше случился Буденновск. И история начала поворачивать назад. Тогда, как мне говорил Масхадов: «Нас осталось человек 17 - 20, сидели в вагончике и уже поняли, что нам кирдык». А тут - Басаев. Он ведь шел не большую Буденновска захватывать, а в Минводы - захватить самолет и лететь бомбить Кремль. Если бы не предательство двойное, когда его пропустили сначала туда, а потом назад, война бы закончилась летом 1995-го.

5 ПРЕДАТЕЛЬСТВО И ГЕРОИЗМ

Анатолий КУЛИКОВ:
- С 15 мая мы начали операцию в горах Чечни. И когда вошла 15-тысячная группировка туда по ущельям, вдруг я получаю телеграмму начальника Генштаба: авиацию не применять. Приказ президента. А уже артиллерия не в состоянии поддерживать нашу группировку в ущельях, только авиация может. И мы получили радиоперехват - полевой командир докладывает Масхадову, что не выдержит, его бьют. А Масхадов ему: продержись до нуля часов, я договорился обо всем. Ко мне приходит командующий фронтовой авиацией Антошкин: извините, но я применять авиацию не буду. Представляете? Мы подставляем под удар 15-тысячную группировку. Нахожу Черномырдина, объясняю, он говорит: применяй. Я говорю: как применяй, если приказ Генштаба и президента - не применять? Уже около часа ночи мне звонят: президент отменил свое решение - применяйте. Мне потом Масхадов рассказывал, что распоряжения авиацию не приме-



Чеченцы празднуют победу после провала штурма Грозного. Позади - все, что осталось от Дома правительства республики.

началась позором

нять представитель Дудаева в Москве добился...

Сергей СТЕПАШИН:

- Меня всегда дико возмущало, когда наши журналисты так от души нас поливали грязью и поддерживали этих чеченских Робин Гудов. Я вспоминаю свою беседу с **Леной Масюк** до того, как она попала к этим бандитам в плен, и после. Неужели, для того чтобы понять, с чем мы столкнулись, надо было все испытать на себе?

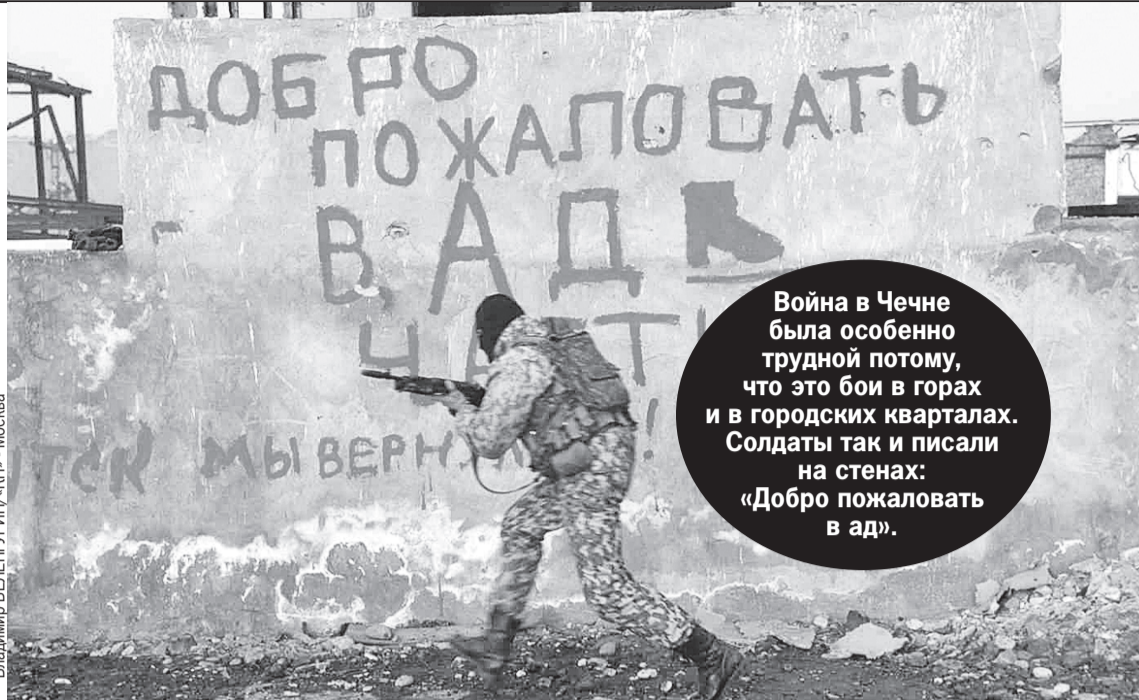
6 ПОЗОРНЫЙ МИР: МАСХАДОВ УМОЛЯЛ НЕ УХОДИТЬ

Анатолий КУЛИКОВ:

- ОБСЕ настойчиво просила встречи Ельцина с лидерами Чечни - **Яндарбиевым**, **Масхадовым** и **Закаевым**. 31 мая

1996-го Ельцин дал добро. Их принимали в Кремле... А потом произошло следующее. В Чечню, поверив Масхадову, вновь доставили тысячи единиц стрелкового оружия нашего. Он доложил Москве: мол, мы уже хорошие, нам нужно оружие, чтобы бороться с бандитами в горах. И ему дали.

Я предлагал Ельцину оставить по Сунженскому хребту наши гарнизоны. Но вмешался **Березовский**, который уже был замсекретаря Совбеза, и подsunул Ельцину указ о выводе войск. Кстати, мне Масхадов говорил: вот если вы сейчас уйдете (а он умолял нас не уходить), мы переделемся между собой. И опять начнется война. Так оно и произошло.



Война в Чечне была особенно трудной потому, что это бои в горах и в городских кварталах. Солдаты так и писали на стенах: «Добро пожаловать в ад».

Сергей СТЕПАШИН:

- Война закончилась предательством. Наступили выборы (Президента России в 1996-м. - **Ред.**). С чем на них идти? Хватит, навоевались. Это был позор. Помните, кто премьером стал у президента Масхадова? **Басиев**. Это что? **Лебедь** (в то

время секретарь Совбеза РФ. - **Ред.**) взял на себя ответственность подписать позорный хасавюртовский мир, особо не согласуя его ни с кем. Это политические были амбиции. Типа кто закончит войну в Чечне, тот будущий Президент России. Мы оставили свои по-

зиции. Но проблема была не решена.

А потом, в 1999-м, был рейд боевиков в Дагестан. И вторая чеченская. Это была совсем другая война. Ее вели уже иначе. И закончили не так, как первую. Но это уже совсем другая история.

■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Фотокор «Комсомольской правды» Владимир ВЕЛЕНГУРИН прошел всю чеченскую кампанию. Более 30 командировок на войну, километры отснятых пленок. На них хроника тех жутких времен.

ПЕРВЫЕ ЖЕРТВЫ

Первые же дни войны повергли всех в жуткий шок, потому что начали умирать люди. Мне удалось попасть на военную базу в Моздок. Один за другим садились самолеты, откуда выгру-

Это было страшное время

жалась бронетехника, солдаты...

Ночью в Моздок прилетели первые вертолеты с грузом 200... Из военного госпиталя меня начали прогонять. «Уходите немедленно!» - кричал главврач, чтобы все слышали. И жестами показывал, где операционная. Так негласно, рискуя, он разрешил мне съемку. Он думал, как и я, что эти страшные снимки смогут отрезвить политиков...

САИД

В каждом поселке был блокпост, на котором досматривали проезжающих. В суматохе они переходили из рук в руки. Утром тебя досматривают федералы, а вечером на этом же посту боевики. Они любили, когда их фотографировали, и говорили: пишите правду. На одном из блокпостов в январе 95-го я делал снимки боевиков. С одним из них - Саидом даже подружился. И тут крепкие ребята, взяв меня под руки, затолкали в машину. Я успел крикнуть Саиду, что меня увозят. Привезли в штаб. Привели старичка. Он сказал, что видел меня в форме капитана с усами. И я никак не мог оправдаться, почему у меня нет усов.

Саид меня спас. Он приехал в штаб и поклялся, что знает меня несколько дней.

С Саидом мы встретились позже в Грозном. Он уже был не боевиком, а бойцом чеченских войск на стороне федералов. Но ночью Саид выходил на охоту. И обстреливал наши блокпосты.

МИША

В Грозном самый большой удар на себя приняло русское население, которому просто некуда было бежать. Чеченцы уезжали в села к родственникам. Воды в городе не было. Жители

тянулись к местному пруду с ведрами. Неожиданно на низкой высоте с ревом пролетает штурмовик. Люди бросаются врассыпную. Хаос. У меня на шее фотоаппарат. Рядом останавливается машина. Водитель открывает двери и просит сделать снимок: «Смотри, что творят!» На заднем сиденье лежит мальчик с оторванными ногами... Фото 7-летнего мальчика из Грозного Миши Епифанцева «Комсомолка» не побоялась напечатать на первой полосе. О судьбе Миши узнали в Швеции. Там собрали деньги на его лечение и протезирование. Его семье даже купили квартиру в Тольятти, чтобы она уехала из разрушенного города. Родное государство помогло Мише только справкой «инвалид с детства». Это значит, он родился без ног.

ОКРУЖЕНИЕ

Покинув Грозный, боевики сосредоточились в селе Комсомольское. Их окружили. В ожесточенных боях здесь уничтожили до 1800 боевиков.

От домов уже ничего не осталось, только фундамент. Танк метров со ста расстреливал дома в низине села. Там еще были боевики. Мне, чтобы что-то снять, приходилось ползать на карачках по грязи. Кое-где лежали трупы. Некоторые



Грозный, февраль 1995-го. После бомбежки от центробанка в Грозном остались одни руины. Старые советские деньги, хранящиеся в банке, пригодились для растопки продрогшим солдатам. Это был хороший способ согреться.

были раздавлены танками так, что нельзя было понять, где плоть, а где грязь.

Я чувствовал, что удачного снимка все еще нет. И залез на стреляющий танк. О страхе моментально забыл, когда начал снимать.

НЕУЛОВИМЫЙ ДУДАЕВ

В феврале 1996-го я шел по Грозному с фотоаппаратом. Подходит паренек: «Пресса? Сегодня Дудаев

встречается с журналистами». И называет село. Я еду. Аул. В обычном домике Дудаев и Закаев, расстелив на столе карту, рассказывали об обстановке.

Я спросил: «Почему Дудаев жив, если за ним охотятся все спецслужбы?» Дудаев ответил: «Хороший вопрос! Значит, это кому-то надо!»

Примерно через месяц его вычислили по спутниковому телефону и уничтожили самонаводящейся ракетой.



Миша Епифанцев, на войне ему оторвало ноги. Благодаря фото в «КП» о нем узнали во всем мире и собрали деньги на протезы и переезд из Чечни.



Еще больше фото и материалов о первой чеченской - на сайте



«Национальный вопрос» - мы говорим вслух о том, что обычно обсуждают шепотом на кухне. По средам в 13.00 (мск) на Радио «КП»

Игорь КОПЫТОВ

Целых два школьных класса – две полноценные хоккейные команды – с недавних пор появились в тульском Центре образования № 1.

В ПЕРВЫЙ КЛАСС ЗА ПОБЕДАМИ

Спецклассы такой направленности для нашего города – явление пока уникальное. Уникален и учебный процесс, гармонично объединяющий тренировки с обычными уроками. Более того, как утверждают педагоги, хоккей не только хорошо сочетается с математикой – а это уклон образовательного учреждения – но даже повышает успеваемость!

– У первоклашек, набранных в этом году, еще нет оценочной системы, – подчеркивает заместитель директора ЦО № 1 Лариса Татарина. – А вот у второклашек – есть. И недавно прошедшая административно-контрольная работа по той же математике показала: из 19 мальчишек 11 получили пятерки. В целом же, по итогам первого триместра 17 из них не имеют троек. Более того, несмотря на большую нагрузку – как учебную, так и физическую – все они участвуют в общешкольных мероприятиях.

Сейчас в Центре образования два класса хоккеистов – 1-д и 2-и. Младших – 27 человек, все они тоже из разных районов города и играют вместе уже не первый год. Причем среди мальчишек есть и две девчонки!

– Девочки у нас ничем не уступают парням, – говорит тренер Игорь Болдин. – Особенно показательным это было на недавно прошедшем турнире среди юных хоккеистов 2012 года рождения. Собрались четыре команды: серпуховская «Энергия», орловский «Орел» и две наших «Тигры-1» и «Тигры-2». И наши ребята одержали уверенную победу!

– Я давно увлеклась хоккеем! Это интересно! – восклицает Катя Каминская. – Попросила родителей отдать меня в секцию. Теперь я настоящий защитник. Обижают ли меня ребята? Нет, скорее я сама их.

По словам капитана команды Эльдара Рустамова, вначале он просто очень любил коньки. Научился кататься, когда ему было еще года три, но захотелось большего, поэтому родители отдали его на хоккей.

– Я такой стремительный, – с гордостью говорит мальчишка, – что не только был назначен капитаном. Я теперь даже занимаюсь вместе с ребятами на год старше. Хотя, конечно, каждый раз на соревнованиях выхожу на лед с волнением. Особенно, когда сильные со-

В хоккее играют настоящие мальчишки и... девчонки!



Маленькие «Тигры» готовы к ледовому бою.



С трофеем последнего турнира Катя Каминская и Эльдар Рустамов.

дагога в первом классе – сформировать коллектив, а тут он уже, в общем-то, готовый. Кроме того, и родители очень помогают – у них есть цель: чтобы их дети добились результатов и в спорте, и в учебе.

МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ХОККЕЙ

Другой спецкласс – 2-и – появился в школе тоже случайно. Ребята уже готовой командой перешли сюда из другой школы.

– Вначале их было всего лишь 14 человек, потом молва быстро разнеслась по городу, и стали приходить еще ребята. Из 11-й гимназии пришел мальчишка, из зареченского лицея, из 56-й школы, – рассказывает классный руководитель Елена Плеханова. – За 40 лет работы я впервые вижу такой дружный класс – настоящий командный дух проявляется повсюду: и в учебном процессе, и на общешкольных мероприятиях. Недавно на празднике «Первой отметки» мальчишки дружно переоделись в фор-



му, вооружились клюшками и устроили целое шоу на парадной линейке.

– Говорят, что и успеваемость у юных спортсменов лучше?

– Да, наша школа с математическо-гуманитарным уклоном. Поэтому точным дисциплинам уделяется большое внимание, и я отлично вижу, что у ребят сейчас серьезный рывок в математике. Более того, удается сочетать преподавание со спортивной темой. Так, недавно Дима Бизикин создал проект «Математика в хоккее» – почти готовый настоящий урок. А Елисей Назаров и Арсений Санников подготовили доклад-презентацию «Эволюция хоккейной экипировки». Мне и самой приходится учебный процесс адаптировать к интересам мальчишек, уроки и физики, и математики тоже можно целиком и полностью сделать на тему хоккея – считать сумму заброшенных шайб, вычислять площадь хоккейной коробки и так далее.

– Есть еще что-то необычного в этом классе?

– Да, раньше я всегда работала со смешанными классами. А здесь девочек нет... Плюс ко всему, мальчишки очень непосредственные, добрые,

не испорченные, как принято говорить, улицей. Они у нас, получается, почти весь день в школе – тренировки, уроки, кружковые занятия – как правило, с 9 утра и до 5 вечера. При этом многие из них ходят на шахматы, учатся игре на музыкальных инструментах...

То, что второклашки успевают все, подтверждает и капитан хоккейной команды Максим Баранов:

– Я еще на плавание хожу в бассейн, на рисование и учусь играть на гитаре! Но хоккей, конечно, для меня – самое главное. Бросать его я не собираюсь. Я хотел бы походить на своих кумиров – Илью Ковальчука, Никиту Гусева, Кирилла Капризова, сыграл бы за «Динамо», ЦСКА.

НАСТОЯЩИЕ «ТИГРЫ»

В общем, уже сегодня можно уверенно говорить, что спецклассы удачно прижились в центре образования № 1. А первоначальная инициатива исходила от ледовой арены «Тропик». По словам тренера команд младших «Тигров» Игоря Болдина, всегда было проблематично согласовать время совместных тренировок для ребят – ведь у каждого свое расписание занятий в разных школах. И тогда было решено обратиться в одно из учебных заведений собрать на его базе специализированный класс.

Учитывая положительный опыт, в следующем учебном году в Центре образования № 1 однозначно должна появиться еще одна дружная команда. Быть может, даже и не одна.

– Сейчас же идет речь о том, чтобы часть тренировок, например, по общей физподготовке, юные хоккеисты могли бы проводить здесь, в школе – у нас хороший большой зал, оборудованный тренажерами, стадион на территории, – резюмирует заместитель директора ЦО № 1 Лариса Татарина.

Фото автора и из семейных архивов школьников.



И спортсмены, и прилежные первоклашки.



Для занятий по общей физподготовке лед не нужен.



Что важно знать после установки искусственного водителя ритма, рассказывает заведующий отделением рентгенохирургии ГУЗ «Городская больница №13

г. Тулы» Вячеслав Михайлов.

Электрокардиостимулятор (ЭКС; искусственный водитель ритма (ИВР)) — медицинский прибор, предназначенный для воздействия на ритм сердца. Основной его задачей является поддержание или навязывание частоты сердечных сокращений пациенту, у которого сердце бьется недостаточно часто или имеется электрофизиологическое разобщение между предсердиями и желудочками.

Частота сердечных сокращений индивидуальна. У взрослых нормальными считаются значения от 60 до 100 ударов в минуту. При цифрах ниже 60 состояние трактуется как брадикардия, выше 100 — тахикардия. Электрокардиостимуляторы предназначены для пациентов с брадикардией.

Показания для кардиостимулятора:

- ✓ выраженная брадикардия
- ✓ полная блокада сердца, при которой предсердия и желудочки сокращаются в индивидуальном ритме, независимо друг от друга;
- ✓ сердечная недостаточность тяжелой степени;
- ✓ кардиомиопатии — заболевания, при которых из-за структурных изменений нарушается сократительная деятельность сердца.

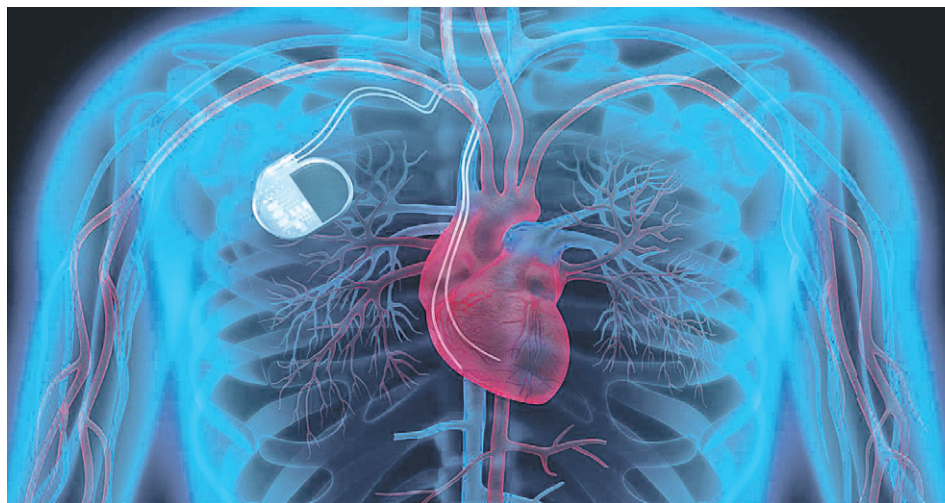
Установка постоянного водителя ритма — кардиостимулятора — является малым оперативным вмешательством, которое осуществляется в рентгеноперационной. Пациенту делается только местное обезболивание в области операции. Смысл заключается в проведении по вене одного или нескольких электродов в камеры сердца с последующей фиксацией корпуса самого кардиостимулятора в подкожной клетчатке на груди. Наружная оболочка стимулятора крайне редко вызывает отторжение, так как ее изготавливают из титана или специального сплава, являющегося инертным для тела. В неосложненных случаях процедура занимает 1–1,5 часа. Кардиостимулятор не делает человека инвалидом, а наоборот, возвращает его к полноценной жизни.

ВЕДЕНИЕ ПАЦИЕНТА

Послеоперационное ведение пациента и сроки пребывания его в стационаре зависят не только от медицинских аспектов, но и внутренних установок лечебного учреждения. Как и при любом хирургическом вмешательстве, при имплантации системы стимуляции всегда есть риск развития тех или иных осложнений. Некоторые осложнения могут возникнуть непосредственно во время операции, некоторые — в послеоперационных периодах. Поэтому важно поговорить с врачом, который подробно расскажет не только о преимуществах стимуляции, но и о возможных рисках, с ней связанных.

Образ жизни больного с кардиостимулятором определяется, прежде всего, не самим фактом его наличия,

Кардиостимулятор – НОВЫЙ МОТОР для вашего сердца



КСТАТИ

Существует мнение, что КС как инородный предмет может нанести вред человеку. Это не так. С кардиостимулятором человек чувствует себя намного лучше, чем до его установки. Да, жизнь с искусственным водителем ритма требует выполнения некоторых правил, но даже с такими ограничениями можно вести полноценную жизнь. Кстати, операция по установке КС входит в перечень бесплатной медицинской помощи.

а общим состоянием здоровья и тем заболеванием, которое лежит в основе возникновения нарушений ритма сердца, в связи с чем и произведена имплантация кардиостимулятора. Наибольшие ограничения, связанные с первичной имплантацией системы стимуляции, относятся к первым месяцам после операции и в большей степени определяются тем, что электроды должны «прижиться» в сердце. Поэтому не рекомендуется делать резких и/или размашистых движений рукой со стороны вмешательства, не носить в этой руке грузы массой более 3–4 кг. Система стимуляции — это инородное для организма тело. Надо избегать любых ситуаций, которые могут повлечь риск травмирования ложа кардиостимулятора или окружающих тканей, так как при этом возникает вероятность развития воспалительного процесса, смещения стимулятора, повреждения электродов и т. д. В случае появления покраснения, при-

пухлости, болезненности в области ложа кардиостимулятора, выделений из места хирургического шва или кожи над ложем и т. д., а также непонятного повышения температуры немедленно обратитесь к врачу.

Импантированный аппарат нуждается в определенной регулировке, которую производит врач. С помощью программатора проводится диагностика системы стимуляции и выполняются специальные тесты. Игнорирование пациентом графика контроля системы стимуляции не позволит ему получить тот максимум лечебных возможностей, которые может дать импантированный аппарат.

Первая проверка и настройка (программирование) стимулятора проводятся в стационаре. Однако это программирование является лишь предварительным, поскольку после операции должно пройти время, чтобы электроды «прижились» в сердце. Вторая проверка выполняется через

1–3 месяца после имплантации. Это обследование безболезненно и не требует хирургического вмешательства. Обычно проверка занимает не более 30 минут. Дальнейшие сроки обследования назначаются врачом. Каждый пациент с импантированным кардиостимулятором должен иметь специальную идентификационную карточку, в которой указаны его личные данные, тип импантированного устройства и дата имплантации. Карточка нужна при возникновении экстренных ситуаций. Ее всегда надо носить при себе. Не забывайте говорить врачам других специальностей о том, что вам импантирован кардиостимулятор. Это важно в тех случаях, когда планируется применение физиотерапевтических методов лечения, использования специальных методик и т. д. Необходимо регулярно измерять пульс. Важно, чтобы его частота была не меньше минимальной, установленной в стимуляторе. Если вы заметили что-то необычное в своем состоянии, обязательно свяжитесь с врачом.

Срок работы кардиостимулятора.

В среднем батарейка кардиостимулятора рассчитана на 7–10 лет работы. Перед окончанием срока службы прибор подаст сигнал о замене, который будет зафиксирован во время планового обследования. После этого батарейка должна быть заменена на новую. Поэтому крайне важно регулярно посещать врача.

Кардиостимулятор и питание.

Рекомендации абсолютно те же, как и для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ограничение жидкости и поваренной соли. Употребление в пищу только постных сортов мяса, с которого предварительно удален весь «видимый» жир, а с птицы — кожа. Необходимо полностью исключить из рациона шоколад, острые блюда, копчености, мучные изделия, жирные сорта мяса, алкоголь. Желательно, чтобы питание было дробным — 5–6 раз в сутки.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

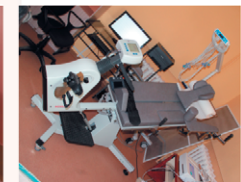
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37

Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Скандал вокруг Гогена:

Европа решила вычеркнуть гения из своей культуры?

Елена ЧИНКОВА

На знаменитого французского художника ополчились феминистки и искусствоведы - спустя сотню лет после кончины его стали обвинять в педофилии.

Кто бы мог подумать, что западная «толерантность» ударит по давно почившему классику постимпрессионизма Полю Гогену! На французского живописца, создавшего свои самые знаменитые работы в Океании, ополчились СМИ, феминистки и даже искусствоведы. Дамы из движения Me too осадил Лондонскую национальную галерею, где проходит выставка картин художника. Нападки на здравствующих звезд вроде Пласидо Доминго или Кевина Спейси, которых обвиняли в домогательствах, им, очевидно, наскучили, и вот теперь озабоченные защитницы женского равноправия переключились на покойных. Благо те ответить не смогут...



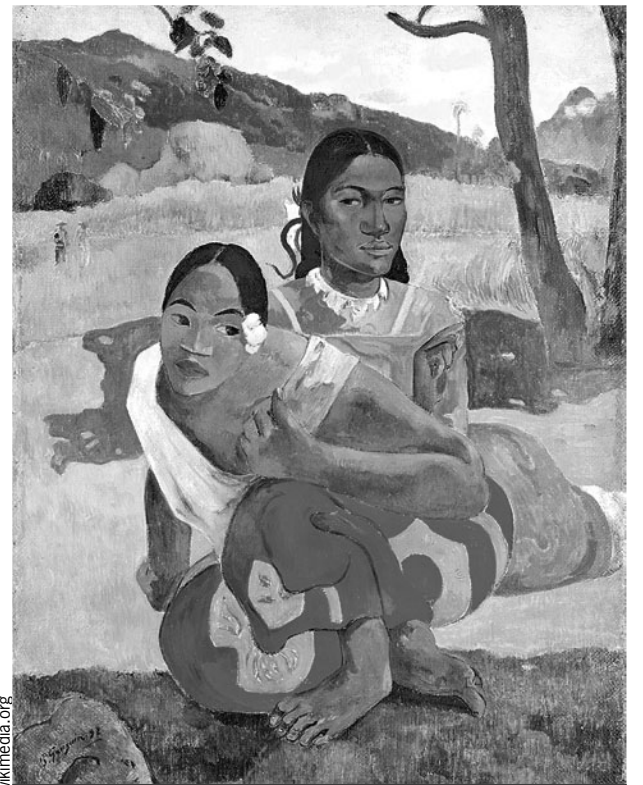
На заднем плане автопортрета Гоген изобразил обнаженной свою юную туземную жену. В XXI веке некоторые сочли это безобразием.

«Не прекратить ли нам смотреть на Гогена?» - такой вопрос задает... аудиогид! «Не настало ли время вычеркнуть Гогена?» - с таким заголовком вышла статья в *The New York Times*, призывающая музеи пересмотреть «легальность» художника из-за «секса

с девочками-подростками», а жителей Полинезии со своих картин он называл «дикарями».

Да, известно, что, оставив жену и пятерых детей, Гоген в 1891 году уехал на Таити, где женился на 13-летней девушке Теха'амана, ставшей его музой и матерью его ребенка. В те времена браки в подобном возрасте были в этой французской колонии обычным делом. Правда, Поль отлучился в Париж, а по возвращении имел отношения уже с другими юными туземками. Художник жил там в бедности, болел проказой, писал картины, а мировая слава пришла к нему уже после смерти. Его экзотическая жизнь легла в основу романа Сомерсета Моэма «Луна и грош», была экранизирована.

И вот век спустя такой поворот. Удивительно, что возмутились Гогеном и искусствоведы. «Сложно отделять его жизнь и творчество, - приговорила Гогена куратор его (!) выставки из Дании Лине Клаузен Педерсен. - Если нам сегодня что и осталось рассказывать о Гогене, так это о его грязных делах». Но деньги по контракту за организацию экспозиции, судя по всему, получила полностью.



Картина «Когда свадьба?» недавно была продана Катару за рекордные 300 миллионов долларов. Туда феминизм еще не добрался.

КОМПЕТЕНТНО

Никас САФРОНОВ,
заслуженный художник России:

- Трактовать поступки художников прошлого в рамках современной концепции нравственности и морали как минимум некорректно. У каждого времени свой набор догм и правил, которые потом могут и шокировать. Гоген может нравиться или не нравиться исключительно как художник. Всегда были любители поговорить об ориентации Чайковского, признаках педофилии у Набокова, множестве женщин у Пушкина - и что? Всех тогда запретить?



«Комсомольская правда» представляет - программа о кино, музыке и культурных скандалах. По субботам в 9.00 (мск) на Радио «КП»

■ ОБРАЗОВАНИЕ

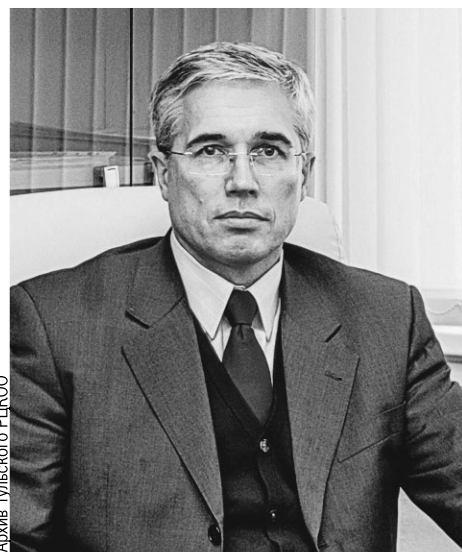
Константин СОТНИКОВ:

Цифровой экономике нужны компетентные кадры

Сергей ЛЬВОВ

Руководитель Тульского регионального центра компетенций в области онлайн-обучения рассказал «КП» о новых государственных образовательных инициативах, в которых могут поучаствовать как студенты, так и преподаватели.

В России на государственном уровне поддерживается внедрение цифровых технологий в образовательный процесс. Для этого в рамках реализации приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» при поддержке Минобрнауки России запущен единый ресурс online.edu.ru для учащихся и преподавателей, объединяющий около 40 образовательных онлайн-платформ, свыше 120 образовательных организаций, где доступны более 1000 онлайн-курсов. Кроме того, на базе ведущих университетов страны сформированы десять Региональных центров компетенций в области онлайн-обучения для профессиональной подготовки преподавателей. Но речь не идет о том, что онлайн-формат в итоге вытеснит традиционные формы обучения. Онлайн-обучение - это прежде всего расширение возможностей, доступ к зна-



Руководитель Тульского РЦКОО Константин Сотников.

ниям от лучших вузов страны. Подробнее об этом рассказал руководитель Тульского РЦКОО Константин Сотников.

- Как реализация проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» поможет сделать образование качественнее и доступнее?

- Цифровой экономике нужны компетентные кадры. Для их подготовки необходимо модернизировать систему образования и профподготовки, привести образовательные

программы в соответствие с нуждами цифровой экономики, обеспечить возможность обучения граждан по индивидуальному плану - в любое время и в любом месте. Его основная цель - формирование инфраструктуры и кадрового потенциала в субъектах.

- Какие задачи поставлены перед РЦКОО?

- Реализация приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации». Мы взаимодействуем со всеми центрами, вырабатываем общие подходы. ТулГУ заключены соглашения с 42 образовательными организациями региона в девяти субъектах РФ.

- Возможно ли получить высшее образование в ТулГУ дистанционно?

- Да, в интернет-институте ТулГУ реализуется 27 направлений с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Сейчас на этих направлениях обучается свыше 3500 студентов из разных регионов России и зарубежных стран.

- Расскажите о реальных кейсах внедрения онлайн-курсов и симуляторов в образовательные программы в нашем регионе.

- В нашем университете 114 онлайн-курсов, обучение на них засчитывается при освоении основных образовательных программ. Была создана и размещена на online.edu.ru платформа онлайн-обучения ТулГУ, на которой сегодня зарегистрировано более 18 тысяч пользователей. Подготовлено 11 онлайн-курсов, и с начала реализации проекта обучение с подтверждением результатов на этих курсах прошли более 10 тысяч студентов.

Онлайн-обучение - технология, создающая комфортные условия для обучающегося. Настоящий специалист постоянно учится.

Сайт Тульского РЦКОО:
rckoo.tsu.tula.ru

К СВЕДЕНИЮ

В России реализуются инициативы, направленные на создание условий для развития цифровой экономики. В области образования это в первую очередь программа «Цифровая экономика» и нацпроект «Образование», частью которого является проект «Современная цифровая образовательная среда в РФ».

Проект реализуется при поддержке Министерства науки и высшего образования РФ.

Подробности - на сайте online.edu.ru

Ценит ли ваша компания сотрудников

Екатерина ВОВК

Как понять, достаточно ли заботится работодатель о своих подопечных.

Современный рынок труда представлен компаниями с совершенно разным отношением к своим сотрудникам. Многие организации каждый год повышают требования к работникам, сокращая социальные расходы. Предприятия, которые раньше были привлекательны за счет дополнительных бонусов для сотрудников, сейчас от этих бонусов массово отказываются. Не секрет, что во многих компаниях уже несколько лет не повышали зарплаты. Единицы работодателей предоставляют сотрудникам жилье - а раньше это было в порядке вещей на многих производствах.

Молодому специалисту, выпускнику вуза, которому предстоит сделать такой ответственный шаг, как выбор места работы, надо смотреть не только на зарплаты или громкое имя компании. Важнее всего то, как относится к сотрудникам работодатель. Кто вы для будущего руководства: рабочий материал или ценный кадр, о здоровье и благополучии которого надо заботиться?

Рассмотрим этот важный вопрос на примере одной из ведущих фармацевтических компаний в России, научно-производственной фирмы «Материя Медика Холдинг». Здесь занимаются разработкой и производством лекарств: противовирусных, противокашлевых, успокаивающих, гастроэнтерологических, а также препаратов для мужского здоровья. Компания согласилась рассказать «КП» о том, какой социальной пакет здесь предоставляют сотрудникам. Берем на заметку - и сравниваем.

Льготы и материальная помощь

«Материя Медика Холдинг» обеспечивает полное соблюдение трудового законодательства, помимо системы постоянного вознаграждения - заработной платы, которая ежегодно индексируется, в компании существует **система премий по результатам работы, а также доплаты за высокую квалификацию и непрерывный стаж**. Компания поддерживает своих сотрудников в различных жизненных обстоятельствах - на предприятии функционирует **система льгот и материальной помощи**.

Для персонала, чья работа связана с большим количеством переговоров, внешних совещаний и командировок, **предоставляется корпоративный автомобиль, сим-карта и ноутбук**.

Забота о быте и здоровье

В социальный пакет компании входит **программа добровольного медицинского страхования**, включающая **широкий спектр медицинских услуг и стоматологию**.

При занятиях спортом сотрудники получают **компенсацию полови-**



Как не ошибиться с выбором места работы? Прислушиваться к нашим советам!

ны стоимости годового абонемента в фитнес-клуб.

Филиал «Материя Медика Холдинг» находится в Челябинске. На этом фармацевтическом предприятии нет опасных для здоровья выбросов и **полностью соблюдаются санитарно-гигиенические нормы охраны труда**. Сейчас на заводе трудятся более 250 человек. Работают исследовательская и микробиологическая лаборатории, которые осуществляют контроль качества сырья и выпускаемой продукции на всех этапах производства. Компания **обеспечивает работников** производственных, исследовательских и технических подразделений **необходимой служебной одеждой**.

Сотрудники на заводе **обеспечены полноценными обедами**, которые ежедневно доставляются на предприятие.

Завод расположен в Ленинском районе города Челябинска и обладает хорошей транспортной доступностью, до предприятий ходят автобусы, трамваи и маршрутные такси. Но! **Работников, которые заканчивают работу в вечернее время, домой доставляет служебный транспорт.**

СПРАВКА «КП»

Компания «Материя Медика Холдинг» не раз была отмечена престижными премиями как один из лучших отечественных работодателей. В 2017 году компания была удостоена статуса «Лучший работодатель» AON Best Employers Study-2017». В 2018 году компания попала в число финалистов авторитетного конкурса «HR-Бренд». В 2019 году на юбилейном XX Саммите HR-Директоров России и СНГ представительное жюри выбрало фармкомпанию победителем в номинации «Система управления талантами», вручив «Материя Медика Холдинг» Гран-при за достижения в области управления человеческим капиталом.

Возможность карьерного роста

Важно, чтобы работодатель обучал и давал возможность трудиться на современном оборудовании - и по современным системам. Дело, конечно, не только в ноутбуках.

К примеру, сырье и оборудование на предприятие «Материя Медика Холдинг» поставляют ведущие мировые производители. **Все технологические и производственные процессы выстроены в соответствии с международными стандартами «GMP - Надлежащая производственная практика»**. Компания многократно успешно проходила проверки как российских, так и европейских инспекций. Это позволяет сотрудникам **быть конкурентоспособными на общеевропейском уровне**.

В компании также существуют **специальные проекты и программы по работе с молодежью**, открыты **возможности для обучения и построения профессиональной карьеры**.

В «Материя Медика Холдинг» для новых сотрудников работает программа адаптации, направленная на максимально быстрое и эффективное вхождение в должность.

Поддержка научных достижений

Большое внимание «Материя Медика Холдинг» уделяет постоянному профессиональному обучению и совершенствованию своих сотрудников. Работники предприятия регулярно проходят профессиональные тренинги, которые помогают расширить свои знания и способствуют карьерному развитию.

Сотрудники компании имеют возможность повышать свою квалификацию по профильным спе-

ВАЖНО Выбирай место смолоду

- Выбор своей профессии и будущего места работы стоит начинать еще во время обучения в вузе: участие в молодежных профессиональных проектах, практиках и стажировках дает понимание, какие обязанности нужно выполнять на работе, что нужно знать и уметь, чтобы работодатель выбрал именно вас среди других кандидатов, - советуют эксперты «Материя Медика Холдинг». - Будьте активными, стремитесь к новым знаниям на пути к цели, и вас ждет успех!

циальностям в ведущих российских и международных учебных заведениях. «Материя Медика Холдинг» организует участие **работников профессиональных конференций** и способствует публикации результатов их исследований в ведущих профильных изданиях.

Ряд молодых специалистов подготовили и защитили кандидатские диссертации при экспертной и методической поддержке опытных сотрудников компании. Кстати, хорошим стимулом для научных достижений является **премия, которая ежемесячно выплачивается работникам с ученой степенью кандидата и доктора наук**, рассказали в компании. Кроме того, опытным сотрудникам, работающим в компании, предоставляются **условия для активного взаимодействия с профессиональным сообществом**. Наши специалисты **преподают в ведущих профильных вузах**, передают свои знания молодым специалистам и повышают заинтересованность выпускников строить карьеру в наукоемких областях промышленности.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Нечистая сила XXI века:
С чесноком и амулетами против простудыКОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

1 ЧЕСНОК

Некие голландские ученые недавно заявили, что в чесноке содержатся натуральные волокна, которые стимулируют рост «хороших» бактерий, важных для нашей иммунной системы. Поэтому в сезон гриппа и простуд советуют есть побольше чеснока. – Это абсолютно нерационально, – качает головой Михаил Лебедев. – Чеснок сам по себе, конечно, полезен, но он никак не может помочь при гриппе, ОРВИ или сработать как средство их профилактики. Не существует научных данных, которые достоверно подтвердили бы, что чеснок действительно благотворно влияет на иммунитет человека.



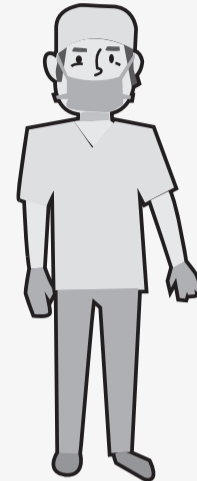
«Комсомолка» выяснила, какие методы борьбы с ОРВИ работают, а какие - нет.

От гриппа, как известно, существует прививка. Она хоть и не гарантирует 100-процентную защиту от болезни, но резко снижает риск заразиться. А тех, кто заболел, спасает от тяжелых осложнений. Но, помимо гриппа, вокруг нас огромное количество возбудителей других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Это и аденовирусы, и риновирусы, и коронавирусы, и грипп, и парагрипп, и много чего еще. Прививок против таких вражеских агентов нет. Чем тогда защищаться? Интернет полон советов-лайфхаков. Какие из них реально работают, а какие точно не помогут? Народные методы нам прокомментировал врач-эксперт Центра молекулярной диагностики Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Михаил Лебедев.



2 ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ

Их использование вызывает немало споров. Кто-то утверждает: вирусные частицы настолько малы, что проникнут через маску и даже не заметят. Другие напоминают, что вирусные частицы чаще всего летают на каплях слюны, попадающих в воздух при кашле и чихании. А такие объекты маска задержать способна. – Маску, конечно, нужно надевать на заболевшего. Чтобы при чихании и кашле он как можно меньше распространял вокруг себя вирус, – поясняет эксперт. – Также надейте ее на себя, если вы ухаживаете за больным. Имеет смысл использовать ее и при посещении общественных мест. Защита, конечно, далеко не 100-процентная, но хоть что-то. Менять маски нужно как можно чаще. В идеале – каждые 1,5 – 2 часа.



Нет

Да

3 АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ СПРЕЙ

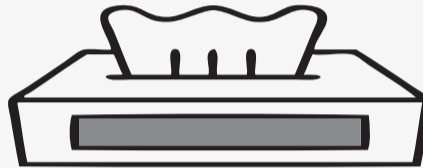
Один из сетевых советов: если вы работаете в кабинете, где рядом кашляют и чихают, нужно почаще брызгать вокруг рабочего места хлоргексидином. Это дешевый антисептик, и он будет обеззараживать пространство. В интернете продаются даже амулеты-пшикалки для детей, которые время от времени автоматически распыляют антисептик. – Глупость! Хлоргексидин, конечно, хороший антисептик. Но если вы побрызгаете им вокруг себя, взвесь быстро опустится на пол. И вероятность, что молекулы хлоргексидина, распыленного в воздухе, встретятся с большим количеством вредных микробов и уничтожат их, очень невелика. Другое дело, что антисептиком можно протирать поверхности в комнате или рабочем кабинете.



Да

4 АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ САЛФЕТКИ И ГЕЛИ

Строго говоря, в большинстве случаев виновники ОРВИ все-таки вирусы, а не бактерии (хотя встречаются и смешанные формы, как мы уже упомянули). В то же время протирание салфеткой чисто механически помогает избавиться от части вирусов. Гели, создавая обволакивающую пленку, тоже мешают распространению возбудителей инфекций. – Первое средство профилактики – как можно чаще мыть руки с мылом, – говорит наш эксперт. – Особенно после общественного транспорта, посещения различных публичных мест. Но когда мы перемещаемся в течение буднего дня по городу, далеко не всегда есть возможность помыть руки. Тут-то могут прийти на помощь обеззараживающие салфетки и гели.



Да

5 УЖЕ НЕ ОДНО ПОКОЛЕНИЕ НАШИХ ЛЮДЕЙ С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ НАЧИНАЕТ МАЗАТЬ СЛИЗИстую НОСА ОКСОЛИНКОЙ

Мол, таким образом создается барьер для вирусов. И меньше шансов, что человек заболеет. – Эта мазь имеет давнюю историю, но ее противовирусное действие никак не доказано, – разводит руками наш эксперт.



Нет

• Это средство из категории традиционных мифических препаратов, которые как будто бы были всегда. К ним просто привыкли.

Александр СЛАВУЦКИЙ.



Еще пять лайфхаков для борьбы с простудой - на сайте

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»



Каждое утро на Первом канале известная телеведущая и врач Елена Малышева рассказывает, как обустроить свой быт так, чтобы жить было не только здорово, но и здорово. А для тех, кто не успел к эфиру, мы напоминаем о самых интересных темах программы.

Каждое утро на Первом канале известная телеведущая и врач Елена Малышева рассказывает, как обустроить свой быт так, чтобы жить было не только здорово, но и здорово. А для тех, кто не успел к эфиру, мы выбираем самые интересные темы программы.

✓ Таблетки лучше всего запивать водой.

Не рекомендуется проталкивать лекарства чаем и молоком. Запрещено запивать грейпфрутовым соком. Это может увеличить концентрацию лекарственного средства, и как оно подействует, предсказать невозможно.

✓ Принимать таблетки лучше в вертикальном положении, хотя бы сидя.

Так они не останутся в пищеводе и попадут в желудочно-кишечный тракт, где начнут действовать.

Если состояние больного не позво-

Как правильно пить лекарства

ляет сидеть, приподнимите ему верхнюю часть туловища.

Исключение: сосудорасширяющие таблетки быстрого действия, которые принимают под язык. Их лучше рассасывать в полугоризонтальном положении, откинувшись назад.

✓ Таблетку обязательно нужно запить стаканом (не глотком!) жидкости. Потому что иначе пилюля может прилипнуть к стенке пищевода. И вместо нормального действия лекарства вы ощутите лишь изжогу.

✓ В какое время принимать лекарства, должен сказать врач.

Утром по обычному правилу пьют: мочегонные, ингибиторы протонной помпы, нестероидные гормоны.

Вечером, как правило, назначают: статины, ингибиторы АПФ.



Нагрузки в спортзале полезны для сердца. Если их одобрил врач.

Но ориентироваться лучше не на класс препарата, а на конкретное назначение, которое сделает ваш лечащий врач.

Подготовила Алина МАКЕЕВА.

1 Смотрите «Жить здорово!». С понедельника по пятницу, 10.55 (мск).

ВОПРОС - РЕБРОМ
В спортзал после инфаркта

Вопрос из студии: «Недавно я перенес инфаркт, лечился в больнице. Можно ли мне теперь вернуться к занятиям спортом, которые я так любил до болезни?»

Отвечает кардиолог Герман Гандельман:

– Занятия физкультурой после перенесенного инфаркта приветствуются! Но для начала нужно пройти реабилитацию, где вас под контролем медицинских работников подготовят к возвращению привычных нагрузок. А затем проконсультироваться с лечащим врачом: в соответствии с состоянием вашего сердца он даст конкретные рекомендации, какие упражнения вам теперь можно выполнять, а какие не стоит.

Реклама 12+

Отношения телеведущего с родителями певицы зашли в тупик.

Жанна Фриске сгорела от рака четыре года назад. Сыну Жанны и Дмитрия Шепелева Платону уже 6. Телеведущий старается вести новую жизнь: недавно объявил, что состоит в отношениях и дело, похоже, идет к свадьбе. Екатерина Тулупова - архитектор, у нее тоже есть ребенок. Об этом он рассказал на днях Ксении Собчак в ее шоу на YouTube. В разговоре Собчак коснулась и больной темы - спросила Дмитрия про отношения с родителями Жанны. Оказалось, с этим все по-прежнему неважно. Публикуем фрагменты этого интервью.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ЖАННЫ НЕ ВИДЯТСЯ С ВНУКОМ

«Есть решение суда, который инициировали они, - хотели определить порядок общения с ребенком. Я убеждал их этого не делать, у них была возможность видаться с Платоном. Мама Жанны была у меня в квартире не один раз, все более-менее было нормально. Но они требуют, чтобы Платон жил у них - не от меня к ним ездил, а от них ко мне. И суд установил порядок общения: полтора часа два раза в месяц. На эти свидания они не приходят. Но зато регулярно приходят на ток-шоу и рассказывают, какой я ужасный отец. Я хочу, чтобы ребенок рос в спокой-

Дмитрий ШЕПЕЛЕВ - про разборки с семьей Жанны Фриске: Это история про жадность, воровство и подлость

ствии. У него и так начало жизни было драматичным».

ПРО ДЕНЬГИ РУСФОНДА И ЖАННЫ

«Первый канал собирал деньги на лечение Жанны. Часть из них действительно потратили на лечение, остальные лежали на ее счету, и за каждую потраченную в медицинских целях копейку мы отчитывались. Когда Жанны не стало, выясняется, что, во-первых, на личных счетах Жанны - ноль. И на счете Русфонда, где был 21 млн рублей, - тоже ноль. Смотрим выписки: за 3 - 5 дней до смерти эти деньги снимают со счета... родители Жанны. После чего внук, как один из наследников, становится должником - кинули своего внука на 7 млн рублей. Любящие бабушка и дедушка будут делать такое?»

Я выплатил долю Платона. Они говорят: нам ничего не надо: квартира - ребенку, дом - ребенку. Я выкупаю долю в нашем с Жанной доме - а эта доля оформлена не на

ребенка, а на бабушку и на дедушку. Это не про любовь, а про жадность, воровство и подлость. И я буду вынужден рассказать об этом ребенку. Не сейчас, но я скажу ему правду».

ПРО КРИМИНАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ ВЛАДИМИРА ФРИСКЕ

«Когда не стало Жанны, первое свидание Платона с бабушкой было на детской площадке. Он пришел туда... с пистолетом. И если бы не охрана, я не знаю, что бы было. Он угрожал мне».

Через несколько месяцев мы возвращались с Платоном в квартиру: нас ждут пять человек, двое из которых, как я потом узнал, находятся в федеральном розыске. Моему охраннику ломают руку, он закрывает нас своим телом... И это происходит на глазах ребенка, которому было два года».

Подготовили
Антонина ВЕТКИНА
и Ольга ЛИБГАРТ.



instagram.com

Дмитрий говорит, что сын не забывает маму: они часто говорят о Жанне.



Больше подробностей о разделе наследства Жанны Фриске - на сайте

■ ГОРЬКО!

Окончание.
Начало на < стр. 1.

- Мол, приехала девица из Тулы, занималась сначала сайтом Елены Степаненко, а потом добралась и до Евгения Вагановича, причем сайтом уже не ограничилась. Познакомившись с классиком телеюмора, Брухунова сделала феноменальную карьеру, из скромного системного администратора превратившись в директора театра Петросяна. 30-летняя Татьяна стала правой рукой 74-летнего артиста, а теперь еще и его официальной женой.

О бракосочетании пожилого сатирика и его молодой помощницы «Комсомолке» рассказал человек из близкого окружения пары: «Они поженились в начале декабря».

Видимо, не зря Татьяна выложила в Instagramе фото свадебного букета - эффектные белые пионы на дамском столике.

А в минувшие выходные пара, судя по всему, отмечала семейное событие дома. Помощница молодоженов приготовила по такому случаю торт-сметанник «Нежность».

«Я счастлива, - подписала фото Татьяна. - Теперь уже не любовница юмориста, а его законная жена».

«Уже не любовница, а жена»:

30-летняя Татьяна Брухунова вышла замуж за Евгения Петросяна



Лариса КУДРЯВЦЕВА
Экспресс газета

У супругов 44-летняя разница в возрасте. Но разве это важно, когда двое любят друг друга?

Можно лишь представить, какотреагирует на эту новость Елена Степаненко, с которой артист до сих пор не может поделить совместное нажитое имущество (по слухам, бывшие супруги заработали за время существования своего союза аж полтора миллиарда рублей. - Ред.). Правда, прошлой зимой в программе Первого

канала «Эксклюзив» Брухунова клялась, что не уведила Евгения Вагановича из семьи.

- Изначально я занималась сайтом Елены Степаненко, - вспоминала Брухунова. - А когда переехала в Москву, жила у Елены Григорьевны, она меня приютила и заботилась. Но я не просила ее об этом... Она сама

была студенткой и, видимо, понимала, что это было нелегко.

Когда я пришла к Евгению Петросяну, я лично брака не видела. Я видела партнерские, уважительные отношения, но брака нет. Хотя это не моего ума дело. И на тот момент он был глубоко одиноким человеком. Такие люди могут иметь незыблемый стержень в работе, но в быту - нет. Он был как ребенок, совершенно одинокий. Я со временем стала ему помогать, вошла в его творческую жизнь и бытовую - покушать, лекарства, врач, записать на прием. Спустя некоторое время его жена начала проявлять ревность, которую выражала довольно агрессивно. Она талантливая и яркая женщина, но мы не могли с ней сработаться. Хотя долгое время я пыталась найти проблему в себе - мне тяжело, когда на меня кричат. Мы не смогли бы найти точки соприкосновения. Когда

у нас появилась душевная близость с Петросяном? Лет 6 - 7 назад. Если бы у него все было хорошо в семье, он бы не ушел. Понятие «история любви» не совсем применимо в нашем случае. Это не вспышка, как в молодости. Это душевный комфорт - я бы так это назвала. Это человек, который пришел в мою жизнь и раскрыл меня. Чему-то научил, показал, объяснил. И я благодарна ему за все, несмотря на все тяготы.

Кстати, Татьяна Брухунова стала пятой официальной женой Петросяна. О первой жене, младшей дочери актера Владимира Кригера, информации крайне мало - даже имя ее неизвестно. Второй супругой стала Анна Козловская, дочь оперного певца Ивана Козловского, третью супругу звали Людмила, и работала она в Ленинграде искусствоведом. Ну а затем последовали уже браки со Степаненко и вот теперь - с Брухуновой.

Подготовила
Мария РЕМИЗОВА.



Предыстория этого брака, подробности, фото - на сайте

■ ЗВОНК БЫВШЕЙ

Елена СТЕПАНЕНКО: Счастья, здоровья молодым!

С Еленой Степаненко Евгений Петросян развелся в феврале прошлого года после 33 лет брака. Распалась семья - не стало и многолетнего творческого союза. Каждый теперь шутит отдельно.

- Елена Григорьевна, вы же по-прежнему делите с Петросяном совместное имущество?

- Да.

- Его женитьба на своей помощнице как то отразится на вашей судебной истории?

- Откуда я знаю? (Смеется.) Пожелайте счастья, здоровья молодым и все. И пускай живут счастливо в конце концов. Своей жизнью. А наше судебное дело будет идти своим чередом. Как скажет суд, так и будет.

Глава ВАДА Крейг РИДИ - «КП»: Что? Я уничтожил ВАДА?!

Наида АЗИЗОВА

После того как российских спортсменов на четыре года отстранили от всех крупнейших соревнований, мы связались с руководителем Всемирного антидопингового агентства.

- Первого января вы уходите с поста президента ВАДА. Как вы оцениваете свою работу в агентстве?

- Я работаю в ВАДА с момента его основания и думаю, что агентство добилось огромных успехов в важной сфере спортивной жизни. Последние пять лет, с тех пор как стала общедоступной информация о российских нарушениях в допинг-регулировании, были непростыми. Но мы должны были работать над этим и, думаю, старались делать это добросовестно. Я думаю, что мы поступили правильно. Я надеюсь, что к вопросу о поведении русских возвращаться больше не придется.

- Вы довольны результатами?

- Ну мы явно кое-что изменили в российском спорте. В прошлом году мы решили вывести из тупика отношения между Россией и ВАДА и предложили возобновить сотрудничество с РУСАДА при условии допуска к базе данных Московской

антидопинговой лаборатории. И все это работало очень хорошо. Но затем мы узнали, что с данными произошли манипуляции. Это очень разочаровывает. И я надеюсь, что люди, которые были ответственны за это, понимают ущерб, который они наносят молодым спортсменам в их собственной стране.

- Вам не кажется, что, запретив российским спортсменам участвовать во всех крупнейших международных соревнованиях на 4 года, вы наказали чистых спортсменов?

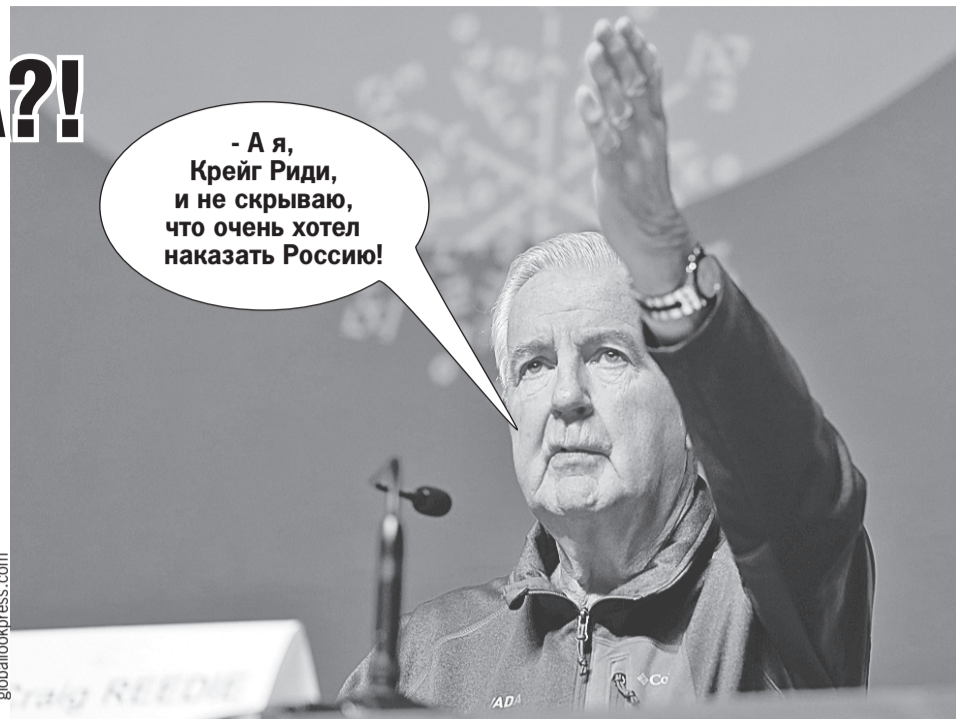
- Конечно, мы это осознаем... Чистые спортсмены, которые доказали это, смогут принять участие в соревнованиях, но не будут официально представлять Россию. Кое-кто в мире критикует нас за то, что мы не приняли более жесткое решение.

- Послушайте, но вы наказали еще и российскую сборную по футболу. А это как вообще соотносится с допинговым делом?

- Мы еще разберемся, какие критерии тут должны действовать. Что касается ВАДА, то мы будем основывать нашу работу на антидопинговых правилах. Если последует обращение в Спортивный арбитражный суд, мы постараемся довести до них суть нашего подхода.

- Последний вопрос. Вы войдете в историю как чиновник, практически

- А я, Крейг Риди, и не скрываю, что очень хотел наказать Россию!



разваливший ВАДА. Каково это ощущать себя в этой роли?

- Что? Я уничтожил ВАДА?

- Вы выставили его в странном свете.

- Нет, я ничего подобного не делал!

- Я имею в виду, что в решении ВАДА возобладала политические мотивы.

- Нет, я не думаю. Мы очень ответственные люди, мы старались защитить всех чистых спортсменов в России...

- Да, но вы предлагаете чистым спортсменам выступать под нейтральным флагом. Это унижение - вам так не кажется?

- Извините, но эта санкция была наложена по решению исполкома ВАДА. Потому что кто-то должен понести наказание за то, что происходит. И потом, хоть кому-то из спортсменов разрешено соревноваться - это же лучше, чем не соревноваться вовсе. И должны быть какие-то санкции против тех людей в России, которые это сфальсифицировали.

- То есть вы пытаетесь нажимать на политические кнопки, отказывая чистым спортсменам в соревнованиях?

- Не даю я ни на какие кнопки! Пока!

■ ЭХО СКАНДАЛА

Три сценария участия российских спортсменов на Олимпиаде

Сергей КИРИЛЛОВ

Решение об отстранении российских спортсменов от крупных соревнований было ожидаемо. Но то, в какой редакции оно было принято, все равно произвело шок. И так, вердикт ВАДА гласит, что Россия четыре года не сможет участвовать на Олимпиадах и чемпионатах мира под своим флагом, а также проводить на своей территории международные соревнования мирового уровня.

Как реагировать на это - мнения разделились.

Политики и комментаторы уже кричат, что без флага и гимна Олимпиаду надо бойкотировать. Так, ведущий программы «Время покажет» вице-спикер Госдумы Петр Толстой заявил:

«Ехать никуда не надо... И пока наша страна не займет жесткую позицию в этом вопросе, мне кажется, что понимания со стороны функционеров ВАДА не будет».

Сами спортсмены придерживаются противоположного мнения.

Лидер сборной России по стрельбе из

пневматического пистолета иркутянин Артем Черноусов заявил в интервью «КП»:

- Олимпиада-2020 в Токио должна стать первой в моей карьере. Выступить в Японии уже не то что мечта, а цель, к которой я иду все последние несколько лет. И в отборе на Игры я на первом месте по очкам, да еще и с отрывом. Я готов поехать на Игры под нейтральным флагом. Зря я, что ли, тренировался! В любом случае на Олимпиаде все будут знать, что я русский спортсмен и выступаю за свою страну.

У тренеров своя правда. **Прославленный наставник по фигурному катанию Алексей Мишин** на Радио «КП» (fm.kp.ru) сказал:

- Сейчас нам надо сконцентрироваться не на трагизме ситуации, а на том, как из нее выйти. Нужно проводить свои соревнования, чтобы у спортсменов был «свет в окне». Надо думать о том, чтобы сохранить структуру традиционных стартов, которая сложилась при подготовке к чемпионатам мира и Олимпийским играм.

Но хотя Россия и полу-

чила четырехлетний бан, окончательный расклад еще не слишком ясен. Понятно, что нас уже не простят, но насколько жесткими могут быть санкции? Рассмотрим три варианта.

ПЕРВЫЙ СЦЕНАРИЙ

Маловероятный. Россия подает жалобу в Спортивный арбитражный суд (CAS), и там принимают решение, что Олимпийский комитет России в этой истории не запятан. Мол, во всем виноваты государственные органы. Собственно, на этот сценарий и надеется президент ОКР **Станислав Поздняков**. Тогда наши спортсмены, которые не числятся в «списках прокаженных» из базы Родченкова, проходят все мыслимые и немыслимые проверки, но все же едут на Игры единой командой под флагом и с гимном.

ВТОРОЙ СЦЕНАРИЙ

Его мы уже проходили в 2018 году. Напомним, что на зимние Игры в Пхенчхан не пригласили несколько десятков наших лидеров сразу в нескольких видах спорта - биатлоне, лыжах, бобсле... А те, кто доехал до Кореи, назывались

«олимпийские атлеты из России». У них не было флага и гимна. И все же это была команда, пусть и в усеченном виде, но довольно сплоченная.

ТРЕТИЙ СЦЕНАРИЙ

Но теперь светит самый худший вариант. ВАДА вроде бы как не препятствует ехать на Олимпиаду российским спортсменам, но выступать они там будут (кто прорвется) не только без флага и гимна, но и вообще без национальной принадлежности. Такую форму спортивной люстрации уже не первый год практикует Международная федерация легкой атлетики, которая на чемпионатах мира напротив фамилий российских спортсменов пишет всего три буквы АНА (авторизованный независимый атлет).

Впрочем, как мы помним, в Рио-2016 российские легкоатлеты вообще не поехали, так что возможны варианты. Это, кстати, касается и чемпионатов мира, где форма наказания во многом будет зависеть от позиций международных федераций по видам спорта.

Словом, неолимпийские игры продолжают.

■ СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ!

В обществе «Динамо» сменилось руководство

Константин ИВАНОВ

Председателем выбран Анатолий Гулевский, его заместителем стал Николай Толстых.



Анатолий Гулевский.

Бывший начальник управления ФСБ по Волгоградской области единогласно избран председателем спортивного общества «Динамо». Выборы состоялись на 20-й внеочередной всероссийской конференции общества. Ранее этот пост занимал **Владимир Стржалковский**, который ушел в отставку по собственному желанию.

В конференции общества приняли участие 235 делегатов, а также члены попечительского совета. «От имени членов попечительского совета его председателем, министром внутренних дел РФ **Владимиром Колокольцевым** на этот пост была предложена кандидатура **Анатолия Гулевского**, единогласно поддержанная всеми делегатами», - говорится в сообщении ФСБ России.

Генерал-лейтенант Гулевский начал службу в МВД. Служил в Нижнем Новгороде, на Северном Кавказе, в регионах со сложной оперативной обстановкой. В 2014 году возглавил УФСБ России по Волгоградской области. Длительное время был председателем волгоградской областной организации общества «Динамо».

Заместителем председателя общества «Динамо» избран **Николай Толстых**, хорошо известный в футболе. Бывший игрок «Динамо» позже возглавлял футбольный клуб, а также был президентом Профессиональной футбольной лиги. С 2012 по 2015 год Николай Толстых был главой Российского футбольного союза.



Быстрее, выше, сильнее!
Слушайте «Большой спорт»
Николая Валуева по вторникам
в 22.00 (мск) на Радио «КП»



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

Юлия ПУЖЕЛЬ,
Красноярск:

- Чем больше знакомлюсь с людьми,
тем больше знакомлюсь с собой.
Артист по жизни.
Люблю музыку, людей и звезды.

Комментирует
стилист-имиджмейкер
Вика МАЙОРОВА:

- Обувь и сложное платье не сочетаются между собой. Лаконичные черные туфли или босоножки в этом случае подойдут больше.

Письма с фото
присылайте
по адресу:

«Комсомольская правда», Старый
Петровско-Разумовский
проезд, д. 1/23, стр. 1,
Москва, 127287.

На конверте напишите:
«Будь стильной с «КП»».
Или на e-mail: miss@kp.ru
Голосуйте за понравившуюся
вам участницу на нашем
сайте kp.ru в разделе
«Будь стильной с «КП»»



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

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

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый
Петровско-Разумовский проезд,
д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287.
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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2019. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами
в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ - ООО «ДОМ ПРЕССЫ»

**■ АНЕКДОТЫ
В НОМЕР**

Дедушка очень любил
рассказать внуку страш-
ную сказку на ночь.

Внук этого не любил. Но
пока дедушка был сильнее.

* * *

**Журналист берет ин-
тервью у миллиардера:**

- Скажите, что помо-
гло вам добиться успеха?

- Убеждение, что день-
ги сами по себе не игра-
ют никакой роли. Важна
только работа.

- И это помогло вам
разбогатеть?

- Нет, я разбогател,
когда сумел убедить в
этом подчиненных.

* * *

Подтяжка лица - это мо-
лодость, притянутая за
уши.

* * *

- Обращаться с девуш-
кой надо аккуратно, как
с елочкой.

- Вырубить и привезти
домой?

* * *

Студентка Люся выучила
все билеты по логике и ста-
ла мужчиной.

* * *

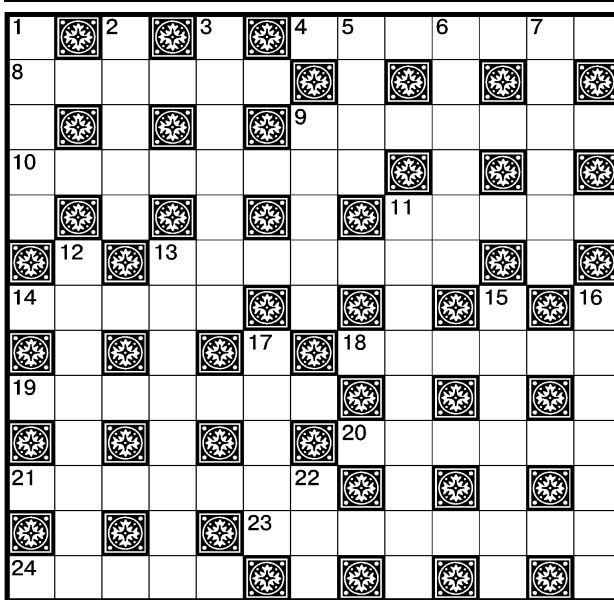
**В рамках курса на эко-
номию бюджета на ма-
шины чиновников будут
установлены энергосбе-
регающие мигалки.**

Оставьте свой анекдот
на сайте kp.ru в рубрике
«Анекдоты»!

Весь архив
анекдотов
от «КП» -
на kp.ru



■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Фра-
за, «обглоданная до мысли». 8.
Английский сержант. 9. «Гирь-
ка рыбака». 10. «Зачем твой
дивный ... рисует мой арапский
профиль?». 11. Потомки древ-
них египтян. 13. Выдвигающийся
плавник. 14. «Вечно ... подавать
раздувалам жарких сплетен». 18.
Венгерский актер, ставший
первым любовником Айседоры
Дункан. 19. Кто уволил около
двадцати солисток из группы
«ВИА Гра»? 20. Мечтательница
об алых парусах. 21. Избыток
поваренной приправы. 23. «... у
нас хорошая - болезни плохие». 24.
Рентген пространства.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Или
попросту ... однажды присядет
к тебе на порог». 2. Чему по-
священ ситком «Фитнес»? 3.
Какой великий трансплантолог
утверждал, что ему не присудили

Нобелевскую премию, поскольку
он был белым южноафриканцем?
5. «Внутренний мир» пельменя.
6. ... завалов после урагана. 7.
Что манит старателей? 9. «Граф-
ский лес» на современной карте
Нидерландов. 11. Какому поли-
тическому деятелю Марина Цве-
таева посвятила такие строки:
«И кто-то, упав на карту, не спит
во сне. Повеяло Бонапартом в
моей стране»? 12. Какая актри-
са пробовалась на главную роль
в телефильме «Чародеи»? 13.
Кто написал сценарий к фильму
«Джентльмены удачи»? 15. За-
морский драчун и скандалист в
одном лице. 16. В каком городе
происходит роковая презентация
из романа «Происхождение»? 17.
Из-за чего медвежатник
под статью ходит? 22. Кто ре-
шил отойти от дел в болгарской
сказке «Кто генерал зверей?»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 4. Афоризм. 8. Ка-
рандаш. 9. Карандаш. 11. Копы. 13. Тритон. 14. Повод.
18. Беркши. 19. Мелара. 20. Ассоль. 21. Пересел. 23. Медипица.
24. Радар. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Скука. 2. Спорт. 3. Барнард. 5. Фарш.
6. Радар. 7. Гага. 11. Керенский. 12. Корнея. 13.
Токарев. 15. Дюбуа. 16. Вилем. 17. Вилем. 22. Лев.

Прогноз погоды на завтра, 12 декабря

	ночью	днем
Тула	-4 ... -2	-1 ... +1
Ясногорск	-5 ... -3	-3 ... -1
Новомосковск	-3 ... -1	-3 ... -1
Белев	-4 ... -2	-1 ... +1
Ефремов	-2 ... 0	-1 ... +1

ясно ☀️ дождь ☁️ гроза ⚡️ пасмурно ☁️ снег ❄️

Давление - 753 мм рт. ст.
(норма декабря - 743)
Относительная влажность
воздуха - 80% (норма - 76%)
Ветер - юго-восточный
3 м/с
Восход - 8:40 Закат - 16:06
Луна - растущая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

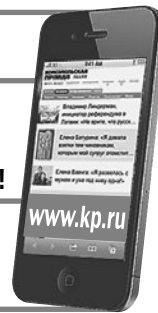
Если у вас есть:
ТЕМА ■ для публикации
ОТКЛИКИ ■ на статью
ЖАЛОБЫ на ■ доставку
■ качество печати

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

Для быстрого доступа
на сайт просканируйте
QR-код с помощью
смартфона



Генеральный директор,
Редактор «КП» в Туле - П. В. КОРЕНЮГИН
Директор по рекламе - Н. САМОХИНА
E-mail: kp@tula-pressa.ru
www.kp.ru

Адрес редакции и издателя: 300012, Тула,
Городской переулок, 15-Б
ТЕЛЕФОНЫ: Редакция - (4872) 52-41-35, 52-41-40
Рекламный отдел - (4872) 52-42-40, 52-42-45, 50-12-28
Служба распространения - (4872) 52-42-49

Газета отпечатана в типографии АО «Прайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания
тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии
и сертификаты. Заказ №9361. Тираж регионального выпуска - 5000 экземпляров.
За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы»,
«Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «Событие», «Новости компаний»,
«Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье»,
«Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.

В морозные зимние дни ни первые простуды, ни симптомы хронической усталости не избавляют нас от необходимости постоянно спешить и все успевать - кому-то нужно срочно подготовиться к многочисленным праздникам, кого-то ждут финансовые и налоговые отчеты. Поэтому, чтобы встретить повышенную нагрузку во всеоружии, мы привычно запасаемся своими любимыми мультивитаминами.

Но, возможно, пора сменить фаворитов. Ведь в последние годы было проведено множество исследований и внедрено множество технологических решений, благодаря которым современные витамины могут дать нам гораздо больше, чем раньше.

Часов не наблюдая

Мы привыкли, что витамины надо принимать дважды в день, утром и вечером. Это позволяет поддерживать их необходимую концентрацию в крови. Особенно это касается водорастворимых витаминов, которые быстро всасываются в кишечнике и быстро метаболизируются. Например, при приеме витамина С уже через полчаса наступает заметный подъем уровня, через 4 часа достигается его максимальная концентрация в крови, которая затем так же быстро уменьшается.

Однако занятые люди не всегда могут вовремя вспомнить о необходимости принять таблетку или капсулу. И даже если на помощь придут модные гаджеты с встроенной функцией напоминания, то в определенный момент бывает просто неудобно или невозможно оторваться от важных переговоров, мероприятий, выступлений или встреч. А попытка «наверстать упущенное», уменьшив интервал между таблетками или принимая две дозы в один раз, может вызвать раздражение слизистой и другие неприятные явления.

Таким образом, наш динамичный образ жизни диктует необходимость принимать витамины реже, но без негативных последствий. Ответом на этот запрос стало появление новых форм витаминов с замедленным высвобождением активных веществ, что обеспечивает поддержание их стабильной концентрации в крови и пролонгированный эффект. При этом абсорбция происходит на всем пути прохождения препарата по кишечнику, что позволяет отсрочить достижение пиковых концентраций до 8 - 12 часов, тем самым общее время действия таблетки будет составлять около суток.

От аллегро - к адажио

Формы с замедленной абсорбцией получили название ретардных (от лат. retardatio - замедление, задержка). Как это осуществляется на практике? Оказывается, методов для этого придумано немало. Например, можно скомпоновать таблетку послойно, причем слои действующего вещества будут чередоваться с «балластными» слоями. Можно заключить активную субстанцию в микрокапсулы или смешать ее с компонентами, замедляющими всасывание, или осадить на пористой основе-матрице, или связать со смолой, обладающей особыми электролитическими свойствами, которые влияют на ход процесса абсорбции... При этом скорость высвобождения можно уменьшать или увеличивать, меняя пространственные параметры - размеры частиц, толщину и количество слоев и т. д. И при необходимости даже можно выбрать, как эта скорость будет изменяться - будет ли вещество высвобождаться



Медленно и верно

Современные витаминные препараты больше не нужно принимать несколько раз в день строго по часам. Инновационные фармацевтические технологии обеспечивают постепенное и равномерное высвобождение активного вещества в течение долгого времени

равномерно, или периодически, или отсроченно. Таким образом, создавая современное витаминное средство пролонгированного действия, фармаколог-технолог планирует и схему его развертывания во времени - своего рода партитуру, подобно тому как композитор указывает в нотах, в каком темпе нужно играть его мелодию, где ускорить музыку, а где ее замедлить.

Очередность вместо конкуренции

У новейших витаминных препаратов есть еще одно серьезное преимущество: их сложная структура позволяет, меняя время высвобождения отдельных витаминов и минералов, решить ту проблему несовместимости ряда веществ между собой, которая до сих пор существенно снижала эффективность мультивитаминных препаратов.

Например, известно, что витамины желательнее принимать во время еды, поскольку пищеварительные соки способствуют их лучшему усвоению. Но при этом цинк замедляет всасывание аминокислот, т. е. прием во время завтрака или обеда таблетки мультивитамина с цинком значительно ухудшает усвоение нужных нам белков, которые и состоят из аминокислот. Также цинк во многих биохимических реакциях конкурирует с медью, а метаболизм меди, в свою очередь, замедляется в присутствии больших количеств витамина С. Поэтому действенность классических мультивитаминных препаратов постоянно находится в поле врачебных дискуссий, и существуют исследования, демонстрирующие их нейтральное или даже негативное влияние на организм.

Технология замедленного высвобождения активных субстанций позволяет создать препараты с сочетанием таких витаминов, которые до недавних пор считались несовместимыми. Рассмотрим, как это сделано, на примере витаминного комплекса «Арнебия Мультивитамин ретард» (выпускается в Германии). Этот препарат принимают 1 раз в день во время еды. Он рекомендуется в качестве дополнительного источника витаминов А, D₃, K₁ и ряда микроэлементов - железа, цинка, хрома, йода, селена, меди, марганца, молибдена. Как мы видим, в состав формулы введены только жирорастворимые витамины, причем витамин K₁ усиливает действие витамина D₃, благотворно влияя на идущее с его участием усвоение кальция и, следовательно, повышая качество костной ткани. Поэтому этот витамин особенно рекомендуется пожилым людям, страдающим

марганца. Но антагонистов в таких комбинациях гораздо больше: цинк не сочетается с железом и медью, медь - с марганцем, железо - с хромом. До недавних пор рекомендовалось принимать несовместимые микроэлементы отдельно, следя, чтобы от приема предыдущего препарата прошло не менее 2 - 3 часов. А цинк врачи вообще рекомендовали пить на ночь, чтобы гарантировать, что другие элементы не вступят с ним в нежелательную реакцию.

Технология замедленного высвобождения позволяет разместить каждое вещество (или группу совместимых между собой веществ) в отдельном слое таблетки. Это обеспечивает необходимые временные интервалы между их попаданием в желудочно-кишечный тракт и делает прием витаминно-минерального комплекса «Арнебия Мультивитамин ретард» исключительно удобным и эффективным.

Подобные варианты замедленного высвобождения активных веществ встречаются также у депот-форм (например, у витаминного комплекса «Арнебия Цинк Депот», в котором цинк сочетается с ударными дозами витамина С, и который рекомендуется в качестве источника цинка и витамина С, особенно в период простудных заболеваний). Использование подобных средств - это современный способ дозированно поставить в организм необходимые вещества на целый день, не перегружая при этом слизистую оболочку кишечника и обеспечивая эффективность действия комплекса.

Илья ПЕТРОВ.



ARNEBIA

Арнебия Цинк Депот
Для укрепления иммунитета

В холодные месяцы цинк и витамин С – два самых важных вещества для поддержки иммунитета. Они стимулируют иммунную систему, помогая ей бороться с возбудителями инфекций. Не случайно современная медицина придает приему этих веществ столь большое значение.

Эти вещества в необходимой для поддержания здоровья дозировке входят в состав витаминного комплекса «Арнебия Цинк Депот», а специальная депот-форма отвечает за их постепенное высвобождение в организме и длительное действие комплекса. «Арнебия Цинк Депот» рекомендован как дополнительный источник витамина С и цинка.

Принимать витаминный комплекс «Арнебия Цинк Депот» рекомендуется взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц.

Реклама

Регистрационное удостоверение
№ RU.77.99.11.003.E.012047.12.14
от 10.12.2014 г.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ