

«Леди в белых халатах 2025»

«Комсомолка» совместно с минздравом Тульской области объявляет фотоконкурс для медицинских работников

Читайте на стр. 6 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Успех российского вина!

Борис Титов рассказал, как мы захватываем мировой рынок - 22:00
radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Пятница, 22 августа
№ 62 (27710)/2025 год

Газета нашего города ★

KP.RU 3 753 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

«Комсомолка» и Росреестр разъясняют:

Как и за что у россиян будут отбирать неухоженные участки

С 1 сентября вступает в силу нашумевшее постановление.



Читайте на стр. 5 ▶



Дмитрий и Полина Дибровы разошлись миром

Ольга РОДИНА

Супруги подписали брачное и алиментное соглашение.

Дмитрий и Полина Дибровы все-таки разведутся спустя 16 лет брака. И теперь уже официально. Напомним, что в жизни 36-летней Полины появился новый мужчина, 50-летний миллиардер Роман Товстик. Несмотря на разные слухи, Дибровым удалось договориться о мирном расставании. Об этом сообщил адвокат 65-летнего ведущего.

Продолжение на стр. 14 ▶

Неохота к перемене мест

Елена МАТВЕЕВА

В России резко снизилось число людей, которые хотят эмигрировать.

Берег турецкий россиянам вообще-то нужен. Да и Африка тоже. Но только чтобы в отпуск туда съездить. А вот о том, чтобы уехать навсегда, наши люди задумываются все реже. Это показал свежий опрос ВЦИОМа. Как выяснили социологи, эмигрировать хотят всего 6%

россиян. Еще несколько лет назад таковых было в два-три раза больше.

По словам гендиректора ВЦИОМа Валерия Федорова, эпоха открытого мира, когда самые развитые экономики переманивали к себе лучшие умы, канула в прошлое.

Сначала пандемия, а затем СВО и война санкций похоронили глобализацию, - считает Федоров. - Ехать особенно некуда, да и некому - практически все, кто хотел, это уже сдела-

ли, а оставшиеся вполне устроились и неплохо себя чувствуют в родной стране.

А чувствуем мы себя неплохо во многом из-за подъема экономики. Вот уже третий год в России серьезно растут зарплаты, безработица на рекордно низком уровне, поэтому проблем с поиском работы практически нет...

Есть и другая причина - рост патриотических настроений, - отмечает заведующий лабораторией сравнительного исследования социальных экономических систем экономического факультета МГУ Андрей Колганов.



Елена ОДИНЦОВА

Осенью на всех продающихся в стране смартфонах должен стоять мессенджер Мах. Не исчезнут ли с прилавков западные телефоны?

С 1 сентября национальный мессенджер Мах вой-

Установка по требованию

дет в список программ, обязательных для предустановки на все гаджеты, которые продаются в стране. Распоряжение об этом подписал премьер Михаил Мишустин.

Как водится, по интернету уже поползли страшилки: а не исчезнут ли из продажи западные мобильники, например айфоны? Из-за того, что производители не станут выполнять новые требования...

Закон о предустановке действует не первый год.

И никакие гаджеты именно в связи с этим законом с нашего рынка не исчезли, - рассказал «КП» ведущий аналитик Mobile Research Group Эльдар Муртазин. - Если вспомнить август 2024-го, те же обсуждения были про RuStore (российский магазин приложений). Но дальше пошли разъяснения от властей: мол, не беспокойтесь, речь о запрете и исчезновении каких-то гаджетов не идет. На этом все и стихло. И сейчас будет ровно так же.



Пресс-служба Президента РФ

В среду **Владимир Путин** принял в Кремле временно исполняющую обязанности губернатора Еврейской автономной области **Марию Костюк**. Она всего 9 месяцев возглавляет регион, но уже есть чем похвастаться:

- ✓ Валовой региональный продукт растет быстрее, чем ВВП страны.
- ✓ Ударными темпами идут капремонт школ, рассматриваются варианты постройки сразу нескольких новых (за прошлые пять лет не было построено ни одной школы).
- ✓ Идет реформа образования: изменилась оплата труда в детских садах, вводится специализация старших школьников, с сентября педагоги будут обучаться по целевому набору.
- ✓ Обрушилось сельское хозяйство - есть про-

блемы с животноводством, с птицеводством, сельхозпроизводители в основном перешли на сою. Регион прорабатывает производство технической конопля - система создана полностью заново, прорабатываются рынки сбыта.

- ✓ Основная задача стоит - сохранить молодежь (многие уезжают после 9-го класса). Регион заключает договора с предприятиями, ребят берут на практику, и к выпуску из колледжа или школы у них уже есть профессия.
- ✓ В регионе запущена программа «Доблесть Хингана» (аналог федеральной «Время героев»).
- ✓ Есть нехватка врачей. Так что особое внимание уделяется медколледжу и программам «Земский доктор» и «Земский фельдшер». Ордinatorы стали возвращаться, и за каждым закреплен наставник.

■ НАГРАДА

Сын замдиректора ЦРУ погиб за Россию

Александр КОЦ

Спецпосланник Трампа Стивен Уиткофф вручил матери бойца орден Мужества.

И тут нет никакой ошибки. Российский орден спецпосланнику **Дональда Трампа** передал **Владимир Путин**, когда **Уиткофф** приезжал в Москву. Западные СМИ тогда почему-то написали, что это был «орден Ленина».

Награда предназначалась семье **Майкла Глосса**, сына замдиректора ЦРУ **Джулианы Галлины**, который погиб на Украине в 2024 году, воюя на стороне России.

Похороны Майкла в США состоялись еще в декабре прошлого года. Но ЦРУ попросили родственников молчать о своей трагедии. И особенно о том, что Майкл погиб на Украине.

Так они и сделали. В опубликованном некрологе не упоминалась Россия. В нем лишь говорилось: «С его благородным сердцем и воинским духом Майкл прокладывал свой собственный путь героя, когда он трагически погиб в Восточной Европе».

Позже спецслужбы США опубликовали краткое заявление о смерти Глосса: «ЦРУ считает кончину Майкла частным семейным делом, а не вопросом нацбезопасности. Вся семья ЦРУ убита горем из-за их утраты». Сделали они это лишь после того, как в соцсетях стали появляться публикации о смерти Майкла Глосса.

Родители Майкла получили российское свидетельство о смерти, в котором говорится, что их сын умер от «огромной потери крови» в результате артиллерийского обстрела. «Он погиб, прибегав на помощь раненому товарищу, пытаясь защитить его. Это был классический Майкл».

CNN сообщает, когда Президент России вручил Уиткоффу орден, некоторые усмотрели в этом дипломатический жест, учитывая, что погибший был сыном высокопоставленного сотрудника ЦРУ. Но для Уиткоффа, чей сын умер от передозировки опиоидов, находясь в рехаб, потеря ребенка - травма, выходящая за рамки геополитики. Именно поэтому Уиткофф счел нужным вручить медаль семье.

■ СОЮЗНИКИ

Виктор БАРАНЦ

Ким Чен Ын назвал свою армию сильнейшей в мире после победы в Курской области.

Телевидение КНДР почти непрерывно крутит кадры, ему вторит ЦТАК (Центральное телеграфное агентство Кореи), а газеты на первых полосах крупным шрифтом публикуют заголовки: «**Ким Чен Ын** принял командиров, освобождавших Курскую область», «...наградили за освобождение Курской области...».

Событие это произошло в штабквартире ЦК Трудовой партии Кореи, а точнее, в кабинете, за книжными стеллажами которого не видно стен (партийцы - люди начитанные и идеологически подкованные) и при свидетельстве деда и отца **Ким Чен Ына**, внимательно наблюдающих с портретов. Среди награждаемых (это видно на фото) не только высшие офицеры (генералы), но и старшие - то есть полковники.

Кстати, в армии КНДР есть даже такое звание «старший полковник» - четыре звезды на погоне (напомним, у обычных полковников их три). Судя по всему, это тот командный состав, который руководил переброской многотысячного северокорейского контингента в Россию и планировал

«Старшим» от старшего



via REUTERS

Ким Чен Ын на награды никогда не скупился. А такой успех северокорейской армии не может его не радовать.

там (совместно с нашими командирами) свои операции.

Любопытная деталь: в СМИ КНДР мелькали фразы, что это лишь «первая партия» награждаемых (значит, будет и другая). Те, которые прибыли к лидеру страны, отчитались о своем участии в работе в Курской

области, а потом получили на грудь высшие ордена и медали своей страны. Перед награждением товарищ Ким по традиции обратился к ним с небольшой речью. О чем он говорил?

► Что правительство КНДР высоко ценит подвиг своих воинов на терри-

тории союзной России и их старания, приведшие к победе.

► Попросил передать «горячий боевой привет» всем командирам и бойцам подразделений, участвовавшим в операции.

► Что они, действуя плечом к плечу с российскими военными, показали стойкость и героизм.

► Что северокорейские воины, отправленные родиной в Россию, с честью выполнили боевые задачи при освобождении Курской области.

► Что армия его страны достойно показала себя, закрепив этим результатом звание и известность как «сильнейшей в мире», ее старания привели к победе и что она выполняет те задачи, которые необходимы, и так будет всегда!

КСТАТИ...

Весной этого года глава Генштаба Вооруженных сил РФ **Валерий Герасимов** отчитался перед президентом страны **Владимиром Путиным** о том, как северокорейские военнослужащие вместе с нашими бойцами отражали украинскую агрессию в Курской области. Он сообщил, что прибывший в Россию спецназ Корейской народной армии «показал себя с самой лучшей стороны». А и в России, и в КНДР принято решение об увековечении памяти о совместных боевых действиях россиян и северокорейцев. В честь них будут открыты памятники.

оноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU



В МИРЕ
Почему Европа так хочет воевать с Россией

ЗДОРОВЬЕ
Ковид состарил человечество на 5 лет: сильнее всего пострадали женщины

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



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



Школьников научат Родину любить

Анна ЛУКЪЯНОВА

В Минпросвещения составили список патриотической литературы для учеников 1-11-х классов.

В этом перечне - 75 книг современных авторов. Это не школьная программа, а рекомендация по внеклассному чтению. То есть не обязательно, но желательно. Есть разбивка по возрастам: 25 произведений для начальной школы (1 - 4-е классы), 28 - для основной (5 - 9-е классы) и 22 - для старшей (10 - 11-е классы). А также разделы: «О родной земле», «Великая Отечественная война. Историческая память и традиции», «О великих людях России», «Полководцы Святой Руси», «На страже русской земли», «За наших».

Добрая часть авторов не на слуху. Даже

учителя литературы говорят, что не знают этих имен. Однако многие книги с говорящими названиями, так что можно догадаться, о чем или о ком речь. «Дорога жизни. Кронштадт: город-крепость», «Как адмирал Ушаков Черное море русским сделал», «Рассказы о великих полководцах», «Один день с космонавтом», «Выдающиеся русские люди, о которых знает весь мир», «Под крылом самолета макушка земли: рассказы о полярных летчиках», «Рокоссовский. Командующий Парадом Победы», «Сборник стихов о СВО - «Поэзия русской зимы».

Как отбирали книги? Говорят, обсуждали этот вопрос на встречах со школьниками библиотекарями, на заседаниях рабочей группы при министерстве. В итоге сделали упор на произведе-

ния, написанные современными авторами о важных вехах истории страны.

- Важно, чтобы патриотическая литература не была резкой и незыблемой - правильно вот так и никак иначе, - рассказал в прямом эфире Радио «КП» писатель и журналист из Магнитогорска Олег Рой, чьи книги попали в список. - Важнее, чтобы транслировала наши ценности - семья, многонациональность России, родной край, исторические истоки, историческая правда, связь времен и поколе-



Картина МАРИИ ЮВЧУН/«КП» - Москва

ний. Конечно же, Великая Отечественная война, СВО. А начинать, думаю, нужно с картинок для малышей.

Еще и петь охота КСТАТИ

Помимо литературы, усилить патриотическую ноту предлагают и на уроках музыки. Музыкальный критик Евгений Бабичев заявил, что песня «Конь» группы «Любэ», та самая, «Выйду ночью в поле...», должна быть в школьной программе. Потому что она «проверена временем и вошла в культурный код граждан».

Этой инициативе и посвящен сегодня наш традиционный «Вопрос дня».

Сколько денег потребуется, чтобы собрать ребенка в школу > стр. 7.

■ БАНК И МАТ

Правила безопасного съема

Евгений БЕЛЯКОВ

С 1 сентября банки будут блокировать снятие денег в банкоматах, если операцию посчитают подозрительной.

Центробанк продолжает наступление на мошенников по всем фронтам. С 1 сентября вступает в силу целый набор мер, которые должны снизить потери россиян из-за телефонных аферистов. В частности, банки должны будут блокировать снятие наличных в банкомате, если они заподозрят, что клиент делает это по приказу преступников.

Вчера ЦБ разослал банкам методички, по которым такие операции будут признаваться подозрительными. Вот что будет считаться признаками возможного мошенничества.

1 Нехарактерное для человека поведение при снятии денег. Например, непривычное время суток, странная сумма, а также слишком частые операции по снятию денег.

2 Запрос на выдачу денег несвойственным клиенту способом. Например, не с пластика, а по QR-коду или по цифровой (виртуальной) карте.

3 Информация от сотовых операторов, что как минимум за 6 часов до операции у человека изменилась активность телефонных разговоров, выросло количество сообщений с новых номеров, в том числе в мессенджерах.

4 Снятие денег в течение 24 часов после оформления кредита и увеличения лимита на выдачу наличных.

5 Досрочное закрытие вклада на сумму более 200 тысяч рублей и попытка снять эти деньги в течение суток.

6 Перевод на свой счет из другого банка суммы от 200 тысяч рублей и попытка снять их в течение суток.

7 Смена номера телефона для авторизации в интернет-банке.

8 Информация от сотовых операторов, что изменились характеристики телефона, с помощью которого клиент снимает деньги (мошенники привязывают карту жертвы к другому телефону и уже через этот мобильник получают наличность в банкомате). Или что на телефоне клиента появились вредоносные программы.

9 Наличие информации о пяти и более отказах в выдаче наличных (в том числе при ошибочном вводе ПИН-кода) в течение дня.

10 Нахождение в черном списке ЦБ. Туда попадают телефонные номера и банковские реквизиты мошенников и людей, которые на них работают (информацию передает МВД по заявлениям жертв).

- Если операция соответствует хотя бы одному из критериев, банк немедленно сообщит об этом клиенту (в СМС или пуш-уведомлении) и на 48 часов введет временный лимит на выдачу наличных денег в банкомате - до 50 тысяч рублей в сутки. Снять более крупную сумму в этот период можно в отделении банка, - пояснили в пресс-службе ЦБ.

А ЧТО ЕЩЕ

С 1 сентября вводится еще несколько мер, которые должны снизить объемы потерь от мошенников.

✓ Во-первых, вступает в силу период охлаждения при выдаче кредитов. Все займы на сумму от 200 тысяч рублей можно будет получить только через 48 часов после одобрения банком.

✓ Во-вторых, в банке можно будет подключить «сервис второй руки». Любой человек сможет назначить доверенное лицо, которое будет иметь право подтверждать или отклонять крупные операции - например, переводы или снятие больших сумм в банкоматах.

■ ВОПРОС ДНЯ

На уроках музыки предложили петь хит «Любэ» «Выйду ночью в поле с конем...». А вы бы какую песню включили в школьную программу?

Леонид РОШАЛЬ, Детский доктор мира, Герой Труда России:

- «Вставай, страна огромная, вставай на смертный бой...».

Артем ГЛЕБОВ (позывной «Хан»), участник СВО, кавалер ордена Мужества:

- «Вперед, Россия» и «Офицеры» Олега Газманова и песню «Матушка-земля» Татьяны Куртуковой. Их уже поют ребята в зоне СВО, пусть бы пели и в классах.

Антон АЛИХАНОВ, министр промышленности и торговли РФ, отец троих детей:

- Хорошая есть песня у Сергея Трофимова - «Родина»: Бабушкины сказки про любовь и отвагу, Где добро и правда белый свет берегут...

Михаил ДЕГТЯРЕВ, министр спорта РФ, президент Олимпийского комитета России, отец четверых детей:

- Школьную программу я бы проредил. Нагрузка на детей на порядок больше, чем в наше время. Знания сегодня общедоступны, они в мобильном у каждого ребенка. Пробудить надо интерес к поиску знаний, а не пичкать данными и тем более песнями. Предложения в школьную программу обычно делают те, у кого школьников в семье уже нет или не было никогда.

Лев ЛЕЩЕНКО, народный артист РСФСР:

- Ну, много таких песен. Мне нравятся, например, «Гляжу в озера синие» или «Я люблю тебя, Россия» - это, пожалуй, самый главный посыл. И никакой «Конь» с этим не сравнится.

Леонид ЗЮГАНОВ, депутат Мосгордумы, внук председателя ЦК КПРФ Геннадия Зюганова:

- Мы с дедушкой любим «День Победы» в исполнении Льва Лещенко. Вот эту песню надо в школьную программу.

Алена ГАЛЫШЕВА, «Учитель года - 2025» в Запорожской области:

- Песню Исаака Дунаевского на стихи Лебедева-Кумача «Веселый ветер». А также «Встанем» SHAMAN, которую недавно слушал на концерте в Пхеньяне Ким Чен Ын.

Лев ДУБОГРЫЗОВ, учащийся 11-го класса, Санкт-Петербург:

- Было бы круто, если бы песни, которые мы проходим на уроках музыки, соотносились с теми темами, что изучаем на истории. Если это раздел по Великой Отечественной - пусть звучат «Катюша», «Священная война», «Смуглянка»...



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



Валентин АЛФИМОВ

Встреча в Белом доме Трампа с Зеленским и правителями Европы - событие знаковое. От него, без преувеличения, будет зависеть будущее всего мира.

Конечно, мы видели и трансляции, слышали заявления. Но все прекрасно понимают, что настоящие договоренности происходят за закрытыми дверями, и далеко не факт, что потом о них расскажут.

Но общий итог, тон и настроение понять можно по внешнему виду политиков. И для настоящих профессионалов это буквально открытая книга. Поэтому мы и обратились за помощью к эксперту по поведению человека Светлане Воробьевой и профайлеру, вице-президенту международной ассоциации детективов Александру Гарусовой.

ПРИЕЗД ЗЕ: ОН В ТРАУРЕ

Первые кадры, которые мы увидели, - это встреча Трампом Владимира Зеленского. Тот, помня многочисленную критику, отказался от мятой кофты в пользу черного пиджака. Хотя снова не классического, а больше похожего на стиль кэжуал, но все-таки пиджак... или френч, или куртка...

С. Воробьева:

- Зеленский пытается быть нейтральным и серьезным в образе. Он учел прежние пожелания, которые ему были высказаны. При этом он демонстрирует собранность и «траурное» состояние в рамках темы обсуждения.

А. Гарусова:

- Уверена, он выбрал черный цвет не сам, а по рекомендации психологов: они говорят, что человека в черном собеседник воспринимает как надежного и сильного. Именно это Зеленский хотел донести. Он пытается показать, что помощь, которую оказывает Трамп, не пройдет даром, обязательно будет отдача. Но лично у меня этот черный цвет ассоциируется с трауром у Зеленского по тому, что эта вся политическая ситуация не оправдала его надежд.

ТЕТ-А-ТЕТ: «ХОТЬ БЫ НЕ ЗАМЕТИЛИ»

Следом была двусторонняя встреча в Овальном кабинете.

О чем не сказали участники саммита в Вашингтоне, но скрыть так и не смогли.



«Семейное фото» (слева направо): глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен, премьер Великобритании Кир Стармер, президент Финляндии Александр Стубб, Владимир Зеленский, Дональд Трамп, Эммануэль Макрон, премьер Италии Джорджа Мелони, канцлер Германии Фридрих Мерц и генсек НАТО Марк Рютте.

Они не ожидали такого услышать!

В отличие от прошлой президент Украины уже не дерзил, держался скромно и раз десять поблагодарил Трампа.

С. Воробьева:

- Ощущение от Трампа тут, как будто он сидит на отчетном собрании - у него есть необходимость слушать, но не очень хочется быть рядом с Зеленским. Как будто между ними стеклянная перегородка. Зеленский же, наоборот, всем телом показывает, что жаждет расположения, он переживает, как будто для него это последняя надежда.

А. Гарусова:

- У Трампа «алмазный жест», или треугольник власти Меркель. Он показывает, что он лидер, он главный.

Зеленский же сидит на краю стула - не занимает место. Он не уверен, ему некомфортно, ему хочется быстрее уйти. Он этого даже не осознает - он в стрессе, и в такой ситуации наши реакции происходят неосознанно, как бы мы себя ни контролировали.

Вспомните, как Путин сидел на переговорах с Трампом

на Аляске - поза открытая, руки на коленях, плечи легки и расправлены...

Очень сильное напряжение у Зеленского. Видно и по позе и мимике, что он ожидал большего, но не сбылось.

ВСЕ ЗА СТОЛОМ: ИГРАЕМ РОЛИ

После встречи Трампа с Зеленским тет-а-тет прошла уже общая встреча с европейскими лидерами. Президент США на правах принимающей стороны дал слово каждому, и те рассыпались в комплиментах. Но говорили всего по минуте. Неужели ради минуты лести в адрес хозяина Белого дома они и летели через океан?

С. Воробьева:

- Эта встреча была скорее спектаклем, где все собравшиеся должны были лишь акцентировать внимание на определенных словах. А эти слова должны разнести СМИ. Никакой другой задачи не было. Поэтому они улыбаются, ведут себя, будто отыгрывая роли. Видно, что это поведение для них не естественное.

Оно было «правильное» в конкретный момент времени и под конкретную задачу.

У КАРТЫ: «ДЯДЕНЬКА, ПОДАЙТЕ»

Белый дом официально выложил фото, где Дональд Трамп объясняет что-то Зеленскому у карты, где отмечены территории, которые он уже потерял.

С. Воробьева:

- Очень яркое распределение сил: Трамп обладает властью, ресурсами, мощностью. Он не только физически превосходит Зеленского, но и личного, политического веса имеет больше. Позиция Зеленского так и не изменилась: он старается занимать меньше места, быть послушным, не создавать конфликта. Это чтобы через жертвенную позицию стянуть себе ресурсы.

ОБЩЕЕ ФОТО: «ЭТО КОНЕЦ?»

Но самое говорящее фото со встречи в Белом доме - общее фотографирование. Даже нео-

пытные в политических баталиях люди задаются вопросом: «А чего это они так стоят?» И правда, а чего?

А. Гарусова:

- Трамп расслаблен. Он будто на встрече старых друзей, которые уже даже поднадоели, и ему сказали: надо сфотографироваться. «Ну надо, так надо». Он это делает нехотя.

Зеленский, наоборот, напряжен как струна. Он пытается сделать жесткую мимику, бойцовую стойку, чтобы показать: смотрите, у меня есть почва под ногами, я не оступился. Он даже помогает себе распрямленными руками.

Улыбки на лицах генсека НАТО Рютте и канцлера Мерца говорят, что их будто поставили в крайне неловкую ситуацию и они просто вынуждены здесь стоять. Они вышли с переговоров, где не ожидали получить ту информацию, которую получили. Вот они и думают, что с ней делать. Своими улыбками они скрывают раскардаш в головах и экстренность ситуации.

Очень характерна на этом фото премьер Италии Мелони. Ее мимика показывает, что она очень серьезная, очень вдумчивая. А еще у нее скрещены руки на бедрах. Обычно так делают мужчины. Это жест закрытия, гнева. В отличие от своих коллег-мужчин она так явно показывает несогласие со сложившейся ситуацией.

Макрон на этом фото настолько в стрессе, что он вообще не контролирует свои жесты. Он даже не обескуражен, он погружен в думы о том, что же теперь делать. Да и левая рука у него в кармане - он даже не фиксирует свои жесты. А ведь есть политические каноны. Фото в таком виде - это просто неприлично. Но он просто забыл о них и о том, где находится, - настолько погрузился в свои страхи.

Все, кто принял участие в этом фотографировании, кроме Трампа, крайне обескуражены. Они в недоумении и непонимании. Что-то, что было на этой встрече, для них ново и неприятно. Видимо, что с ними не соглашались, что Трамп сначала решал вопрос с Путиным, потом с Зеленским, а только потом пригласили их и вот сказали: «увы» и «ах».

■ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Владислав ВОРОБЬЕВ

Сергей Лавров расставил точки над «i» для Запада.

Министр иностранных дел России Сергей Лавров на пресс-конференциях в последние два дня высказался о «гарантиях безопасности» для Украины, которые пытается сваять коллективная Европа. В этих фантастических планах - разместить в незалежной только западных военных и вооружить Украину до зубов.

Вот о чем заявил Лавров.

Гарантий Украине без России быть не может

«Россия всегда была за честный разговор и те гарантии безопасности, которые были согласованы по инициативе украинской делегации в Стамбуле в апреле 2022 года».

«Среди этих принципов был отказ Украины от вступления в НАТО или любые другие военные блоки, подтверждение нейтрального и безъядерного статуса Украины».

Украинская сторона предложила, а наша делегация согласилась разработать гарантии, участниками которых были бы

все постоянные члены Совета Безопасности ООН. Это РФ, КНР, США, Франция, Британия, плюс отдельные государства (упоминались Германия, Турция) и другие страны, которые могут быть заинтересованы в том, чтобы присоединиться к группе гарантов».

«Мы не можем согласиться с тем, что теперь вопросы коллективной безопасности предлагается решать без Российской Федерации».

«Мы готовы к любым форматам, но когда

речь идет о встречах на высшем уровне, необходимо самым тщательным образом их подготовить, чтобы саммиты не оборачивались ухудшением ситуации, а действительно ставили бы точку в переговорах».

«Надеюсь, когда дело дойдет до подписания будущих договоренностей, будет решен вопрос о легитимности персоны, которая будет подписывать эти договоренности с украинской стороны».

На пресс-конференциях в Москве 20 и 21 августа.

Елена АРАКЕЛЯН

Что на самом деле ждет владельцев неухаживаемых участков земли после 1 сентября 2025 года: разбираем нашумевший закон.

...Этими новшествами паникеры из соцсетей пугают нас еще с зимы. Дескать, вот-вот - то с 1 марта, то с 1 сентября - у россиян начнут отбирать землю «за сорняки и мусор». Мол, вырос у вас сорняк выше метра - все, участок признают неиспользуемым, можете с ним попрощаться.

И вот с 1 сентября вступает в силу постановление правительства с перечнем признаков, по которым участок может быть признан неиспользуемым. Перечень принят в дополнение к уже действующему с 1 марта закону (отсюда и даты в интернет-страшилках). По нему гражданам дается три года на приведение в порядок заброшенных участков в населенных пунктах, садовых и огородных товариществах.

О чем идет речь и что на самом деле грозит нарушителям? «КП» разобралась в деталях со специалистами Росреестра.

«НЕИСПОЛЬЗУЕМЫЙ» - ЭТО КАК?

Отрицать проблему сложно: в каждом садовом товариществе и деревне есть такие участки, давно заросшие бурьяном. Жить и отдыхать по соседству неприятно. А срубить бурьян на чужой земле без воли на то ее хозяина - самоуправство и нарушение прав собственности.

Теоретически подобная заброшенность считалась нарушением и раньше. Но наказать владельцев таких участков было непросто - как доказать, что земля действительно не используется? Растет несколько кустов малины на участке под садоводство - вроде как и сад присутствует.

И вот с 1 сентября вводятся критерии «неиспользуемого участка». Они разные в зависимости от вида земли. Неиспользуемой земля может быть признана, если хотя бы один из утвержденных признаков налицо.

Вот главное, что касается большинства граждан:

1 Для садовых и огородных участков, а также земли для приусадебного хозяйства (обычно это участки в деревне) правила несложные. Нарушением будет считаться, если:

- ✓ более половины участка



Власти надеются, что после принятия нового закона к сорнякам придет женщина (и мужчина) с косой.

ВАЖНО! С какого момента вас могут посчитать нарушителем?

1 Садовый, огородный, приусадебный участок или участок в населенном пункте, не предназначенный для строительства

Нарушение:

- захламлен, загрязнен отходами,
- зарос сорняками и бурьяном

Срок, когда могут начать предъявлять претензии: через 3 года с момента возникновения прав на участок. А если это право возникло до 1 марта 2025 года (дата вступления закона в силу), то с 1 марта 2028 года.

2 Участок для ИЖС

Нарушение:

- захламлен, загрязнен отходами,
- собственник так и не восстановил разрушенную крышу и стены, не вставил окна и стекла

Срок, когда могут начать предъявлять претензии: через 3 года с момента возникновения прав на участок, а если это право возникло до 1 марта 2025 года, то с 1 марта 2028 года.

Нарушение:

- не построен дом и не зарегистрированы права на него

Срок, когда могут начать предъявлять претензии: через 10 лет после приобретения прав на земельный участок, а если участок куплен до 1 марта 2025 года, то с 1 марта 2035 года.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

захламлено или загрязнено отходами,

- ✓ более половины участка заросло сорняками высотой более метра, деревьями, кустарниками, которые не служат элементами благоустройства и озеленения (попростому говоря, бурьяном).

2 Если земля выделялась под индивидуальное жилищное строительство («частный сектор», организованные коттеджные поселки), признаки нарушений немного другие:

- ✓ более половины участка захламлено или загрязнено отходами,
- ✓ здания или сооружения, которые есть на участке, разваливаются (разрушена крыша, стены, выпали стекла или сами окна),

- ✓ если через семь лет после оформления права собственности на такой участок на нем не зарегистрирован жилой дом - это тоже будет признаком, что земля не используется. Но если участок нужно сначала подготовить к использованию - например, раскорчевать лес, который там сейчас растет, или убрать развалины, оставшиеся от предыдущих хозяев, на это дается еще три года.

ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ - ЗЕМЛЮ РЕАЛЬНО ОТНИМУТ?

- Изъятие земли - очень сложный и длительный процесс, который осуществляется исключительно в судебном порядке. Это возможно только в том случае, если собственник, несмотря на поступившие предписания, не устранил нарушение в установленный срок, - разъясняют в Росреестре. - Задача - не наказать собственников или изъять у них землю, а вернуть людям на свои земельные участки для надлежащего использования.

Поэтапно все будет выглядеть так:

1 Три года дается на то, чтобы при необходимости привести участок в пригодный для использования вид. То есть устранить те признаки, о которых мы говорили выше.

Если право собственности на землю возникло до 1 марта 2025 года, отсчет идет с этой даты. Если позже - то с момента возникновения права собственности (см. «Важно»).

2 Дальше - так. Плохое состояние земельного участка - например, избыток сорняков и гниющего хлама - фиксирует инспектор Росреестра или муниципального земельного контроля (например, после жалобы соседей или председателя СНТ). Но пока речь не идет о нарушении. Для начала вам пришлют

предостережение - с рекомендацией навести порядок в течение определенного времени. Найти собственника несложно: в ЕГРН есть данные о его прописке (туда можно отправить письмо), а у руководства СНТ обычно имеется реестр членов товарищества с адресами и контактами.

3 Вот если по истечении этого времени ничего не изменилось, речь уже пойдет о нарушении. Владельцу участка отправят предписание о его устранении - с указанием срока, в течение которого это надо сделать (как правило, полгода).

Заметим, пока никаких штрафов и прочих санкций. Если нарушение выявлено впервые, то штрафа не будет, собственника только пожурят.

4 Назначенный срок прошел, а бурьян и ныне там? Тогда возбуждается дело об административном правонарушении: собственника привлекут к ответственности за неисполнение предписания (штраф - не менее 20 тысяч рублей). Но могут быть учетные смягчающие обстоятельства: если собственник долго и тяжело болеет, уехал в длительную командировку и т. п., он должен об этом сообщить (размер штрафа уменьшат или санкции отложат).

И будет выдано новое предписание - опять со сроком, в течение которого надо устранить нарушения.

5 Если и снова ничего не изменилось, тогда может дойти до крайних мер. Но опять же - не сразу.

Через 30 дней с момента, когда истекло последнее время «Ч», Росреестр передает информацию о нарушении в местные органы власти. И те уже имеют право обратиться в суд - с требованием об изъятии земельного участка в связи с его неиспользованием.

Просто забрать землю себе местные власти не вправе. Процедура «отъема» сложная. Участок по решению суда выставляется на публичные торги. Важный момент: вырученные средства - за вычетом расходов на подготовку и проведение торгов - перечисляются не в местный бюджет, а бывшему собственнику земли. То есть тому самому нарушителю.

ВОПРОС НА ЗАСЫПКУ

Что делать, если сейчас «не до земли»?

Обстоятельства бывают разные. Существенная часть заброшки - земля, доставшаяся в наследство в другом регионе, куда не наездиться. Продать не получается. Или собственники - пенсионеры, у которых уже сил нет...

В Росреестре напоминают, что собственник участка не обязан именно лично там что-то делать. И подсказывают несколько законных способов решения проблемы:

- ✓ сдать землю в аренду (например, соседям),
- ✓ передать ее кому-то (тем же соседям, родственникам, знакомым) по договору безвозмездного пользования (бесплатно) - с условием, что участок будет приведен в надлежащее состояние и использоваться по назначению,
- ✓ нанять кого-то, кто будет периодически приезжать и наводить порядок, пока вы не решите, что с этой землей делать.

КП RU Росреестр подготовил методичку для собственников участков, где новшества разобраны максимально подробно





■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Первые участницы из Тулы присылают заявки на конкурс «Леди в белых халатах 2025»



Участница фотоконкурса «Леди в белых халатах 2025» - Евгения Сергеевна Антипенко, заведующая отделением медицинской реабилитации ГУЗ ТО «Тульская Областная Клиническая Больница».

«Моя работа — восстановление пациентов после инфарктов и операций на сердце, — рассказывает она. — Это не просто реабилитация тела, а помощь в возвращении к жизни. Я люблю свою профессию за возможность дать человеку надежду, развеять страхи и ответить на самые волнующие вопросы».

«Леди в белых халатах 2025»:

«Комсомолка» совместно с минздравом Тульской области объявляет фотоконкурс для медицинских работников

Выбираем самую очаровательную сотрудницу медучреждений города и региона! (16+).

Самоотверженные, внимательные и терпеливые — каждый день медики помогают людям справиться с болезнями. Редакция газеты «Комсомольская правда в Туле» выражает огромную признательность врачам и

медсестрам, восхищается и гордится их трудом. Поэтому при поддержке Минздрава региона объявляет ежегодный фотоконкурс «Леди в белых халатах 2025».

Конкурс проводится для врачей и работников среднего звена — медсестер, аптечных провизоров, фельдшеров, акушеров, лаборантов и технологов, а также коллективов различных подразделений (в отдельной номинации). А

самых обаятельных и привлекательных из них выберет читательская аудитория «Комсомолки»!

Прием заявок с 25 августа до 8 сентября по электронной почте: kmp@tula-prensa.ru с пометкой «Леди в белых халатах».

Голосование будет проходить с 1 сентября по 5 октября в специальном разделе на сайте tula.kp.ru.

В заявке участника должны быть указаны:

- 1 Ф.И.О. участника, должность и место работы.
 - 2 Минимум одно фото, на котором участник находится в медицинской форме (можно на своем рабочем месте).
 - 3 Краткий рассказ о себе, своей работе в свободной форме.
 - 4 Контактные данные (телефон, адрес электронной почты).
- Объявление победителей — 6 октября.



Фотоконкурс от «КП-Тула»

«ЛЕДИ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ - 2025»

Поддержите участниц своими лайками!



16+

■ ЗНАЙ НАШИХ!

Тулячка Анастасия Карпова стала победительницей Кубка Черного моря

Игорь КОПЫТОВ

Соревнования проводила Лига плавания «Таврида».

В Евпатории завершились крупные соревнования по плаванию — «Кубок Черного моря». Турнир был посвящен важной дате — 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. За победу боролись около ста пловцов со всей России.

Тульскую область на этих стартах блестяще представила юная спортсменка Анастасия Карпова из спортивной школы «Олимп». Она уверенно выиграла во всех заплывах в своей возрастной группе! Анастасия заняла первое место на дистанциях 50, 100 и 200 метров брассом, а также на дистанции 200 метров комплексным плаванием.

Тренирует спортсменку Геннадий Молчанов.



КАЛЬКУЛЯТОР «КП»

Так в среднем подорожал базовый «набор школьника» (за год, руб.)

Покупки	2024	2025	Динамика
Блузка/рубашка	1312	1414	+7,8%
Юбка/брюки	1704	1852	+8,7%
Кроссовки	1926	2005	+4,1%
Футболка для физкультуры, 2 шт.	1042	1078	+3,5%
Спортивный костюм	2551	2717	+6,5%
Ранец/рюкзак	2531	2663	+5,2%
Учебные пособия (рабочие тетради, контурные карты и т. п.)*, 7 шт.	4396	4582	+4,2%
Тетради (12 - 18 листов в клеточку и линейку), 20 шт.	280	320	+14,3%
Альбом для рисования	123	133	+8,1%
Набор фломастеров	199	217	+9%
Авторучки шариковые, 10 шт.	310	350	+12,9%
Карандаши грифельные, 10 шт.	250	270	+8%
Пенал	960	1164	+21,3%
Цветы, букет из 5 штук**	1121	1348	+10,4%
Итого	18 805	20 113	+7%

*Предполагаем, что основные учебники нашему школьнику выдадут или он возьмет их в библиотеке, но часть дидактических материалов типа рабочих тетрадей все же придется покупать.
**Учили наценку к празднику в среднем 25%.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Ученье - свет, но вот расходов - тьма...

Елена ОДИНЦОВА

«Индекс школьника» за год вырос на 7%.

Конец августа - самое непростое время для родительского кошелька! И понятно почему. Но сколько именно денег нужно приготовить на сборы ребенка в школу? И как подорожали товары для учеников за год? Чтобы это выяснить, мы решили подсчитать «индекс школьника».

Начнем с итогов: самый базовый набор товаров для среднестатистического ученика, по нашим подсчетам, сегодня стоит больше 20 тысяч рублей. За год он подорожал на 7%. Притом что годовая инфляция (с прошлого августа по нынешний) составила 8,79%.

КСТАТИ

В наш «индекс школьника» мы включили товары, без которых действительно не обойтись и которые приобретаются практически в любой семье к 1 сентября. Гораздо большие траты - в зависимости от крутизны школы и семьи - возможны. Меньшие - вряд ли.

Учитывая, что не в каждой школе обязательна форма, для расчетов мы брали подходящий комплект одежды для детей школьного возраста: блузка с юбкой для девочек, рубашка и брюки - для мальчика.

Цены учитывали в основном по Росстату - средние по стране. Там, где данные у Росстата отсутствуют, использовали другие открытые источники.

Сильнее всего за год подорожали канцелярские товары: тетрадки, ручки, карандаши, фломастеры, пеналы (см. «Калькулятор «КП»).

И готовьтесь: примерно на 10% выросли в цене цветы.

Футболки и кроссовки - отдельный вопрос. По данным Росстата, с начала года эти товары даже немного подешевели: на 3 - 4%. Но

именно детские футболки с кроссовками сейчас, в августе, по чуть-чуть стали дорожать (взрослые, кстати, дешевеют). Вы уже поняли: правильно поступают те, кто покупке вещей для школы не откладывает на последние недели перед 1 сентября!

Как детей научат Родину любить < стр. 3.

«В первый класс идешь, а играешь как маленький!»: какие фразы нельзя говорить будущим школьникам - на сайте KP.RU



ЗНАЙ НАШИХ!

Золотая медаль от Русского географического общества



Алексей РЯБИНИН

РГО отметило «Комсомольскую правду» за популяризацию путешествий по родной стране.



Золотая медаль имени Ю. А. Сенкевича.

мы есть и на Радио «КП». С 2018 года на его волнах при поддержке РГО выходит программа «Клуб знаменитых путешественников», которую бессменно ведет Евгений.

«Комсомольская правда» активно поддерживает деятельность Русского географического общества, выпускает совместные проекты не только на радиоволнах, но и создает географические энциклопедии, материалы в газете и на сайте о русских первопроходцах прошлого и настоящего, исследует далекие и прекрасные уголки России. И не только потому, что это интересно читателям. Но и в память о легендарном главном редакторе «КП» Владимире Сунгоркине, который был еще и увлеченным путешественником и членом РГО с 18 лет. Из очередной экспедиции три года назад он не вернулся. Но дело его живет - о чем и свидетельствует высокая награда от Русского географического общества.

В начале недели исполнилось 180 лет Русскому географическому обществу. На юбилей принято получать презенты, однако старейшая и наиболее уважаемая общественная организация в этот день, наоборот, подарки дарит. В московской штаб-квартире общества наградили наиболее отличившихся исследователей, ученых и журналистов. Среди них - шеф-редактор «Комсомольской правды», писатель и путешественник Евгений Сазонов. Ему вручили золотую медаль имени Юрия Сенкевича, одного из ярчайших журналистов, ведущего «Клуба путешественников». На протяжении 30 лет Юрий Александрович открывал окно в мир миллионам телезрителей и был так популярен, что его воспринимали как родного человека. Отзвуки этой програм-

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru

Программу «Клуб знаменитых путешественников» слушайте по субботам в 21.00 (мск).

«ДАЧНЫЕ ФЕИ» ПОЗДРАВЛЯЮТ!

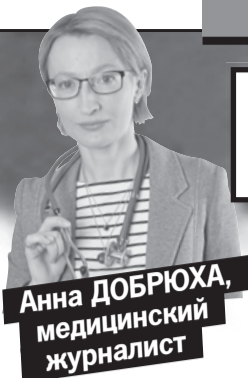
ТЕЛЕКАНАЛ БОБЕР 10 ЛЕТ В ЭФИРЕ!

РЕКЛАМА НА ТЕЛЕКАНАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНА ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ. bober.ru

6+, 12+, 16+



Ученые рассказали, что позволит сохранить здоровый ум на многие годы.



Анна ДОБРЮХА,
медицинский журналист

Многие из нас регулярно жалуются: мол, голова плохо работает. То память барахлит, то с мышлением проблемы.

Мы слишком драматизируем или с центральной нервной системой современных людей действительно происходит «что-то не то»?

О последних научных данных журналистам рассказали



Анна Боголепова.



Всеволод Белоусов.

руководитель Центра когнитивного и психоэмоционального здоровья ФМБА России, доктор медицинских наук **Анна Боголепова** и директор Федерального центра мозга и нейротехнологий ФМБА, член-корреспондент РАН **Всеволод Белоусов**.

Шевели извилинами



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

ПАНДЕМИЯ ДЕМЕНЦИИ

Один из самых пугающих недугов - деменция. Так называют состояние, когда человек теряет память, способность мыслить, понимать и выполнять привычные действия. Но на самом деле деменция - это не конкретная болезнь, а комплекс симптомов, которые появляются при разных заболеваниях головного мозга. Большинство случаев деменции (60 - 70%) вызывает болезнь Альцгеймера. Также причинами могут быть болезни Паркинсона, Пика, Хантингтона. Всего же известно более двухсот причин.

- Еще до того, как планету накрыла пандемия COVID-19, Всемирная организация здравоохранения планировала объявить пандемию когнитивных нарушений. Потому что это очень распространенная проблема во всем мире. Число больных прогрессивно увеличивается, - рассказывает Анна Боголепова.

С одной стороны, население стареет, а деменция возраст-зависимое заболевание. С другой - растет число факторов риска, которые вносят вклад в деградацию головного мозга. **Главный враг, который повышает угрозу развития всех типов деменции, - сердечно-сосудистые заболевания.** Ведь сохранность и работа мозга зависят прежде всего от кровеносных сосудов, питающих его.

Поэтому медики призывают всех, кто хочет сохранить твердый ум и ясную память, следить за тремя главными показателями, влияющими на состояние сосудов, сердца и головного мозга. Это: **артериальное давление, уровень глюкозы и уровень холестерина в крови.** Их рекомендуется проверять раз в год (или чаще, если назначит лечащий врач по медицинским показаниям). Все три показателя можно измерить бесплатно в рамках диспансеризации по полису ОМС.

ЧТО КРАДЕТ НАШУ ПАМЯТЬ

Мы живем в век цифровизации, и это серьезно отражается на работе головы, отмечают эксперты.

- Сегодня наш мозг вынужден воспринимать огромный поток информации. Она в разы превосходит тот объем, который был, скажем, 100 лет назад. Приходится обрабатывать, анализировать полученные данные (речь не только об осознанном обдумывании, но и об автоматическом анализе сигналов, поступающих извне. - Ред.). Все это мощнейшая нагрузка, - поясняет профессор Боголепова.

Еще одна примета современности - многозадачность. Люди разрываются между десятками проектов, встреч, созвонов и зумов, часто перекакивают с пятого на десятое. Постоянное заглядывание в соцсети посреди рабочего дня тоже сбивает мозг с выполнения начатых дел. Судя по всему, наша центральная нервная система не успела приспособиться к столь стремительному темпу жизни.

- Мы видим, что зачастую человек не справляется с зашкаливающим потоком информации, - говорит Анна Боголепова. - В результате возникают когнитивные нарушения - то

есть сбои памяти, проблемы с концентрацией внимания и т. д.

Еще одна очень распространенная проблема в современном мире, по словам эксперта, - нарушения из-за стрессовых ситуаций. Слишком быстрый темп жизни порождает боязнь что-то не успеть, упустить. Это приводит к развитию тревожных и депрессивных расстройств. А они, в свою очередь, ведут к нарушению когнитивных функций. В том числе - к ухудшению памяти.

С одной стороны, это плохие новости для большинства из нас, измотанных стрессами и перегрузками. С другой стороны, предупрежден - значит вооружен. Понимая причины плохой работы головы, можно найти способы ее улучшения.

Кстати, исследования показали, что у новых поколений меняется формирование памяти.

- Раньше люди запоминали саму информацию. А сейчас в первую очередь стараются запомнить путь, как найти эту информацию, - рассказывает профессор Боголепова. Такой нюанс следует учитывать в том числе при обучении детей и взрослых, повышающих свое образование.

Не думайте о ногах! Живите активно! Радость движения можно сохранить надолго



«На днях общались с подругой. Нам уже много лет. Говорили о своих плохих ногах - синих из-за вен. Смолоду мы о себе почти не заботились, и теперь, конечно, все болит, ходить тяжело. Наверное, загромождение крови, отеки и растяжение стенок вен мешают. Но сейчас появилась столько возможностей, каких раньше не было. Что можно сделать нам, возрастным, чтобы улучшить состояние своих ног?» Валентина

Дело в том, что с возрастом все процессы в организме естественным образом замедляются, происходят возрастные изменения и общее самочувствие ухудшается. Поэтому относиться к организму надо с повышенным вниманием, поэтому чем больше нам лет становится тем больше надо вырабатывать новые оздоровительные привычки. Длительное сидение, недостаток воды и уменьшающееся количество микроэлементов в организме вызывают загромождение крови, медленное и затруднительное ее течение из-за спазмов в теле вследствие гиподинамии. Кровь не может совершить надлежащий «маршрут» по кругу и застаивается внизу. Это опасно тем, что густая кровь, растягивает каркас вен и повреждает их тонкие стенки. Отсюда ощущение, что на каждой ноге по утюгу, их синюш-

ность и отеки. От нехватки воды, тело начинает удерживать те скудные ее запасы, которые к нему поступают. Поэтому отказ от воды при отеках является ошибкой. Так же, как и отказ от активного образа жизни, если двигаться становится все труднее. Наоборот, движение необходимо, чтобы наладить циркуляцию крови и питание тканей, и руки-ноги снова будут слушаться. Кстати, о питании - и с этим тоже поработать. Например, стоит обратить внимание на новейший европейский комплекс ФЛЕБОЗОЛ, в составе которого находятся **лактоны, софорозиды и активный растительный компонент рутин.** Он оказывает профилактическое действие при нарушении эластичности и проницаемости сосудов и капилляров. А также способен активизировать про-



цесс обмена веществ в тканях, «подстегивает» и разжижает кровь. В итоге лучше открываются венозные клапаны, в чем также помогают софорозиды, и кровь «выбирается» наверх, нормализуя питание тканей и обеспечивая нам легкость движения. Лактоны, в свою очередь, усиливают каркас вен и тоже улучшают кровоток.

Вместе с ФЛЕБОЗОЛОМ боритесь за свободу движения, не смотря на возраст! Звоните прямо сейчас: **8-800-100-55-60** или ***2031** (только с моб.) Код подарка «Регенератор вен»

*При покупке курса. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.000358.02.21 от 11.02.2021. Акция действует с 01.08.2025 по 31.12.2025. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БУДЬ В КУРСЕ! Как помочь себе

В распоряжении каждого человека есть одно из лучших «лекарств» для сохранения здоровья и улучшения работоспособности мозга. Это полноценный сон.

- Наш мозг во сне восстанавливается, - говорит Всеволод Белоусов. - Происходит отток продуктов метаболизма и их утилизация (по сути - очистка от токсических веществ, провоцирующих в том числе деменцию).

На втором месте по степени важности - уровень стресса.

- Точно так же, как мышцы перенапрягаются при чрезмерной физнагрузке, мозг можно перегрузить психоэмоциональным напряжением. Если вы не

будете расслабляться, буквально брать себя за шкирку и выводить из состояния стресса, то мозг начнет «портиться», - говорит профессор Белоусов. - Очень полезно чередовать работу с занятиями совершенно другого рода - спортом, прогулками на природе, общением с друзьями. Главное - чтобы вы себя вытаскивали из привычной обстановки и помещали в другую, где уровень стресса ниже.

Еще один важный фактор - питание. Множество проблем в нервной системе связаны с воспалительными процессами в организме. А злоупотребление нездоровой едой - сладостями, выпечкой, фастфудом - запускает

реакции, способствующие развитию воспаления.

- Иммунные клетки очень любят питаться легкоусвояемыми сахарами. И когда у вас сахар повышен, иммунная система все время находится в возбужденном состоянии. Это ухудшает работу головного мозга, - предупреждает эксперт. - А вот пища, богатая клетчаткой (овощи, фрукты), рыба, орехи, цельнозерновые крупы, наоборот, помогают поддерживать здоровье центральной нервной системы.

И, конечно же, всем нам нужны разумные физнагрузки. Самое простое - ходьба быстрым шагом не менее 30 - 40 минут, а лучше часа - ежедневно.



«Самая спортивная семья России»

Шахматы, лыжи и ГТО объединяют поколения!

Eugene Onischenko/Shutterstock/Fotodom



■ ПРЯМАЯ РЕЧЬ

- Мы запустили проект только в 2024 году, но он уже стал хорошим инструментом поддержки семейных спортивных традиций. Многие из наших конкурсантов не просто тренируются всей семьей, но стремятся к популяризации такого образа жизни, что особенно ценно для нас как спортивного ведомства.

(Министр спорта, председатель Олимпийского комитета России М. В. Дегтярев.)

КОНКРЕТНО В каких номинациях проходил конкурс «Самая спортивная семья России»

- **«СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ ГТО»**
Если сразу у нескольких человек в семье есть значки ГТО.
- **«АКТИВНЫЕ УЧАСТНИКИ»**
Семьи, которые регулярно участвуют в марафонах, лыжных гонках и других массовых состязаниях.
- **«СЕМЕЙНЫЕ ЧЕМПИОНЫ»**
Для семей, вместе собравших целую коллекцию спортивных наград.
- **«СПОРТИВНАЯ ТРАДИЦИЯ»**
Для тех семей, где физкультурой занимаются сразу несколько поколений.
- **«СЕМЕЙНОЕ СЕЛФИ НА СПОРТЕ»**
Самая активная семья - популяризатор спорта.
- **«СЕМЕЙНАЯ СБОРНАЯ»**
Самая спортивная многодетная семья.
- **«СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ»**
Если спорт стал профессией для нескольких членов семьи.

■ СКАЗАНО

- Спорт, фитнес - это то, чем живет вся наша семья. Со старшим сыном занимаемся вместе в зале, с женой и сыновьями играем вместе в падел, дочь - кандидат в мастера спорта по выездке, самый младший сын, которому скоро исполнится 6 лет, занимается джиу-джитсу, шахматами, батутом.

(Актер, член жюри конкурса «Самая спортивная семья России» Оскар Кучера.)

Общее хобби - ЖИТЬ АКТИВНО

Рассказываем об итогах Всероссийского конкурса Минспорта. Среди победителей - рекордсмены мира, боксерская династия и самый юный биатлонист.

Спорт - это не только медали, рекорды и всемирная слава. И даже не только изнурительные тренировки и горечь из-за серебра вместо золота. Спорт - это то, что вдохновляет проводить выходные не лежа на диване, а занимаясь - вместе с детьми, а то и с бабушками и дедушками - бегом и баскетболом, плаванием и хоккеем. То, что может стать любимым хобби сразу для нескольких поколений и сделать всю семью счастливее и дружнее.

Много ли в нашей стране таких примеров? Еще в 2024 году этим вопросом задался Минспорт России. И объявил конкурс «Самая спортивная семья России». Цель - не только выявить лидеров, но и создать примеры для подражания, показать, что спортивной может быть каждая семья, независимо от возраста, уровня подготовки или региона проживания. Заявок пришло столько, что организаторы сразу поняли: надо продолжать!

В 2025 году, во втором сезоне проекта, семьи тоже не подвели: за несколько месяцев конкурс собрал

■ ФАКТ

Самая популярная номинация - «Активные участники»: 110 семей прислали в нее свои истории.

участников со всей России: от Дальнего Востока до Урала, от Сибири до Северного Кавказа. Чтобы поделиться своими спортивными традициями и успехами, они писали эссе, снимали видео, даже прикладывали фото медалей и дипломов.

Изучая эти истории, так и хочется сказать: «Вы все - уже победители!» Но конкурс есть конкурс: выбор лучших доверили авторитетной команде «судей». Возглавил жюри лично министр спорта Михаил Дегтярев. В его команду вошли известные спортсмены, врачи, общественные деятели, звездные семьи, в том числе фигурист Александр Энберт, общественный деятель Ксения Шойгу, актер Оскар Кучера, артисты Антон и Виктория Макарские, врач-эндокринолог Зухра Павлова, а также наш коллега - заместитель

главного редактора «Комсомольской правды» Павел Садков, который большую часть жизни посвятил спортивной журналистике.

Каждый из них приглашен на роль арбитра не случайно: все эти люди - не только сами рьяные сторонники ЗОЖ, но и приобщают к нему своих родных, друзей, а также поклонников.

Имена самых спортивных семей России определились в конце июля.

- Среди победителей не только сильнейшие по результатам участники, но и те из них, кто произвел наибольшее впечатление своим примером, кто втягивает в спорт все больше и больше людей из своего окружения, - подвел итог работы жюри Михаил Дегтярев. - Их ждут заслуженные призы и торжественная церемония вручения наград в Москве (она состоится 26 августа. - Ред.). Благодарю всех, кто принял участие в конкурсе: родителей, детей, бабушек и дедушек, а также тренеров и региональные команды, которые помогают сделать движение семейного спорта устойчивым трендом.

ЦИФРЫ БОЛЕЕ 100 ЗАЯВОК И СРАЗУ 2 ПОБЕДИТЕЛЕЙ ПОДАРИЛ КОНКУРСУ ПРИВОЛЖСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ - САМЫЙ АКТИВНЫЙ РЕГИОН ПРОЕКТА.

В тройку лидеров по количеству участников также вошли Центральный и Уральский федеральные округа.

■ ЦИТАТА

- Мой папа в юности ходил на лыжах, занимался прыжками с трамплина, правда, непрофессионально. Он, кстати, до сих пор каждый день делает зарядку, ходит пешком - примерно по 5 километров. Я сам и в футбол пробовал играть, и на лыжах кататься. А с 6 лет уже занимался в секции фигурного катания.

(Фигурист, серебряный призер Олимпиады-2018 в Пхенчхане, член жюри конкурса «Самая спортивная семья России» Александр Энберт.)



Номинация
«Спортивная
династия»

Семья Фроловых: «Только примером родитель может привить ребенку любовь к спорту»

Фамилия Фроловых хорошо известна в мире советского и российского бокса. Эта династия начинается с Льва Иннокентьевича Фролова - выдающегося боксера, мастера спорта СССР. Он стал самым молодым победителем международного турнира класса А в Ленинграде, четырехкратным обладателем турнира на призы легендарного Валерия Попенченко, четырежды выигрывал в турнире на призы, побеждал в чемпионате профсоюзов СССР.

Когда Лев Иннокентьевич ушел с ринга, его путь в спорте на этом не закончился. Став тренером, Фролов-старший посвятил 40 лет воспитанию молодых боксеров: подготовил более 20 мастеров спорта СССР и мастеров спорта международного класса. Его имя стало синонимом профессионализма.

По его стопам пошел старший сын - Алексей Львович Фролов. Тренер высшей категории, сертифицированный специалист АИВА с тремя звездами - высший международный статус для тренеров.

7 лет Алексей Львович работал старшим тренером женской сборной Москвы по боксу, а также входил в штаб сборной России. Он - личный тренер Саадат Далгатовой, заслуженного мастера спорта, вице-чемпионки мира, участницы Олимпийских игр. Его онлайн-тренировки смотрят более 350 тысяч человек по всему миру.

А теперь у боксерской династии появилось третье поколение - Иван Фролов, 8 лет, сын Алексея и внук Льва. Он уже сегодня настоящий спортсмен: занимается паркуром, осваивает батутную акробатику, учится плавать, занимается гимнастикой и шахматами. И конечно, глядя на отца и деда, готовится стать боксером.

- Мы с мужем твердо верим: только своим примером родитель может привить ребенку понимание, что спорт - это и есть жизнь, - говорит мама Льва Александра Фролова.



Знакомство с историями победителей конкурса - лучший повод и самим отправиться на тренировку вместе с родными.

Семья Никитенко: «Тренируемся вместе с детьми - рады видеть их успехи»

Николая и Ольгу Никитенко из Барнаула познакомили горы - они оба категорийные туристы. Ольга до сих пор вспоминает, как боялась встать на лыжи: не верила в себя.

- Муж мне тогда сказал: «У тебя просто не было хороших лыж», - с улыбкой сейчас вспоминает Ольга.

Со временем Николай поставил на лыжи не только жену, но и четверых детей. Теперь они полноценная «семейная сборная».

За плечами у старших детей - школа олимпийского резерва по плаванию, юношеские спортивные разряды. Но душа все равно лежала к зимним видам спорта. Так что сейчас вся семья - в биатлоне. Пять дней в неделю ездят на тренировки, вшестером. У 11-летнего Всеволода III взрослый разряд по лыжным гонкам. 9-летнего Георгия - когда он на лыжах - не может догнать никто из сверстников.

Номинация
«Семейная
сборная»



А вот в стрельбе их обоих время от времени «делает» 6-летняя Варя. Она уже сейчас обращается с пневматической винтовкой порой лучше братьев. Не отстает и самый младший член семьи: Клим в свои 4 года - самый юный воспитанник местного биатлонного комплекса.

- Во время тренировок вместе с детьми занимаемся и мы, - говорят родители. - Нам очень нравится быть рядом, видеть их успехи, а заодно оттачивать свою лыжную технику.

Но и это еще не все. Всеволода и Георгия родители уже берут с собой в походы - мальчики побывали в горах Алтая. А еще сыновья успешно выступают на городских и краевых соревнованиях - по лыжам, по бегу. Мама и двое старших сдали ГТО на золото.

- А еще есть спорт «для души»: велосипедные прогулки, волейбол, теннис, футбол, фигурное катание, - перечисляют Николай и Ольга.

Номинация
«Активные
участники»



Семья Фадеевых: «Наши главные победы не медали»

Золото в самой популярной номинации «Активные участники» завоевала семья Фадеевых из деревни Головизинцы Кировской области. В их семейной копилке немало наград, завоеванных на соревнованиях разного уровня по лыжному спорту и по бегу.

Состязания у них чуть ли не каждую неделю: чем старше дети, тем больше возможностей. Календарь забит практически до отказа. Участвуют всегда вместе: мама, папа, сын Михаил, дочки Лиза и Катя. Кстати, именно младшее поколение в этой семье привило старшим привычку к регулярным занятиям спортом - началось все с обычных школьных эстафет. Теперь же родители говорят: спорт подарил эмоции, которые не купишь, и традиции, которые объединяют.

- Главные наши победы - не медали, - говорит Ксения Фадеева. - Наши победы - это муж, который встал на лыжи после 26-летнего перерыва и теперь тренирует детей. Это сын Миша, превратившийся за короткий срок в лидера, дочка Лиза, преодолевшая страх перед стартами, Катя, пробежавшая в 7 лет первую дистанцию. Это восторг детей на финише, гордость за достижения, радость от маленьких побед, выбор новых стартов всем вместе. Спорт научил нас главному - видеть возможности там, где другие видят рутину. И за это мы ему бесконечно благодарны!

Кстати, конкурс для семьи стал очередной «взятой планкой»: хотели поделиться своими достижениями, чтобы их оценили на федеральном уровне. И все получилось!

- Дети до конца не верили, что мы победили, - признается Ксения. - Были и удивлены, и счастливы.

■ НА СТАРТ

Узнать все подробности о конкурсе Минспорта и следить за стартом новых сезонов «Самой спортивной семьи России» можно на сайте проекта:

norma-sport.ru/contests/samaya-sportivnaya-semya-rossii - или переходите по ссылке с помощью QR-кода.



Семья Портновых: «У каждого из нас плотный тренировочный график, но отдыхаем мы всегда вместе»

Номинация
«Семейные
чемпионы»

По вторникам в бассейн всей семьей, отпуск - в движении и на свежем воздухе, а дальше - каждый по своим тренировкам. В семье Портновых из Череповца все едят свою «спортивную историю».

Папа Даниил - мастер спорта России по конькобежному спорту, призер первенства России, победитель этапов Кубков России, чемпион России по легкой атлетике среди ветеранов. Мама Наталия - КМС по плаванию, а с недавних пор среди ее увлечений появилась и бег. Старшая дочь занимается легкой атлетикой и мечтает о профессиональном спорте, а младшая с головой ушла в балетные танцы.

- Мы последние полтора года в принципе дома не бываем: все время на соревнованиях, - говорит Наталия.

Копилка грамот пополнялась чуть ли не каждую неделю - поэтому Портновы уверенно победили в номинации «Семейные чемпионы». Но на лаврах почивать некогда - на днях они уже представляли родную Вологодскую область на Всероссийском фестивале ВФСР ГТО.

- История нашей семьи - пример того, как спорт может стать основой для укрепления связей и воспитания достойных людей, - уверена Наталия Портнова. - Наш активный образ жизни вдохновляет окружающих.



Семейного спорта

Семья Ворониных: «Спорт укрепил не только здоровье, но и семью»

Сразу для трех поколений семьи Ворониных из приморской Находки ГТО - неотъемлемая часть жизни. У всех золотые знаки отличия, неоднократные победы в фестивалях.

- Наша спортивная история началась в 2020 году с участия в фестивале ГТО, - рассказывает Андрей Воронин. - Тогда, без специальной подготовки, мы обошли 16 команд.

С тех пор спорт стал образом жизни всей семьи. Мама Ангелина в юности занималась легкой атлетикой и волейболом, старшие сыновья всерьез увлекаются самбо. А папу Андрея внесли в Книгу рекордов многоборья ГТО России в упражнении «пресс» в своей возрастной категории! Он, кстати, участвовал в проекте «Супериндзя» на телеканале СТС.



Даже бабушка Галина Александровна и дедушка Роман Николаевич - и те призеры всероссийских фестивалей ГТО.

Без значков пока что в семье только младший сын, 4-летний Максим. Но и он уже готовится

получить свой первый знак отличия. А на днях семья во второй раз подряд представила Приморский край на Всероссийском фестивале ГТО среди семейных команд.

- Самая главная наша традиция - не пропускать ни одного спортивного семейного мероприятия, - рассказывает Андрей Воронин. - Я считаю, что нас объединил именно наш первый фестиваль ГТО: одна команда, три поколения, от внуков до бабушки с дедушкой. Увлечение не только сказалось на спортивных результатах, но и укрепило личные отношения - теперь у нас многодетная семья.



Shutterstock

■ СКАЗАНО

- Среди победителей не только сильнейшие по результатам участники, но и те из них, кто произвел наибольшее впечатление своим примером, кто тягивает в спорт все больше и больше людей из своего окружения. Их ждут заслуженные призы и торжественная церемония вручения наград в Москве. Благодарю всех, кто принял участие в конкурсе: родителей, детей, бабушек и дедушек, а также тренеров и региональные команды, которые помогают сделать движение семейного спорта устойчивым трендом.

(Министр спорта, председатель Олимпийского комитета России М. В. Дегтярев.)



Семья Чистяковых: «У нас «на спорте» все: от 83-летней прабабушки до 4-летнего правнука»

Семья Чистяковых из города Бугры Всеволожского района Ленобласти - яркое воплощение любви к спорту и активному образу жизни. А объединили несколько поколений... лыжи! Вот

она, настоящая «Спортивная традиция», благодаря которой Чистяковы победили в одноименной номинации.

- Прабабушке Ильи Людмиле Павловне 83 года. В школьные годы она занималась лыжным спортом, а сейчас участвует в городских спортивных соревнованиях от общества «Дети войны», - рассказала Наталья Чистякова. - Еще и осваивает скандинавскую ходьбу. Дедушка Дмитрий Евгеньевич с детства катается на горных лыжах, а бабушка Татьяна Борисовна в школьные годы занималась гимнастикой и волейболом, имеет значок и удостоверение ГТО.

А еще есть тетя, которая - единственная в этой большой и дружной семье - не встала на лыжи. Зато в ее спортивной копилке мини-футбол, спортивное ориентирование и тайский бокс. И дядя Алексей Красилов - его имя хорошо известно в мире лыжного фристайла. Алексей входил в состав сборной Санкт-Петербурга по могулу, а закончив карьеру в качестве спортсмена, начал тренировать детей. Под его руководством они занимают призовые места в соревнованиях.

А в семье у него тем временем подрастает уже следующее поколение спортсменов! 4-летнему Илье пока рано вставать на лыжи, но он с удовольствием ходит на тренировки в бассейн, а его первая грамота по развивающей гимнастике - не просто лист бумаги. Это знак того, что спортивные традиции Чистяковых не прервутся.



Семья Яковлевых: «ЗОЖ для нас - часть системы семейных ценностей»

Евгения и Денис живут в Перми. Молодые родители воспитывают двоих сыновей - Илью и Велана.

И с малых лет прививают мальчишкам любовь к спорту и здоровому образу жизни - в первую очередь своим примером!

Чтобы перечислить все спортивные достижения Яковлевых, понадобится не один десяток минут. Она - кандидат в мастера спорта по скалолазанию, признанный воркаут-спортсмен, а также рекордсменка России. Он - 11-кратный рекордсмен мира и России по комбинированно-силовому упражнению на перекладине, стоянию и отжиманиям на гвоздях, в прошлом - член сборной страны по военно-спортивному многоборью.

- Я кандидат в мастера спорта по полиатлону, легкой атлетике, гиревому спорту, военному пятиборью, - рассказывает Денис. - У меня первый разряд по шахматам и пулевой стрельбе. Сейчас пишу кандидатскую диссертацию, аккумулируя накопленные результаты за годы работы с подрастающим поколением.

И это мы еще перечислили не все его достижения - имя Дениса часто мелькает в местных новостях. Вписано оно и в Книгу рекордов России - в прошлом году Денис сделал 323 цикла из четырех гимнастических упражнений. А потом 5 часов простоял на гвоздях, сразу установив еще один рекорд!

Денис и Евгения считают здоровый образ жизни важной частью системы семейных ценностей.

- Мы трудолюбивы, верны своим принципам и стремимся к гармоничному развитию, - говорит Денис. - Наши с женой жизненные пути напрямую связаны с тематикой конкурса: мы личным примером, примером нашей семьи пропагандируем здоровый образ жизни, физкультуру и спорт.



Семья Гридневых: «Мы пишем современную историю семейной традиции»

Эта история началась 65 лет назад с самого обычного учебника по шахматам, который попал в руки 9-летнему Вите Гридневу из Екатеринбурга. Мальчик буквально заболел игрой - разбирал партии сам, старался научить друзей, родных, позднее сына Сергея.

Даже с будущей невесткой, Женей, познакомился за шахматной доской. Девушка, кстати, тогда победила: она и сама с детства болела дебютами и гамбитами. И вошла в семью как достойный продолжатель ее спортивных традиций - кстати, именно в этой номинации Гридневы стали призерами конкурса «Самая спортивная семья».

Евгения Гриднева по-прежнему отстаивает честь команды УрФУ, теперь уже как преподаватель. Кроме того, она обучает начинающих шахматистов. У них с Сергеем четыре дочери - и их семейную команду «Королевы ферзей» уже хорошо знают на всех городских соревнованиях.



Чемпионы семейного спорта

Номинация
«Спортивная
династия»

Семья Коробейниковых: «50 лет - в одном спортивном зале»

Семья Коробейниковых из Минусинска Красноярского края - среди призеров в номинации «Спортивная династия». Глава семьи Владимир Петрович познакомился со своей будущей женой Надеей в спортивном зале... более 50 лет назад.

Да, их объединила любовь не только друг к другу, но и к спорту. Их путь вместе - это не просто история любви,

а история целой династии, выросшей в движении, дисциплине и единстве.

У супругов трое сыновей и пять внуков. Все они - без исключения - занимаются спортом. Для этой семьи физическая активность - не просто хобби, а часть повседневной

жизни, способ воспитания, средство общения и основа здорового образа жизни. Участие в спортивных мероприятиях стало доброй традицией. На счету семьи - победы во Все-союзном конкурсе спортивных семей, а также во Всероссийских и краевых соревнованиях.



Номинация
«Семейное
селфи
на спорте»

Семья Назаровых: «Мы вместе уже 26 лет - и все эти годы в спорте»

Утро в семье призеров номинации «Семейное селфи на спорте» начинается всегда бодро. - Мы - многодетная семья, - рассказывает мама Елена Назарова. - У нас с мужем трое детей. Дочери 22 года, старшему сыну - 16 лет, младшему - 7.

Назаровы не просто продвигают спорт, они им живут. Елена с мужем - амбассадоры ГТО Нижегородской области - вдохновляют других быть в форме. Сама Елена, кстати, фитнес-тренер с 27-летним стажем. Перерывы в работе: 3 раза по несколько недель - пауза на рождение детей. Родила - пришла в форму - вернулась. А семья всегда рядом. На тренировках, на стартах, на трибунах.



■ КОНКРЕТНО

Как распределились места «на пьедестале»

Поздравляем победителей и призеров конкурса «Самая спортивная семья России».

«Спортивная семья ГТО»

1-е место: Воронины, Находка
2-е место: Фроловы, Балашиха
3-е место: Аристовы, Омск

«Активные участники»

1-е место: Фадеевы, Кировская область, д. Головизинцы
2-е место: Васильевы, Москва
3-е место: Павловы, Новосибирск

«Семейные чемпионы»

1-е место: Портновы, Череповец
2-е место: Луцкие, Санкт-Петербург
3-е место: Ибрагимовы, Тольятти

«Спортивная традиция»

1-е место: Чистяковы, Бугры
2-е место: Гридневы, Екатеринбург
3-е место: Захаровы - Васильевы - Черненковы, г. Губкин

«Семейное селфи на спорте»

1-е место: Яковлевы, Пермь
2-е место: Назаровы, Чкаловск
3-е место: Орлик, Санкт-Петербург

«Семейная сборная»

1-е место: Никитенко, Барнаул
2-е место: Шубины, Тюменская область
3-е место: Семёнычевы, Бутурлино

«Спортивная династия»

1-е место: Фроловы, Москва
2-е место: Белоусовы, Ярославль
3-е место: Коробейниковы, Минусинск

■ ТЕСТ

А какой вид спорта подойдет вашей семье?

Выберите один из вариантов ответа на каждый вопрос. Затем подсчитайте, каких вариантов ответов («А», «Б», «В», «Г») больше. И смотрите результат.

- Как ваша семья предпочитает проводить свободное время?
 - Гуляем в парках, ходим в походы, ездим на природу.
 - Чаще остаемся дома - рисуем, устраиваем вечера настольных игр.
 - Обожаем отдыхать активно: играем в футбол, катаемся на велосипедах.
 - Любим пробовать что-то новое: экстрим, путешествия - это наше!
- Что для вас важно при выборе семейного досуга?
 - Возможность всем вместе стать ближе к природе.
 - Развивать творческие способности, вместе создавать что-то новое.
 - Чтобы все были в движении и всем было весело!
 - Получить острые ощущения и яркие эмоции, проверить себя.
- Какие мероприятия привлекают вашу семью больше всего?
 - Семейные походы в лес, пикники на природе.
 - Посещение музеев, театров, выставок.
 - Участие в спортивных соревнованиях, марафонах, велопробегах.
 - Экскурсии в экстремальных местах, посещение аттракционов, прыжки с парашютом.
- Как вы думаете, какой план на выходной выбрала бы ваша семья?
 - Проехать на велосипедах по лесной дорожке вдоль побережья.
 - Совместный поход на мастер-класс по лепке из глины.
 - Погонять в футбол во дворе.
 - Заняться скалолазанием.
- Если бы вы могли выбрать один вид спорта и на всю жизнь, какой бы выбрали?
 - Туризм, трекинг, пешие маршруты.
 - Танцы, йога, плавание.
 - Футбол, баскетбол, волейбол.
 - Альпинизм, рафтинг, парашютный спорт.
- Вам предстоит неделя отпуска, куда вы отправитесь?
 - На природу! Кемпинг, поход с палатками, домик в деревне!
 - Выберем культурный отдых - поедим туда, где самые крутые музеи и выставки.
 - Попробуем активити-программы, например, горнолыжный курорт.
 - Отправимся туда, где еще ни разу не были.
- Ваша идеальная погода для активного семейного досуга?
 - Солнечный теплый день, возможность устроить пикник у воды или в парке.
 - Уютный дождливый вечер, позволяющий заняться домашними делами.
 - Ясная погода с легким ветерком, подходящий климат для активных занятий спортом.
 - Не важно, никакая погода не помешает нам заниматься любимым делом.
- Вы часто путешествуете всей семьей?
 - Да, мы любим исследовать природу родного края и соседних регионов.
 - Редко выбираемся далеко, предпочитаем домашний комфорт и спокойный отдых.
 - Постоянно участвуем в спортивно-туристских мероприятиях и конкурсах.
 - Мы фанаты приключений и экстремального туризма.

РЕЗУЛЬТАТЫ

А: «Природа объединяет»

Вам идеально подойдут такие виды спорта, как туризм, велогонки, походы. Красота природы, здоровый образ жизни, да еще и в самой лучшей компании - родных и близких. Идеально. Это позволит вашей семье наслаждаться красотой природы, укреплять связи и вести здоровый образ жизни.

Б: «Творческая энергия»

Для вашей семьи отлично подойдут направления, где спорт объединяется с творчеством: танцы, гимнастика, йога, аквааэробика. Эти занятия развивают гибкость, координацию движений и помогают поддерживать эмоциональное равновесие.

В: «Спортивная команда»

Вашей семье лучше всего подходят активные групповые виды спорта: футбол, баскетбол, теннис, бадминтон. Командный дух и идеальная физическая форма - это для вас.

Г: «Экстремаль»

Вы - любители адреналина! Идеально подойдут альпинизм, скейт-бординг, горные лыжи, дайвинг, серфинг. Эмоциональный заряд и дух авантюризма обеспечат вашей семье незабываемые впечатления.

Драма на высоте 7100 метров:

Спасатели уже 11 суток пробиваются к туристке на пике Победы

Четыре года назад Наталья Наговицина потеряла там мужа. Теперь может погибнуть сама.

- Наташа, где именно вы находитесь?
- Под куполом, выше 6800.
- Какое его состояние сейчас?
- Не может сидеть, валится на бок, речь путаная.
- Наташа, вам нужно спуститься самой, вы не сможете ему ничем помочь...
- Я все понимаю, но я не оставлю его одного.
- Наташа, к вам идут ребята, но им еще далеко, будут уже утром. Наташа, вам нужно спускаться самой, вы не можете ничем ему помочь, как меня поняли? Прием...

- Я все поняла.
Это было 8 августа 2021 года, в День альпинизма. Тогда Наталья Наговицина и ее муж Сергей отправились на пик Хан-Тенгри, второй по высоте в горах Тянь-Шаня. Он находится на границе Казахстана, Киргизии и Китая.

Сергей погиб от инсульта. Наталья выжила. Но походы в горы не оставила. И спустя четыре года отправилась на пик Победы - высочайшую гору Тянь-Шаня и Кыргызстана (7439 метров), суровую и опасную вершину. За покорение серии таких вершин альпинист получает звание Снежного барса.

На этой горе сломала ногу. И вот уже 11-й день к ней пробиваются спасатели Киргизии. До последнего с беспилотника было видно, что она жива. Вчера перестала шевелиться. Но что именно там происходит, пока неизвестно: спасателям добираться до Натальи еще не меньше двух суток.

ПЫТАЛИСЬ СПАСТИ САМИ, НО НЕ СМОГЛИ

Что известно об этой драматической истории и о самой альпинистке? Наталье 47 лет. Работает в компании, которая занимается техническим обеспечением выборов. У нее есть взрослый сын. В прошлом году Наталья уже попробовала дойти до вершины пика Победы, но гид повернул назад - сказал, что надо подготовиться. И вот снова предприняла попытку, хотя полгода назад сломала ногу...

Путевку купила за 400 000 рублей у единственного туроператора, который организует экспедиции на семитысячник - Ak-Sai Travel. В паре с ней шел Роман Мокринский - по некоторым данным, он и был гидом, который возглавил экспедицию. Член федерации альпинистов Тюмени, но в походах на семитысячники неопытный.

В группе были также двое иностранцев - итальянец Лука Синигалья и немец Гюнтер Зигмунд. До вершины дошли, отправились обратно. А вот дальше группа разделилась. Роман и Наталья отставали. В опасном месте сорвались, кто из этой пары первый - непонятно, но Наталья сломала ногу, очень вероятно, что это рецидив прежней травмы. На-

ОФИЦИАЛЬНО

Представитель МИД РФ Мария ЗАХАРОВА:

- Посольство РФ в Киргизии с первого дня происшествия с альпинисткой Натальей Наговициной, которая застряла на пике Победы, находится в контакте с властями страны и совместно с ними ищет пути ее спасения.



Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Личный архив

ступать - больно, идти невозможно. Роман оставил ей спальник, палатку и спустился в лагерь - на 6800 метров за подмогой. На следующий день, как только погода позволила, к Наталье поднялись Лука и Гюнтер, принесли еду и горелку с газовым баллоном. Хотели помочь спуститься, но без оборудования это невозможно.

Пошли обратно за помощью. По дороге Луке стало плохо, он позвонил по рации врачам, описал симптомы. Тот предположил: «отек мозга», один из симптомов горной болезни, вследствие недостатка кислорода на фоне физической нагрузки. Гюнтер пытался помочь Луке, но тот умер. Тело осталось в пещере, немец дошел до оставшегося в лагере Романа. И мужчины приняли решение спускаться. Их смогли забрать на вертолете и доставить в больницу киргизского



Кадр из фильма

В память о муже (через год после трагедии) Наталья установила табличку на высоте 7000 метров на Хан-Тенгри. В 16 километрах по прямой от пика Победы, где она находится сейчас...

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Александр Яковенко, председатель комиссии по классическому альпинизму Федерации альпинизма России, сам покоривший пик Победы, назвал шансы на то, что Наталью удастся спасти, крайне низкими.

- Если Наталья выживет - это будет настоящим чудом, - сказал он в эфире Радио «Комсомольская правда». - Пик Победы - самый суровый, самый серьезный семитысячник. Для меня удивительно, как люди, у которых нет серьезной спортивной квалификации, так рискуют и идут в такую экспедицию. Это, на мой взгляд, несерьезное отношение к своей жизни, огромный риск перед собой, перед родными. Я вижу это так, что не было никакой серьезной подготовленной группы, и люди, которые были рядом, не были готовы к такому.

Александр Яковенко отметил, что спасателям, если они возьмутся за спуск раненой женщины, придется нелегко: - Я потерял на этой вершине друга, у него оторвался тромб. И мы не смогли его спустить. На носилках человека нести - сами спасатели могут упасть в пропасть. Я не уверен, что смогут ее донести и даже что до нее дойдут. И не погибнут сами...

города Каракол - сейчас врачи борются за их жизни...

ПОСТРАДАЛИ ВЕРТОЛЕТЧИКИ

А Наталья осталась на высоте 7000 - с палаткой, спальником и небольшим запасом еды. Тем временем температура опустилась до -25 градусов. Были предприняты две попытки спасти российскую туристку. До нее пытались добраться два вертолета со спасателями. Но и сами попали в беду. Из-за плохой видимости один из пилотов не справился с управлением, совершил жесткую посадку и получил компрессионный перелом позвоночника. Спасатель, находившийся вместе с ним в кабине, получил тяжелые травмы...

19 августа к Наталье выдвинулись спасатели. Как рассказали в пресс-службе МЧС Киргизии, группа, в составе которой специально подготовленные шерпы (представители народа, живущего в Непале, работают в Киргизии по контракту. - **Ред.**), отправилась с высоты базового лагеря, он расположен на высоте 4 тыс. метров. Идти долго: ориентировочный срок прибытия на место - 25 августа. Все будет зависеть и от того, насколько погода позволит провести спасательную операцию.

ЗВОНОК В ИТАЛИЮ

«Такие поступки в его духе»

И с Натальей, и с ее мужем Сергеем итальянец Лука Синигалья познакомился еще четыре года назад. Как раз перед восхождением на Хан-Тенгри, где погиб Наговицин. «Приблизился», не зная ни слова по-русски.

- И мы с мужем сказали ему: вставай с нами, - рассказывала Наговицина. Общались по-английски. Так и тренировались тройкой: Наташа, Сергей и Лука.

Сестра итальянского альпиниста Патриция Синигалья, до которой дозвонилась «Комсомолка», в слезах.

- Луке было 50 лет, он родился в Мельцо под Миланом, работал в компании по обеспечению кибербезопасности. И просто заражал окружающих своей страстью к горам - еще со студенческих времен, - рассказала нам Патриция. - Я ни секунды не сомневалась, что он придет на помощь русской альпинистке. Такие поступки в его духе...



Лука Синигалья был очевидцем гибели мужа Натальи, а сейчас пытался спасти ее саму...

Личная страница героя публикации в социальной сети

Ольга АФАНАСЬЕВА, Вера ЦЫГАНКОВА, Оксана КАДОЧНИКОВА, Михаил ГОРЮНОВ, Евгений СУЧКОВ.

Дмитрий и Полина Дибровы разошлись миром

Окончание.
Начало < стр. 1.

Во вторник состоялась встреча Дибровых и их представителей, на которой они обсудили все вопросы и пришли к устраивающим всех решениям. Интересы Полины представляют адвокаты **Ирина Кузнецова** и **Марина Дубровская**. Делами Дмитрия занимается **Александр Добровинский**.

«Полина Диброва подает на развод. Дмитрий Дибров не против расторгнуть отношения официально. Все имущественные вопросы урегулированы. Спора по детям нет. Все подпи-



Дибровы (в центре) в окружении адвокатов объявили о полюбовном соглашении.

сали, все решено мирным путем без скандалов и сора из избы», - рассказал Добровинский.

На встрече Дибровы подписали брачное и алиментное соглашение. У Дмитрия и Полины трое сыновей. Также у супругов есть большая семейная вилла, которую приобретал телеведущий.

После развода Дибровы будут

вместе воспитывать мальчиков. Ранее адвокат Полины Ирина Кузнецова говорила о том, что для них главное - урегулировать все мирно.

«Сейчас для нас главное - спокойно и грамотно уладить юридические вопросы по расторжению брака, без судов», - сообщила она.

Ольга РОДИНА.

ПРОШЛА ЛЮБОВЬ

Внук Аллы Пугачевой развелся

Жена Никиты Преснякова уехала в Россию и возвращаться к нему в США не собирается.



Никита Пресняков и Алена Краснова прожили вместе 8 лет.

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Ирина ВИКТОРОВА

Старший внук Аллы Пугачевой, 34-летний **Никита Пресняков**, разводится после 8 лет брака. Первой о разводе сообщила его супруга, 28-летняя **Алена Краснова**. Она отметила, что у них с Никитой Пресняковым взгляды на жизнь и будущее сильно отличаются. По ее словам, они по-разному представляют семью.

«Это не значит, что кто-то прав или виноват. Это значит, что мы выросли в разные стороны. Это решение далось непросто», - писала Алена.

На комментарии подписчиков в Сети внук Пугачевой ответил жестко.

«Не надо, пожалуйста, гадать своей «очевидностью», когда вы понятия не имеете, что у нас происходило за 10 лет», - написал Никита.

Говорят, Алена хотела уйти от Преснякова еще в прошлом году. Но в итоге согласилась дать их отношениям еще один шанс. Однако этим летом она прилетела в Россию и не захотела уезжать обратно.

Никита Пресняков до отъезда строил успешную карьеру в Москве: играл в театре, писал музыку для кино и модных сериалов, выступал с рок-группой, вел бизнес с тестем (торговали спортивными тренажерами). Благодаря бабушке Алле он был обеспечен дорогой недвижимостью в Москве.

Осенью 2022 года Пресняков спешно покинул Россию. Его пришлось срочно заменять в спектаклях. Пресняков, который имеет гражданство Лит-

вы, пешком пересек границу с Эстонией, а затем улетел в Америку, получил грин-карту (разрешение жить и работать в США). Никита работает, но заработки значительно ниже тех, что были в России. Алена не работала, тосковала по родным и часто прилетала домой.

Что же супруга получит после восьми лет совместной жизни?

У Никиты Преснякова в Москве есть квартира (на Лубянке, площадью 249 кв. м) и трехэтажный дом в Подмоскowie (на реке Истре, площадью 760 кв. м, участок 80 соток с береговой линией). Это подарки от Аллы Борисовны, сделанные еще до заключения брака.

Несколько лет Пресняков безрезультатно пытался продать подмосковный дом, то сдать в аренду. В Америке они с женой жили у друзей, то в Нью-Йорке, то в Лос-Анджелесе.

Пресняков крутился - сколотил группу, с которой выступает в клубах, перепевает хиты из нулевых и даже репертуар ВИА «Самоцветы». Снимает и монтирует клипы для местных артистов. К слову, в США живет мать Никиты Преснякова - певица Кристина Орбакайте с мужем и дочкой: у нее есть дом в Нью-Йорке и апартаменты в Майами.

Его жена Алена Краснова из обеспеченной семьи и теперь вернулась к привычной жизни.

Получается, что совместно нажитого имущества у супругов нет, детей тоже. А значит, и судебных разбирательств не предвидится.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как супруги поделят имущество?

Ирина ВИКТОРОВА

Полине Дибровой после развода достанется половина особняка за 300 млн рублей.

Дибровы все поделили и для публики растались добрыми друзьями. Детали подписанного соглашения не разглашаются. Но, анализируя информацию из окружения сторон, можно предположить, как они поделят имущество.

Полина и Дмитрий Дибров заключили брак 16 лет назад. У Полины не было никакого имущества, а у Дмитрия в собственности до брака

имелось 2 квартиры в Москве. Одну из них, в Филипповском переулке, он продал, чтобы исполнить желание молодой жены и купить загородный дом на Рублевке площадью 1100 кв. м. Стоимость похожей виллы сейчас около 300 млн рублей.

Скорее всего, Дмитрий Александрович останется жить в этом доме, где у каждого из их сыновей есть своя комната. Дети будут жить у мамы, но их новый дом находится недалеко от старого.

Полине принадлежит половина дома, где она жила с мужем (того самого, на Рублевке, в 1100 квадратов). Но претендовать на нее она не будет -

родители завещают свои доли сыновьям. Этот дом - единственный совместно нажитый объект недвижимости пары.

Еще пару лет назад Дмитрий купил по совету супруги для старшего сына Саши квартиру в новом столичном ЖК - средняя цена такого жилья 30 млн руб. Но это - для ребенка.

Как поделят деньги на банковских счетах, неизвестно. Но Полина ушла к обеспеченному человеку - состояние Товстика оценивают в миллиарды рублей. А Дибров уже не-

молод. Поэтому не исключено, что на деньги Дмитрия Полина претендовать не будет.

У Диброва есть квартира в Москве, купленная до брака (56 кв. м в Дорогомиловском районе), стоимостью около 20 млн руб.

Размер алиментов на трех детей определяют фиксированный (а не долю от дохода отца, как это чаще всего бывает). С учетом востребованности, по оценкам экспертов, в месяц Дибров может зарабатывать около 4 млн руб.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Любовник Полины выложил фото из больницы

Евгения РУДИНА

Роман Товстик сломал ногу после нападения жены.

Пока Дмитрий и Полина Дибровы мирно и буквально с улыбкой разводятся, Роман и Елена Товстик скандалят и дерутся. Ради Полины Роман подал на развод с женой, а ведь пара состояла в браке 19 лет. В семье шесть детей.

По словам Товстика, он планировал мирно договориться с бывшей супругой, но не вышло. Елену, которая всю жизнь посвятила мужу и семье, тоже можно понять. Женщина раздавлена и не может совладать с эмоциями.

Даже в больнице Роман Товстик думает о разводе.



Личная страница героя публикации в социальной сети

На днях Роман пытался вывезти аппаратуру из своей музыкальной студии в семейном доме. Между ним и Еленой произошла словесная перепалка, которая закончилась падением Романа. Ему тут же диагностировали перелом ноги в двух местах.

Но не все поверили Товстику. В качестве доказательства миллиардер с гордостью поделился видео из больничной палаты в соцсетях. К настоящему времени ему провели операцию.

«Я чувствую себя прекрасно... Все сделали хорошо... Сказали, что где-то шесть недель будет заживать нога. Боялся, что будет гипс, но сделали мне такую специальную обувь, в которой буду ходить», - сообщил Товстик.

Также сообщается, что Роман по-прежнему готов урегулировать все вопросы мирно. Якобы в ходе прямых переговоров с супругой Еленой они уже достигли договоренностей по многим пунктам.

10 признаков, чтобы распознать типаж и подумать, а не найти ли кого-то попушистее этого одинокого волка.

Александра ЗАЙЦЕВА

Почему мы сейчас-то о нем вспомнили? Потому что черты сигмы наконец перестали быть размытыми и оформились. Именно тогда, когда вирусную песенку о нем в исполнении двух школьниц почти забыли.

До того считалось, что сигма - тот же альфа, только еще лучше. И вот теперь женщины в соцсетях наконец выяснили, что он, конечно, привлекателен, но с большими оговорками. Не зря же столько девушек обломали маникюр об этот типаж.

Если сомневаетесь, он ли вам попался, сверяемся со списком (составлен на основе коллективной мудрости из соцсетей).

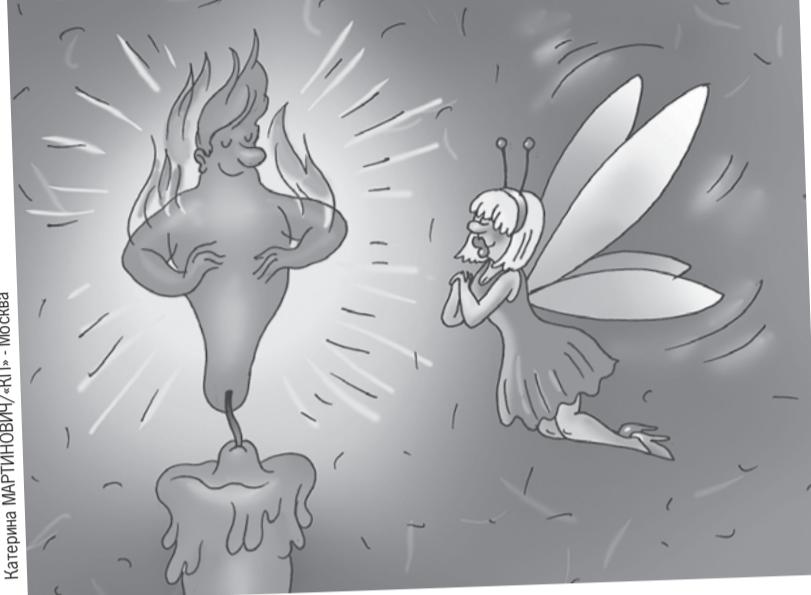
1 Он штучный, он вне коллектива. Он незаменим. Чем бы ни занимался, он лучший в своей сфере. По этой причине собирает не столько награды, сколько в основном зависть и проблемы на свою голову. А то и врагов.

2 Несмотря на проблемы и врагов, успешен. Отлично себя обеспечивает на своей одинокой охоте. Не задает вопрос «А когда мне повысят зарплату?», наколачивает ее сам. Даже если он в найме, работает в первую очередь на себя.

3 Если ему чего-то недодала природа (рост, стать и т. д.), добирает это самостоятельно или компенсирует другими качествами, которые набирает тоже сам. Этот мальчик идет в серьезный спорт еще в школе и не бросает потом. Сознательно отправляется в армию, чтобы набраться опыта, даже если ему светит перспективный вуз. Рано начинает жить отдельно от родителей. Одним словом, собирает нелегкий опыт.

4 У него много идей, которые сильно за рамками мейнстрима.

Сигма-бой: О боже, какой скотина



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

5 Нарушает социальные правила, потому что придерживается своих собственных. Его не слишком волнует, что о нем думают. Мегауверен в себе, спокоен.

6 Равнодушен к статусным вещам. Навороченных часов на нем вы не увидите. Может ездить на очень дорогой машине, потому что она ему подходит, но с тем же успехом - на раритетном «Москвиче»: опять же, потому что подходит.

В одежде часть сигм выбирает дорогой минимализм (100 одинаковых серых футболок хорошего качества, как у Цукерберга). Вторая крайность - демонстративно чудаковатый внешний вид: может не стричься месяцами и 20 лет носить любимую кепку, потерявшую всякий вид.

7 Полностью обслуживает себя в быту, не нуждается в женской прислуге. Зачастую хорошо готовит. Бытовой инвалид - это не про него.

8 Как правило, был женат и частенько - не раз. У вас куча соперниц: бывших, действующих, будущих. Потому что сигма - желанная добыча, он западает в душу навсегда, независимо от того, хорошо ли у вас с ним сложатся отношения.

С женщинами у него все про-

сто: пришел, увидел, победил и растворился в закате. Ухаживать не умеет и не собирается. Можете обзывать его бесчувственным эгоистом, нарциссом - да, он такой.

Дети - вопрос сложный. Может быть изумительным отцом, а может не быть никаким. В этом отличие от альфы - тот ставит интересы семьи на первое место.

9 Внимание, сигма частенько разбивает дамские сердца. Это такой типаж, к которому моментально липнут все дети и собаки в окрестностях, а женщины просто идут за ним толпой, потеряв всякую бдительность. С мыслью: это ОН, я ждала его всю жизнь («Онегина» помните? «Ты чуть вошел - я вмиг узнала... и в мыслях молвила: вот он!»). Уж я его сейчас отогрею, я его... со мной он станет мягким и пушистым.

И это типичная женская ошибка. Не станет. В шкуру одинокого волка ему комфортнее. И либо вы это терпите, либо ищите себе кого-то попушистее.

10 Переделке этот типаж не поддается, даже не пытайтесь. Отношения с ним возможны, если вы два сапога пара. То есть такая же самостоятельная и малоэмоциональная. Или если у вас есть ценный ресурс, который ему интересен.

Одним словом, мы вас предупредили.

Овен



Овны, конечно, яркие доминирующие личности, но в душе все равно остаются нежными цветочками. А конец лета и вовсе сделает вас чувствительными. Не позволяйте вспышкам эмоций взять верх, это может привести к ссорам и расставаниям. Старайтесь все вопросы обсуждать спокойно.

Телец



Тельцам предстоит на этой неделе многому научиться. Например, слушать и слышать окружающих, особенно близких. Да, это потребует немалых усилий над собой. Но оно того стоит. Вы совершите много полезных открытий, и это сделает вашу жизнь лучше.

Близнецы



Близнецы и на прошлой неделе стремились сбежать подальше от людей, а на этой и подавно. Вам нужен отдых. Лучшее, что можно сделать, - отправиться на природу, где тишина, покой и никого нет. Так вы восстановите иссякшую энергию и будете готовы к новым свершениям.

Рак



Ракам нужно прислушаться к себе. Чего вам на самом деле хочется? Может быть, вы уже давно делаете не то, к чему стремится ваше сердце? Хорошо подумайте, послушайте интуицию - она вас не подведет. Никуда не спешите. Если захочется - отправьтесь в путешествие, даже короткое.

Лев



Что нужно Львам, так это перестать много работать. В первую очередь, конечно, тем, у кого работа сидячая. Вспомните про тело - оно давно требует физических нагрузок, может быть, даже спортивных достижений. Так что вперед - вас ждут все спортзалы, бассейны, парки и спортивные площадки!

Дева



Девам предстоит справиться с кучей дел. У вас все получится, и это обеспечит вам стабильность в будущем. Минус один - вы порядком утомитесь. Вам могут сделать очень заманчивое предложение, но не торопитесь его принимать. Время для инвестиций неподходящее, лучше все взвесить и обдумать.

Весы



Весы готовы закатывать рукава - сейчас самое время, чтобы навести порядок в своей жизни. Провести генеральную уборку, выбросить ненужное, сделать дела, до которых не доходили руки. И как только вы наведете порядок вокруг себя, волшебным образом возникнет порядок и в мыслях.

Скорпион



Скорпионам предстоит на работе беседы с начальством. И это вообще-то хорошие новости, особенно если вы до этого проявляли инициативу. Вас и ваши гениальные идеи наконец-то заметили! И готовы дать зеленый свет реализации ваших предложений. Ловите момент!

Стрелец



Стрельцов тоже ждет успех на работе - вы добьетесь от руководства того, чего хотели. Однако не работой единой должны быть полны ваши дни - ваши близкие нуждаются в заботе и поддержке. Уделите время общению, а также семейным делам и обычным домашним хлопотам.

Козерог



Козерогам в отличие от большинства знаков на этой неделе рекомендуется посещение самых разных мероприятий. Концерты, выставки, ярмарки, различные шоу... Все это позволит вам набраться ярких впечатлений и завести полезные знакомства.

Водолей



Водолеи слишком много дел тащили на себе все последнее время, неудивительно, что вы устали. Позвольте себе наконец-то отдохнуть. Возможно, прекратив бесконечную гонку, вы поймете, что хотите изменить в своей жизни, и начнете понемногу двигаться в этом направлении.

Рыбы



Рыбам конец лета принесет подарки. Вы почувствуете прилив сил, в сознании обнаружится кристальная ясность, вы будете умиротворенными, спокойными и в то же время очень вдохновенными. Делитесь своим настроением с окружающими - и улыбка еще не раз к вам вернется.

НАГЛЯДНО

Примеры из массовой культуры

Киноиндустрия обожает героев такого типа. Потому что они непредсказуемы, за ними интересно наблюдать, вокруг них вертится весь сюжет:

1. Доктор Хаус



2. Шерлок Холмс



3. Родион Меглин (сериал «Метод»)



4. Гоша («Москва слезам не верит»)



5. Капитан Блиннов («Выйти замуж за капитана»)



И в целом любой доблестный и чересчур самостоятельный военный, который принимает решения сам, потому что перерос свои погоны. А если считает приказ неправильным - бывает, что и откажется выполнять, рискуя карьерой.

МИСС КУПАЛЬНИК «КР»

Полина ДАНЬКО,
20 лет, Саратов:
- Фотограф,
учусь
на политолога.
Мечтаю
переехать
в Москву
и открыть сеть
фотостудий.



**Виктория
АНДРЕЯНОВА,**
модельер:

- Минималистичное
розовое бикини
и выразительная
поза - Полина
расставляет акценты
и притягивает взгляды.
Яркий однотонный
купальник лучше
поддержать простыми
украшениями, чтобы
все внимание было
сосредоточено
на линии тела.



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



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

АНЕКДОТЫ

Астрология - точная наука,
все сказанное в гороскопах
обязательно сбывается.
Только неизвестно, когда,
где, с кем и что конкретно.

Три лягушки сидели на
кувшинке. Одна решила
прыгнуть. Сколько их
осталось сидеть на кув-
шинке? Правильно: три.
Решить и прыгнуть - раз-
ные вещи!

Россия настолько большая
страна, что буквы шрифта на
карте, которыми она подпи-
сана, больше некоторых ев-
ропейских государств.

Понял, что хватит си-
деть в интернете, в тот
момент, когда открывал
дверь в туалет двойным
нажатием на ручку.

Решил с девушкой посмо-
треть фильм перед нм.
Посоветуйте, пожалуйста,
хорошую девушку.

- Перестань показы-
вать мне язык, а то за-
болеешь.

- Хм... Чем?!

- Сломанным носом и
двойным переломом ру-
ки.

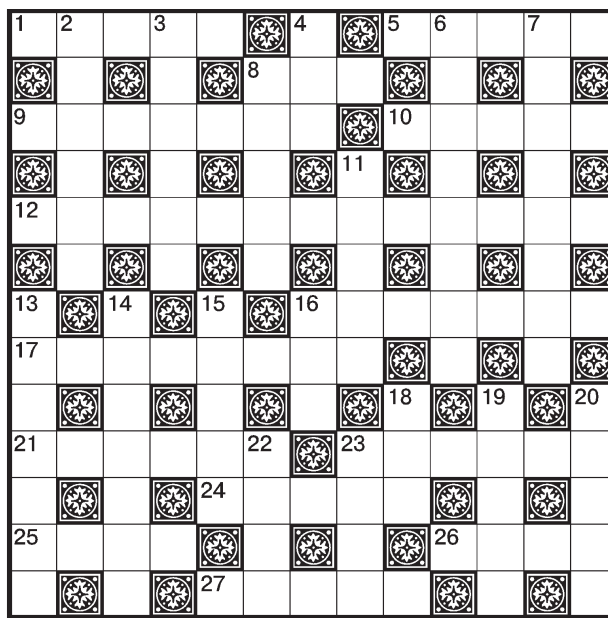
Я покупал
тебе машины,
Женился,
в доме прописал...
А ты со мной,
как оказалось,
Была всего лишь
по любви.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Служба связи с именованным яйцом. 5. Скальп манекена. 8. Рыба или затрецина. 9. Веник и совок в одном агрегате. 10. Шушара у Алексея Толстого. 12. Рядом с какими островами растут все пятнадцать видов бурых водорослей из Красной книги? 16. Корректорский процесс. 17. Какой врач дважды плавал с Туром Хейердалом по Атлантическому океану? 21. Художник Энди ... коллекционировал «капсулы времени». 23. В каком храме Будду славят? 24. Дух рощи. 25. Что выкладывают в RuTube? 26. Голос в хоре. 27. Одно имя на двоих у певицы Клемент с актрисой Вележевой.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Встреча гостей хлебом-солью. 3. Отработка навыков. 4. Параметр в тоннах. 6. Что предотвращает намордник? 7. «Животный заменитель» разума. 8. В какой драме герой Хью Джекмана работает водителем лимузина? 11. Кем стал молодой врач Дмитрий Старцев в чеховском рассказе? 13. Ключ к компромиссу. 14. Какому роботу ничто человеческое не чуждо? 15. Переноска для гитары. 16. «И трезвый ... мне их несносен». 18. Весенний месяц. 19. Что полощут? 20. Кто вошел в мировую литературу своей платонической любовью к Беатриче? 22. Супруга лорда. 23. Щиты в швейцарской колоде.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. 18. Май. 19. Горно. 20. Данте. 22. Ледя. 23. Пики. Ночь. 13. Устунка. 14. Андроид. 15. Чехол. 16. Вид. 4. Вес. 6. Агрессия. 7. Инстинкт. 8. «Логан». 11. 27. Лидия. ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Обывай. 3. Тренаж. Уорх. 23. Палата. 24. Леш. 25. Клип. 26. Ават. 12. Галапагосские. 16. Выпитка. 17. Сенкевич. 21. Почта. 5. Парик. 8. Леш. 9. Пылесос. 10. Крыса.

Прогноз погоды на завтра, 23 августа

	ночью	днем	
Тула	+12 ... +14	+16 ... +18	Давление - 740 мм рт. ст. (норма августа - 740) Относительная влажность воздуха - 77% (норма - 30%) Ветер - северный 2 м/с Восход - 5:21 Закат - 19:41 Луна - убывающая
Ясногорск	+11 ... +13	+15 ... +17	
Новомосковск	+12 ... +14	+15 ... +17	
Белев	+11 ... +13	+16 ... +18	
Ефремов	+14 ... +16	+16 ... +18	
ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️	
дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!
(495) 777-02-82

Ваше
мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
■ Ценные почтовые отправления не доставляются.
■ ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. №
■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 173 475 экз.
Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.



РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛИ - ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство «Комсомольская правда - Калуга»

Главный редактор «КР-Тула» и «КР-Калуга» - П. В. Коренюгин
E-mail: kov@tula.pressa.ru
Генеральный директор ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга» - П. В. Коренюгин

Адреса редакций и издателей:
000 Дом Прессы: 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. Директор отдела рекламы - Н. Ю. КОЛОВА E-mail: ns@tula.pressa.ru
000 «Агентство Комсомольская правда - Калуга»: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.
Телефоны: редакция - (4842) 79-04-54 (доб. 206), рекламный отдел - (4842) 79-04-54 (доб. 181, 182). Директор отдела рекламы - С. В. ЗАЙЦЕВА. E-mail: sz@kp.kaluga.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48/1. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №2201 Тираж регионального выпуска - 2 800 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.