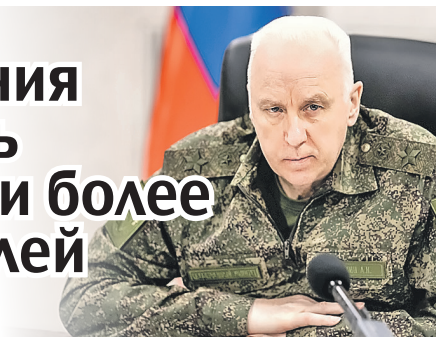


Александр БАСТРЫКИН:

Во время вторжения в Курскую область боевики ВСУ убили более 330 мирных жителей

Читайте на стр. 4 - 5 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Битва ядерных подлодок

Как нам бороться с субмаринами потенциальных противников? -

radiokp.ru 16:00 (МСК)



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 5 августа
№ 57 (27705)/2025 год

Газета нашего полуострова ★ Крым

КР. RU 3 478 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Оклад по осени считают



Кому скоро поднимут зарплату

Читайте на стр. 3 ▶



Алексей СТЕФАНОВ

Цены на арбузы катятся вниз

Елена АРАКЕЛЯН

Урожай бахчевых и в России, и в странах бывшего СССР в этом году хороший. Почему же на них падает спрос и каких цен ждать в нынешнем сезоне?

Захожу в магазин в обычном (плохом) настроении. Ожидаю традиционного подвоха от ценников. А тут на самом видном месте - он. Красивый, полосатый, «производство - Россия», и цена - 24 рубля 99 копеек за кило. Цена больше всего и удивила. Год назад в то же время в той же торговой сети самый дешевый арбуз (да, я как журналист все записываю) стоил около 35 рублей за килограмм. Ура, подешевело!

Продолжение на стр. 6 ▶

Стало известно, когда первые пациенты получат вакцину от рака

Алексей МОРОЗОВ

Экспериментальный препарат поможет бороться с агрессивной меланомой.

Уже в ближайшие несколько месяцев первые пациенты в качестве эксперимента смогут начать лечение персонализированной отечественной вакциной от рака, рассказал

директор Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи Александр Гинцбург. Препарат, которому предстоит бороться с раком кожи - меланомой, разработан по тому же принципу, что и вакцина против коронавируса «Спутник V», относится к классу мРНК-вакцин. Только теперь с его помощью в организм больного будут поступать

вещества, побуждающие иммунную систему бороться с опухолью. Для каждого пациента такая вакцина будет создаваться индивидуально. Экспериментальное лечение будут проводить Институт им. Герцена и Центр онкологии им. Блохина. Производством вакцины занимается Центр им. Гамалеи. При положительных результатах лечения широкое применение метод может получить к 2027 году.



Анна ЛУКЬЯНОВА

Рособрнадзор опроверг разошедшийся в соцсетях фейк о невиданном «урожае» максимальных оценок на Северном Кавказе.

«Дагестан на первом месте по количеству вы-

Где в России больше всего 100-балльников

пускников, сдавших ЕГЭ на 100 баллов!» - сообщили местные СМИ. Помимо Дагестана с 34 рекордсменами, в тройке лидеров значились Осетия (28 человек) и Кабардино-Балкария (18).

Но за пределы Кавказа новость разлетелась без уточнения о том, кого с кем сравнивают. И зазвучало мощно: большинство стобальников - на Северном Кавказе.

В Рособрнадзоре (отвечающий за проведение итоговой аттестации выпускников) информацию опровергли. И привели реальные цифры: 100 баллов по всей стране получили 7377 человек. В лидерах - Москва и область, Санкт-Петербург, Татарстан и Краснодарский край. На весь СКФО - 98 стобальников. Это в 16 раз меньше, чем у лидера - столицы, где максимальную планку взяли 1600 человек.

Путин ответил Трампу: Добиваться мира нужно не на публике, а в тиши переговорного процесса

Встречи Владимира Путина и Александра Лукашенко на Валааме летом входят в традицию. 1 августа два президента провели плодотворный день на природе. Посетили молебен в храме Смоленской иконы Божией Матери - о русских воинах, отдавших жизнь за Отечество. Провели переговоры.

Андрей ЗОБОВ

Гвоздем программы, как и ожидалось, стал выход глав государств к журналистам. Весь мир затаив дыхание ждал ответов на «ультиматумы». Еще в середине июля Трамп начал ставить России условия: 50 дней на заключение мира с Украиной, иначе - санкции. 29 июля хозяин Белого дома сократил срок до 10 дней (до 8 августа. - Ред.). И раскритиковал Кремль, хранивший молчание.

Выдержав паузу в лучших традициях Станиславского, Президент России ответил.

КАК ПРОШЛИ ПЕРЕГОВОРЫ В СТАМБУЛЕ

Первый же вопрос журналистов касался переговоров: как Путин оценивает третий раунд, прошедший 23 июля в Стамбуле.

- Что касается переговоров, то переговоры всегда востребованы и всегда важны, особенно если это стремление к миру. Я оцениваю в целом положительно. А как же можно не положительно оценивать то, что сотни людей возвратились на Родину?

РАЗОЧАРОВАНИЕ США

Следом Президент России, не называя имен, ответил на заяв-

ления Трампа, который «разочарован» ходом переговоров.

- Что касается каких-то разочарований со стороны кого бы то ни было, то все разочарования возникают от избыточных ожиданий. Это известное общее правило, но для того, чтобы подойти к решению вопроса мирным путем, нужно вести обстоятельные разговоры, и не на публике, а это делать нужно спокойно, в тиши переговорного процесса. Именно для этого мы предложили создать три группы (по политическим, военным и гуманитарным вопросам, которые будут работать онлайн). В целом реакция украинской стороны была позитивной. Договорились, что мы можем вести такие переговоры без камеры, без всякого политического треска, в спокойном режиме и искать компромиссы.

ПОЗИЦИЯ РОССИИ

Следом российский лидер подчеркнул: несмотря на все ультиматумы, позиция нашей страны не изменится.

- Наши условия, безусловно, остались прежними. Это даже не условия, а цели, мы их сформулировали в июне прошлого года на встрече с руководством Министерства иностранных дел. Там все ясно, но главное - это искоренить причины, породившие этот кризис, это основное.

ОСНОВА НАДЕЖНОГО МИРА

Президент заметил, что мировая ситуация так сложна и запутана, что решить нужно много вопросов.

- Очень важно ре-

шить вопросы безопасности России, но и той же Украины. Кстати говоря, со стороны украинской делегации прозвучала мысль о том, что, наверное, есть смысл говорить о безопасности и России, и Украины в контексте общеевропейской безопасности. Это один из руководителей украинской делегации высказал такое соображение. И мы это разделяем.

При этом Путин напомнил - Украине придется отказаться от антироссийской позиции во внутренней политике.

- Важен и гуманитарный вопрос - это русский язык, это независимость и достойные условия развития православной церкви, христианской церкви на Украине. Все это в совокупности должно быть обсуждено и должно быть положено в основу долгосрочного, длительного, вообще без всяких временных ограничений, мира.

МЕЧТЫ НЕДРУГОВ

При этом Путин мысленно проследил путь, который проделал Запад за эти три года.

- Совсем недавно наши недруги и недоброжелатели говорили



Пресс-служба Президента РФ

Путин в компании Лукашенко устроился на скромной лавочке у валаамского храма. И, отвечая на вопросы журналистов, затронул важнейшие для всего мира темы.

о необходимости нанесения России стратегического поражения на поле боя. Сегодня у них другая, одна, но пламенная страсть - остановить наше наступление. Во что бы то ни стало. Либо обещаниями хорошей жизни, либо какими-то угрозами, либо довооружением ВСУ. Остановить, чтобы потом заняться доукомплектованием, довооружением, - сказал президент.

Именно эту реплику можно назвать главным ответом Трампу. Кто еще «обещал хорошую жизнь», потом «угрожал», а потом на весь мир заявлял о новых поставках оружия Украине?..

■ КСТАТИ

Почему президент выбрал для важных заявлений намоленное место

Александр ГАМОВ

О этом нам рассказал экс-премьер России Сергей Степашин:

- Да, Валаам - не случайно. Он рассказывал, что мальчишкой тоже, как и я (мы же с Путиным ровесники, оба ленинградцы), ездил на Валаам, когда там вся церковная деятельность была уничтожена. Там находился тогда приют для ветеранов Великой Отечественной - инвалидов, калек...

А сейчас Валаам - один из центров православия. Я знаю, Путин принимал личное участие в его восстановлении. Там даже есть храм красивый - Святого равноапостольного князя Владимира, который, собственно, и построил наш президент. Выделял средства, следил за строительством.

Президент же человек верующий. Всегда, когда сложно в жизни, в стране, мы обращаемся к Богу. А Валаам - это намоленное место. Там

вообще по-другому мыслишь, дышишь, ощущаешь мир. Это не где-нибудь в самолете, в кабинете, с кучей советников.

И ответы президента были очень четкие, без всяких запугиваний. По сути, он дал понять - к великой ядерной державе надо обращаться корректно.

- А как вам интерьер? Деревянная скамеечка, Путин - на фоне поспевающих яблок...

- А там другого нет интерьера. А еще - какой климат. Вроде бы север, Ладога, холод должен быть, а там - тепло. Боженька так решил. Примерно как на Соловках. Думаю, если в следующий раз Путин решит обратиться к шведам или англичанам, наверное, приедет на Соловки.

- Путин на ходу формулировал свои заявления или, может, сначала набросал на бумаге?

- Нет, он быстро реагирует. Я сколько знаю президента, он всегда точно и четко формулировал мысль.

■ ДОСЛОВНО

Дмитрий ПЕСКОВ - «Комсомолке»:

Это идея самого Путина

- Дмитрий Сергеевич, действительно ли Путин сам выбрал Валаам местом для важных заявлений, которые должен был услышать мир, в том числе и Трамп?

- Идея, естественно, Путина, - ответил Песков. - Это очень важное место для нашей культуры и истории. Для нашей веры. Президент регулярно там бывает. И, конечно, каждый раз его приезд туда - тем более вместе с президентом Белоруссии - вызывает большой интерес...



В контакте

Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

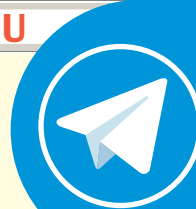


ЗДОРОВЬЕ
Гастроэнтеролог
развенчал
популярные
мифы о питании

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ШОУ-БИЗНЕС
Друг Юрия Антонова
рассказал о его
тайной семье



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



Не оклад, а целый клад

Елена ОДИНЦОВА

Зарплаты в стране за два года выросли в 1,4 раза.

73 871 рубль - такой была медианная зарплата в России в апреле 2025 года. За два года она выросла в 1,4 раза. Данные - из комплексного обследования, которое Росстат проводит раз в два года среди сотрудников 95 тысяч организаций.

Медианная зарплата - это когда половина работающих получает больше этого уровня, а вторая половина - меньше. Этот показатель отличается от средней зарплаты - просто среднего арифметического всех получек. Медианная зарплата считается более объективным индикато-

ром. Здесь уже не получится так, что если директор получает миллион, а остальные работники по 20 тысяч, то в среднем - вроде как и неплохие зарплаты в компании. Поэтому в последнее время эксперты все чаще считают именно «медиану».

Кстати, средняя зарплата по стране, по данным Росстата, выше: 97 375 рублей. Прирост за два года тот же - в 1,4 раза.

Кто же зарабатывает больше всех? Оказывается, самая денежная отрасль - производство табачных изделий: 155,4 тысячи рублей в месяц. В топе также экстерриториальные организации и органы (чуть ниже объясним, что это такое) и добыча полезных ископаемых. Меньше всего зарабатывают в образовании (подробнее см. «Кто почем»).

За счет чего зарплаты так выросли?

- В ряде отраслей с дефицитом кадров работодатели были вынуждены подтянуть доходы низкооплачиваемых сотрудников - чтобы просто найти людей на эти места, - объясняет профессор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов. - Если еще на 2022 год зарплаты в строительстве составляли 30 - 40 тысяч рублей, то сейчас меньше чем за 70 - 80 тысяч никто на стройку работать не пойдет. Второй момент - необходимость удерживать высококвалифицированных сотрудников типа айтишников, из-за чего у них зарплаты тоже росли выше уровня инфляции.

- Что такое экстерриториальные организации и органы? Переведите, пожалуйста, на простой русский язык...

- Это региональные управления тех организаций, которые работают в разных частях страны. Например, у некоей условной корпорации есть управления на местах. Сюда могут попадать, например, вахтовики - у них зарплаты, естественно, больше средних. Условно говоря, строители, которые тянут газопровод, - объясняет эксперт.

- А почему больше всех получают в табачной отрасли?

- На это могли повлиять два фактора. Первый - большой «удельный вес» зарплат управленческого персонала и продавцов. Второй - там есть надбавки за вредные условия труда, которые увеличивают размер зарплаты.

■ ВОПРОС ДНЯ



Оглянуться не успели - на дворе уже август. И мы спросили:

Как лучше всего провести последний месяц лета?

Сергей ЛУКЬЯНЕНКО, писатель:

- Отдых, только отдых, настоящий, глубокий. Отключать телефон и полностью уходить под радары - условие обязательное, иначе ничего не получится. Сейчас так много задач у современного человека, так много новостей, напряжения, переживаний. Поэтому самый человеческий способ - берешь семью, детей или друзей и рвешь когти подальше от Москвы. Так что если у вас есть возможность, хоть маленький шанс - дайте себе вздохнуть полной грудью.

Сергей ГОЛОВ, член координационного совета по туризму при Общественной палате РФ:

- Однозначный ответ: на даче, с семьей, в теплом кругу. Идеальное время - возделывать землю не надо, если что-то выросло - закидывая в рот и жуй! Да, эксперт в сфере туризма не посоветовал путешествовать! Я сторонник мысли, что ехать в теплые страны нужно тогда, когда на улице серо и уныло. Обычно уезжаю на море, в Турцию, в конце октября, в самый бархатный сезон.

Клим ЖУКОВ, военный историк, реконструктор, писатель-фантаст:

- Затянуть пояса и работать, работать, работать! Я, если честно, вообще не слишком ценю весь этот летний отдых. Зачем, когда можно писать книжки, записывать ролики, то есть заниматься любимым делом, посвящать ему всего себя? Лучший отдых - это то, что вам дорого.

Лариса БЕДОВА, психолог-психоаналитик, член Российской психотерапевтической лиги:

- Многие ответят, что в августе нужно отдыхать. Я добавлю: отдыхать у воды, обязательно и непременно. Нет возможности на море - к реке, не к реке - так к озеру. Даже если в отпуск не поедете - ну на выходные к пруду хотя бы.

Почему вода - объясню. Даже когда вам нужно перезагрузиться посреди рабочего дня, один из лучших способов - умыться. Все мы из воды выходим, из воды состоим. И она имеет на нашу психику очень сильное очищающее, восстанавливающее воздействие!

Иерей АНДРЕЙ, декан историко-филологического факультета Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета:

- Мне кажется, это прекрасное время, чтобы настроиться на новый лад. Почти все люди или побывали в отпуске, или туда отправятся. И после него было бы неплохо провести немного времени с пользой для души, для духа. Больше читать, больше общаться с близкими, все-таки думать о смысле жизни. В суеете текущего года мы всегда забываем о самом главном, ради чего мы, собственно, трудимся, ради чего мы живем. И вот сейчас, мне кажется, то время, которое можно еще провести в спокойствии, задуматься о таких глобальных и самых важных вещах.

О непогоде, которую принес август, > стр. 8.



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



КТО ПОЧЕМ

В КАКИХ ОТРАСЛЯХ ПЛАТЯТ БОЛЬШЕ ВСЕГО...

Отрасль

• Производство табачных изделий	155,4
• Экстерриториальные организации и органы	135,2
• Добыча полезных ископаемых	127,6
• Информация и связь	125,6
• Финансы и страхование	118,3

Медианная зарплата, тыс. руб. в месяц

По данным Росстата на апрель 2025 года.

...И ГДЕ - МЕНЬШЕ ВСЕГО

- Образование 50,5
- Культура, спорт, досуг 51,9
- Здравоохранение и социальные услуги 56,1



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Кому повысят зарплаты осенью

С 1 октября зарплаты некоторых бюджетников вырастут на 7,6%.

Об этом говорится в распоряжении правительства России, которое было опубликовано в выходные.

- Ранее планировалось, что будет рост на 4,5%, - уточнил в эфире Радио «Комсомольская правда» (fm.kp.ru) доцент Финансового университета при Правительстве России Игорь Балинин.

Вот некоторые категории бюджетников, которым увеличат зарплаты:

✓ **Работники федеральных казенных, бюджетных и автономных учреждений**

Среди них - сотрудники федеральных вузов и НИИ, государственных музеев и т. д.

✓ **Работники федеральных государственных органов**

Это, в частности, сотрудники федеральных

министерств, Росгвардии, ФСБ, налоговой службы.

✓ **Гражданский персонал воинских частей**

Это водители, повара, бухгалтеры и т. д.

На индексацию зарплат этим работникам в бюджете заложено около 31 млрд рублей.

Напомним, зарплаты разных категорий бюджетников увеличиваются ежегодно. Но не всем сразу. Причем зачастую

индексации обгоняют официальную инфляцию.

Так, с 1 января этого года зарплаты врачей, учителей, работников социальной сферы, культуры и лесных хозяйств, а также сотрудников МЧС выросли на 13,2%. Для сравнения, инфляция за прошлый год составила 9,5%. А в этом году рост цен, по последним прогнозам Центробанка и Минэкономразвития, составит менее 7%.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

■ ДОРОГА В БУДУЩЕЕ

Александр ГАМОВ

Глава Минтранса рассказал «КП» об уникальной технологии, благодаря которой поезда из Москвы в Питер полетят со скоростью 400 км/ч.

Сел на поезд в Москве - и через 2,5 часа наслаждаешься питерской шавермой, обсуждая с ларечником раннее творчество Блока. Через несколько лет это станет реально - благодаря высокоскоростным железнодорожным магистралям. Работа над инфраструктурой для

Рельсы, рельсы... Где же шпалы?

них уже кипит. Так, 2 августа в Великом Новгороде при участии главы Минтранса Андрея Никитина заложили первый камень завода по производству рельсовых плит.

- Это изделие называют еще «основание для бесшпальной железной дороги». Получается, шпал не будет? - спросил я министра.

- Да, это монолитные плиты, которые по поверхности дороги идут (именно на них уложат рельсы. - Ред.).

- Мы не услышим привычного стука вагонных колес?

- Нет, стука не будет. На высоких скоростях любые отклонения по геометрии недопустимы.

- Сколько времени завод будет строиться?

- Весной 2026-го начнет выпускать продукцию.

- И когда дорога будет готова?

- Президент же поставил точные сроки: в 2028 году дорога должна заработать.

Александр БАСТРЫКИН:

Во время вторжения в Курскую убили более 330

Председатель Следственного комитета России рассказал о результатах большого расследования, переданных в суды делах украинских солдат и образцах оружия НАТО, которым они убивают гражданских.

Александр РОГОЗА

Год назад началось вторжение боевиков ВСУ в Курскую область. Ранним утром 6 августа 2024 года большие группы противника вошли в приграничье. Десятки тысяч человек успели эвакуироваться из зоны боевых действий, но многие были вынуждены остаться в зоне оккупации. Полностью территорию Курской области освободили в апреле 2025-го. И во всех населенных пунктах начали работать следователи Следственного комитета - чтобы зафиксировать преступления, совершенные украинскими военными.

О результатах этого большого расследования накануне годовщины вторжения корреспондент «Комсомольской правды» побеседовал с председателем Следственного комитета России Александром БАСТРЫКИНЫМ.

«МЫ ТЩАТЕЛЬНО СОБИРАЛИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА»

- Перед нашими сотрудниками ставилась задача - детально установить, как развивались события, и дать уголовно-правовую оценку каждому факту, - рассказывает Александр Бастрыкин. - В течение года мы тщательно собирали доказательства этих преступлений. Это свидетельства местных жителей, осмотры мест происшествий, показания взятых в плен боевиков, результаты большого количества экспертиз.

- И какая в результате расследования складывается картина?

- Подразделения ВСУ пришли с оружием на нашу территорию, чтобы совершать теракты, запугать мирное население и уничтожить гражданскую инфраструктуру. Поэтому действия боевиков квалифицированы по статьям Уголовного кодекса - «террористический акт», «убийство», «умышленное уничтожение имущества» и так далее. Следственным комитетом возбуждено более 600 уголовных дел, 213 из них мы уже направили в суд. Более 230 националистов уже осуждены.



Глава Следственного комитета Александр Бастрыкин лично контролирует ход расследования дел о вторжении в Курскую область.

Пресс-служба СК РФ

«ЦЕЛЯМИ АТАК БЫЛИ МИРНЫЕ»

- То есть мирные и безоружные люди становились для боевиков целями?

- Именно так. Мы зафиксировали множество целенаправленных атак гражданских объектов. А это - и тяжелые разрушения, и большие жертвы среди мирного населения.

- Можете привести примеры?

- Например, 20 декабря прошлого года военнослужащие ВСУ нанесли удар 10 ракетами M142 HIMARS по городу Рыльску Курской области. Тогда погибли 5 гражданских лиц, а еще 12 граждан, в том числе ребенок,

получили ранения. 25 декабря был нанесен удар 6 такими же ракетами по гражданской инфраструктуре города Львова, в результате чего 3 мирных жителя погибли.

В апреле уже этого года националисты совершили масштабную атаку Курска, используя 107 беспилотных летательных аппаратов. Погиб мирный житель, еще 9 человек были ранены. Беспилотники повредили многоквартирные жилые дома, объекты инфраструктуры, в том числе здания станции скорой медицинской помощи. А месяц назад украинский беспилотник-камикадзе нанес удар по городскому пляжу в Курске. Там были убиты 5-летний мальчик и трое взрослых.

Повторюсь: целями этих и других подобных атак были исключительно гражданские объекты, места массового скопления мирных жителей. Это говорит о террористической сущности украинских националистов, желании истребить гражданское население и причинить ущерб нашей стране.

- Кстати, об ущербе от вторжения. Его уже подсчитали?

- На текущий момент следователи установили ущерб от преступных действий ВСУ в Курской области на сумму более 3 миллиардов рублей. Но это промежуточная цифра. Оценка продолжается.

ПОТЕРПЕВШИМИ ПРИЗНАЛИ 14 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

- Александр Иванович, как вы уже сказали, для сбора доказательств были важны и показания самих украинских военнослужащих. О чем пленные говорят на допросах? Они понимали, что будут по мирным людям и гражданским объектам?

- Конечно, они полностью осознавали, что делают. Жители приграничных сел и поселков также подтверждали, что украинские боевики намеренно издевались над мирным населением, убивали. Женщина из села Николаево-Дарьино Суджанского района рассказала следователям, что во время оккупации они вместе с супругом прятались на территории населенного пункта. В декабре 2024-го муж решил вернуться в подвал дома, чтобы взять оставшуюся воду, и украинские солдаты его расстреляли из автоматов. Другие жители того же села укрывались от обстрелов в подвале, их

замечали украинские националисты и сбросили с дрона в подвал взрывное устройство - несколько человек получили ранения, погиб 7-летний ребенок. Таких историй зверств очень много. Людей расстреливали на улицах, когда они пытались пройти к своим домам, чтобы забрать продукты питания. Стреляли с близкого расстояния, то есть не могли не видеть, что это обычные гражданские. В Плехове боевики ВСУ заминировали колодец - подорвались три человека, пришедшие за водой.

- Число убитых и раненых во время оккупации мирных жителей установлено?

ВСУ целенаправленно били по мирному населению, гражданской инфраструктуре.



Пресс-служба СК РФ

КСТАТИ

Атаковали электроподстанции и старинные усадьбы

- Вы подчеркивали, что украинские военные нанесли удары по объектам гражданской инфраструктуры. Какие социально значимые объекты Курской области были повреждены или разрушены во время таких атак?

- За последнее время военными следователями зафиксировано более

10 атак с использованием БПЛА на электроподстанции и линии электропередачи - в Курске, а также в нескольких районах области. В результате временно прекращалась подача электроэнергии в частные дома и квартиры, где живут несколько десятков тысяч человек.

Помимо этого, украинские националисты атаковали и объекты культурного наследия Курской области. Зафиксированы факты целенаправленных артиллерийских и ракетных ударов, после которых частично разрушены усадьба Барятинских «Марьино» XIX - XX века, ан-

самбль Свято-Знаменской церкви, ансамбль усадьбы помещика Викторова «Дворец для любимой», подворье Курского Троицкого женского монастыря, церковь Дмитриевская, ансамбль церкви Рождества Христова, Горнальский монастырь конца XIX в.

область боевики ВСУ мирных жителей



Задача специалистов СК - собрать исчерпывающие доказательства злодеяний неонацистов.

- Следователи СК России зафиксировали, что в результате вторжения националистов в Курскую область 331 человек погиб, 553 были ранены. Потерпевшими признали более 14 тысяч гражданских.

МАССОВЫЕ УБИЙСТВА В РУССКОМ ПОРЕЧНОМ

- Военкор «Комсомольской правды» Александр Коц побывал в селе Русское Поречное под Суджей сразу после его освобождения, в январе 2025 года. Саша тогда писал, что в этом населенном пункте вэсэшники устроили вторую Бучу: в подвалах находили тела убитых гражданских. Причем у некоторых связаны руки. Как продвигается расследование этих ужасных событий?

- Следствием установлена причастность военнослужащих 92-й отдельной штурмовой бригады ВСУ к убийствам жителей Русского Поречного. Многих мы знаем поименно. Так, в ноябре 2024 года старший солдат Евгений Фабрисенко вместе с командиром 11-й роты 4-го бата-

льона с позывным «Кум» и сослуживцами с позывными «Мотыль», «Проводник» и «Художник» отвели в подвал жилого дома 5 пожилых людей, после чего бросили туда гранату. Еще двоих забили до смерти ногами. В декабре того же года солдат Владимир Парафило с сослуживцами с позывными «Патрон», «Лелик» и «Убийца» изнасиловали местную жительницу. Мужчину, который попытался ее защитить, хладнокровно застрелили. Затем насильники спустили женщину с телом убитого в подвал дома и бросили туда гранату. Также из допросов свидетелей и обвиняемого Фабрисенко установлен факт убийства еще 15 мирных жителей.

«НИКТО НЕ УЙДЕТ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ»

- С первых дней этого вторжения многие отмечали большое количество иностранной техники, которая поддерживала пехотные группы ВСУ. Можете подробнее рассказать об оружии, которое применяла украинская сторона?

- Помимо оружия, выпущенного во времена СССР и в период «незалежности», было немало вооружения иностранного производства, которое Украине передавали страны НАТО. Это ракетные системы M142 HIMARS (США). Применялись реактивные системы залпового огня RM-70 «Вампир» чешского производства. Американский армейский тактический ракетный комплекс MGM ATACMS. Британские крылатые ракеты воздушного базирования Storm Shadow. 155-миллиметровые гаубицы M777 (США) и самоходные артиллерийские установки M109A6 Paladin (США). Несколько видов танков: немецкие Leopard 2, британские Challenger 2 и польские PT-91 TWARDY. А еще - бронетранспортеры M113 (США), Stryker (США), Bradley (США) и Marder (Германия), бронемашины Husky TSV Cougar (Великобритания) и HMMWV (США). Как видите, список большой. Но даже натовское оружие не помогло украинским боевикам достичь своей цели.



Нападение на российскую землю не было бы возможно без оружия и боеприпасов иностранного производства.

- В рядах ВСУ в Курскую область заходили и иностранные наемники. Какие страны они представляли?

- Это были граждане Грузии, Дании, Колумбии, Швеции, Норвегии, Парагвая, Перу, Великобритании, Бразилии и других стран. Продолжаем устанавливать их точное количество.

- Расследование по преступлениям ВСУ в Курской области ведь еще не завершено?

- Многие боевики, участвовавшие в нападении на Курскую область, уже находятся под стражей и в колониях. Однако СК России продолжает собирать доказательства преступлений (сейчас этим занимаются около двух десятков следователей. - Авт.), которые совершаются против жителей Курской области представителями киевского режима. Никто из них не уйдет от ответственности.

■ ВАЖНО!

Поддержка семей участников СВО и кадетские классы

Председатель Следственного комитета России отмечает, что следователи в Курской области не только ведут расследование и опрашивают свидетелей, но и помогают местным жителям.

- Сотрудники нашего регионального следственного управления по Курской области активно поддерживают жителей освобожденных территорий и граждан, пострадавших от

украинских боевиков. В том числе оказывают юридическую и гуманитарную помощь, - рассказал Александр Бастрыкин. - Помимо этого ведется и активная общественная работа. Офицеры регулярно приезжают к ветеранам Великой Отечественной войны, поддерживают семьи участников специальной военной операции. Кроме того, более 10 лет сотрудники осуществляют шефство

над воспитанниками Беловского детского дома, которых после вторжения эвакуировали в Курск. Детям передают гуманитарную помощь - продукты питания, вещи, медикаменты. С 2024 года на базе курской школы № 27 действует ведомственный кадетский класс Следственного комитета России. Еще один такой класс планируем организовать в области в нынешнем году.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Честный и «непричесанный» дневник
военного корреспондента, который был
на всех фронтах СВО - от Донецка
до Киевской области, от Луганска до Херсона,
от Артемовска до Запорожья...

Александр
КОЦ

500
ДНЕЙ
ПОРАЖЕНИЙ
И ПОБЕД

ХРОНИКА СВО
ГЛАЗАМИ ВОЕНКОРА

КУПИТЬ
ЗДЕСЬ

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

Окончание.
Начало < стр. 1.

Покупатели, однако, дешевым арбузам радоваться не спешат. Проходят мимо с обычным набором из пива, кваса, картошки, огурцов и оптовыми партиями соли и сахара (сезон домашних солений и варенья!).

Рядом в фермерском магазинчике - узбекские арбузы по 80 рублей за килограмм. Продавец со скучающим видом курит на улице.

- Да что дорого? Зато точно спелый и сладкий! А скинуть не могу - и так цена прошлого года, без денег останусь.

Продавца жалко, но свой карман - еще жалче. И арбуз хочется «с гарантией», качественный и сладкий. А потому отправляюсь за советами к специалистам.



Арбуз нерушимый

ЦЕНЫ СНИЗИЛИСЬ?

Обычно эксперты рекомендуют любителям арбузов набраться терпения и ждать второй половины августа. Во-первых, тогда обычно начинается сбор традиционно самых любимых россиянами астраханских арбузов. И выше вероятность купить действительно вызревший и сладкий плод. Во-вторых, в разгар сезона и цены падают.

Но в нынешнем году - что-то странное. Еще и август не начался, а в крупных торговых сетях на арбузы уже сплошь скидки. Особенно на дорогую экзотику. Смотрю ценник на сайте одной из популярных сетей: желтый арбуз - минус 40%, «черный принц» - минус 36%. Цены на такую экзотику в прошлом году были в районе 140 рублей, а сейчас - около 100, даже без скидки.

- Сбор бахчевых - в самом начале, делать выводы рано. Мы видим большой разброс оценок от аналитических агентств. Кто-то говорит, что цена в среднем немного выросла, кто-то - что упала, - рассказала «КП» **руководитель проекта «Ягодная академия» Ирина Козий.**

Но некоторые тенденции, по словам эксперта, выделить все же можно:

- Как правило, самые низкие цены на бахчевые - в магазинах крупных розничных сетей, которые имеют возможность вести жесткие переговоры с поставщиками и могут получить достаточно невысокие цены за счет масштабов закупок. В Ассоциации компаний розничной торговли недавно указывали: минимальные цены на арбузы в некоторых сетях во второй половине июля 2025 года в сравнении с тем

КСТАТИ

Анализ дынных

- Ситуация с дынями схожа с арбузной: закупочные (оптовые) цены на уровне прошлого года, розничные - немного ниже, - сообщили в METRO. - В начале сезона у нас были представлены дыни из России, Узбекистана и Ирана, но к разгару сезона (июль - сентябрь) ассортимент переключается полностью на российский.

По оценкам сервиса «Ценозавр», в сравнении с прошлым июлем дыни в торговых сетях подешевели на 15%, средняя цена нынешнего июля по России составляла 125 рублей за кг.

же периодом прошлого года снизились.

- Цены на арбузы на 3 - 5% ниже прошлогодних, - подтвердили «КП» и в пресс-службе METRO.

- Но в опте и на рынках снижения цен по сравнению с прошлым годом не наблюдается, - говорит Ирина Козий.

МУКИ ВЫБОРА

Цены на арбузы прежде всего зависят, конечно, от урожая. Который, по первым прикидкам, в России ожидается на уровне предыдущих лет.

Более точные оценки есть по бахчевым из Узбекистана и Казахстана, откуда к нам тоже поступают арбузы и дыни и где они созревают раньше.

- Там в этом году высокие урожаи, а на руку российским покупателям - сравнительно низкий курс доллара, - утверждает директор Института экономики и финансов Государственного университета управления Галина Сорокина.

А вот спрос на полосатые в этом сезоне - ниже обычного. Эксперты объясняют так: рост цен на ряд продуктов, «коммуналку», транспорт привел к тому, что россияне не то чтобы отказываются от фруктов и ягод, но выбирают более бюджетные варианты.

Доцент кафедры корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета Ольга Борисова приводит пример на пальцах. Средний вес арбуза - порядка 9 кило. Даже

при цене в 25 - 30 рублей за килограмм набегает 225 - 270 рублей.

Вес же дыни-колхозницы - они тоже появились в продаже значительно раньше обычного времени - 1,5 - 2 кило. При более высокой цене в 90 - 100 рублей за килограмм сама дынька выходит дешевле - 135 - 200 рублей. Ее и возьмут, особенно на небольшую семью - чтобы сразу съесть, а не мариновать в холодильнике.

- Этим вполне можно объяснить данные аналитиков: спрос на арбузы в июле 2025 упал на 15% год к году, а на дыни - вырос на 7%, - говорит Ольга Борисова.

И это тоже одна из причин массовых арбузных скидок в торговых сетях - надо же расшевелить покупателей.

ЧЕГО ЖДАТЬ В АВГУСТЕ

По словам Ирины Козий, у снижения цен на арбузы в торговых сетях могла быть и еще одна причина. Из-за жаркого июля плоды некоторых сортов, которые созревают в разное время, нынче поспели одновременно. И сезонное падение цен просто могло начаться раньше обычного. Значит ли это, что оно и закончится раньше, эксперты пока сказать затрудняются.

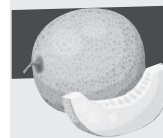
- В первой половине августа возможно небольшое снижение цен на 3 - 6% из-за начала более массовых поставок из южных регионов России и стран Средней Азии. При этом самые низкие по стране цены будут предсказуемо в южных регионах России, - прогнозируют аналитики сервиса мониторинга цен «Ценозавр».

Елена АРАКЕЛЯН.

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

КАК ГРАМОТНО ВЫБИРАТЬ

• Прежде всего стоит обратить внимание на целостность кожуры, - настоятельно рекомендует **Ирина Козий.** - Ни в коем случае арбузы и дыни нельзя надрезать, протыкать или как-то еще нарушать их поверхность до того, как плод будет тщательно вымыт. Иначе мы заносим в мягкую сладкую сердцевину микроорганизмы, которые до этого обитали на поверхности. И потребители получают ту самую диарею, которую обычно списывают на «нитраты».



И еще несколько советов от эксперта.

- У зрелого арбуза или дыни окраска кожицы будет интенсивной, с выраженными полосками у полосатых сортов, равномерного насыщенного цвета у одноцветных.
- У арбуза признаком спелости также может служить яркий контраст между цветом всей поверхности плода и светлым пятном в том месте, где он касался земли.
- Слишком мягкая поверхность дынь и арбузов, мягкие или коричневые пятна, запах брожения говорят о том, что плод переспел и покупать его не стоит. А зеленые светлые пятна, напротив, служат сигналом, что плод еще не созрел.
- Кожура спелой дыни слегка прогибается при надавливании. Но быстро восстанавливает форму.
- В одной партии самые крупные плоды часто бывают более спелыми, поэтому выбор арбуза поменьше - не совсем правильная стратегия.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

НА ЗАМЕТКУ

ОТКУДА К НАМ ПРИЕЗЖАЮТ БАХЧЕВЫЕ

Большая часть бахчевых у нас - отечественная продукция из Астраханской, Волгоградской, Ростовской, Оренбургской областей, других регионов юга России.

С годами, по мере внедрения новых сортов и технологий, производство арбузов смещается все севернее. Например, в Воронежской области в последнее время арбузы также выращиваются в промышленных объемах.

✓ Производство бахчевых наладили даже в Якутии. Импорт актуален в основном в начале сезона или там, где так удобнее с точки зрения транспорта (например, из Китая на Дальний Восток) - в целом за сезон он не превышает 10 - 15%.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Почему российские магазины все чаще указывают цену за 100 граммов товара - читайте на сайте



Дмитрий БАБИЧ,
Ирина РИНАЕВА

За что бывшие главы иностранных государств отказались за решеткой и в каких условиях они отбывают срок.

Трампу не дает покоя мечта засадить в тюрьму экс-президента США Барака Обаму за госизмену - ведь тот наврал гражданам с три короба о якобы вмешательстве России в первые выборы с участием Дональда. Начато расследование. Если судьи признают Обаму виновным, ему светит минимум пять лет тюрьмы.

Для США такое внове, а вот в некоторых других странах к посадкам бывших уже привыкли. В каких условиях они сидят? И за что их наказали?

Твой Белый дом - тюрьма!



2017 год, инаугурация Трампа. Потом Байден хотел его посадить, а теперь Трамп хочет посадить Обаму.

ПЕРУ: КАК СЕЛДИ В БОЧКЕ

Страна-чемпион: в заключении там аж три экс-президента. Местный конгресс постоянно конфликтует с исполнительной властью, вот оппозиция и пускает в ход уголовные дела.

Для VIP-сидельцев в Перу работает отдельная тюрьма Барбадилю. Ее построили в Лиме, чтобы поместить туда Альберто Фухимори, который правил с 1990 по 2000 год и получил 25 лет заключения за взятки, коррупцию, организацию «эскадронов смерти» для расправ с леворадикальными повстанцами.

Условия преступнику создали, прямо скажем, неплохие: апартаменты с гостиной, спальней, кухней и ванной, студия для занятий живописью и сад, где Фухимори выращивал розы. Отсидев 16 лет, он вышел по амнистии в декабре 2023-го и вскоре умер.

Следующим в Барбадилю загремел Педро Кастильо - суд еще не закончен. Политику грозит 34 года за попытку госпереворота (пытался распустить оппозиционный конгресс). Педро в тюрьме досталась лишь однокомнатная «квартирка», но ему выделили участок в саду, где он растит картошку и кукурузу.

Затем компанию титулованному эзкам составил Алехандро Толедо (приго-

вор - 20 лет и 6 месяцев, причина - взятка в \$34 млн от бразильской компании за подряд на строительство).

Самый «свежий» сиделец - Ольянта Умала, 15 лет тюрьмы он получил за отмывание денег и трехмиллионную взятку. На низком старте к шконке - Педро Пабло Кучински (под домашним арестом, идет следствие по делу о взятке в \$4,8 млн). А у действующего президента Дины Болuarte заметили часики Rolex за \$300 000, у нее провели обыски.

ЮЖНАЯ КОРЕЯ: ВЕНТИЛЯТОР В ПОМОЩЬ

В Южной Корее из 13 президентов к заключению были приговорены четверо, для них дело закончилось помилованием - отсидели от 2 до 4 лет.

Свежий заключенный - Юн Сок Ёль. Ему вменяют попытку госпереворота - он ввел военное положение и пытался арестовать парламентскую оппозицию.

Юн Сок Ёль содержится в СИЗО под Сеулом, в одиночке в 10 м кв., спит на матрасе на полу и носит робу цвета хаки. В жару в камере включают мини-электровентилятор.

Завтрак для узника стоит 127 рублей на наши деньги, обед - 380. Утром, например,

подают картошку и булочки с сыром. На ужин - мисо-суп, пулькоги (обжаренную говядину) и капусту кимчи.

ГРУЗИЯ: ТРЕХКОМНАТНЫЙ ЛЮКС

Пытавшийся покорить Россию, а потом «сделать из Украины сверхдержаву» экс-президент Грузии Михаил Саакашвили нагло решил вернуться на родину - где значился в розыске по уголовным делам. Он рассчитывал, что это поможет его сторонникам свергнуть правящую партию «Грузинская мечта».

Но все обернулось иначе. Мишико осудили по четырем эпизодам - за незаконное помолвление сотрудников МВД, убивших банковского служащего; за организацию нападения на неудобного депутата; растрату \$3,2 млн из казны (деньги тратились на косметические процедуры, одежду и даже учебу сына за границей). И за нелегальный проезд в Грузию на пароме.

Сначала он попал в тюрьму города Рустави. Из-за голодовки его перевели в больницу при СИЗО в Тбилиси. Когда политик утомился голодать, его вернули в Рустави, а давление на власти продолжилось - адвокат Саакашвили заявил: у его клиента якобы диагностированы 36 заболе-

ваний, «включая туберкулез и деменцию», что было полным бредом. Весной 2022 года экс-президента поместили в обычную частную клинику «Вивамеди», где он и сейчас.

Там Мишико отдыхает в трехкомнатном люксе с холодильником и телевизором, он постоянно что-то постит в соцсетях. Из свежего - предложил закрыть Грузию для российских туристов, потому что Россия - «страна низкого качества». Поистине терпение официального Тбилиси велико.

ФИЛИППИНЫ: ТРЕНАЖЕРЫ И КОФЕ

Экс-президента Филиппин Родриго Дутерте арестовали в Маниле по ордеру Международного уголовного суда (МУС) с согласия следующего главы государства Фердинанда Маркоса. Все обвинения касаются драконовских мер, которые политик использовал под лозунгом борьбы с наркоторговлей: без суда и следствия были убиты более 6000 человек.

Дутерте оказался в СИЗО МУС в Гааге. Тюрьма расположена в районе Схевенинген, это главный курорт Нидерландов на берегу моря. В

А КТО ЕЩЕ?

✓ **Экс-премьер Малайзии Наджиб Разак** за хищение из государственного инвестиционного фонда \$700 млн отбывает 12-летний срок в тюрьме.

✓ **Бывший премьер Туниса Али Лараед** получил 34 года за терроризм (отправку джихадистов в Сирию).

✓ **Экс-президент Франции Николя Саркози** в 2021 г. схлопотал год тюрьмы и два года условно за попытку подкупа судьи (хотел получить детали расследования дела о финансировании своей президентской кампании). Суд смягчил наказание с учетом его преклонного возраста (ему 70) - Николя лишь пробыл под домашним арестом 3 месяца.

✓ **Бывшая президент Аргентины Кристина Киршнер** была приговорена к 6 годам тюрьмы за махинации с госконтрактами на миллиард долларов. Но излопотала домашний арест.

✓ **Экс-президент Бразилии Жаир Болсонару** подозревается в заговоре с целью свержения нынешнего президента Лула да Силвы. На время следствия Болсонару запретили покидать дом по ночам и пользоваться соцсетями. Он носит электронный браслет.

прошлом веке здание было нацистской тюрьмой СС.

В этом же комплексе содержали подсудимых Международного трибунала по экс-Югославии, там умер от сердечного приступа экс-президент Слободан Милошевич.

Внутри тюрьмы прямо-таки вольница: большую часть дня заключенные могут свободно передвигаться по территории, заниматься на тренажерах или сидеть в библиотеке. Камеры - площадью 15 квадратов с санузлами и кабельным ТВ, в коридорах - кофейные автоматы.

Кстати, интересно, что Дутерте в мае этого года из-за решетки сумел заочно победить на выборах мэра своего родного города Давао.

Экспертное мнение политолога в программе «Бовт знает» каждый четверг в 20.00 (мск) на Радио «КП»

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

НАГЛЯДНО Хроника пикирующих политиков

	Педро Кастильо	Алехандро Толедо	Ольянта Умала	Педро Пабло Кучински	Юн Сок Ёль	Михаил Саакашвили	Родриго Дутерте	Наджиб Разак	Али Лараед	Николя Саркози	Кристина Киршнер	Жаир Болсонару
Страна	Перу	Перу	Перу	Перу	Южная Корея	Грузия	Филиппины	Малайзия	Тунис	Франция	Аргентина	Бразилия
Когда правил	2021 - 2022	2001 - 2006	2011 - 2016	2016 - 2018	2022 - 2025	2004 - 2013	2016 - 202	2009 - 2018	2013 - 2014	2007 - 2012	2007 - 2015	2019 - 2023
Когда арестовали	Декабрь-2022	Апрель-2023	Апрель-2025	Апрель-2019	Январь-2025	Октябрь-2021	Март-2025	Июль-2020	2022-й	Февраль 2025	Июнь 2025	Июль-2025
Приговор/мера пресечения	Предварительное заключение	20,5 лет	15 лет	Домашний арест	Предварительное заключение	12,5 года	Предварительное заключение	12 лет	34 года	3 месяца (домашний арест)	6 лет (домашний арест)	Ночной домашний арест

Неласковый август

Оксана КАДОЧНИКОВА,
Рузалия ХАКИМУЛЛИНА,
Наталья КОЖЕВНИКОВА

3 августа, в воскресенье, мощный дождь обрушился на Туапсинский район Краснодарского края. Синоптики посчитали: выпало две месячные нормы осадков! Под ударом оказались прибрежные населенные пункты, где ежегодно отдыхают туристы.

В поселке Агой непогода началась со смерча: он разметал камни, поднял катамаран и бросил его на пляжный навес, под которым прятались люди. К счастью, никто не пострадал. Тут же новости посыпались со всех концов района: из-за ливней из берегов вышли горные реки, возле села Джубга поток воды на своем пути снес автобус, который ехал по мосту. Внутри было 25 человек: 21 са-

ми выбрались на берег, еще четверым понадобилась помощь спасателей. Около Горячего Ключа из-за затопленного брода отрезанными от цивилизации оказались группа из 22 туристов, среди которых шестеро детей. За ними на квадроцикле приехали спасатели.

Хорошо, что наводнение не коснулось детских лагерей, которых в районе немало. А вот жителей сел пришлось эвакуировать - затоплены сотни домов и дворов, люди провели ночь в пунктах временного размещения.

Тем временем туристы, которые приехали на море, продолжали свой отдых. Как только дождь закончился, многие вернулись на пляж, несмотря на мусор и ветки около береговой линии. Самые отчаянные соорудили из деревьев плот и попытались выплыть на чистую воду. Впрочем, сотрудники МЧС такой актив-

ности не одобрили. В регионе еще в воскресенье ввели режим ЧС - туристов попросили воздержаться от купания в море и походов, а местных жителей - реагировать на все предупреждения и быть готовыми к эвакуации. Закончиться ливни должны уже сегодня, 5 августа, - осадки в Краснодарском крае останутся, но будут уже менее интенсивными.

С проблемами столкнулись и туристы на Эльбрусе. Из-за схода селя в районе Тырныауза оказалась перекрыта дорога к Приэльбрусью. Транспорт направляют по объездной дороге. Угроза схода все еще сохраняется, поэтому на самых опасных точках дежурят экстренные службы и оперативная группа МЧС. Туристов просят отложить поездки в Эльбрусский

Последний
месяц лета
во многих
регионах России
начался
с сильнейших
ливней
и ураганов.



В Краснодарском крае передвигаться по дорогам стало нелегко.

район, пока ситуация полностью не наладится. Так что тем, кто отдыхает с палатками, рекомендуют не вставать лагерем около рек.

Но затронули ураганы не только курортные районы. Штормовой ветер натворил бед и в Центральной России. В Арзамасе Нижегородской области выпало 110 мм осадков - двойная месячная норма. Ветер достигал 20 м/с. В городе со зданий сорвало крыши, обвалило линии передач. В результате пострадали колледж, МФЦ, детские сады и школы, а также частные и многоквартирные дома. Без электричества остался детский лагерь «Водопръ», который временно был подключен к генератору. Были сложности и в работе скорой помощи - из-за отключения электроэнергии звонки были перенаправлены в Нижний Новгород, пока станцию не под-

ключили к временному источнику питания.

В Пермском крае налетевший ветер завалил ветками и деревьями туристов, которые отдыхали на Черном озере и в деревне Огурдино.

- Пошел ливень, подул сильный ветер. Муж успел буквально в последнюю секунду перегнать машину - если бы не успел, дерево точно бы упало прямо на нее. Страшно было, когда бежали и оглядывались наверх, лишь

бы не упали деревья на нас, - рассказала одна из туристок, Екатерина Савельева.

А в Казани ливнем размывало дорогу: на Вознесенском тракте образовалась большая яма на проезжей части, в нее чуть не провалился троллейбус. Над пропастью зависли его задние колеса. Пассажиров оперативно вывели.

Наступившую неделю в большинстве регионов России ожидают дождливой.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Почему на Кубань обрушилась такая непогода?

С одной стороны - неустойчивая циклоническая деятельность, с другой - сложный рельеф местности. Воздушные массы «натыкаются» на горы, происходит конденсация, образуются облака. Все это привело к тому, что на юге выпали очень интенсивные осадки - месячная, полутраммесечная, а местами и близко к двухмесячной норме. К тому же в регионе немало горных рек, которые, по словам синоптиков, могут подниматься на метры буквально за час-полтора. Они несут мощные потоки воды, смывающие все на своем пути.



Смерчи, град и залповые ливни: какие природные катаклизмы могут стать для нас нормой - читайте на сайте KP.RU



ФОТО-ФАКТ



Кадр из видео

А у антиподов все наоборот! На Австралию (в Южном полушарии сейчас зима) обрушился самый сильный снегопад за последние 40 лет. В штате Новый Южный Уэльс намело 50-сантиметровые сугробы. Не каждый кенгуру перепрыгнет! Из-за ненастья десятки тысяч людей остались без света, сотни машин застряли на дорогах.

«ДАЧНЫЕ ФЕИ» ПОЗДРАВЛЯЮТ!

ТЕЛЕКАНАЛ
БОБЕР

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ!

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНА
ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ: 6+, 12+, 16+

bober.ru



Николай МЫСИН,
автоэксперт «КП»

Почему тормозит рынок электромобилей.

«За электромобилями - будущее!» - уверяют экологи. Купил «электричку» - получил плюрик в карму. Спас планету для наших детей. Но почему в России их практически не покупают? И можно ли это изменить?

ЧТО С ПРОДАЖАМИ?

Статистика гласит: если обычный авторынок в России сдувается, как проколтая шина (падение продаж в первом полугодии - 26%), то рынок электромобилей - просто лопнул. За первое полугодие-2025 было продано на 57% меньше электромобилей, чем в январе - июне 2024-го. Общее количество приобретенных «электричек» - меньше 4,5 тысячи штук.

Причем в предыдущие два года рост был колоссальный. В 2022-м продали 3 тысячи машин, в 2023-м - уже 14,1 тысячи, в 2024-м - 17,8 тысячи!

В итоге сегодня в России около 65 тысяч электромобилей. Да, это лишь 0,13% общего количества машин. Но нашим темпам роста «зеленого» автопарка США и Европа завидовали! Казалось - поднажмем и догоним Китай... И тут - электричество кончилось. Почему?

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Топ-5 марок электромобилей по продажам

	1 полугодие 2025 г.	Динамика к 1 полугодию 2024 г.
1. Zeekr	1439	-68%
2. Evolute	561	-30%
3. Avatr	354	-18%
4. Москвич	350	-50%
5. ORA	292	+250%

По данным Автостата.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ

Автомобиль - слишком дорогая покупка, и, выбирая подобный товар, мы изучаем соотношение цена/качество, практичность и надежность. По этим критериям электромобили проигрывают обычным машинам.

1. Высокая цена

Частично этот минус компенсируется льготами. Скажем, в России «электрички» не облагаются транспортным налогом, а парковки для них - бесплатны. Есть госсубсидии при покупке в кредит - до 35% (но не более 925 тысяч рублей).

И все же это не покрывает разницу, которую придется переплатить за электромобиль, - говорит главный редактор журнала «За рулем» Максим Кадаков. - И если за условные 3 млн рублей ты можешь купить компактный городской кроссовер с электромотором, либо полноценный семиместный внедорожник, но с двигателем внутреннего сгорания, выбор для большинства очевиден.

2. Малая мобильность

Не все хотят быть привязанными к розетке. Приходится рассчитывать маршрут так, чтобы добраться до ЭЗС (электрической зарядной станции). А они есть не везде.

3. Неразвитая сеть зарядочных станций

Тут, кстати, не все однозначно. В 2024 году число ЭЗС в России выросло на 66,6% - до 7410 штук. Оптимальным считается соотношение 1 зарядная станция на 10 электромобилей. У нас же этот показатель даже лучше - 1:9,5!

Но большинство ЭЗС - в крупных городах. Подзарядить электрокар в Москве несложно, а вот рвануть из столицы до условного Брянска - уже другая история.

4. Слабая надежность

Мы все же не в Испании живем. Зимы у нас суровые. А большинство «электричек» - китайские. Не рассчитанные на наши морозы.

Пару лет назад случился бум - и многие стали покупать «электрички». А потом прошло две зимы - и они вдруг стали ломаться. Замена «сдохшей» батареи - примерно 80% от стоимости авто. И заработало сарафанное радио... - рассказывает вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин.

5. Подержанный электромобиль сложно продать

Люди насмотрелись на проблемы владельцев электрокаров и не готовы их взваливать на себя, - продолжает Антон Шапарин.

КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

Тренд на «электрификацию» автотранспорта, обозначенный нашим правительством, - не пустой звук. Про льготы мы уже сказали. А еще в ию-

НЕДАЛЕКОЕ БУДУЩЕЕ:

- ЕСТЬ У КОГО ЗАРЯДКА НА ЭЛЕКТРОМОБИЛЬ?



ШУТКА ИЗ ИНТЕРНЕТА

СВОЕ, РОДНОЕ

От «Атома» до «Янтара»

Какие электромобили производят или планируют делать в России.

«АТОМ». Первый и пока единственный электромобиль полностью российской разработки. Все ключевые узлы и агрегаты - от модульной платформы до батареи и электромотора - созданы российскими инженерами и сделаны на российских заводах из отечественных комплектующих. Сборка должна начаться в ближайшее время, а в продаже машины появятся до конца года. Ориентировочная цена машины - от 2,5 до 3,5 млн рублей.

«МОСКВИЧ». Производство автомобилей под народной маркой возродили в 2022 году. Есть в линейке и электромобиль - кроссовер «Москвич Зе». Цена - от 3,025 млн. рублей.

EVOLUTE. Линейка гибридов и электромобилей, собираемых в Липецкой области из китайских комплектующих. Цена самой дешевой модели (i-Pro) стартует от 1,5 млн рублей, самой дорогой (i-Jet) - от 4,35 млн рублей.

«АМБЕРАВТО». Дословный перевод - «Янтарь-авто». Выпускается с прошлого года в Калининграде. Как и в случае с «Эволютами», имеет китайский разрез фар. Цена - от 1,5 млн рублей.

EONUX. Еще один калининградский бренд, презентованный в мае (сроки начала продаж пока не объявлены). Пока анонсирована модель под рабочим названием L7. По сути - суперкомпактный городской электромобильчик размером с «Оку».

LADA. АвтоВАЗ представил электрические версии Largus и Aura. Но в открытой продаже их нет. Потому что нет спроса.

Восточный ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФОРУМ

РОСКОНГРЕСС
Время действовать

3-6 СЕНТЯБРЯ 2025
ВЛАДИВОСТОК

forumvostok.ru

80 ПОБЕДА!

ТИТУЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

ВЭБ.РФ БОЛЬШЕ ЧЕМ ПАРТНЕР

ЭЛЬГА

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ ФОРУМА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

TANK

ВТБ

ГАЗПРОМ

РусГидро

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВИАПЕРЕВОЗЧИК ФОРУМА

ГИГАПАРТНЕР

РОССЕТИ

АЭРОФЛОТ

СБЕР

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ

ПЛАТФОРМА МЕЖДУНАРОДНЫХ ПЛАТЕЖЕЙ

ГАЗПРОМБАНК

РОСАТОМ

FESCO

ЛОГИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ РОСАТОМА

УДОКАНСКАЯ МЕДЬ

Государственная корпорация развития «ВЭБ.РФ», Банк ВТБ (ПАО), ПАО Сбербанк, ООО «А7», Банк ГПБ (АО)

РЕКЛАМА 6+

Пугающие сновидения укорачивают жизнь. Можно ли это исправить?

Забыть про страшный сон

Анна КУКАРЦЕВА

Ученые из британского института проанализировали данные о снах нескольких тысяч взрослых и детей, чтобы понять - насколько ночные видения влияют на продолжительность жизни. И выяснилось: у людей, которым часто снятся кошмары, оказалось большее количество укороченных теломер (кусочек ДНК, который может «рассказать», насколько быстро идет старение организма; многие считают, что чем короче теломеры - там ближе финал). Ученые сделали вывод: кошмары сокращают нашу жизнь и приближают старение! Мало того, люди, которым часто снились ужасы, умирали в 3 раза чаще своих сверстников с нормальными снами.

«Серьезно?» - в ужасе спросили мы нашего постоянного эксперта, д. м. н., профессора кафедры терапии и семейной медицины ФГБУ ДПО «Центральная государственная медицинская академия» Управления делами Президента РФ, руководителя Центра медицины сна Клиники реабилитации в Хамовниках, сомнолога Романа Бузунова, автора книги «Преднамеренное спокойствие».

КОГДА ЭТО ПРОСТО УЖАС

- Сразу расставляю акценты - не все считается ночным кошмаром, какой бы ужас ни нагоняли на нас сны, - говорит Роман Вячеславович.



Роман Бузунов.

✓ **Кошмар** - сон, в котором нам снится реальная угроза нашей жизни. Это драки, утопления, падения, травмы, психические в том числе. К таким снам относятся в том числе гибель близкого человека, изнасилование и непосредственно смерть во сне.

✓ **Ужас:** непонятно, что приснилось, но мы вскакиваем с колотящимся сердцем, в холодном поту и с пустой головой. Как ребенок, который дико вопит, фактически не просыпаясь, и абсолютно не помнит, что он видел во сне.

✓ **Просто плохой сон:** пришел голым в присутственное место, опоздал на собеседование, не помнишь ничего на важном экзамене... В общем, то, что вызывает стыд, тревогу, опустошен-

ность. И состояние наутро соответствующее - вроде спал, но не выспался.

- Но раз мы говорим о кошмарах, нужно понимать, откуда они взялись эволюционно, - поясняет Роман Бузунов. - У человека, Homo Sapiens, мышление абстрактное, мы можем помнить прошлое (работают не только инстинкты, но и воспоминания) и думать о будущем. Поэтому мы и выжили - помня прошлое, прогнозировали будущее. И в этом смысле кошмары имеют важное адаптационное значение: во сне человек мысленно проигрывает плохие сценки, которые могут случиться (или случились), а мозг для себя решает, что с этим делать и как дальше жить. Мы спим, а мозг не спит никогда. И анализирует: это важно - не важно, то забыть - не забыть.

Более того: **есть исследование о том, что люди, которым снятся разносюжетные сны, часто кошмары, более адаптированы к окружающей среде, чем тем, которым кошмары не снятся вовсе.**

ВСЕ ДЕЛО В ДОЗЕ

- Но если кошмары снятся все время, они же выматывают!
- Да. Кошмар - это выплеск адреналина, пусть даже неосо-

Уснуть за 60 секунд: корреспондент KP.RU протестировал лайфхаки по борьбе с бессонницей на каждый день, что из этого вышло, читайте на KP.RU



знанно, это стресс во сне. И если он повторяется изо дня в день - это плохо. Как говорил Парацельс - все есть яд, и все есть лекарство. Дело в дозах. Так и с кошмарами: один раз приснился, ну два - мозг принял решение, и вас отпустило. Но если все повторяется изо дня в день - это уже не норма, а заикленность, навязчивые сны. Такое встречается при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), у вернувшихся с войны, у переживших глубокую физическую или психологическую травму. И тут без помощи специалистов, в первую очередь психиатра, уже не обойтись.

- Как это можно решить? Если дело в прошлом - его же не изменить...

- Прошлое не изменить, но можно изменить наше отношение к событию, которое было уже давно. Это все индивидуально. Но есть примеры: девушке постоянно снят-

СОВЕТЫ СОМНОЛОГА

- Перед едой нужно сделать хотя бы небольшую паузу, отвлечься от навалившихся дел и роя мыслей, - напоминает Роман Бузунов. - Кстати, с медицинской точки зрения правильно поступают христиане, которые читают молитвы. Этот ритуал перед приемом пищи позволяет успокоиться, переключиться. Как вариант, можно использовать 4-5-минутные расслабляющие дыхательные техники.

Снизить тревожность и стресс можно, изменив дыхание. Сядьте на диван или в кресло, чтобы расслабить мышцы спины и плечи; сделайте медленный вдох, считая до четырех; продолжая считать, задержите дыхание - пока не дойдете до семи; медленно выдыхайте - так, чтобы посчитать от 1 до 8.

Если вас что-то очень сильно беспокоит, тревожит, каждый раз напоминайте себе: по статистике, все, чего мы боимся, в 9 из 10 случаев не происходит.

ся изнасилование, и психиатр советует ей взять «в сон» перцовый баллончик, нож, туплю с острым каблучком - любое оружие, которое можно использовать против насильника. Она отбивается... И всё! Кошмар исчезает.

- Получается, что мозг подсказывает нам кошмарами, что есть какая-то нерешенная внутренняя травма? Или болезнь?

- Опять же - все индивидуально. Возможно, мозг подает сигналы о чем-то, чего мы в рутине дел не замечаем, но это постоянный стресс, а значит, выброс кортизола, адреналина, которые становятся ядом. Или есть проблемы с сердцем, с нехваткой кислорода, и мозг в отчаяние сигнализирует, что ему плохо и душно. Или же в организме идет какой-то воспалительный процесс, который отравляет кровь токсинами, и, если мы не обратимся к врачу, нас ждет скорая смерть. В любом случае кошмары - это повод задуматься: что-то не так. И в первую очередь - сдать самые простые анализы на диспансеризации. И все честно рассказать терапевту.

Беги от стресса

ВАЖНО!

- В жизни нас окружают не просто события, но море информации, часто негативной. После захвата террористами «Норд-Оста» ко мне хлынул поток клиентов с повторяющимися кошмарами - люди были настолько шокированы картинами насилия, крови, которые видели по ТВ, что не могли развидеть их и во сне. Или врачи отмечали, что после выхода фильма «Челюсти» очень многие их пациенты начали видеть кошмары с участием акул.

- Хорошо, можно не смотреть фильмы ужасов, но новости мы не можем не смотреть...

- Почему? Зачем вам знать, что где-то в мире опять вспыхнул конфликт? Чтобы переживать и маяться? Первое, что я говорю своим пациентам, - никаких новостей! Не только по ТВ, но и в интернете. И это резко снижает градус тревожности.

Но, конечно, наши кошмары могут быть связаны с какой-то тянущейся стрессовой ситуацией. Например, в семье проблемы, с деньгами, на работе, начальник сатрап и так далее. Если нет возможности поменять ситуацию, можно поменять отношение к этой ситуации. И в первую очередь на помощь приходит физическая нагрузка, аэробные упражнения - бег, катание на велосипеде. Ведь что первобытный человек делал при выплеске гормонов стресса? Бежал от опасности. Ну или навстречу ей. То есть гормоны стресса помогали ему стать быстрее, ловчее, обостряли инстинкты. А мы что делаем? Сидим и переживаем. Поэтому первый совет - выплескивать страх, злость, тревожность через упражнения.



Читатели рекомендуют

Книга Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Преднамеренное спокойствие»

★★★★★ **Екатерина:**

Книга помогла понять: во-первых, я не одна такая с тревогой, во-вторых, разобралась, почему перестала справляться со стрессом, в-третьих, стрессоустойчивость можно натренировать.

★★★★★ **Полина:**

Полновесный учебник, который было бы здорово иметь в каждом доме для успешной работы над стрессами, тревогой и, как следствие, плохим сном.

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах



Вероника РАНГУЛОВА
 («КП» - Пермь)

Наш журналист с семьей
спустя 10 лет после последнего
визита побывала в Абхазии.
Что изменилось на курорте?

В этом году впервые с 1993 года за-
работал аэропорт в Сухуме. Но наш
путь лежит в Гагрский район, так что
удобнее долететь до Сочи и перейти
границу через КПП «Псоу». Я удиви-
лась, не увидев привычных душных
очередей: в прошлый раз контроль мы
проходили часов пять, сейчас хватило
40 минут. И наша трансферная «Га-
зелька» помчалась развозить туристов
по отелям. Пейзажи за окном слегка
пугали - заброшенные дома, старые
рекламные вывески.

- Нету денег это все убрать, - лако-
нично объяснил наш сопровождаю-
щий.

У САМОГО СИНЕГО МОРЯ

Мы выбрали отель в Пицунде.
Огромная зеленая территория, уют-
ные качельки и лавочки и, главное,
на берегу моря - это важно. Не верьте
отзывам, что «до пляжа буквально
пять минут легким шагом по теневой
аллее». На деле это будут минимум
20 минут под палящим солнцем ми-
мо переполненных мусорок, собак и
лошадок на самовыгуле.

Заселяют в отели, как и везде, по-
сле 14 часов. Мы прибыли около 12,
и после бессонного перелета хотелось
только одного: скорее попасть в но-
мер, заселиться - и бегом на море.
Вопрос решился за 500 рублей на-
личными.

В нашем отеле был бассейн, но мы
купались только в море. В 6 утра всег-
да штиль, и с берега можно даже за-
метить дельфинов, до обеда водичка
оставалась спокойной и прохладной,
а к вечеру поднималась волна. Еже-
дневно на смартфон приходили уве-
домления о высоком уровне ультра-

Летний вечер в Гаграх



За фото с орланами пришлось поспорить,
но мы отстояли изначальную цену за него.

фиолета. И обязательно берите себе
и детям коралки - это специальные
силиконовые тапочки, в которых не
больно ходить по гальке.

ПРО ЕДУ И АЛКОГОЛЬ

Большинство абхазских отелей ра-
ботают по системе «все включено».
На деле это трехразовое питание, бес-
платные лежаки и парковка для авто-
мобилей. Турецкого изобилия на
шведском столе не ждите, но и

голодным не останетесь. Еда домаш-
няя, ее хватит на всех. На обед - два
вида супа, все виды гарниров - греча,
картошка, макароны, овощи, булгур.
К ним - курица, гуляш, рыба. Есть
салаты, но мы предпочитали свежие
овощи.

Всегда были местные абрикосы,
яблоки, мандарины и нектарины.
Кому не хватало, покупали в палат-
ке за отелем, но по высоким
ценам. Дешевых фрук-
тов, ради которых все
раньше ездили на мо-
ре, тут давно нет. Ал-
когольные напитки
в систему абхазско-
го «все включено» не
входят.

На экскурсии
обязательно
показывают
ту самую колоннаду
из фильма «Зимний
вечер в Гаграх».

«БАРАБУЛЬКА КОПЧЕНЫЙ»

«Булька, булька, барабуль-
ка!» - распевают дети на пля-
же этот современный трек.
Да-да, «копченый барабуль-
ка» на абхазском побережье
была и остается главной за-
куской к пенному. Разбира-
ют и «вареную кукурузу» по
200 рублей за штучку, и пакет
«свежих креветок» за 500.

Абхазы хорошо научились
делать бизнес на туристах. Ес-
ли 10 лет назад особых раз-
влечений на море не было, то
сейчас - на любой вкус. Мы
решили прокатиться на катамаране,
стоит 1500 рублей за час.

- Можно ли взять полчаса? - спра-
шиваем. - Не очень хочется так долго
крутить педали под солнцем.
- Можно, тыща!

ВКУСНЯШКИ ДЛЯ ФЕДИ

Больше заработать хотят все, поэто-
му будьте начеку. Вечером, когда мы
записывались на морскую прогулку,
она стоила полторы тысячи. А уже

СЧИТАЛКА «КП»

- Недельный тур на двоих с перелетом, трансфером, проживанием и питанием - 90 тысяч рублей.
- Экскурсии и морские развлечения - 12 тысяч.
- Кафешки - 5 тысяч.
- Сувениры (мы привезли орешки пекан, сыр, чай, мыло ручной работы и, куда ж без них, магнитики) - 8 тысяч.

ИТОГО: 115 тысяч рублей.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

на катере капитан взял с пассажи-
ров по две. Нас привезли на белые
скалы, местные утверждают, что это
настоящий абхазский Памуккале. Но
едва мы спустились на берег, как нас
окружили бойкие мальчишки с двумя
орланами.

- Сделайте фоточки, всего за 100
рублей, доставайте телефон, - закри-
чал один и посадил птицу прямо на
голову дочери. Та завизжала от нео-
жиданности, но парень не отступал:
«Фоткай скорей, Федя у нас сегодня
красавчик, помытый! Теперь вставай
рядом, живее!»

Я была как под гипнозом, в следую-
щую секунду орлан оказался на моем
плече и пытался клювом стащить с
лица очки.

- Отличная фотосессия вышла, пе-
реводи 4 тысячи - птичкам на вкус-
няшки, - потребовал хозяин птиц, но
не на ту напал.

- Перевозу как договаривались или
просто стираю из телефона твоего
Федю.

Препирались мы минут 10, но я не
отступила из принципа.

...И СЫР ИЗ МОЛОКА БУЙВОЛИЦЫ

Морские развлечения в курортной
зоне стоят дорого. 10 минут на бана-
не - 700 рублей, сап - 1500 за час, ги-
дроцикл - 3000, катают от силы минут
7. Но народ все равно идет.

Экскурсии тоже дорогие, особенно
у туроператора. В среднем, если вас
увозят на весь день, отдадите 4 - 5
тысяч с человека. Местные таксисты
предлагают свозить в любую точку за
полцены. И мы, скинувшись всего по
тысяче с двумя семейными парами,
арендовали минивэн на озеро Рица.
И остались очень довольны дегуста-
цией сыров! Нас покорила сыр из мо-
лока буйволицы - очень нежный и
необычный вкус. Еще можно купить
горный чай - только обязательно тор-
гуйтесь: цены на него космические,
но их снижают.

На фабрику меда мы ехать отказа-
лись, и водителю, который, понятно,
имеет процент с продаж, пришлось
брать курс на Рицу. Проехали мимо
Голубого озера, живописных водо-
падов и других красивых локаций для
фото - прямоком до величественного
озера.

КСТАТИ



Ресторан без гвоздей и колоннада из кино

Что еще нужно посмо-
треть в Абхазии, особен-
но если вы здесь впервые?
Обязательно съездите на
вечернюю прогулку по
Гагре. Вам покажут При-
морский парк, знаменитую
колоннаду, где снимали
«Зимний вечер в Гаграх»,
легендарный ресторан «Га-
грипш», построенный без

единого гвоздя, и, конечно,
замок принца Ольденбург-
ского.

Если готовы потратить
на экскурсию весь день,
отправляйтесь в древний
город Новый Афон. В про-

грамме - христианские
святыни, рукотворный
водопад, новоафонская
пещера и заезд в село
Лыхны - древнюю столицу
Абхазского княжества с
1500-летней историей.



Все самые
интересные места
родной страны -
в проекте «Отдых в России»
на сайте



4 опасности системы «все включено» и как их избежать.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

«Все включено и оплачено! Олин-кюзив, б...!» - рычали от счастья тагильские туристы Гена и Вован из «Нашей Russia», уничтожая запасы пропитания в турецком отеле. И не задумывались парни, что шведские столы могут стать коварной ловушкой для организма. Ешь все, что хочется, без ограничений, выбирай самое любимое и вкусное - что плохого?! Но многие возвращаются из отпуска с лишними килограммами и с расстроенным ЖКТ.

Как может навредить шведский стол и можно ли свести его «побочные эффекты» к минимуму? Мы поговорили об этом с доктором медицинских наук, эндокринологом, старшим научным сотрудником факультета фундаментальной медицины МГУ Зухрой Павловой.



Зухра Павлова.

Подводные камни самообслуживания

1 Перекрестное загрязнение
Что происходит? Вредные бактерии, вирусы или аллергены переносятся с одного продукта/поверхности на другой через общие столовые приборы (ложки, щипцы), руки посетителей или капли слюны/чихания.

Почему так? Десятки блюд расположены вплотную друг к другу. Посетители сами обслуживают себя, и нет гарантии, что все хорошо помыли руки. Даже скорее гарантировано, что кто-то из них не помыл или помыл плохо. Одни и те же приборы используются для разных блюд сотнями людей, а пища долго находится на жаре.

Что в результате? Заражение одного блюда может привести к массовому распространению микробов (Salmonella, E. coli, норовирус, Staphylococcus aureus).

2 Нарушение температурного режима

Что происходит? Теплая еда становится идеальной средой для размножения бактерий. Безопасная еда на шведском столе - это либо холодная (до 8 °С), либо горячая (выше 63 °С).

Почему так? На самом деле, чтобы блюда были действительно горячими или холодными, нужно хорошее оборудование и постоянный контроль за ним. На практике еда часто стоит «тепленькой» часами, особенно при доливе порций в полупустые емкости вместо полной замены.

Что в результате? Отсюда и «пир» для бактерий и вероятные последствия - пищевое отравление разной степени тяжести: от

легкого недомогания до тяжелых форм, требующих госпитализации.

3 Риск для людей с аллергией

Что происходит? При подаче на шведском столе практически невозможно гарантировать отсутствие следов аллергенов (орехи, глютен, молоко, морепродукты и т. д.) в любом блюде буфета.

Почему так? Часто приборы «переезжают» из одной зоны в другую, перенося на себе и следы других продуктов.

Что в результате? Неожиданные проявления аллергии на отдыхе - зуд, сыпь. А иногда и что похуже, вплоть до отеков и трудностей с дыханием.

4 Риск переедания

Что происходит? Обилие и разнообразие выбора провоцируют психологический эффект «попробовать все», не упустить возможности. К тому же - за все «уплачено». Вот и не выходят гости из-за стола, пока уже практически назад обед не попросится.

Что в результате? Тяжесть в желудке, обострение хронических заболеваний ЖКТ, набор веса. Вплоть до «плюс пять килограмм» за отпуск.

Что делать?

- Переедание - это главная ловушка шведского стола, - признает наш эксперт. - Вот где начинается эндокринологическая драма. Много блюд, все красиво, хочется попробовать все и сразу - и вот вы уже съели в 2 - 3 раза больше нормы. Это не слабость. Это физиология: мозг радуется новизне вкусов и отключает чувство меры.



КАК СДЕРЖАТЬСЯ, КОГДА ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

1 Обойдите все столы с блюдами, перед тем как что-то накладывать. Выберите то, что действительно хочется. Можно даже продумать примерное меню заранее.

2 Берите маленькую тарелку. Так порция будет казаться больше. Серьезно! Это работает.

3 Накладывайте на тарелку только одно блюдо, а не мешанину из всего вкусного. Начините с овощей и белка.

4 Не нужно сразу уставлять стол яствами. Съели одно блюдо - можно сходить за вторым или десертом, если еще влезает.

5 Ешьте медленно. Да, даже если друзья уже на третьем подходе.

6 Пейте воду. Часто хочется не есть, а просто пить.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Шведский стон

Как правильно отоспаться в отпуске, читайте на нашем сайте KP.RU



ЗНАЙ!

Как запустить похудение

✓ **Скажите «нет» ультрапереработанным продуктам:** прочь фастфуд, готовые блюда, колбасы, сладости, сладкая газировка, чипсы.

✓ **Выбирайте «настоящую» еду:** основа рациона - овощи, фрукты, цельнозерновые (каши, хлеб), нежирное мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи.

✓ **Контролируйте порции:** даже полезная еда может привести к лишнему весу, если есть ее слишком много.

✓ **Двигайтесь.** Да, это необходимо - пусть даже и не ведет напрямую к потере веса. Но хотя бы 30 минут умеренной активности (быстрая ходьба, велосипед) большую часть дней в неделю будут очень полезны для здоровья сердца, мышц и костей.

✓ **А еще высыпайтесь.** Хронический недостаток сна может со временем сделать многие методы снижения веса менее работающими, считает эндокринолог Зухра Павлова.

- Из овощей - отдавайте предпочтение некрахмалистым (крестоцветные - всяческие капуста, редиска, салаты, морковь, болгарский перец). Исследования показывают, что их употребление приводит к заметной потере веса у здоровых людей и снижает риск ожирения, - продолжает врач. - Пейте меньше алкоголя. Это тоже «пустые калории», которые еще и вызывают системное воспаление в организме. Чрезмерное употребление алкогольных напитков является фактором риска ожирения. Придерживайтесь режима питания и не отвлекайтесь за едой на телевизор - телефон.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Ученые еще раз подтвердили, что только спорта для похудения недостаточно.

Новое исследование Университета Дьюка (США) поставило под сомнение традиционную формулу здоровья: если хочешь похудеть, запишись в спортзал. Ну или начни бегать по вечерам. Оказывается, многие люди все равно полнеют, несмотря на занятия и физическую активность.

Ученые проанализировали данные 4213 взрослых (18 - 60 лет) из 34 групп населения на шести континентах. Это были и жители из традиционных обществ (охотники, скотоводы), и те, кто живет в странах с развитой промышленностью.

Оказалось, что физнагрузки, хоть и важны для защиты от ожирения, но не панацея. Гораздо важнее - то, что мы едим. А недостаточная физическая активность объясняет лишь около 10% случаев ожирения.

- Даже те, кто живет очень активно, тратят за день при-

«Отмолить» пирожные в спортзале не получится

мерно столько же энергии, сколько и офисные работники. Все потому, что организм умеет «экономить» - если вы много двигаетесь, он снижает расходы на другие процессы (например, поддержку иммунитета или борьбу со стрессом). Так что просто «больше двигаться» - это не волшебный способ похудеть, - отмечает в своем telegram-канале Зухра Павлова.

Истинный виновник накопления лишних килограммов - чаще всего «ультрафастфуд». Это ультрапереработанные продукты (УПП), готовые полуфабрикаты, колбасы, то, что продается в ресторанах быстрого питания, сладкая выпечка, газировки, чипсы. Исследования показывают: чем больше ультрапереработанных продуктов в меню, тем выше процент жира в теле.

Почему они так опасны?

- Такие продукты - калорийные «бомбы»: в маленьком

объеме - уйма калорий (высокая энергетическая плотность).

- Специально созданы с усилителями вкуса, чтобы хотелось есть больше, а остановиться было сложно.

- Обман насыщения: состав и обработка сбивают внутренние сигналы организма о том, что вы уже сыты.

- Легко усваиваются: переработка помогает организму извлечь из таких продуктов максимум калорий, почти ничего не тратя на переваривание пищи.

В итоге даже спортивный человек, который частенько грешит ультрапереработанной пищей, сильно рискует набрать лишний вес.

- Движение важно для здоровья, но не спасает от ожирения. Если хотите контролировать вес - начните с наведения порядка в своей тарелке. А активный образ жизни станет отличным подспорьем, - рекомендует Зухра Павлова.

Дзюба в ярости, фанаты ЦСКА тоже



Все
новости
спорта - на KP.RU/
SPORTS

Денис АКИНИН,
Денис ВДОВИН

В очередном туре чемпионата России по футболу снова кипели страсти.

«Фол по неосторожности»

«Зенит» второй раз подряд сыграл в чемпионате России вничью. В 3-м туре команда Сергея Семака не сумела победить ЦСКА (1:1). Ранее питерцы не справились с «Рубином» (2:2), выиграв у «Ростова» (2:1). Семак признал, что пять очков в трех турах для «Зенита» - это слишком мало.

Но могло быть и меньше, если бы не пенальти в ворота Игоря Акинфеева на 73-й минуте. К этому моменту армейцы вели в счете, а потом экс-футболист «Зенита», защитник ЦСКА Даниил Круговой нарушил правила в штрафной. Александр Соболев уверенно реализовал.

Тут же включились теории заговоров: мол, у «Зенита» уже три пенальти в трех играх сезона. Но в матче против ЦСКА решение арбитра поддержали все эксперты.

- Контакт был. Насколько серьезный - нет смысла говорить, потому что арбитр решил назначить 11-метровый. Круговой действовал неосторожно и попал сзади по ноге Мантуану, - заявил экс-арбитр РПЛ Игорь Федотов.

- Это не просто касание, а именно действие, это фол по неосторожности, - согласен с ним еще один бывший судья Сергей Лапочкин.

Нарушившему правила Круговому стали поступать угрозы от болельщиков. Защитник ЦСКА показал нецензурное сообщение, которое ему пришло в соцсетях. Самый печатный отрезок там выглядит так: «...Тебе всей командой надо набить, чтобы мозги на место встали...»

«Спасибо команде, что не послушали. Будьте добрее, друзья», - ответил Круговой, принесший, кстати, в предыдущем матче победу своей команде над «Ахматом».

«Я РАЗОЧАРОВАН В СЕБЕ»

Нападающий «Акрона» Артем Дзюба в очередной раз



Гол Александра Соболева принес «Зениту» только ничью.

не дал «Спартак» победить (1:1). Но в этот раз сделал он это максимально больно для красно-белых - реализовал пенальти на последних секундах.

Но даже несмотря на это, Дзюба остался недоволен своей игрой и командой. Сначала, уже в перерыве, Артем с матом раскритиковал своих одноклубников:

- Мы у них выиграть должны, а вы как будто на ничью играть вышли!

А потом, сразу после финального свистка и своего гола, Дзюба продолжил критику:

- Второй раз должны были обыгрывать «Спартак». Очень обидно. Я разочарован в себе.

«Спартак» в этом матче опять играл в меньшинстве. В конце первого тайма был удален Хлусевич. Черная полоса у красно-белых как-то слишком сильно затянулась. На этот раз клуб и Де-

ян Станкович добрались до антирекорда. Красно-белые забили всего два гола в трех турах. Так же мало было только в сезонах 2011/12, 2018/19 и 2021/22. Более того, спартаковцы сейчас идут с минусовой разницей забитых и пропущенных мячей.

Станкович в шоке. Правда, не из-за результатов своей команды, а из-за кадрового голода. Серб даже в открытую признался, что руководство клуба в течение 10 месяцев с этим голодом ничего не делает.

- Мы понимаем, какие у нас есть проблемы. Я уже говорил с клубом об этом, обсуждал еще с ноября, нам нужно усилить одну позицию, мы говорим об этом в течение десяти месяцев. Какая позиция? Попробуйте угадать сами! - заявил Станкович.

Гадать можно бесконечно. Два гола в трех матчах как бы намекают на проблемы в атаке. А удаление Хлусевича еще раз говорит о позиции правого защитника. На левом краю обороны тоже все не слава богу. И все это после того, как «Спартак» потратил на усиление за последние месяцы 47,1 млн евро.



Результаты матчей 3-го тура

«Ростов» - «Крылья Советов» - 1:4

«Краснодар» - «Динамо» М - 1:0

«Пари НН» - «Локомотив» - 2:3

«Акрон» - «Спартак» - 1:1

«Балтика» - «Оренбург» - 3:2

«Зенит» - ЦСКА - 1:1

«Динамо» Мх - «Ахмат» - 1:0

Матч «Рубин» - «Сочи» завершился после подписания номера в печать.

Любимая газета страны КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Куплю пистолет Штирлица и шляпу товарища Саахова

Сколько стоят вещи
из знаменитых кинофильмов



Наше оружие - микрофон

Звезды «Приключений Электроника» рассказали, что делают на СВО



Познается в еде

Журналисты «КП» продегустировали армейские пайки разных стран



Чтение развивает мозг даже в 90 лет

В ПРОДАЖЕ С 6 АВГУСТА

РЕКЛАМА 12+

Чемпионат России

Команда	И	В	Н	П	М	О
1. Локомотив	3	3	0	0	8-3	9
2. Крылья Советов	3	2	1	0	7-2	7
3. Балтика	3	2	1	0	7-3	7
4. Краснодар	3	2	0	1	5-2	6
5. Акрон	3	1	2	0	6-2	5
6. Зенит	3	1	2	0	5-4	5
7. ЦСКА	3	1	2	0	3-2	5
8. Рубин	2	1	1	0	4-2	4
9. Динамо М	3	1	1	1	2-2	4
10. Динамо Мх	3	1	1	1	2-2	4
11. Спартак	3	1	1	1	2-4	4
12. Оренбург	3	0	2	1	3-4	2
13. Ахмат	3	0	0	3	1-5	0
14. Ростов	3	0	0	3	2-7	0
15. Пари НН	3	0	0	3	2-8	0
16. Сочи	2	0	0	2	0-7	0

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



**Евгения
Медведева
и Ильдар
Гайнутдинов**

У кого
из знаменитостей
за последние пару
месяцев завязались
серьезные
отношения.

Личная страница Евгении Медведевой
в социальной сети

Влюбленные впервые провели отпуск вместе - летали на Мальдивы.

Двукратная чемпионка мира, двукратная серебряная призерка Олимпийских игр, знаменитая фигуристка Евгения Медведева в 2024 году рассталась с коллегой Дмитрием Чигиревым, а вскоре познакомилась с танцором Ильдаром Гайнутдиновым. Ей 25, ему 24. Сначала отношения были дружескими, а в этом году у пары вспыхнул роман. Продюсеры «Звездных танцев» на ТНТ поставили их в пару - и они ею стали не только в кадре.

Гайнутдинов - ведущий солист шоу-балета «Тодес», исполнял сольные танцевальные партии как приглашенный артист в театральных постановках и балетах (в том числе на сцене Большого). Победитель многочисленных танцевальных конкурсов. А еще Ильдар - хореограф с дипломом продюсерского факультета ГИТИСа.

«На одну красивую пару у нас стало больше! - радуется наставница шоу «Звездные танцы» **Ляйсан Утяшева**. - Когда я ставила их в пару, была уверена, что если не роман, то красивый творческий дуэт точно состоится. Я теперь Ляйсан Сябитова, получается?!»

Шутки шутками, но, по слухам, Женя и Ильдар запланировали свадьбу на следующий год.

Александра Бортич и Давид Сократян

30-летняя актриса и ее 27-летний коллега сообщили о романе, опубликовав фотосессию с претензией на легкую пикантность. После критики ребята фото удалили. У этой парочки тоже случился первый совместный отпуск на море. Подружились Саша и Давид этой зимой в гостях у друзей - тоже актеров.

Несмотря на отсутствие профильного образования, Бортич стала звездой кино и сериалов - недавно получила очередную награду, на этот раз за главную роль в сериале «Между нами химия». Актриса воспитывает пятилетнего сына Александра от брака с бизнесменом Евгением Савельевым, с которым развелась два года назад.

Сократян женат не был, и в кино у него пока меньше звездных ролей, чем у Бортич. Выпускник ГИТИСа занят в нескольких спектаклях, снялся в заметных фильмах и сериалах - «Подрост-

ки в космосе», «Курьеры», «Любовь Советского Союза». Сейчас актер занят в нескольких крупных проектах. Многие отмечают внешнее сходство Давида с музыкантом **Виктором Цоем**, которого он, кстати, сыграл в детективном сериале «Вокально-криминальный ансамбль». Сократян родился в Китае, его мама китайка, отец армянин, а рос он во Владимирской области у бабушки.



Личная страница Александры Бортич в социальной сети

Читайте
о кумирах
в разделе
«Звезды»
на сайте
KP.RU



Пресс-служба онлайн-кинотеатра KION



Личная страница Джаннеты Яман в социальной сети

Где-то летом счастье нам улыбалось

Ирина Пегова и Сергей Марин

47-летняя актриса Ирина Пегова купается и загорает в отеле 5 звезд в Турции с 37-летним коллегой Сергеем Мариным. Первый отпуск вместе - первый шаг к серьезным отношениям, шутят знакомые пары. Пегова светится от счастья, и кажется, что впервые после развода с **Дмитрием Орловым** (еще 14 лет назад) наконец-то очень счастлива в личной жизни.

Марин не стесняется признавать, что его избранница обладает массой достоинств: «Их такой список, что можно перечислять бесконечно». Познакомились они, конечно, на работе - вместе снимались в телесериале «Царская прививка». Марин не был женат, детей нет. У Пеговой взрослая дочь от брака с Орловым, она студентка экономического факультета.



Стегерь Company



Личная страница Ирины Пеговой в социальной сети

Григорий Верник и Полина Гухман

25-летний актер лет стал появляться на всех премьерах с 19-летней Полиной Гухман. Она еще студентка актерского факультета Института современного искусства, но уже звезда множества сериалов - «Кострофа», «Комбинация», «Мерзлая земля». На съемочной площадке Полина и встретила с наследником известной актерской фамилии. Григорий был так очарован, что оставил прежнюю страсть (звезду сериала

«Папины дочки. Новые» Полину Денисову) ради новой любви.

На днях парочка появилась на премьере сразу двух сериалов, в которых играет Гухман. И Полина впервые ответила на вопросы об отношениях с Гришей: «У нас все хорошо». Говорят, что Верник впервые так влюблен - в перерывах между съемками мчит к своей Полине, чтобы вручить еще один букетик или ее любимый десерт.

Навай и Анастасия Миронова

30-летний Наваи Бакиров (участник музыкального дуэта HammAli & Navai) в эти дни ходит по музеям в Амстердаме, а перед этим впервые побывал в Третьяковке. Такой культпросвет в жизни певца случился благодаря роману с 30-летней блогершей Анастасией Мироновой. Раньше Наваи летом максимум загорал и купался. А теперь читает книги об искусстве - вот она, движущая сила любви!

У Мироновой есть онлайн-школа фитнеса и несколько успешных бизнесов, в том числе бренд спортивной одежды. Говорят, что музыкант уже сделал предложение руки и сердца невесте.



Личная страница Анастасии Мироновой в социальной сети

А КАК У НИХ?

Джан Яман и Сара Блюма

35-летний турецкий актер Джан Яман недавно был в Москве, где презентовал новый сериал и встречался с поклонниками. Тогда он признался «КП», что его сердце свободно - недавно расстался с подругой. А на днях стало известно о новом романе звезды сериалов «Ранняя пташка», «Полнолуние», «Мистер Ошибка».

Сейчас Джан Яман живет в Италии, на днях он пришел на фестиваль Global Series с новой подругой - 29-летней диджеем и блогером Сарой Блюма, после чего пара опубликовала в соцсетях совместные фото. «Я люблю Сару, я собираюсь сделать ей предложение», - сообщил актер прессе.

Настоящее имя Сары Блюма - Сара Чичани, детство ее прошло в Алжире, а потом она уехала строить карьеру в Европе. Сара - очень известный диджей в Италии, у нее выходят альбомы, а еще она продюсер, модель, блогер. У нее есть сын и крайне скверные отношения с его отцом.

Ирина ВИКТОРОВА.

Льва-агрессора из «Тайгана» хотят продать

Галина КОВАЛЕНКО

В крымском «Тайгане» больше месяца тому назад лев напал на **хозяина сафари-парка Олега Зубкова**. Молодой хищник, которому еще нет и трех лет, живет, как и прежде, в саванне вместе с другими львами. Нет и речи об усыплении или каком-либо другом наказании за ужасный проступок - с кошки взяты гладки.

- Если найдутся желающие, то возможна продажа на размножение, - рассказала **пресс-секретарь «Тайгана» Татьяна Алексагина**.

Как говорится, с глаз долой - из сердца вон! Время покажет, захочет ли кто-то приобрести кошку с изрядно подмоченной репутацией. Все-таки нападение на человека - серьезное клеймо.

Но возможно, царь зверей проживет весь свой львиный век там, где родился, в сафари-парке «Тайган».

Когда к Олегу Зубкову вернется командный голос - а хищники других тонов общения не воспринимают, - то он планирует побывать в саванне и загнать своего обидчика в отдельный вольер. Уровень комфорта - питание, забота и уход - будет на прежнем уровне, но места для прогулок станет меньше, да и близкого общения с другими львами поубавится.

- Лев ни в чем не виноват. Он просто хищник. Когда животное ведет себя агрессивно, всегда нужно искать причину в поведении человека, - говорит Олег Зубков. - Я нарушил личные границы льва - подошел слишком близко, вот он и среагировал таким образом. Наказывать его не за что.

Напомним, 22 июня лев набросился на директора парка, когда тот кормил животных в саванне, где свободно гуляет два десятка львов. Храбрый пресс-секретарь «Тайгана» Татьяна

Напавший на Зубкова пока бродит по саванне.



Tatiana/Vk

Алексагина сумела отпугнуть хищника совком и ведром. На выручку пришел и один из зрителей - турист из Ростовской области. **Алексей Данилов** прыгнул с мостика вниз и затащил окровавленного Зубкова в салон электромобили. Пострадавшего сначала доставили в районную больницу,

затем в республиканскую, а на борту санавиации отправили в краснодарский медцентр.

Олег Зубков, у которого были повреждены трахея, легкое, шея и мышцы груди, очень быстро пошел на поправку и через пару недель выписался и вернулся в Крым.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В окрестностях Керчи нашли обломки советского истребителя

Его сбили гитлеровцы в годы Великой Отечественной войны.

истребитель выполнял функции перехватчика, бомбардировщика и разведчика.

Воздушное судно, как предполагают в военно-патристическом отряде «Помним», входящем в состав поискового объединения «Крымский рубеж» ДОСААФ России, вероятней всего, было подбито в ходе Крымской наступательной операции в конце декабря 1943 - начале апреля 1944 года, то есть накануне освобождения Керчи.

- Мы нашли довольно крупные фрагменты - крепеж от фонаря, один из технологических люков фюзеляжа. На нем просматривается номер и клеймо завода-изготовителя. Сейчас по ним выясняем информацию, - рассказал **командир поискового отряда «Помним» Олег Трифонов**.

Крупные детали самолета во время падения ушли под землю на глубину более полуметра, а мелкие разбросаны почти

на поверхности. Сейчас поисковики сужают район поисков: их задача - найти крылья и мотор истребителя, серийный номер которого даст ответ, кто был за штурвалом ЛаГГ-3. А если окажется, что пилот погиб, - искать кабину с останками.

- Вариантов несколько. Пилот мог выпрыгнуть с парашютом и остаться в живых, самолет при этом улетел и упал здесь. Либо же пилот погиб вместе с самолетом. Если упал с самолетом и погиб, будем искать останки, - отметил Олег Трифонов.

Напомним, год назад в километре от этого места нашли обломки другого ЛаГГ-3, а летом 2023-го - фрагменты Ил-2, упавшего на вражеские позиции. Останки пилотов - они были в парашютах и спасательных жилетах - нашли неподалеку. Их имена удалось установить и найти родственникам.

КСТАТИ

В начале этого года волонтеры смогли узнать имена летчиков, погибших при освобождении Севастополя. Патриоты выяснили, кто был пилотом и стрелком-радистом штурмовика Ил-2, сбитого над Мекензиевыми горами. Были подняты человеческие останки и то, что осталось от самолета - части бронекapsулы, фюзеляжа, различных приборов, патрубков. Благодаря форуму ПО «Тризна» и сайту «Память народа 1941 - 1945» установили данные членов экипажа штурмовика Ил-2 № 9175, который был сбит зенитной артиллерией противника 7 мая 1944 года. Так, **пилот Григорий Филиппович Литвин**

родился в 1923 году в п.г.т. Белое, Александровский район, Ворошиловградская область. Воинское звание: сержант.

Стрелок-радист Иван Елисеевич Бабич родился в 1921 году в Ореховском районе, Запорожская область. Воинское звание: красноармеец.

Юлия МАРКИНА

Под Керчью, которая в годы Великой Отечественной была дважды оккупирована гитлеровцами, нашли обломки сбитого неприятелем советского истребителя ЛаГГ-3. Это однострунный самолет. Его выпускали в 1941 - 1944 годах,



ПО «Крымский рубеж» ДОСААФ России

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Основана в мае 1925 года

ОТКРЫТА ПОДПИСКА
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2025 г.

Подписаться можно в любом почтовом отделении
ФГУП «ПОЧТА КРЫМА»

Наименование издания

Подписной индекс

Кол-во выходов в неделю

Подписная цена, руб.

1 месяц

3 месяца

«Комсомольская правда» (ежедневная газета, без толстушки)	84750	2	483	1449
«Комсомольская правда» (еженедельник, с телепрограммой). Толстушка	21722	1	328	984
«Комсомольская правда» (ежедневная газета + еженедельная газета). Комплект.	21721	3	800	2400
«Телепрограмма»	24455	1	187	561

Предложение для жителей Республики Крым. По вопросам подписки звоните + 7 978 731 63 39



Реклама

12+

