

На забытых счетах россиян лежит триллион рублей

Читайте на стр. 11 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

В чем сила, «Брат-2»?

К 25-летию культового фильма рассказываем неизвестные факты
radiokp.ru о нем - 21:00



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 13 мая
№ 34 (27682)/2025 год

Газета нашего города ★

KP.RU 3 583 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

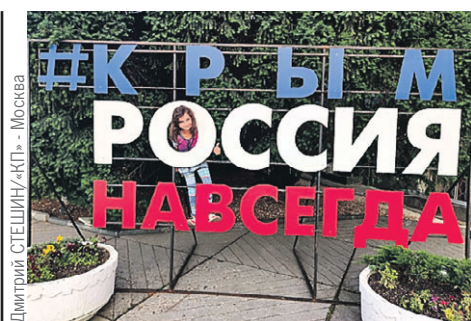
Шаг к прочному миру:

Путин предложил начать прямые переговоры с Украиной 15 мая



Читайте на стр. 2 ▶

Президент подчеркнул, что встречи в Стамбуле должны пройти без предварительных условий.



Крымское право от пляжа налево

Владимир ВОРСОВИН,
обозреватель «КП»

Журналист «Комсомолки» проверил, стоит ли ехать на полуостров до летней жары.

Крымский мост неуловим. Опять проспал Дорогу жизни. И Крым, прохладный, свежий, субтропически пальмовый, встречает беззаботно и ласково, словно знойная девушка утренней чашечкой кофе. И ты уже на блаженной курортной волне. Ты избавлен от вечного вопроса: не приехать ли в Крым весной? В межсезонье. Не как все. Да хотя бы в мае? Конечно! Ты уже тут.

Продолжение на стр. 14 - 15 ▶

Плюсы и минусы самых популярных диет



Читайте на стр. 12 ▶

Курс картошки к рублю рекордно вырос

Елена АРАКЕЛЯН

Весной картошка дорожает всегда, но в этом году ситуация совсем необычная. На конец апреля, по данным Росстата, килограмм картошки в среднем по России стоил 85,4 рубля. Годом раньше в то же время - 31 рубль. Рост почти в три раза! И дело не в том, что в прошлом году урожай был заметно хуже, чем в 2023-м.

- Неурожай, конечно, на цены влияет. Но главная проблема в том, что картофель-

ный сектор надо развивать системно, - поясняет руководитель Центра международного агробизнеса и продовольственной безопасности Российской академии народного хозяйства (РАНХиГС) **Анатолий Тихонов**. - Если мы увеличиваем посевные площади и урожайность, надо пропорционально увеличивать и емкость хранилищ.

По оценкам Картофельного союза, в стране не хватает мощностей для хранения где-то на 1,5 - 2 млн тонн картошки.

Еще одна причина нынешнего роста цен - рекордный урожай позапрошлого, 2023 года. Он был настолько хорошим, что после этого многие хозяйства сократили посевные площади под картофель, что аукнулось в этом году.

По оценкам экспертов, к осени цены точно упадут. А пока рассчитывать можно на импорт. За январь - апрель этого года из-за рубежа к нам завезено порядка 350 тысяч тонн картошки, это на 250 тысяч тонн больше, чем в прошлом году.

Борис ЧЕРНЫШОВ: Проект «Победа 9/45» объединяет людей по всему миру

Сотни тысяч человек из 17 стран!



Читайте на стр. 8 ▶

Президент России показал Зеленскому, как надо обыгрывать соперника.

Андрей ЗОБОВ

СОЮЗНИКИ РОССИИ

После долгой рабочей субботы, насыщенной международными встречами, президент вошел в забитое репортерами Малахитовое фойе Кремлевского дворца в полвторого ночи. Уже наступило воскресенье.

- В широком участии делегаций зарубежных стран и международных организаций видим свидетельство подлинной консолидации вокруг непреходящих ценностей нашей общей Великой Победы, - заявил глава государства. - Признательны руководителям 13 стран, которые направили для участия в параде подразделения национальных вооруженных сил. Их марш наполнил общий праздник особой энергетикой, духом боевого братства.

Особое внимание Путин уделил **Си Цзиньпину**, визит которого был важным символом. А еще - встрече с северокорейскими военачальниками на Красной площади. Удостоились комплиментов и гости из Европы, приехавшие в Россию не благодаря, а вопреки.

- Несмотря на чинимые препятствия, вплоть до перекрытия воздушного пространства, в Москву приехали лидеры Сербии, Словакии, Боснии и Герцеговины. Понимаем, с каким массивным давлением они сталкивались, и ценим их мужество, нравственную позицию, решение разделить с нами праздник, - сказал Путин.

На встречах с высокими гостями много обсуждали Украину. Говорили о завершении конфликта...



Заявление о переговорах с Украиной Владимир Путин сделал в Малахитовом фойе Кремлевского дворца. И, казалось, даже правители России с портретов на стенах этого фойе слушали с особым вниманием.

Путин предложил Киеву переговоры на Босфоре

В субботу днем в Киеве прошла встреча «коалиции желающих» под предводительством Зеленского, Макрона и Стармера и примкнувших к ним Мерца и Туска. Закончилась она ультиматумом. Адресованным лично российскому президенту: «Если Путин действительно думает о мире - он должен согласиться на безусловное перемирие с 12 мая сроком на 30 дней».

Глава государства хладнокровно, раскладывая ситуацию по фактам, начал парировать этот откровенно хамский вызов. Не опускаясь до уровня и тона оппонентов. Играл только цифрами.

Путин перечислил основные факты нарушения ВСУ весенних перемирий.

- Киевские власти вообще не откликнулись на наше предложение о прекращении огня к Дню Победы. ВСУ уже с 6 на 7 мая предприняли масштабные атаки. Были при-

менены в том числе 45 безэкипажных катеров, - Путин «нарезал» статистику, чтобы даже западным зрителям было сложно поспорить.

И вот оно - самое важное.

- Не мы прервали переговоры в 2022 году. Это сделала украинская сторона. Но, несмотря ни на что, предлагаем киевским властям возобновить переговоры, прерванные ими в 2022 году. Прямые переговоры, - заявил Президент России.

Зал замер.

МАСТЕР-КЛАСС

- Без предварительных условий, без промедления, 15 мая, в Стамбуле, - добивал Путин.

11 мая Москва отправляет делегацию в Турцию - для организации переговоров.

Главная цель - долгосрочный мир. Россия не даст ВСУ передышки. И не будет слушать ультиматумы Зеленского - Стармера - Макрона.

- Не исключаем, что в ходе этих переговоров удастся договориться и о новых перемириях, о новом прекращении огня. О реальном перемирии, которое соблюдалось бы не только Россией, но и украинской стороной. И было бы первым шагом, повторяю, к долгосрочному, устойчивому миру, а не прологом к продолжению вооруженного конфликта после довооружения, доукомплектования ВСУ и лихорадочного рытья окопов и новых опорных пунктов. Кому нужен такой мир? - спросил Путин.

Он ответил нет «коалиции желающих», требовавшей от Москвы согласиться на «безусловное перемирие» с 12 мая. Но ответил так, чтобы никто не смог обвинить нашу страну в стремлении продолжать войну. А ведь именно в этом и состоит главная цель европейской «партии войны».

- Наше предложение на столе. Решение за украинскими властями и их кураторами, - методично добивал президент.

- Хотел бы вновь выразить признательность за посреднические услуги, усилия, направленные на мирное урегулирование украинского кризиса, которые предпринимают наши зарубежные партнеры. А это и Китай, и Бразилия, страны Африки и Ближнего Востока, - подчеркнул Путин. - В завершение хотел бы еще раз поблагодарить всех, кто вместе с нами разделит праздничные торжества, посвященные 80-летию Победы над нацизмом.

КОММЕНТАРИЙ

Сигнал ясен

Дмитрий СТЕШИН,
военкор «КП»

Киеву не заболтать инициативу Путина.

Россия уже предпринимала ряд попыток остановить войну на Украине. Попытки были неудачными. Но они дали опыт и понимание, чего ждать от другой стороны. Все это было хорошо нами усвоено за 8 лет Минских соглашений. Киев не перестал обстреливать Донбасс, двигать линию фронта... Им не помогли успокоиться даже наблюдатели от ОБСЕ, Красного Креста - они в Донбассе с 2014 года фиксировали происходящее, но факты нарушений ВСУ игнорировали.

И последних попыток снизить градус боевых действий Украина «не заметила». Путин в ночном выступлении доказал, что мирные инициативы Киев саботирует. Что «пасхальное перемирие», что перемирие в честь Дня Победы.

- Киевский режим 130 раз нарушал 30-дневный мораторий на удары по энергетическим объектам, который был объявлен в соответствии с нашей с президентом США договоренностью, - заявил Путин. Он охарактеризовал и поведение ВСУ во время Пасхи: «...режим прекращения огня нарушался украинскими формированиями почти 5 тысяч раз».

Контрагент переговоров, Украина, либо недоговороспособна, либо власть не контролирует свою армию, которая, похоже, еще не навоевалась. Значит, Россия будет действовать по-другому.

И станет видно, кто ястреб, а кто миротворец. В западной прессе широко разошлась цитата из выступления Путина: «Начать переговоры без промедления, там, где они проводились ранее и были прерваны». Сигнал Украине и ее кураторам дан очень понятный.

- Мы настроены на серьезные переговоры с Украиной. Их смысл в том, чтобы устранить первопричины конфликта, выйти на установление долгосрочного, прочного мира на историческую перспективу, - подытожил Путин.

Это похоже на дипломатическую ловушку. Такие слова очень трудно опровергнуть. Что может сделать Украина? Заявить: «мы не хотим долгосрочного, прочного мира и устранения первопричин конфликта?» Нет. Тогда пожалуйста в Стамбул 15 мая.

«Россия отстаивает свои условия»

ВЗГЛЯД ИЗ-ЗА БУГРА

Андрей БАРАНОВ

Иностранная пресса в целом положительно отреагировала на заявления из Кремля.

Ночное заявление **Владимира Путина**, в котором он предложил начать прямые мирные переговоры с Украиной, не застало врасплох мировые СМИ. Расходясь в оценках, все они считают российскую инициативу чрезвычайно

важной и требующей детального осмысления.

«Путин, чьи усилия за последний год продвинулись вперед, твердо отстаивает свои условия прекращения конфликта», - пишет агентство **Reuters**.

GB News считает выступление российского президента знаменательным и отметило, что он «подготовил почву» для возможных переговоров с Украиной. Такого же мнения придержи-

вается **The Sun**, полагая, что «Путин открыл дверь к переговорам». **Washington Examiner** предположила, что речь Путина содержала «намек на прекращение огня».

Крупнейший американский телеканал **NBC** считает, что формулировки, которые использовал Путин, говорят о «его желании вести серьезные переговоры с долгосрочными последствиями, в том числе про-

должительным миром». **Al Jazeera** выделяет, что «Путин особо упомянул проект соглашения 2022 года, принятый на переговорах в Стамбуле. Согласно этому проекту, Украина должна согласиться на постоянный нейтралитет в обмен на международные гарантии безопасности со стороны пяти постоянных членов Совета Безопасности ООН: Китая, Франции, России, Великобритании и США».

В контакте

Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

ЗВЕЗДЫ
Новые короли вечеринок, свадеб и корпоративов: лидеры летнего чеса - Лепс, Жуков, Асти

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ОТДЫХ В РОССИИ
Курортов - море: где россияне проведут летний отпуск - 2025 и сколько за него заплатят

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



Трое детей хорошо, а четверо лучше!

Россияне хотят иметь большие семьи. Но рожают в среднем одного ребенка или максимум двоих. Как же нам воплотить мечты о многодетности в жизнь?

Елена КРИВЯКИНА

Социологи провели опрос и отчитались: «среднее желаемое количество детей» у жителей нашей страны - 3,2. И эта цифра сильно выросла за последние годы. Так, 20 лет назад ВЦИОМ проводил такое же исследование. И тогда этот показатель равнялся 2,4. Плюс 0,8 ребенка! Может, такая десятичная дробь применительно к живым людям и выглядит как шутка черного юмора, но факт налицо: мы хотим больше детей.

Но при этом рожаем мы мало. По данным Росстата, суммарный коэффициент рождаемости в России (среднее число детей на одну женщину) в прошлом году составил 1,4. Это минимальная отметка за последние 17 лет.

Почему же так получается?

- Желание россиян иметь больше детей может быть связано с тем, что в публичном поле стали активнее говорить о роли семьи, о многодетности. Да и в целом наблюдается общий настрой на возрождение традиционных ценностей,

представления о высокой важности семьи. Стоит порадоваться, что у людей появились установки на хорошую рождаемость. Если бы у нас действительно было в среднем три ребенка на семью, то демографические проблемы нам бы практически не грозили, - рассказал «Комсомолке» демограф

Владимир Тимаков. - Другое дело, что в реальности все совсем иначе. Снижается количество заключаемых браков, возрастает бесплодие, а это препятствует рождаемости. К тому же в обществе нарастает индивидуализм: люди мечтают о многодетных семьях, но на деле многие не могут создать семьи в принципе, потому что у них слишком индивидуальные представления о том, как это должно быть. И вот так они

могут мечтать до тех пор, пока не выйдут из репродуктивного возраста - к сожалению, такой тренд есть...

Самый главный вопрос: как сделать мечты реальностью и сократить тот самый репродуктивный разрыв?

- Максимальную демографическую поддержку нужно ввести именно при рождении третьих детей. Это касается и размера маткапитала, и других видов государственной помощи, - говорит Владимир Тимаков. - Нужно сделать так, чтобы люди понимали: трехдетная семья - это тот идеал, на который работает вся социальная система нашей страны.

КСТАТИ

Все равно тебе родить

Опрос ВЦИОМа показал еще один интересный факт. Мужчины хотят иметь больше детей, чем женщины. «Среднее желаемое количество детей» у мужчин - 3,6, у женщин - 2,8.

- Женщины в этом плане более реалистичны. Они понимают, что рожать-то им. А мужчина в этом плане больше идеалист: да, я бы хотел, а жена мне родит, - замечает Владимир Тимаков.



Катерина МАРТИНОВИЧ-«КП» - Москва

■ ВОПРОС ДНЯ

Демографическая политика работает?

Наталья КАРПОВИЧ, член Совета при Президенте РФ по реализации демографической и семейной политики:

- Спада рождаемости нет. 1,4 ребенка на семью - уровень 2024-го. В многодетных семьях либо ровный показатель, либо увеличение рождаемости. Значит, меры работают. Да, есть сложность с рождением первых детей - это отложенное решение. Тут объективные причины, не связанные с демографическими мерами. Молодежь еще учится или встает на ноги. Сначала карьера, потом семья и ребенок - тенденция последних лет 20.

Элина ЖГУТОВА, глава Центра по защите традиционных семейных ценностей «Иван Чай»:

- Если взрослая аудитория не готова заводить ребенка, значит, что-то пробуксовывает. Материальная поддержка - хорошо, но это не основа для деторождения. Информационная повестка, направленная на гедонизм, желания иметь детей не поддерживает. Пока государство не будет дотировать не самые популярные сферы (правильные спектакли, литературу, телепрограммы, интернет-проекты), а будет только запрещать, люди не детей рожать будут, а лишь удовольствие получать.

Елена КОТОВА, глава проекта «Колыбель Надежды», Пермь:

- Моя подружка родила в 40 лет. Материнский капитал помогает. У нас прогрессивная система. До трех лет можно в декретном отпуске находиться. Тебе пособие выплачивают. Школа и медицина бесплатные. Никаких проблем с тем, чтобы завести детей, нет.

Юрий СЫТНИК, заслуженный летчик России:

- У приезжих из Азии демографической проблемы нет, их женщинам запрещен аборт. А многие уроженцы Центральной России не собираются иметь детей, потому что дорожает жизнь, а высокооплачиваемую работу в малых городах, на селе найти трудно. Я работаю в Волгоградской области, опыляю с самолета пшеницу, подсолнечник, так там средняя зарплата - 30 - 40 тысяч - людям только на жизнь хватает, не до детей.

Наталья ЧИСТЯКОВА, старший научный сотрудник Института проблем региональной экономики РАН:

- Есть группа населения - это многодетные, - которая на госполитику демографическую реагирует. Тут повышение числа рожденных детей. Но эта группа немногочисленна. Идут поиски мер демографической политики и тех групп населения, которые среагируют на эту политику. Четко было видно, что маткапитал, который ориентировал на рождение не первых, а последующих детей, дал эффект.

Иван, читатель сайта KP.RU:

- Меры отличные, вот только мы двоих сыновей родили, когда не было никакого маткапитала, фура с пряниками мимо проехала.

■ УТРАТА

«Деньги хранить лучше у жены»

Евгений ОРЛОВ

Умер Виктор Геращенко - единственный человек, который четыре раза возглавлял главный банк страны.

ОТ СССР ДО СИНГАПУРА

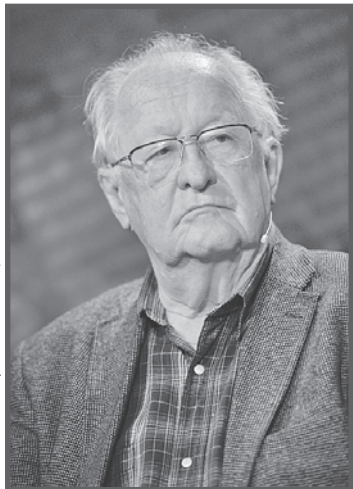
«Нулевая инфляция бывает только на кладбище», - учил нас **Виктор Геращенко**.

«Деньги хранить лучше у жены», - делился с нами опытом Виктор Геращенко.

«Запомните главное: есть закуска - пьем водку, нет закуски - пьем виски», - наставлял нас Виктор Геращенко.

Хотя Геращенко, конечно, вошел в историю не остроумными перлами. Шутка ли - единственный человек, который четырежды возглавлял главный банк страны! Вернее, двух стран.

Сначала был председателем Госбанка СССР -



Владимир ВЕЛЕНГУРИН-«КП» - Москва

Геращенко запомнится нам не только видным финансистом, но и автором множества крылатых фраз.

Вот ведь судьба! А еще Геращенко руководил банками в Ливане, ФРГ, Сингапуре... Это был долгий интересный путь. Он оборвался 11 мая. Виктору Геращенко было 87 лет.

ПОЛУЧИЛОСЬ КАК ВСЕГДА

Но в памяти простого человека Виктор Геращенко все же останется одним из авторов скандальных денежных реформ 90-х.

Первая - «павловская» - случилась в 1991 году. Тогда жителям СССР дали три дня на обмен банкнот номиналом 50 и 100 рублей на купюры нового образца. Многие тогда остались с носом - вернее, со старыми купюрами, которые превратились в фантики.

И вторая - денежная реформа 1993 года. Именно о ней еще один известный остроумец - Виктор Черномырдин позже скажет:

«Хотели как лучше, а получилось как всегда». Тогда из-за суперинфляции (за 1992 год цены взлетели на 2508%) власти задумали «снизить денежную массу». Изобрели такой план: обменять циркулирующие тогда в стране советские купюры на банкноты нового образца. Времени дали мало. В итоге из 5,1 трлн рублей наличности обменяли только 1,9 трлн. Денежная масса уменьшилась, инфляция замедлилась: по итогам 1993 года она составила «всего» 839%. Но многие так и не смогли обменять все свои «старые» рубли на «новые» или потратить свои сбережения на товары по адекватной цене.

И это были еще не все финансовые потрясения, которые свалились на нас в 90-х. «Мы все пережили», - хочется с гордостью и горечью сказать после таких ситуаций. Кстати, угадайте, чья это фраза?

Все верно. Виктора Геращенко.



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



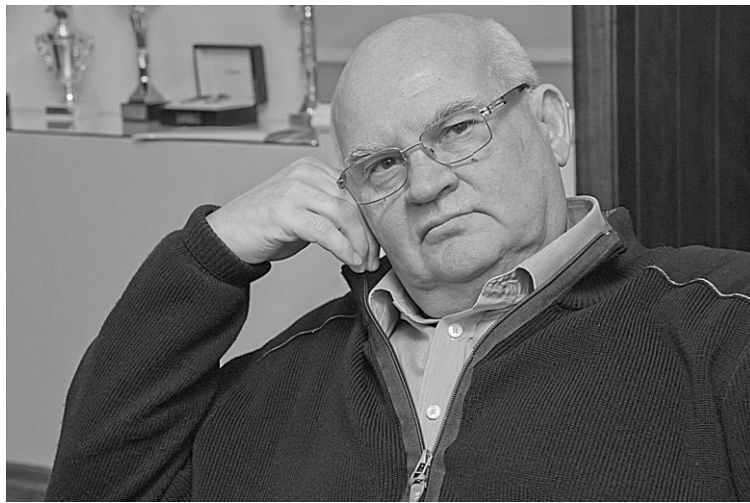
Поток времен, эпох, событий

Масштабный цикл «Руссиада» завершен

В издательстве «Вече» выходит диалогия Александра Лапина «Две жизни», завершающая собой масштабный цикл «Руссиада» — авторский взгляд на историю нашего Отечества.

Русская душа потому и загадочна для иностранцев, что во всем жаждет достичь абсолюта — в любви, дружбе, поисках предназначения, смысле жизни, наконец. Этим, собственно, и заняты герои произведений Александра Лапина. Этим близки читателю. Они — наши современники, мы вместе проходим каждый следующий виток истории государства Российского. Один из главных творческих методов писателя — через призму типичных и узнаваемых нами судеб героев книг отразить происходившую в нескольких последних десятилетиях масштабную трансформацию всего общества, а через их духовные поиски и испытания дать нам ключ к пониманию сложившихся ценностных основ и ориентиров.

Персонажи Лапина нередко перемещаются из романа в роман. «Крымский мост» (2019) и «Копье Пересвета» (2024), составившие диологию «Две жизни», не случайно имеют одно жанровое определение — «путешествие в пространстве, времени и самом себе». Это — уникальный тройной тревелог: в пространстве — по России и современным странам Западной Европы, во времени — по их истории и, конечно, непрекращающееся путешествие героя в пространстве его духовного поиска. Преуспевающий бизнесмен Олег Мировой, главный герой романа «Крымский мост», отправляется в круиз вокруг Европы, который оборачивается для него странствием по «великой дуге истории» либерализма и в итоге приводит на прародину истинных ценностей — в Грецию, на святую гору Афон. Вернувшись, Мировой попадает в водоворот судьбоносных событий: от киевского майдана до Крымской весны, становится свидетелем крушения своего бизнеса, меняет фамилию и начинает жизнь с чистого листа. Спустя пять лет на страницах «Копья Пересвета» нас встречает уже Олег Миров, которого ждет новое путешествие (тоже круиз, только речной), на сей раз по дуге великой русской истории и русских святынь. Валаам, Кирилло-Белозерский и Ферапонтов монастыри, Дивеева пустынь, Углич и Симбирск-Ульяновск, Самара-Куйбышев



и Саров-Арзамас-16, наконец, пылающий Мариуполь. В конце пути Олег Миров вместе с читателем найдет то, что искал. Ведь подняться к вершинам Истины можно только по ступеням испытаний.

Путь героя от внешних поисков истины через масштабные исторические события к внутреннему преображению архитипичен для нашей великой литературы, обращаясь к которой память сразу вызывает образ Пьера Безухова (рифмуется даже ряд сюжетных ходов). Этим же маршрутом ведет своих героев.

Сергей Дмитриев, главный редактор издательства «Вече»:

— С Александром Лапиным мы сотрудничаем больше двенадцати лет и рады тому, что он наш автор, первого исторического издательства страны. Диалогия «Две жизни» — юбилейное, двадцатое, издание на нашем общем счету. И его не случайно так ждали поклонники творчества писателя, ведь у «Крымского моста» непременно должно было появиться продолжение. Чтобы помочь читателю разобраться в сложной и уникальной истории нашей страны, писатель сначала ввел его в общеевропейский контекст. А затем настало время «Копья Пересвета». История России полна сложных периодов и противоречивых фигур. Именно они писателем в первую очередь и интересны, причем на уровне не гипотез и теорий, а подлинных документов, умело встроенных в общую канву повествования. Эти исторические вехи и личности и сделали нас такими, каковы мы сегодня. Диалогия «Две жизни» — это попытка взглянуть на события сегодняшнего дня сквозь призму времени и убедиться в том, что в истории нашего Отечества невозможно

разделить прошлое, настоящее и будущее. Сегодня у общества есть запрос на переосмысление собственного прошлого в ключе, принципиально отличающемся от того, который нам насильно навязывали начиная с 90-х годов минувшего века и почти до конца 10-х годов века нынешнего.

Александр Лапин взял в руки этот ключ намного раньше — более двадцати лет назад, поставив перед собой архитрудную задачу — отразить во всей многогранности эпоху, в которой нам выпало жить.

Владислав Артемов, главный редактор журнала «Москва»:

— В майском номере нашего журнала выйдет документально-историческая повесть Лапина «Момент истины. В августе пятьдесят четвертого» о последних днях жизни генерала

Абакумова, создателя и первого руководителя «Смерша». Признаться с автором, для которого история является не канвой сюжета, а полноценным действующим лицом. Это стало

причиной моего интереса к романам «Крымский мост» и «Копье Пересвета», выходящим теперь в виде диалогии. В них Александр Лапин, на мой взгляд, предстает перед нами не столько как художник, сколько как политический философ, что не лишает его произведения, насыщенного эмоционально заряженными историческими фактами, ни присущего автору стилистического многообразия. Диалогия «Две жизни», в сущности, — метафилософский трактат в форме художественного полотна. Экзистенциальное путешествие по спирали нашего исторического маршрута: от объединения для борьбы с Ордой, символом которого стал инок Пересвет, к великой

евразийской державе XIX–XX веков; затем в недавних 90-х — опять в полупериферию, теперь уже либерального мира; и ныне снова, через судьбоносные испытания, — обратно, к самим себе, к «самобытной стране — цивилизации». Путь, который разворачивает перед нами автор, ведет в новую эру — эру творческого созидания.

И это не литературная метафора, а, возможно, предвидение. Александр Лапин обладает этой способностью, в чем читатель имел возможность не раз убедиться. В 2014-м он назвал Крым камешком, попавшим под колесо телеги истории, заставив ее свернуть на новый путь. Кто тогда мог представить, прологом каких событий обернется Крымская весна? Более десяти лет назад, задолго до того, как искусственный интеллект взбудоражил умы, автор всерьез заговорил о «религии творчества», видя в ней единственную возможность для человечества сохраниться как вид. Сегодня эта тема обсуждается везде — от высоких государственных кабинетов до популярных блогов. Знаю, что на рабочем столе писателя уже набирается сил рукопись нового романа. Ожидают ли на там новые предвидения? Время покажет.

Владимир Громов, IT-специалист:

— Я давно слежу за творчеством Лапина. Мне особенно импонирует то, что ему нужен не просто читатель, а собеседник-идеомышленник, способный задумать не только об интриге сюжета. Всегда жду выхода его новой книги. Поначалу было просто интересно следить за жизнью его персонажей, потому что они были похожи на тебя самого, твоих друзей, родных, знакомых. Мы проживали в 80-х и 90-х, как в «Русском кресте», то же — школь-

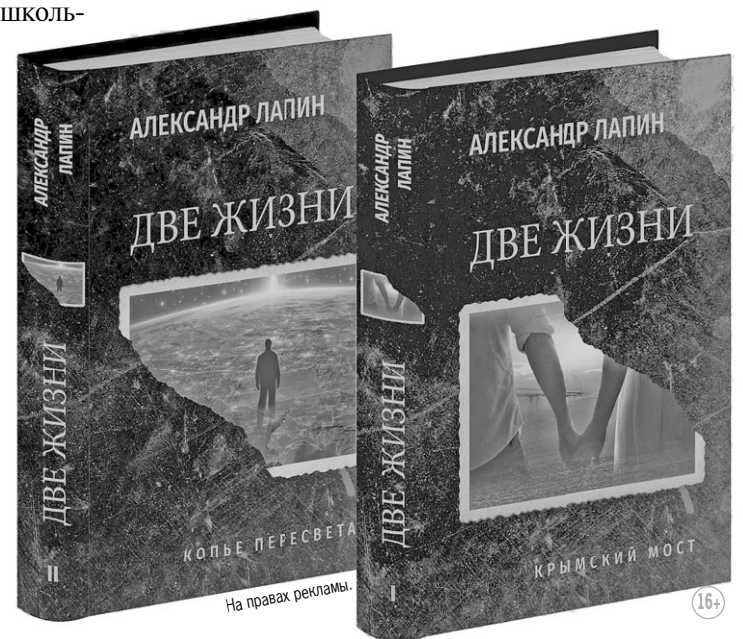
ная дружба, первая любовь, выбор профессии, крушение страны, в которой мы родились и выросли, попытки выжить в «дивном новом мире», в котором мы все внезапно оказались. Эти узнаваемые судьбы — вот что подкупало в книгах «Русского креста». Но дальше — больше, потому что в сюжеты он стал вплетать события более давней истории и сегодняшнего дня. В этом смысле «Крымский мост» и «Копье Пересвета» — фактически единый большой роман — мне кажется, лучшее, что написал Александр Лапин, и по масштабу исторического охвата, и по глубине раскрытия духовного мира главного героя. Замечательная идея — издать эти две книги под одной обложкой.

Прочитав когда-то роман «Крымский мост», я был уверен, что автор сказал о своем герое все, что хотел. Тем интересней было открыть «Копье Пересвета», где он откровенно высказался об очень непростых периодах нашей истории, заставив и меня увидеть их в новом свете. А главное, лучше понять суть событий, свидетелями и участниками которых мы все сегодня являемся.

Диалогия «Две жизни» завершает собой масштабный цикл под названием «Руссиада». Двенадцать лет назад, когда увидело свет первое крупное произведение писателя — роман «Утеранный рай», никто, включая самого автора, не мог предположить, что рассказ о мечтах и надеждах туманной юности сначала вырастет в эпопею «Русский крест» о судьбе поколения, принявшего на себя главный удар слома эпох, а затем превратится в хронику новой эпохи в истории России. В «Руссиаде» точка поставлена.

Но История — продолжается.

Андрей БОРОДИН.



Евгений СУЧКОВ

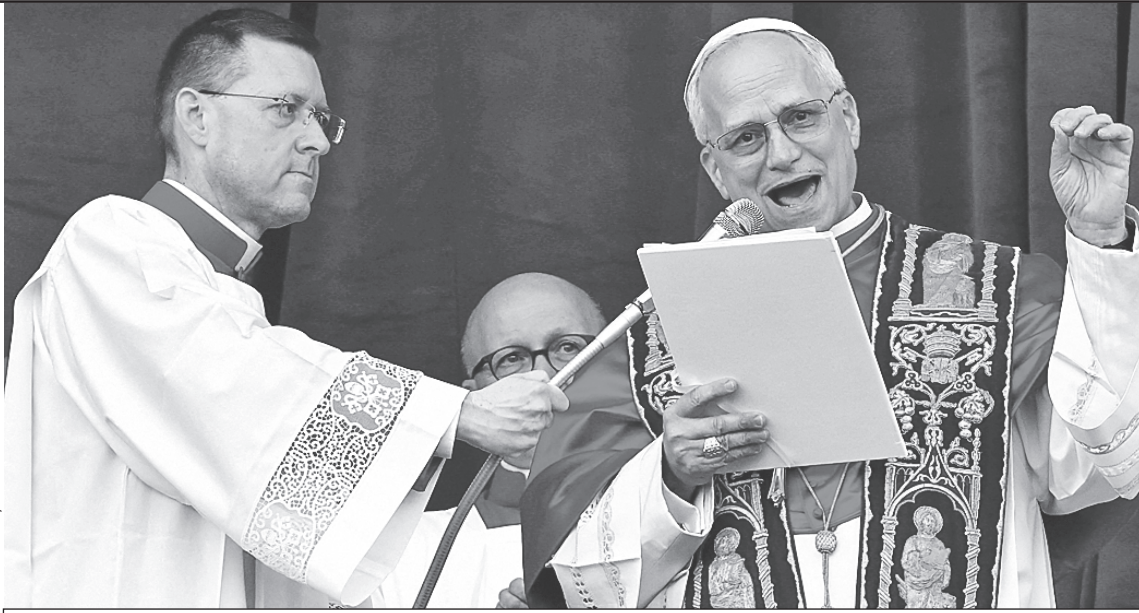
Кто такой
новый Папа Римский.

Когда вечером 8 мая из трубы над Сикстинской капеллой пошел белый дым, на площади Святого Петра творилось что-то невообразимое. Под звон колоколов, гудки едущих по набережной Тибра машин и свистки полицейских люди обнимались, поздравляя друг друга: «У нас есть Папа!»

Правда, чуть позже эйфория сменилась некоторым разочарованием: во главе Святого престола неожиданно для итальянских «католических обывателей» впервые оказался американец. Роберт Прево. Ни в одном списке фаворитов голосования он не значился.

В первый раз обратившись к верующим с балкона собора Святого Петра, новый Папа, взявший имя Лев XIV, сразу показал разницу со своим предшественником Франциском. Если тот был аскетом и предстал перед паствой в простом белом облачении, с серебряным крестом, то свежизбранный понтифик надел расшитую золотом красную мантию и золотой крест.

Лев XIV, который официально вступит в должность



Лев XIV, облаченный в торжественную папскую мантию, обратился к верующим с традиционным посланием «Городу и миру», начав этим свою деятельность в качестве предстоятеля Святого престола.

Лев из Чикаго

18 мая, стал первым представителем ордена монахов-августинцев на папском престоле. Они ориентированы на интеллектуальное служение и образование, их цель - «спасение душ».

К ИНДЕЙЦАМ НА КОНЕ

Новому Папе 69 лет. Он родился в Чикаго (отец - инженер, мать - библиотечкарь).

В жилах Льва XIV течет смешанная кровь: французская, итальянская, испанская... Роберт с детства пел в церковном хоре и служил алтарником, братья пророчески смеялись над ним: «Хочет стать Папой Римским!»

Юноша поступил в католический университет Вилланова - им управляют августинцы. Стал бакалавром в

области математики, изучал философию. Роберт вдохновился идеями просветительства, миссионерства и в 22 года вступил в орден Святого Августина.

Почувшись каноническому праву в Риме, Прево попросился в «миссионерский регион». И как человек, знающий испанский, был направлен в Перу. Там он провел с перерывами больше 20 лет, получил местное гражданство, сохраняя и американское.

В архивах остались фото Прево на коне. Его друг, августинец Пабло Ларран, объяснял: «Он не светился в СМИ, не выступал с речами. Но садился на лошадь и отправлялся в горы. Поскольку люди в горах говорят на языке кечуа, он выучил этот язык».

ПУТЬ ПОСЕРЕДКЕ

С аргентинцем Бергольо, будущим Франциском, Прево познакомился еще в Латинской Америке. Старший товарищ помогал ему делать карьеру. И назначил на видную должность главы дикастерии по делам епископов - ватиканского «отдела кадров».

Кандидатура американца

ТРИ ПРОСТЫХ ВОПРОСА

- Почему Папа выбрал имя Лев?

- Считается, что выбор имени указывает на особое уважение к предыдущему Папе-тезке. Лев XIII, правивший на рубеже позапрошлого и прошлого веков, начал отказ от позиции превосходства над не католическими христианскими церквями и ценил науку.

- Какие мирские увлечения у Льва XIV?

- Играет в теннис и болеет за футбольный клуб «Рома». А еще любит долгие прогулки.

- Сколько языков знает Папа?

- Восемь. Свободно говорит на английском, испанском, итальянском, французском и португальском, объясняется на кечуа, читает на латыни и немецком.

устроила большинство кардиналов потому, что он способен вести срединную линию, как и Франциск. Сторонник расширения контактов с другими конфессиями, Лев XIV выступает за жесткий папский контроль над этими процессами. Он не расположен к открытию всех дверей в церкви для представителей меньшинств (движение ЛГБТ признано экстремистским и запрещено в России)...

Внезапное назначение Льва XIV многие поспешили называть подарком Трампу. Но в соцсетях от имени Прево появлялась критика его миграционной политики.

А Россия и Украина? Пресса независимой цитировала слова Прево некоему перуанскому агентству с осуждением СВО. Однако первоисточника мы не нашли. Наоборот, пока видны предпосылки к тому, что Лев XIV продолжит курс на контакты с нашей страной и РПЦ.

Отец Роберта Луи Мариус во время Второй мировой командовал десантным кораблем при высадке в Нормандии, значит, о том, что такое война, Папа знает из первых уст. И слово «мир» в речи после избрания он произнес 11 раз.



Перед собором Святого Петра в Ватикане собралась огромная толпа: все хотели поскорее увидеть появление нового понтифика на балконе храма.

Alkis Konstantinidis/REUTERS

18 – 21
ИЮНЯ
2025

SPIEF'25 ПМЭФ'25

РОСКОНГРЕСС
Пространство доверия

**80
ПОБЕДА!**

ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФОРУМ

forumspb.com

РЕКЛАМА 6+

Т-34, салют над Волгой и тысячи сердец:

Самара отметила 80 лет Великой Победы

Самара отпраздновала 80-летие Победы с военной выправкой.

Дарья ДОЛИНИНА

9 мая в Самаре прошли торжественные мероприятия, посвященные 80-летию Великой Победы. Отдать дань памяти тем, кто отстоял свободу Родины, собрались первые лица региона, Герои России и простые горожане. У мемориала «Скорбящая Мать-Родина» и Вечного огня в самом сердце города – на площади Славы – прошла церемония возложения цветов. Здесь почтили и героев Великой Отечественной, и павших участников СВО.

СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ

В этот день на памятной доске «Герои Российской Федерации» появилось новое имя – уроженца Сызрани, гвардии старшего лейтенанта Азиза Кудрякова. Командир боевого вертолета Ми-28 погиб, выполняя задачу в зоне спецоперации. Ему посмертно присвоено звание Героя России. Почтить память сына пришла его мама – Альфия Суханова. Люди подходили к ней, жали руки, обнимали, благодарили. У многих в глазах стояли слезы.

Центральным событием праздника стал военный парад на площади Куйбышева – самой большой площади Европы. Маршем прошли соединения 2-й Гвардейской Краснознаменной общевойсковой армии, юнармейцы, кадеты и ветераны. По площади – чеканный шаг, в сердцах – память поколений. Командовал парадом гвардии полковник Тлек Рахимов. Перед началом парада губернатор Вячеслав Федорищев лично поприветствовал ветеранов и поблагодарил их за ратные и трудовые подвиги.

ВКЛАД ВОЛЖАН В ПОБЕДУ

Во времена Великой Отечественной войны Куйбышев стал запасной столицей страны – именно сюда были эвакуированы ключевые органы власти, дипломатические миссии и крупнейшие предприятия. Регион внес колоссальный вклад в Победу: на фронт ушли 500 тысяч жителей области. Из них 232 воина стали Героями Советского Союза, 35 были удостоены всех степеней ордена Славы, 312 – звания Героев Социалистического Труда.

Самарская земля ковала Победу не только на передовой, но и в тылу. Орденами и медалями СССР были награждены 5 тысяч работников промышленности, транспорта и сельского хозяйства. Более 240 тысяч жителей области удостоены

медали «За доблестный труд в Великой Отечественной войне».

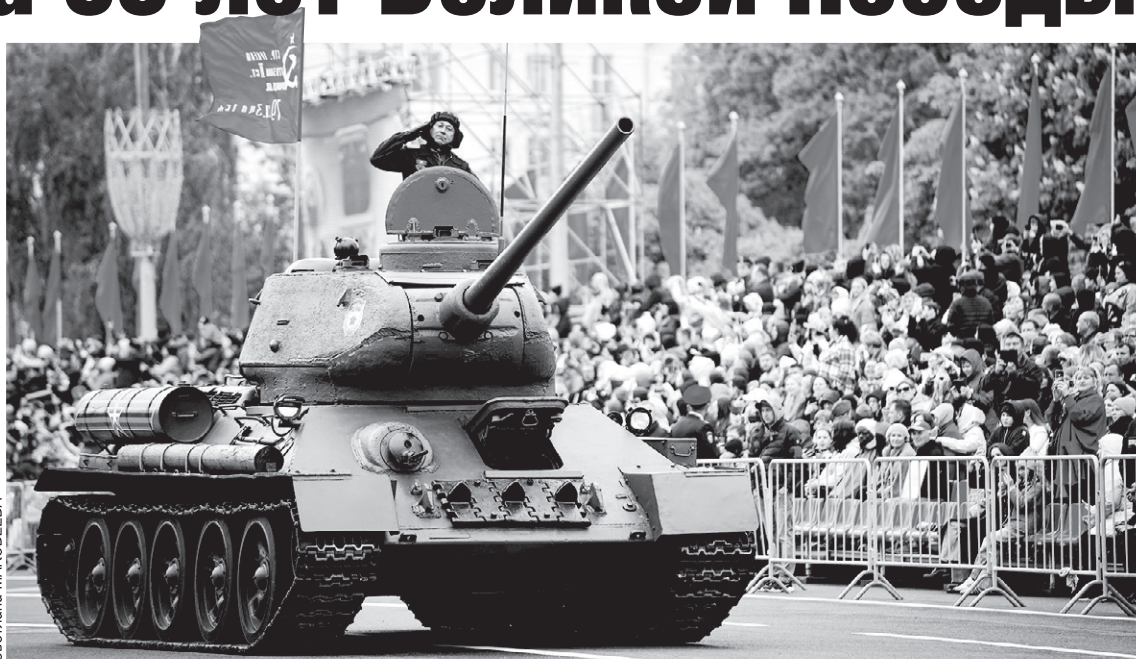
Указом президента Самаре и Сызрани присвоено почетное звание «Город трудовой доблести».

ЗНАМЯ ПОБЕДЫ – В РУКАХ БОЙЦОВ СВО

Военнослужащие Пятнадцатой отдельной мотострелковой бригады и 313-го отдельного радиотехнического полка особого назначения, участники СВО в составе знаменной группы вынесли Государственный флаг Российской Федерации и Знамя Победы – официальную копию боевого полотнища 150-й стрелковой ордена Кутузова Идрицкой дивизии 79-го корпуса Третьей ударной армии Первого белорусского фронта, водруженного над Рейхстагом.

К собравшимся на площади обратился губернатор Самарской области Вячеслав Федорищев: «День Победы стал символом стойкости и мужества, патриотизма и доблести. Победный дух, завещанный старшим поколением, и сегодня живет в наших сердцах».

Глава региона напомнил, что 2025 год по указу президента



Кульминацией стало прохождение боевой техники.

и каждый стал отдельной историей мужества, долга и любви к Родине.

Открыли парад девушки-барабанщицы Самарского юридического института ФСИН и их коллеги из Самарского кадетского корпуса МВД России – юные, строгие, с выправкой, которой позавидует любой гарнизон. Их ритм задавал тон всему шествию.

Историческую часть парада возглавили знаменные группы со штандартами десяти фронтов заключительного этапа Великой Отечественной. За ними в форме тех героических лет

БРОНИРОВАННОЕ СЕРДЦЕ ПАРАДА

Кульминацией шествия стало прохождение боевой техники – более 40 единиц мощи и стали. Зрители затаили дыхание, когда на площадь Куйбышева выехал легендарный танк Т-34. Символ Победы, машина-герой 1941 года, ставшая олицетворением мужества и несгибаемого духа. Он открыл колонну и напомнил всем: история – рядом, в каждом звуке мотора.

За «тридцатьчетверкой» последовала колонна современной боевой техники Центрального военного округа. Рядом с ней смотрелись гордо и величественно эксклюзивные пикапы УАЗ «Патриот», БТР-82АМ с установленными противодронными системами, гаубицы Д-30, оперативно-тактические комплексы «Искандер-М», броневые автомобили санитарного назначения «Линза», мобильные «Чеканы», модернизированные комплексы связи, автомобили АРС и ОПК.

Впервые на самарском параде были продемонстрированы четыре бронемашины пехоты БМП-3 – маневренные, скоростные, грозные. Они вызвали особенный интерес у зрителей.

Свою страницу в этом механизированном марше написали и машины времен Великой Отечественной. Благодаря энтузиастам военнопатриотических клубов на параде появились легендарные мотоциклы К-750 и М-72 с пулеметами ДШК, боевые «Должи» с «Максимами», зенитки ЗУ-23, знаменитые «Виллисы», «Форды» и «ГАЗы» с пушками-«сорокапятками». Особенно выделялась редчайшая ГАЗ М1, принадлежавшая маршалу Георгию Жукову – подлинная реликвия, которую на параде показал Самарский музей внедорожных машин.

Марш колонны сопровождал сводный военный оркестр Са-

марского гарнизона – торжественный и могучий, как сама память народа.

ТЫСЯЧИ СЕРДЕЦ

На площади собралось более 23 тысяч зрителей. Те, кто не смог прийти лично, следили за парадом в прямом эфире на региональных телеканалах и в социальных сетях.

После завершения парада внимание самарцев устремилось к экранам – в эфир вышло прямое включение с Красной площади. В своем обращении президент России Владимир Путин подчеркнул: «Наши отцы, деды и прадеды спасли Отечество. И завещали нам защищать Родину, быть сплоченными, твердо отстаивать наши национальные интересы, тысячелетнюю историю, культуру, традиционные ценности. Россия была и будет несокрушимой преградой для нацизма, русофобии, антисемитизма».

«БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК»

Одним из самых трогательных и долгожданных моментов стал «Бессмертный полк». Впервые за два года – вживую. Более 10 тысяч самарцев прошли по площади Куйбышева, держа в руках портреты своих родных – героев Великой Отечественной войны. В шествии принял участие губернатор Вячеслав Федорищев.

Вечером на площади Куйбышева прошел праздничный концерт с участием звезд – Сергея Войтенко, Ларисы Долиной, группы «Чайф». Особое внимание уделили театрализованному представлению «Во имя Победы!». В грандиозном действе приняли участие более 400 артистов.

Финальным аккордом 9 Мая стал праздничный салют. Он озарил небо над площадью Куйбышева и акваторией Волги. В небо поднялись тысячи огней – как дань памяти, гордости и любви к нашей стране.



Губернатор Вячеслав Федорищев с семьей прошли в «Бессмертном полку».

Владимира Путина объявлен Годом защитника Отечества – в честь тех, кто встал на защиту Родины в разные времена, от Сталинграда до Донбасса.

Принявший парад гвардии полковник Александр Липатов, исполняющий обязанности командующего Второй гвардейской общевойсковой армией по военно-политической работе, также поздравил всех с праздником.

ПО ПЛОЩАДИ ПРОШЛИ ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

Сразу после исполнения гимна России началось торжественное прохождение парадных расчетов. Их было 30,

прошли пехотинцы, летчики, моряки. В этот момент будто остановилось время – и 1945 год снова шел по Самаре.

СОВРЕМЕННЫЕ ГЕРОИ

На площади слаженно прошли парадные расчеты 15-й отдельной гвардейской мотострелковой Александровской ордена Суворова миротворческой бригады, курсанты Сызранского высшего военного авиационного училища, женский расчет Второй гвардейской общевойсковой армии, бойцы МЧС, сотрудники Росгвардии, судебные приставы, кадеты, юнармейцы, представители вузов и казачества.

Авито расскажет школьникам, кто создает технологии защиты в интернете

Авито запускает первый собственный тренажер в проекте «Урок цифры»: «Антифрод: что это такое, и кто защищает пользователей в интернете».

Елена АКИМОВА

Организаторы проекта – АНО «Цифровая экономика», Министерство цифрового развития и связи и Министерство просвещения РФ. В уроке от Авито дети узнают о технологиях безопасности на цифровых платформах и о том, кто создает эти инструменты. Школьники научатся безопасно общаться, совершать покупки, а также помогать людям и фондам в интернете. Виртуальные баллы, которые ребята заработают в ходе прохождения тренажера, позднее будут конвертированы в реальные средства и переданы в организации, которым помогает Авито.

В поддержку первого собственного сезона в «Уроке цифры» Авито запускает конкурс. Среди тех, кто получит оценку «5+» за прохождение тренажера, будут разыграны гаджеты и билеты на концерты звезд.

В уроке от Авито школьники узнают об особенностях работы антифрод-специалистов: детектива, аналитика, менеджера продукта, ML-инженера.

По сюжету главные герои Запята, Скобец и братья Слеши знакомятся с представителем приюта для животных, который решил создать профиль на платформе объявлений, чтобы пристраивать животных и зарабатывать деньги на помощь приюту. Но он не знает, как сделать это эффективно и безопасно. Оказывается, что у классного руководителя ребят есть одноклассник – сотрудник команды антифрода Авито. Он рассказывает ребятам о том, как создать свой профиль и максимально его обезопасить, а также о правилах безопасного поведения в интернете и о том, кто и как работает над технологиями защиты пользователей в интернете.

Учебные материалы включают видеоролик и интерактивные тренажеры, адаптированные для трех возрастных групп, каждая из которых попро-



Среди тех, кто получит оценку «5+» за прохождение тренажера, будут разыграны гаджеты и билеты на концерты звезд.

бует себя в одной из ролей внутри антифрод-команды: антифрод-детектива, антифрод-аналитика или ML-инженера. Школьники с 1 по 4 класс научатся базовым правилам безопасности через игровые задания, такие как создание надежных паролей и распознавание подозрительных объявлений. Ученики с 5 по 9 класс будут изучать функции антифрод-систем на примере реальных кейсов, отработают навыки анализа информации и научатся предотвращать цифровые угрозы. Старшеклассники (10 – 11 класс) углубятся в основы машинного обучения, попробуют свои силы в настройке алгоритмов, выявлении уязвимостей и разработке планов защиты цифровых платформ.

В ходе урока школьники узнают, как работают современные антифрод-системы и технологии машинного обучения, защищающие пользователей на онлайн-платформах. Одновременно

они получают важные навыки личной безопасности в интернете, научатся настраивать инструменты защиты внутри профиля, распознавать признаки манипуляций и противостоять им.

За правильное решение заданий школьники получают виртуальные баллы, которые смогут направить на помощь людям или животным прямо внутри игры. Впоследствии Авито конвертирует баллы в реальные средства, которые будут переданы выбранным организациям: в фонд помощи бездомным животным «Рэй», фонд помощи детям с расстройствами аутистического спектра «Обнаженные сердца» или на приобретение инвентаря для поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт».

«Цифровой мир открывает невероятные возможности, но требует осознанности и умения противостоять киберугрозам. Занятие «Урока цифры» не просто учит школьников защищать свои данные – оно

воспитывает поколение, которое будет формировать безопасное онлайн-пространство. Помогая детям понять, как работают в синергии технологии антифрода и эксперты, которые занимаются безопасностью пользователей, мы закладываем фундамент для будущего, где доверие и безопасность станут основой цифровой экономики», – Наталья ЮМАТОВА, директор по доверию и безопасности Авито.

«Новый сезон «Урока цифры», подготовленный совместно с компанией Авито, посвящен важной в современном мире теме – борьбе с фишингом и другими интернет-угрозами. В игровой форме на простых примерах школьники познакомятся с принципами работы

КСТАТИ

Об Авито:

Авито – одна из крупнейших IT-компаний в России, лидирующая онлайн-платформа для коммерции в России*. Согласно данным Similar Web, Авито – самая популярная онлайн-платформа объявлений в мире. Сегодня с помощью Авито можно разместить объявления в категориях: Товары, Авто, Работа, Услуги, Недвижимость. Для удобного и безопасного заключения сделок в сервис интегрирована Авито Доставка с десятками тысяч доступных пунктов выдачи, которая позволяет пользователям осуществлять сделки практически по всей России – от Калининграда до Владивостока. Каждая пятая сделка на Авито совершается с Доставкой. Авито объединяет продавцов и покупателей, как со стороны частных лиц, так и представителей малого и среднего бизнеса, а также корпораций.

* Данные рейтинга data.ai (App Annie).

антифрод-систем, научатся противостоять угрозам, существующим в интернет-пространстве. Такие уроки помогают обучить эффективному и безопасному использованию цифровых инструментов. Навыки цифровой грамотности и кибербезопасности сегодня – базовая необходимость, без них сложно представить будущее успешного специалиста в любой отрасли», – Сергей ПЛУГОТАРЕНКО, генеральный директор АНО «Цифровая экономика».

НА ЗАМЕТКУ

Об «Уроке цифры»:

Проект «Урок цифры» реализуется в поддержку федерального проекта «Кадры для цифровой трансформации», национального проекта «Экономика данных и цифровая трансформация государства», а также национальной цели «Технологическое лидерство». Занятия на тематических тренажерах проекта проводятся в виде увлекательных онлайн-игр для трех возрастных групп: учащихся младшей, средней и старшей школы. Методические материалы уроков остаются в доступе на сайте проекта и охватывают широкий круг тематик: алгоритмы, кодирование, командная разработка, безопасность в Интернете, управление проектами, искусственный интеллект, машинное обучение, персональные помощники, сети и облачные технологии, большие

данные, беспилотный транспорт, нейросети и коммуникации, приватность в цифровом мире. Инициаторы «Урока цифры» – Министерство просвещения Российской Федерации, Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации и АНО «Цифровая экономика». Задачами проекта являются развитие у школьников цифровых компетенций и ранняя профориентация: уроки помогают детям сориентироваться в мире профессий, связанных с компьютерными технологиями и программированием. Партнерами проекта в 2024/25 учебном году выступают «Росатом», «Лаборатория Касперского», Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», фирма «1С», компании Яндекс, VK, «Группа Астра», Авито.



«Антифрод: что это такое, и кто защищает пользователей в интернете».

80-летие
Великой Победы
объединяет людей
по всему миру.

Олег КАРПОВ

Вице-спикер Госдумы и председатель оргкомитета патриотического движения «Победа 9/45» Борис Чернышов рассказал о том, какие масштабные мероприятия в честь Дня Победы прошли в разных странах Евразии и почему сейчас так важно сохранять историческую правду.

«НАРОДООБРАЗУЮЩЕЕ НАЧАЛО»

- Борис Александрович, «Победа 9/45» - относительно молодой проект. В чем его суть?

- Мы в АНО «Евразия» дали старт «Победе 9/45» в феврале этого года - Года защитника Отечества и 80-летия Великой Победы. Изначально наше движение задумывалось как общественная инициатива, но в итоге превратилось в масштабное международное сообщество.

«Победа 9/45» объединяет людей по всему миру: молодежь, экспертов, активистов и просто неравнодушных. Ведь память о Великой Отечественной войне - это народообразующее начало не только для России, но и для многих других стран-победительниц.

Борис ЧЕРНЫШОВ:

Без памяти нет истории, а без истории нет будущего

- Насколько масштабно ваше движение? И какова его география?

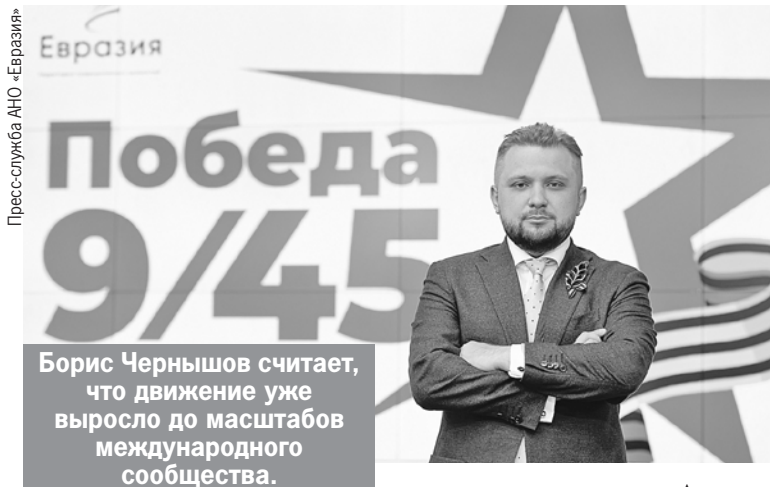
- Спустя три месяца после создания «Победу 9/45» поддержали больше 100 тысяч человек из 17 стран, в том числе западных, где сегодня так старательно пытаются переписать историю, умалить подвиг советского солдата и жертву советского народа.

В нашем оргкомитете - представители России, Беларуси, Казахстана, Кыргызстана, Армении, Молдовы, Франции, Турции, Сербии, Греции, Канады. К нам продолжают присоединяться люди, вовлеченные в общее евразийское дело. И это мы еще только на старте!

«БЕЗ ИСТОРИИ НЕТ БУДУЩЕГО»

- Какие мероприятия проводит «Победа 9/45»?

- За недолгое время нашей работы мы успели провести сотни значимых мероприятий по сохранению исторической правды в самых разных сферах - от образования до культуры. Притом что все



Борис Чернышов считает, что движение уже выросло до масштабов международного сообщества.

проекты АНО «Евразия» реализуются на частные средства меценатов.

Мы сплотили молодых кинематографистов в «Лаборатории кино». Провели круглый стол для педагогов на форуме «Историческая правда». Высадили «Просветительский десант» в Кыргызстане и Казахстане.

К нам присоединяются и ветераны. В Армении 99-летний Михаил Гегамович Саакян вместе с молодыми ребятами принял участие в восстановле-

нии на окраине города Алаверди братской могилы, которая была заброшена много лет.

В Кыргызстане наши волонтеры раздали 50 тысяч георгиевских лент. А в Сербии мы организовали автопробег «Наследники» по местам боевой славы советских и сербских воинов. Но самое главное - это шикарный праздник в честь Дня Победы.

- Вы упомянули праздник в честь 9 Мая. Что это было?

- Мы организовали фестивали и памятные акции в Кыргызстане, Армении,

Казахстане, Турции, Франции, Германии. В Бишкеке это был масштабный праздничный концерт. Мы пригласили российских звезд, 70 с лишним реконструкторов, устроили 15 тематических площадок, привезли военную технику тех лет. Десятки тысяч наших гостей смогли увидеть живую историю своими глазами.

- Какое будущее, по-вашему, ждет проект?

- Мы видим огромный интерес к нашему движению и продолжим его развивать. Есть ряд инициатив: 22 июня объявить Днем евразийской солидарности, провести акцию «Свеча памяти» и телемост между городами-героями.

Сейчас, когда в ряде государств борются с памятниками, мы готовим проект «Аллея разрушенных памятников. Монументы Победы». Сначала в интернете, а потом на практике потихоньку начнем создавать такую аллею. Мы продолжим повторять: без памяти нет истории, а без истории нет будущего.

телеканал



ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ
1945 80 лет 2025

ЛЕГЕНДАРНЫЕ КИНОЛЕНТЫ И СЕРИАЛЫ

РЕКЛАМА

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНА ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ: 12+, 16+

POBEDA.TV

Вокруг и около артериальной гипертензии

Артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление) - это одна из наиболее частых причин острой сердечной недостаточности и инсульта.



Часто патология часто никак себя не проявляет, и человек может не подозревать, что он в опасности. Об этом в рамках недели борьбы с артериальной гипертензией и приверженности назначенной врачом терапии поговорим с врачом-кардиологом, заместителем главного врача по поликлинике областного кардиодиспансера Еленой Мельниковой.

Артериальная гипертензия опасна тем, что при ней возрастает риск развития сердечно-сосудистых осложнений, нарушений работы мозга, почек и других жизненно важных органов. Артериальная гипертензия является серьезной проблемой во всем мире в связи с увеличением заболеваемости, является одним из главных факторов инвалидности и смертности населения. Но следует отметить, что артериальную гипертензию можно успешно контролировать.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТЕНЗИИ

Повышением артериального давления могут сопровождаться десятки различных хронических заболеваний. Диагноз гипертонической болезни устанавливается в тех случаях, когда имеется стабильное повышение АД более 140/90 мм рт.ст. Помимо имеющейся у некоторых людей генетической предрасположенности, среди таких факторов риска находятся: ожирение, малоподвижный образ жизни, избыточное потребление поваренной соли и алкоголя, хронический стресс, курение. У людей с артериальной гипертензией наличие дополнительных факторов (избыточный вес или ожирение, повышенный уровень общего холестерина, ЛПНП и глюкозы крови) увеличивает риск развития сердечно-сосудистых осложнений - инфаркт миокарда, инсульт, нарушение ритма.

КАК БОРОТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ?

Провести коррекцию всех модифицированных факторов риска: борьба с курением, малоподвижным образом жизни, нормализовать липидный спектр и уровень глюкозы, контролировать массу тела для предупреждения развития ожирения (стремиться к ИМТ 20-25 кг/м², окружность талии у мужчин менее



94 см, у женщин менее 80 см). Ограничить прием соли - менее 5 г/сутки и употребление алкоголя: менее 14 ед/неделя для мужчин и менее 8 ед/нед для женщин (1 алкогольная единица = 125 мл вина или 250 мл пива). Увеличить употребление овощей, свежих фруктов, рыбы, орехов, ненасыщенных жирных кислот, уменьшить употребление мяса, углеводов. При артериальной гипертензии 2 степени и более - постоянный прием лекарственных препаратов. Монотерапия может использоваться у пациентов с артериальной гипертензией 1-ой степени, в остальных случаях принимается комбинация препаратов. Пациентам высокого риска сердечно-сосудистых осложнений, рекомендовано принимать статины с целью нормализации липидного спектра.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС ГИПЕРТЕНЗИЯ?

Начиная с 23 лет, и уж тем более в 40 лет, важно контролировать свое

артериальное давление. Нормальным давлением считается давление меньше 140 на 90. Если у вас появились такие симптомы, как тяжесть в голове, немотивированная усталость к концу рабочего дня, то вы тем более должны контролировать свое давление. Артериальная гипертензия очень часто протекает скрыто, без всяких симптомов, поэтому ее и называют «молчаливой убийцей». Это вовсе не означает, что вы не должны ее отслеживать активным образом.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Вы должны в спокойном состоянии, без предшествующего употребления кофе, крепкого чая, без предшествующей физической активности, в течение 30 минут измерить артериальное давление 2-3 раза. Ваше давление определяется по среднему значению. Оптимальным давлением считается 120 на 80. Гипертензия начинается со значений

140 на 90. Все промежуточные показатели считаются «высоким нормальным давлением». Это словосочетание, на первый взгляд, странное, но все объяснимо.

Для людей, подверженных факторам риска, среди которых ожирение, курение и возраст - 55 лет для мужчин и 65 лет для женщин - такое давление будет считаться высоким. Для молодых людей, не имеющих дополнительных факторов риска, это считается нормальным давлением. Если у вас давление перешло нормативные значения, вам поставлен диагноз артериальная гипертензия или гипертоническая болезнь, если меры по снижению массы тела, ограничению потребления соли, правильному питанию и нормальной физической активности не привели к нужному контролю артериального давления, то врач назначит вам медикаментозные препараты.

Существуют правила приема данных препаратов:

1. Важно осознать, что прием этих препаратов будет длительным, неопределенно долгим. К сожалению, артериальную гипертензию, как хроническое заболевание, вылечить нельзя. Ее можно взять под контроль.

2. Всякие изменения в терапии должны осуществляться только по совету врача. Поскольку терапия подбирается с учетом уровня артериального давления и других факторов, например, есть ли изменения со стороны сердца, почек, сосудов, головного мозга. Все эти изменения адекватно может оценить только профессионал.

Ни в коем случае не воспринимайте советы друзей, близких, знакомых. Если вы будете принимать препараты, но перестанете следить за собой, таким образом вы будете носить воду в решете.

Несмотря на то, что давление снизится, все неблагоприятные факторы будут продолжать работать в отношении патологических изменений сосудов, тем самым ухудшая состояние организма. Борьба с гипертензией как профилактика инсульта и инфаркта - это активный процесс со стороны не только врача, но и пациентов. Берегите себя!

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертензии, нарушениях сердечного ритма и др.



Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986,
https://www.roszdravnadzor.gov.ru/services/licenses
(ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. минздравом ТО) На правах рекламы.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)



Кардиоцентр: Вeneвское ш., 21, т. (4872) 77-30-84 Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru



О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



В Калужской губернии девушки не брали подарков от неприятных им парней

Сотрудники этнографического бюро князя Тенишева в конце XIX-начале XX в. этнографы писали про Медынский уезд:

«По смерти отца все имущество движимое и недвижимое поступает в общее пользование всех невыделенных сыновей и незамужних дочерей, некоторые имеют равную долю в общем имении, но власть распоряжаться полевым и домашним хозяйством принадлежит старшему брату. А женское хозяйство, если нет свекрови, ведется его женой.

И заработанные деньги прочие братья отдают старшему брату, который должен за всю семью вносить подати и повинности.

Отделенные братья имеют свое собственное имущество. И после смерти отца к оставшемуся после него имуществу никаких прав не имеют.

Между детьми как мужского, так и женского пола, рожденными от разных браков, различия в имущественных правах не существует, как и не существует различия в правах на имущество между родными детьми и приемными, если последние приписаны в состав семьи...

В противном случае наделить их имуществом зависит от доброй воли вочима.

Хозяйка имеет свое имущество, заключающееся в одежде, обуви, предметах рукоделия: холсты, нитки, рядка (род циновки), рушники и приспособления к ручной работе: самопрялки, донца, веретена.

Это имущество приобретается ею или на средства мужа или же составляет часть ее приданного.

Приданное начинают припасать для дочери, когда ей исполнится лет 11-12. Нередко в приданное мать откладывает часть своего приданного, лучшие наряды.

Случаи совершения купли, обмена и заклада имущества между мужем и женой бывают редко. И лишь касаются их одежды и обуви. Земля, постройки, домашний и земледельческий инвентарь, скот — нераздельное состояние всей семьи.

Власть распоряжаться им принадлежит старшему члену семьи, и в своих действиях он отчета никому не дает.

Точно также власть вести хозяйство принадлежит его жене или старшей

в семье, и та обязана отдавать отчет в своих действиях, за исключением молочного продукта и птичьего хозяйства — здесь она действует бесконтрольно, лишь бы не было ущерба для семьи.

В том случае, когда муж расточает имущество семьи или жены или детей, то жена и дети пытаются его усуместить, уговорить и только...

ЕСЛИ ЕСТЬ ДОЛГИ

«Если жена в отсутствие мужа заняла деньги, чтобы поддержать хозяйство, оплатить повинности, купить хлеб или что-то другое для нужд семьи, то муж обязан уплатить жене долг...

Если же жена вошла в долг ради нарядов или других личных прихотей, то муж за нее не плательщик.

При совместной жизни мужа и жены её долги, чем бы они ни были вызваны, для мужа не обязательны, так как все заботы о хозяйстве лежат главным образом на нем, и жена без его позволения не может совершать никаких договоров займа, купли, продажи...

Жена не отвечает за долги мужа в его присутствии, так и в его отсутствии.

Не обязаны жена и дети платить долги своего домохозяина, если он ведет нетрезвую и разгульную жизнь, но они по доброй воле стараются оправдать его долги.

Точно также случается, когда муж во избежание срама и жалости к жене, платит ее долги, сделанные ею ради собственных надобностей или прихотей».

ПОЧЕМУ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ПОДАРКОВ

Про Козельский уезд этнографы записали: «Дарения имущества двоякие: человек или прямо дарит... на словах, или производит это формальным порядком при свидетелях, или подтверждает свое дарение на бумаге.

Подарки бывают разнообразные как по своему значению, так и по ценности. И всегда приурочены к какому-нибудь жизненному событию.

На свадьбе, например, родня невесты одаривает родню жениха. А родня последнего одаривает родню невесты. Самим же молодым, кроме

нарядов, как символический подарок преподносится петух и курица в знак того, что молодые зажили своим хозяйством.

При родах знакомые женщины навещают ее, преподносят ей белых хлеб, горшки с белой молочной кашей, чтобы новорожденный жил так хорошо, что белого у него всегда было много.

При крестинах кум кладет родильнице (родительнице) «на зубок» — под голову золотую или серебряную монету. А кума дарит так называемые «ризки», то есть какую-нибудь материю на платье.

На именины обыкновенно дается чайная посуда, хотя бывают и другие подарки. На новоселье — какая-нибудь живность, а также «хлеб-соль».

Письменные условия при дарении бывают, но это касается в большинстве случаев построек и земли, когда дарящий завещает помянуть его по христианскому обряду.

Примеры того, что бы подаренное отбиралось назад бывали. Но это касается только тех случаев, когда дарение было письменным.

Дар возвращается обратно, если лицо, которому он предназначен, не желает принять условий дарящего или когда даритель неприятен.

Например, девушки возвращают или вовсе отказываются от подарков, подносимых неприятными им парнями.

В Ягодной существует символический смысл дарения каких-либо вещей.

Например, если девушке подарить золотую брошь или булавку, но подать ее острым концом, вещь будет возвращена обратно.

Но если подать ее противоположным острием концом, подарок будет принят. Не дарят представителям противоположного пола кресты и образа».

РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
«ВОЗНЕСЕНИЕ»
 г. Калуга, ул. Маршала Жукова, 18
 г. Калуга, ул. Грабцевское шоссе, 41
 п. Ферзиково, ул. Пионерская, 4

**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС
 РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ**

www.ritual40.ru
 e-mail: kaluga.voznesenie@mail.ru

- Большой выбор ритуальных принадлежностей
- Специализированный транспорт
- Поминальные обеды
- Памятники. Ограды
- Доставка умерших в морг — БЕСПЛАТНО

Благоустройство захоронений

- Уборка мест захоронения
- Озеленение захоронений (посадка и поливка растений, цветов)
- Изготовление и установка оград, лавочек, столиков и пр. изделий
- Покраска оград
- Изготовление памятников и надгробий
- Выравнивание участка
- Засыпка дорожек гравием, щебнем
- Возложение цветов и корзин на могилу

Низкие цены • Рассрочка платежа

8 (4842) 59-55-07,
 8-919-033-4000
 (круглосуточно)
 Viber WhatsApp
 8-903-636-55-07

Реклама. Инф. на мом. публ. Рассрочку предоставляет ИП Коровенкова Т.П.

Евгений БЕЛЯКОВ

На спящих счетах хранятся сотни миллиардов забытых рублей. Как узнать, что в банке остались ваши деньги и можно ли их оттуда забрать?

Ох, не любят в банках говорить на эту тему. И это неудивительно. Ведь у них скопились сотни миллиардов рублей, владельцы которых не обращаются за своими деньгами долгие годы. То ли забыли, то ли уехали, то ли умерли...

Банкам хорошо. Искать клиентов или наследников они не обязаны. И все это время можно пользоваться фактически бесплатными ресурсами, крутить-вертеть их по своему усмотрению. А как быть тем, кто по какой-то причине забыл о своем счете? Или наследникам, которым по праву принадлежат деньги, о которых они могут даже не знать?

БЕСПЛАТНЫЕ МИЛЛИАРДЫ

Россияне хранят в банках больше 60 трлн рублей. Это рекордная сумма. Еще бы, ставки по вкладам сейчас отличные - около 20% годовых. Грех не пользоваться такими предложениями.

Но часть денег лежит без движения уже много лет, причём под минимальный (порой вообще нулевой) процент. И это очень лакомый кусочек для банкиров.

На банковском сленге такие средства принято называть бесплатными пассивами. Они формируются из незначительных остатков на счетах клиентов, например, до 100 рублей, про которые клиент может просто забыть. Еще один вариант - средства умерших или покинувших страну граждан, а также клиентов, которые находятся на лечении или в местах лишения свободы, - говорит Лазарь Бадалов, доцент кафедры экономики Национального исследовательского технологического университета МИСИС.

Еще шесть лет назад в Госдуме делали оценку, что таким образом в банках может лежать до 300 млрд рублей. Похожие цифры в интервью деловым СМИ называли и «источники в банках» - от 0,5 до 1% от всего объема вкладов. То есть сейчас такие остатки могут составить уже до 500 млрд рублей. Плюс есть остатки на брокерских счетах инвесторов. Самых инвесторов не так много, как владельцев вкладов, но суммы на их счетах, как правило, больше.

В общем, суммарно забытыми могут считаться до триллиона рублей. Для сравнения - сегодня в Фонде национального благосостояния хранится около 12 трлн рублей.

Шерше ля вклад



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

СОВЕТ «КП» Где найти свои забытые счета

Хорошо это или плохо, но факт - государство теперь знает всё о наших доходах и сбережениях. Вся информация из банков и инвестиционных компаний стекается в Федеральную налоговую службу. А в ФНС уже считают, сколько налогов мы должны заплатить - с доходов и с процентов по вкладам. Хороший побочный эффект - теперь легко проверить, в каких банках у нас открыты счета. Возможно, на них еще остались какие-то деньги.

Алгоритм простой - заходим в личный кабинет налогоплательщика на сайте nalog.ru (это можно сделать по логину и паролю от госуслуг). На главной странице видим раздел «Счета». Там будут перечислены банки и номера счетов (но суммы не указаны). А дальше обращаемся в офисы банков и узнаем, что на этих счетах осталось. Вдруг запомнили где-нибудь лежит вклад или акции Сбербанка или «Роснефти»?

НАЛОГОВАЯ ЗНАЕТ ВСЁ

У меня у самого в одном из банков лежит около 200 рублей. По-хорошему надо съездить туда, закрыть счет и снять деньги, но мне как-то лень это делать, - признался Олег Скворцов, председатель правления Ассоциации российских банков.

По сути, это та самая копейка, за которой лень наклоняться. Но есть суммы и посерьезнее. Обычно люди о них не забывают, а просто не говорят родственникам. К примеру, лежат у человека вклады в нескольких банках. Супруга и дети в финансовые вопросы не вникают. А зря...

Мой отец - предприниматель. Два года назад он скоропостижно скончался. И оказалось, что ничего не знаем, где у него лежат деньги, какие суммы, есть ли долги по кредитам. Никаких бумажных договоров мы не нашли.

Наверняка в телефоне были приложения банков и брокерских компаний, но мы так и не смогли разблокировать его, - рассказывает Людмила из Москвы.

Она вступила в наследство и начала поиск активов через нотариуса. Тот сделал запросы во все крупные банки и брокерские компании. Активы найти удалось, но за все услуги пришлось заплатить около 60 тысяч рублей. Правда, сейчас система стала проще.

Если наследник не знает, тогда нотариус делает запрос в Федеральную налоговую службу. Оттуда приходит распечатка уже со всеми данными, - рассказывает Лилия Перекрест, адвокат по наследственным делам.

А ЕСЛИ ЕЩЕ РАЗ ПОИСКАТЬ?

Но как быть тем, кто вступил в наследство много лет

назад? Может, тех денег уже давно и нет в банках?

Это не бесхозные деньги, они принадлежат клиентам. Поэтому банки не имеют права присвоить эти средства. Вдруг клиент или его наследники когда-нибудь объявятся, - объясняет Лазарь Бадалов.

С учетом того, что сейчас все данные есть в Федеральной налоговой службе (ФНС), найти банковские и инвестиционные счета стало проще.

Для получения принадлежащих человеку средств ему надо прийти к нотариусу с просьбой возобновить наследственное дело и на-

править запрос в ФНС (с целью узнать, есть ли остатки и сколько их. - Ред.). В случае их обнаружения нотариус выдает еще одно свидетельство о наследстве, - объяснили «КП» в Федеральной нотариальной палате.

Услуги нотариуса стоят недорого - от 100 - 200 рублей. Но их может потребоваться много. Самое дорогое здесь - это госпошлина за выдачу свидетельства о праве на наследство. Она составляет 0,3% от стоимости имущества, но не более 100 тысяч рублей.

ТРЕВОЖНАЯ ПАПОЧКА

Конечно, через ФНС найти деньги стало проще. Но лучше, если наследники заранее владеют информацией о счетах умершего: тогда процесс розыска имущества пойдет быстрее, - советуют в Федеральной нотариальной палате. Для этого есть простой способ - так называемая тревожная папочка.

Если человек состоятельный, то он сам не всегда помнит, где у него какие активы находятся. Поэтому мы с клиентами делаем красную папку, куда кладем список активов, договоры, пошаговые инструкции, что нужно делать в случае смерти. Там могут быть телефоны финансовых советников, юристов, друзей, которые могут помочь семье в трудную минуту, - говорит финансовый консультант Алексей Родин.

Это совсем необязательно должна быть именно папка - подойдет и обычный лист, и тетрадь, и даже электронный файл или папка в облаке. Главное, чтобы формат был удобен самому составителю и близкие имели к нему доступ. Важно еще обязательно сообщить близким о наличии тревожной папки.

Куда идут забытые деньги в других странах

А КАК У НИХ?

В Америке: на благотворительность
В США бесхозным считается вклад, по которому владелец не объявлялся в течение года после окончания его срока действия. Деньги отправляют на благотворительные или образовательные программы. Причем в том регионе, где был открыт счет. Но если владелец или его наследники вдруг нашлись, им возвращают всю сумму за счет бюджета. И не важно, через какой срок это произошло.

В Англии: на помощь бездомным
В Великобритании «спящими» считаются вклады, по которым не было движения больше 15 лет. В этом случае они списываются навсегда. Закон об этом был принят в 2008 году. Тогдашний премьер Гордон Браун объявил, что в банках нашлось более миллиарда неволеваемых фунтов стерлингов (свыше 130 млрд рублей). Эти деньги постепенно отправляют на благотворительные цели.

В Швейцарии: создали сайт по поиску наследников
В стране банкиров пошли по самому прозрачному пути. В 2015 году там создали специальный сайт, где разместили имена всех вкладчиков швейцарских банков, которые не объявлялись больше... 60 лет. Это те люди, у которых на счете до сих пор лежит больше 500 швейцарских франков (примерно 55 тысяч рублей). Правило такое - если в течение пяти лет владельцы не находятся, деньги изымают в бюджет. Меньшие суммы уходят в казну автоматически.



Цвет нации покупал дома и облигации: во что инвестировали свои деньги Тургенев, Чехов и другие классики - на сайте KP.RU

Цвет нации покупал дома и облигации: во что инвестировали свои деньги Тургенев, Чехов и другие классики - на сайте KP.RU



Анна КУКАРЦЕВА

Польза и вред
модных
безуглеводных диет.

Быть стройным круто - это и здорово, и красиво, и социально одобряемо. Но составлять правильный рацион и уделять время тренировкам непросто и требует определенных знаний. Вот и ищет человечество «волшебную таблетку» в виде различных диет. Особенно популярными различные системы питания становятся весной - ведь так хочется к лету скинуть лишние кило.

- Диеты молниеносно появляются и вмиг становятся модными, - говорит **Дмитрий Семирядов, врач-диетолог, нутрициолог.** - Раньше это были

монодиеты («худеем на грече», «сидим на арбузах»), затем так называемые рестриктивные («убери 2 продукта - похудеешь на 20 кг»). Но с течением времени это приелось, и начали появляться диеты с флером наукообразности. Их сторонники в доказательство эффективности приводят научные статьи, поясняют биохимические механизмы, опыт множества людей. Но обычно оказывается, что это либо подтасовка фактов, либо нам забыли рассказать о важных ограничениях или побочных эффектах. Белковые диеты - питание с преобладанием в рационе белка и урезанием углеводов - на первый взгляд кажутся логичными. Но фанаты опять перегибают палку.

Давайте разбираться.



Дмитрий Семирядов.

Худее не будет



Белок из мяса очень полезен. Но в разумных количествах!

КЕТО-ДИЕТА

Суть: практически полное исключение углеводов - под запретом все крупы, хлеб, фрукты, мучные изделия, сладкое и т. п. Резкое увеличение доли жиров и белка (жирные сорта мяса и рыбы, различные виды масел и т. п.).

- Изначально в 20-х годах XX века кето-диету начали использовать для больных эпилепсией. И у них часто наступал период улучшения, - рассказывает Дмитрий Семирядов. - При этом был замечен побочный эффект - пациенты худели. Так кето-диета пришла в фитнес-индустрию.

Плюсы:

У многих действительно наблюдается снижение аппетита за счет изменений в биохимии тела. Также организм переключается на питание жирами, и сжигать жир становится чуть проще.

Минусы:

✓ Избыток жиров в рационе может повысить уровень холестерина, что в долгосрочной перспективе означает повышение рисков заболеваний сердца и сосудов.

✓ Из-за недостатка углеводов может снизиться выработка гормона щитовидной железы, это замедлит обмен веществ и ухудшит самочувствие.

✓ В худшую сторону меняется состав микрофлоры кишечника.

✓ Растут риски заболеваний почек и образования в них камней.

✓ В крови повышается уровень кетоновых тел (промежуточные продукты обмена углеводов, жиров, белков) и может возникнуть запах ацетона от тела и другие побочные эффекты.

✓ У некоторых женщин могут пропасть менструации (организм, оставшись без углеводов, входит в режим «экономии»).

«На мой взгляд, кето-диета - либо лечебное средство для страдающих эпилепсией, либо кратковременный план питания на 3 - 4 месяца для диабетиков II типа (обязательно под контролем специалиста), - отмечает Дмитрий Семирядов. - Для обычного человека - слишком много скрытых опасностей и сложностей».

ТРИ ВАЖНЫХ МИНУСА ЛЮБЫХ ДИЕТ

1 Основная проблема всех популярных диет, включая белковые, - жесткие рамки.

- Если человеку удастся худеть или отказываться от «вредной» еды лишь за счет ограничений, это говорит лишь о том, что его психика в каком-то смысле зависима от рамок. Как думаете, могут ли подобные отношения с едой заканчиваться хорошо в большинстве случаев? Разумеется, нет, - говорит Дмитрий Семирядов.

2 После похудения на ограничительной диете рано или поздно те же пищевые привычки, что до диеты, снова приведут к набору веса.

Люди, которые успешно удерживают вес, как правило, сумели найти баланс в питании и в образе жизни. И для большинства из нас самый надежный способ наладить отношения с едой надежно и надолго - это сбалансированный рацион.

3 У лишнего веса могут быть разные причины, в том числе и проблемы со здоровьем.

Поэтому, прежде чем садиться на диету, стоит посоветоваться с врачом и обследоваться.

КАРНИВОР-ДИЕТА

Ее также называют диетой хищников, каковыми, мол, являются люди.

Суть: практически полный отказ от растительной пищи. Употребляются в основном мясо, рыба, яйца и некоторые другие животные продукты. Это самая экстремальная диета из всех высокобелковых диет.

- Если бы еще лет 10 назад сказали, что появится целое движение, пропагандирующее вред овощей и отказ от них, я бы не поверил, - говорит Дмитрий Семирядов. - Ведь огромная польза растительной пищи давно доказана и неоспорима. Но, к сожалению, сейчас карнивор-диета переживает свой расцвет. У ее сторонников в ходу совершенно абсурдные постулаты: клетчатка якобы не нужна для пищеварения, калорийность не важна для снижения веса и т. д. При этом игнорируются все научные исследования, которые говорят об обратном.

Идея этой диеты взята из искаженного понимания эволюции человека: мол, в древности мы питались исключительно мясом и были быстры и сильны.

- Но даже людям с базовым образованием известно, что человек - существо всеядное, а не хищник. Древние люди активно потребляли и растительную пищу, и дикие семена, зерновые, - говорит Дмитрий Семирядов. Сторонники подобного стиля питания рассказывают лишь о плюсах, при этом умалчивая о рисках и побочных эффектах. А их хватает:

✓ Повышение риска рака прямой кишки из-за обильного употребления красного мяса.

✓ Недостаток клетчатки может вызвать ряд заболеваний как в ЖКТ, так и в других системах организма: нарушение микрофлоры кишечника, болезни сердца и сосудов, деменция, аллергии, аутоиммунные заболевания, депрессия и т. д.

✓ Дефицит важнейших минералов, содержащихся в растениях (магний и т. д.) повышает риски всех хронических заболеваний.



Диеты звезд: как худеют знаменитости и что по этому поводу думают врачи, читайте на KP.RU



■ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Таблетки для стройности, похоже, уже на подходе

Согласитесь, заманчиво, чтобы было лекарство, принял которое - и худеешь на глазах, что бы ни ел! Увы, такой чудодейственной пилюли пока не существует. Но, кажется, наука близка к ее изобретению.

Наш постоянный эксперт, **д. м. н., эндокринолог Зухра Павлова**, объяснила суть открытия, совершенного недавно израильскими учеными:

- Для начала стоит напомнить, что митохондрии (внутриклеточные органеллы, составляющие

клеток) представляют собой своеобразные печи. В эти печи забрасываются поступающие из пищи энергетические субстанции, которые снабжают

нас энергией. Когда митохондрии работают плохо, мы становимся малоподвижными - сил не хватает.

Так вот, ученые добрались до митохондриального белка **MTCH2**. Именно он переключает режим накопления энергии на режим сжигания, в котором наше тело активно избавляется от избыточно потребляемых жиров. В этом режиме мы бодры, веселы и стройны. И если ученым удастся активизировать этот процесс при помощи таблетки или инъекции, то мы действительно сможем не накапливать лишний вес.

Пока все звучит очень обнадеживающе, считает доктор Павлова: «Готова даже сама поучаствовать в исследовании. Правда, не знаю, смогу ли я есть столько».

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!

РЕКЛАМА 12+

Журналист «Комсомолки» проверил на себе, стоит ли ехать на возжеланный полуостров, не дожидаясь летней жары и толпы у моря.

Владимир ВОРСОВИН, обозреватель «КП»

Окончание.
Начало < стр. 1.

Эх, пленники бетонных клеток городов, эх, воздыхатели тайландско-турецких пляжей, а ведь - тут, в Крыму, того... Странно.

Выходишь сонный из поезда в Симферополе, озираешься по сторонам, на тебя сверху обрушивается весенний провокатор - солнце... И ты схватываешь первое яркое крымское впечатление, которое больше не получишь нигде.

Ты вспоминаешь, что когда-то давным-давно по этому перрону шел с мамой. И ты, ребенок, так же озирался по сторонам. А через 30 лет уже ты, папа, вел крохотных дочек за руки, и они таранились на вокзальные колоннады, как ты когда-то.

Постсоветская ностальгия - куда от нее денешься - встречает тебя первой. Вторыми - сотрудники местного министерства туризма. Они пригласили «Комсомолку» (в моем довольном лице) попутешествовать по весеннему Крыму. Не пляжно-купательному, когда миллионы людей словно лемминги несутся толпой к морю, чтобы прожариться на песке и гальке. А красивому. Спокойному. Для любителей романтических троп, музеев, садов, цветов, релаксирующего безделья, всего того, что имеет уютное название - «бархатный сезон»...

- И, кстати, курортный Крым сильно мечтает стать круглогодичным, - при встрече гид Сергей выпалил удивительную вещь. Услышав это, я вежливо промолчал. Не поверил.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ - ЕВПАТОРИЯ:

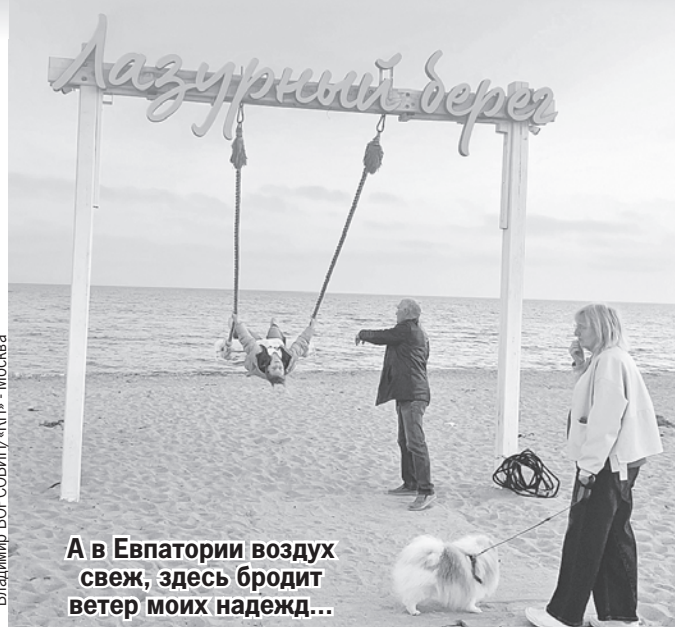
Отбившись на пару часов от журналистской группы, заехал к приятелю в Евпаторию. Мне без нее никак нельзя. Это не только советское детство (помните старую песенку «А у Евпатории мчится катерок»), но и отсутствие, казалось бы, неминуемого («никогда не возвращайтесь в прежние места») разочарования.

Да, Евпатория стала другой. Пусть часть древнегреческой Керкинитиды подзастряла в прошлом веке, но одной ногой она все-таки в XXI. Построена (не без скандалов) шикарная набережная. И даже размашистая перестройка города, как ни странно, моей ностальгии вовсе не вредит.

Это был ветхий, насквозь советский курортный городок, уставленный «скворечниками» - щитовыми домиками для дикарей. Наконец он превращается в респектабельный Сочи.

Со всеми сочинскими плюсами и минусами (многоэтажное строительство у моря - предмет вечных споров: что первичнее - деньги или красота). Но, к счастью, в городе около десятка отличных круглогодичных санаториев с разным профилированным лечением, теплыми бассейнами

Шик, блеск, банька «за копейки»



А в Евпатории воздух свеж, здесь бродит ветер моих надежд...

и прочими «бархатными» удовольствиями.

Ну, то есть сюда можно приехать и на месяц в каком-нибудь марте-апреле, вырвавшись, например, из климатически суицидального Питера или других бесконечно зимних «ханты-мансийсков». В это время путевку можно купить по курортным меркам «за копейки»: размещение с питанием и лечением - 5 - 6 тысяч в день на человека. Или просто заехать, катаясь по Крыму, на пару дней, чтобы примерить на себя ожерелье исторических памятников.

Потому что Сергей провозгласил: - Крым может все! Хотите Ривьеру? Будет вам Ривьера. Хотите живописные каньоны? Сделаем! Рыбалку? Легко! Хотите звезды Мишлена? Организуем! - Здесь возможно все! - подтвердил сотрудник министерства. Искренно. От души. - Крым - это же сокровищница. И мы двинулись в путь.

Или, как я, на пару часов. И вот он - весенний пляж «Лазурный берег», где купаться и загорать еще холодно. Зато стоят бани. 1700 в час. Их ставят здесь на бархатный сезон - и по мне, это намного круче. Как же здорово после веничка и хорошего пара вбежать в сверкающее прохладное майское море и, собрав все свое мужество, с криком «Боже!» нырнуть...

А потом грешником погрузиться в чан, что греется на костре. Вот как такое счастье опишешь словами?..

ДЕНЬ ВТОРОЙ - БАХЧИСАРАЙ:

Вино, клубника, сыр и Грин

Местные дороги, если ты не ленив душой и любишь поесть, обязательно приведут к крымской гастрономической триаде: сыр - мидии - ягода. Знаменитая крымская клубника, как выяснилось, растет в селе Холмовка, что у Бахчисарая, - размером она с детский кулак, вид безукоризненный. Впечатление: вся Холмовка благоухает пятьюдесятью клубничными оттенками сразу. Правда, собрать клубнику самому, как в Подмосковье, нельзя. Купить - можно. Туристический Крым вообще интересно устроен. Он напоминает гигантский базар, где есть все, но надо знать - где, как. И прицениться. Если гастролировать на машине - то выяснится: прав гид Сергей, здесь есть решительно все.

● Рано утром под Судаксом можно нанять катер с веселым капитаном и отправиться ловить ставриду.

● Обед - в поселке Старый Крым, и там хорошо купить для дачи саженцы (здесь эпицентр зеленой торговли).

● Прогуляться по романтической тропе Александра Грина (писатель протоптал ее для походов в Коктебель к поэту Максимилиану Волошину).

● Забраться на гору Клементьева - мекке дельта-планеристов, откуда открывается сказочный вид. И нырнуть на дельта-крыле в небо...

● Вечером переночевать в шале «Бойко», что в селе Соколиное.

● Утром отправиться в Алушту на сыроварню «Чудная лаванда» и научиться наконец делать козий сыр с травами.

● Перекрестясь, попробовать фермерский пахтет из печени улитки...

И это только маленький кусочек Крыма. Небольшой островок полуострова... А ты не можешь выбраться из него несколько дней.

По словам директора офиса перспективного развития «Корпорации развития Крыма» Елены Юрченко, именно здесь, под Бахчисараем, рождается новый курортный полуостров.

- То, в чем проваливается Крым, это круглогодичность, - говорит Юрченко. - У большинства россиян Крым - это май - октябрь. Нужно переломить ситуацию, чтобы он был еще и с октября по май! Мы в последние три года взяли за, казалось бы, неочевидную идею - развитие агропромышленного туризма. Открыли перед туристами двери ферм, начали развивать гастротуризм. (А это самый вкусный вид путешествий - в Крыму, как-никак, 25 виноделен во главе со знаменитой «Массандрой».)

- Раньше период май - октябрь назывался сезон здоровья, - вспоминала Юрченко. - Сюда приезжали не только за здоровьем физическим, но и здоровьем души, интеллекта.

Несмотря на весну и известную проблему: «Как добраться до Крыма?», на его Южном берегу на майские были распроданы почти все отели и санатории (в среднем по остальному полуострову цифра скромнее - 40%).

Летом логистика станет проще - из Москвы пустят 10 новых поездов, включая комфортабельный двухэтажный состав. Улучшена и автодорожная инфраструктура: запущена обездная дорога вокруг Краснодара, обновлены трассы, ведущие к Южному берегу.

Но надо знать одну поучительную историю. Я бы назвал ее притчей. О санаториях «Айвазовский» и «Звездный».

Shutterstock

Крым хорош с высоты птичьего полета под куполом недешевого парашюта.

ОТ ПЛЯЖА НАЛЕВО

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ -
ЯЛТА:**

Павлины и Хрущев в кустах

Об «Айвазовском», что у Ялты, писать трудно. Это надо видеть. Скажу откровенно: я, как сын ботаника, очумел.

Представьте, вы находитесь в разгар весеннего крымского цветения в ботаническом саду, где растет, пахнет и красуется, кажется, все - от сакуры до секвойи, от редких кактусов до того, что я думал, и не увижу никогда. Воллемия благородная - самое древнее растение на земле! Это живое ископаемое из Юрского периода, растет себе у санатория, хотя лет 40 назад считалось вымершим...

Воллемию нашли нечаянно в каком-то австралийском ущелье, лишь несколько деревьев на всю планету. И вот она тут... Рядом с японским садом, скульптурами древнегреческих божеств, бродячими павлинами, медицинскими корпусами по выздоровлению и выглядывающим из кустов Никитой Хрущевым. Он, чугунный, спокойно сидит на лавочке с таким же металлическим котом и с прищуром смотрит на этот райский уголок, который когда-то взял и отдал Украине.

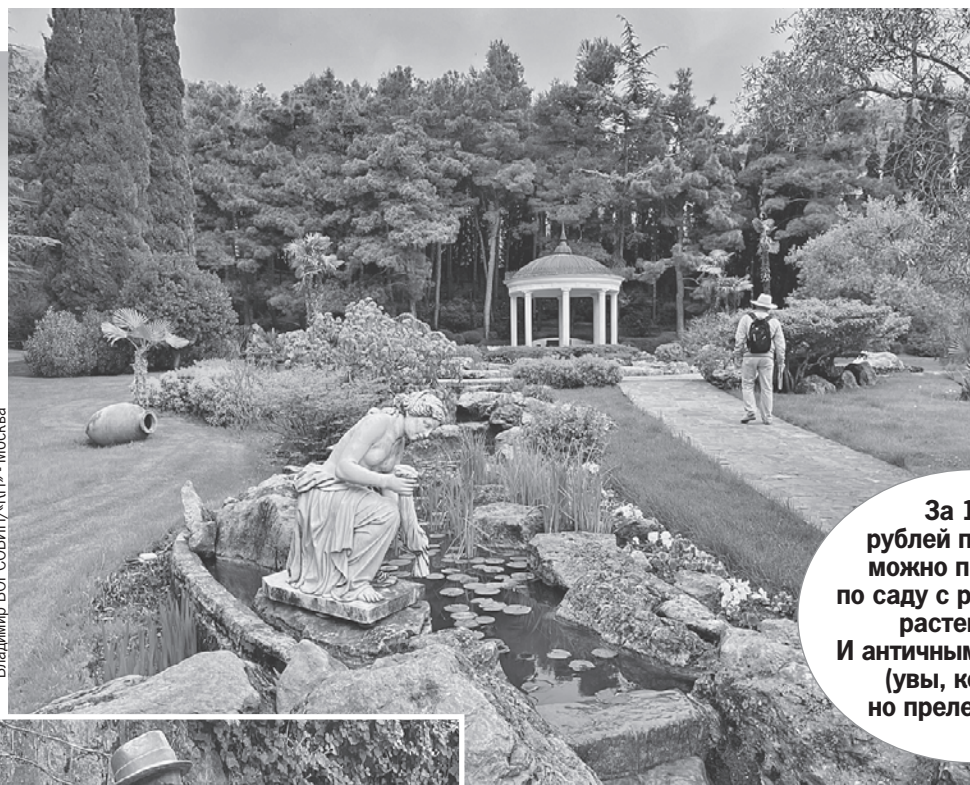
Это все стоит тысяч 12 - 14 в сутки на двоих с питанием, что, поверьте, очень даже стоит...

Но таких круглогодичных санаториев в Крыму немного. Из-за привычки многих крымчан работать летом, а в остальное время получать заслуженное удовольствие, турбизнес в межсезонье развивается с трудом.

Тому пример - судакский санаторий «Звездный», построенный еще в 1983 году специально для космонавтов. Так и не приняв ни одного из звездоплывателей, он был благополучно приватизирован. И до недавних пор сдавался в аренду, как и сотни других крымских гостиниц, по принципу «койко-место».

Теперь в «Звездном» новые инвесторы во главе с гендиректором Данией Башировой ведут масштабную перестройку - совково-ностальгическая гостиница с обшарпанным паркетом, крашеными дверями и запахом столовой пытается превратиться в современный санаторий.

«Кто-то из старых сотрудников очень жалел, что мы убираем паркет, меняем старый-добрый антураж древности, - вздыхает Дания. И смеется. - Я, кстати, лишилась своего



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

**Чугунный
Хрущев
в дебрях
Ботанического
сада
в Ялте
безмятежен,
невзирая
на то, что сдал
Крым УССР.**



**Больше
фото
и видеорепортаж
нашего спецкора
из Крыма -
на сайте KP.RU**



**За 1000
рублей под Ялтой
можно побродить
по саду с редчайшими
растениями.
И античными статуями
(увы, копиями,
но прелестными).**

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ -
КЕРЧЬ:**

Мост и отповедь занудам

Кто-то мне скажет: все, что ты написал выше, - ностальгия, природа, цветы, воздух, «бьетса» одним суровым фактом. Крым - не Египет. В межсезонье тут бывает ветрено и холодно.

А я, гуляя по Керченской набережной с видом на Крымский мост, думал: наверное, этот «кто-то», большой зануда, прав.

В этот момент к мосту, по направлению к Крыму, выстроилась очередь из машин. Те, кто в курсе: когда на самом деле надо ехать сюда, спешат насладиться немногочисленной красотой Крыма - пока еще

можно.

А занудный «кто-то» пусть сидит дома. Тут без него так хорошо! Тихо, спокойно. Все тебе улыбаются и стараются помочь. Потому что именно ты - ценитель настоящего Крыма. Цветущего, спокойного, умиротворенного. И, как тут говорят, интеллектуального...

Между ним и Крымом пляжным - большая разница.

собственного кабинета. Вместо него мы поставили фитнес-зал».

И «Звездный» уже обзавелся современным медцентром с передовым оборудованием, перешел на круглогодичную работу и, конечно, тут же столкнулся с проблемой кадров. Готовить специалистов, говорит Баширова, приходится заново. Сезонный туризм - не для профессионалов. Если сотрудник работает круглый год, он обучается и совсем по-другому относится к работе. Да, и к туристам. Без жесткости. А с европейской улыбкой и предупредительностью.

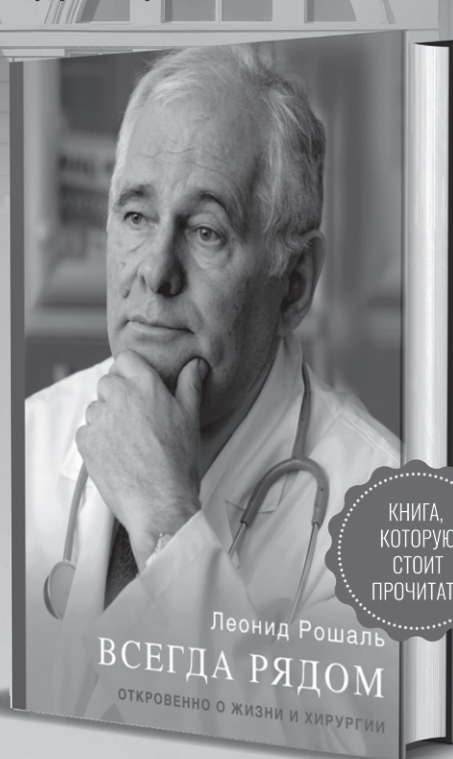
«Звездный», похоже, выбрал свою целевую группу - пожилые люди с букетом заболеваний, которые лечатся не только целебным крымским воздухом, но и врачами-реабилитологами.

5 - 6 тысяч в день с питанием. Почему бы не привезти маму подлечиться на море?

Кстати, для желающих переехать в Крым. Местные санатории и пансионаты «с фонарями» ищут новых сотрудников. Причем заинтересованы они именно в приезжих с «материка». Министр курортов и туризма Сергей Ганзий сообщил нам - мол, есть вакансии на 3163 рабочих места от 98 предприятий и учреждений. Из них 2206 вакансий - с предоставлением жилья, а 1122 вакансий - для людей с инвалидностью.

ПЕРВЫЕ И ЕДИНСТВЕННЫЕ МЕМУАРЫ ЛЕОНИДА РОШАЛЯ

**Детского доктора мира,
президента НИИ детской неотложной
хирургии и травматологии**



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

**100 ЛЕТ
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

КАРЬЕРА

«Я встал перед серьезным выбором: или спортивная медицина, или детская хирургия».

ВЕРИТЬ И БОРОТЬСЯ НОРД-ОСТ

«Террористы стали стрелять в их сторону из автоматов, а наши, наоборот, по террористам. Когда стрельба закончилась, один из бандитов подбежал к нам и, размахивая автоматом, закричал, что мы все специально подстроили».

О ЛИЧНОМ

«Не надо делать из меня супергероя».

**КНИГА,
КОТОРУЮ
СТОИТ
ПРОЧИТАТЬ**

**КУПИТЬ
ЗДЕСЬ**



КОМСОМОЛКИ СКВОЗЬ ГОДА

Анастасия КАТОРГИНА, 22 года, Калуга:

- Я проходила практику в «КП» - невероятный опыт и крутой старт в карьере. А будь я в 1955 году - сделала бы все возможное, чтобы и тогда попасть на работу в «Комсомолку».

**Виктория
АНДРЕЯНОВА,
модельер:**

- Юбка клеш в полоску - будто карусель, на которой хочется кататься вечно. И да, полоска в этом сезоне снова с нами, особенно вертикальная. Перчатки цвета «фиолетовый дракон» - смелый акцент, который прямо просится в современный вечерний образ. А прическа говорит: «Я одержала победу над скукой». Чего и всем нам желаю!

**Ольга
РОДИНА,
журналист «КП»,
дипломированный
стилист:**

- В 50-е годы на смену милитари приходит элегантный стиль. В советских газетах начинают публиковаться статьи о зарубежных модных коллекциях. В СССР открывается первый Дом моделей. А вскоре появляются вещи в стиле New Look, который придумал небезызвестный Кристиан Диор. Известно, что Диор с детства обожал цветы и создавал изящные приталенные платья с пышными

юбками, похожими на бутон. Именно в таком наряде героиня Людмила Гурченко появляется в фильме «Карнавальная ночь».

Помимо женственных платьев, популярными становятся пышные юбки и летящие блузы. Образы модницы дополняли всевозможными аксессуарами - шляпками, перчатками, брошами и миниатюрными сумочками. Как правило, губы красили яркой помадой, а волосы завивали или делали короткие стрижки.

В мужской моде вектор тоже был направлен на элегантность. Представители

сильной половины одевались в костюмы с приталенными пиджаками и прямыми брюками, которые сочетали с белыми рубашками. Ближе к концу 50-х советские модельеры начали выпускать костюмы, в которых пиджак был одного цвета, а брюки - другого.



Больше фото
и образов смотрите
на сайте **KP.RU**

Прогноз погоды на завтра, 14 мая

	ночью	днем
Тула	+3 ... +5	+14 ... +16
Ясногорск	+4 ... +6	+12 ... +14
Новомосковск	+3 ... +5	+13 ... +15
Белев	+4 ... +6	+14 ... +16
Ефремов	+5 ... +7	+12 ... +14
ясно	облачно	пасмурно
дождь	гроза	снег

Давление - 743 мм рт. ст.
(норма мая - 740)
Относительная влажность
воздуха - 29% (норма - 50%)
Ветер - юго-западный
4 м/с
Восход - 4:27 Закат - 20:25
Луна - убывающая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82Ваше
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
Л. ЗАХАРОВ
(зам. главного
редактора).

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. 26, 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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами
в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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

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: 172 584 экз.

Рекомендуемая цена
14 руб. 00 коп.Тираж сертифицирован
Бюро тиражного аудита -
www.press-abc.ru

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

Адреса редакций и издателей:
ООО Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5
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
ООО «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 «Прайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания
тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые
лицензии и сертификаты. Заказ №178 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», «События», «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.