

БЕСПЛАТНЫЙ ВЫПУСК

SOUZVECHE.RU

СОЮЗНОЕ ВЕЧЕ
ГАЗЕТА ПАРЛАМЕНТСКОГО СОБРАНИЯ СОЮЗА БЕЛАРУСИ И РОССИИ

Художники впали В ДЕТСТВО

В «Царицыно» можно увидеть уникальную коллекцию белорусского примитивного искусства - стр. 14



пресс-служба парка «Царицыно»

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

В эфире - Егор Кончаловский

Рассказывает про кино об СВО и сравнивает «Одиссеи» своего отца и Нолана - 17:00 (мск), суббота
radiokp.ru



101 ГОД КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Пятница, 7 августа
№ 58 (27804)/2026 год

Газета нашего города ★

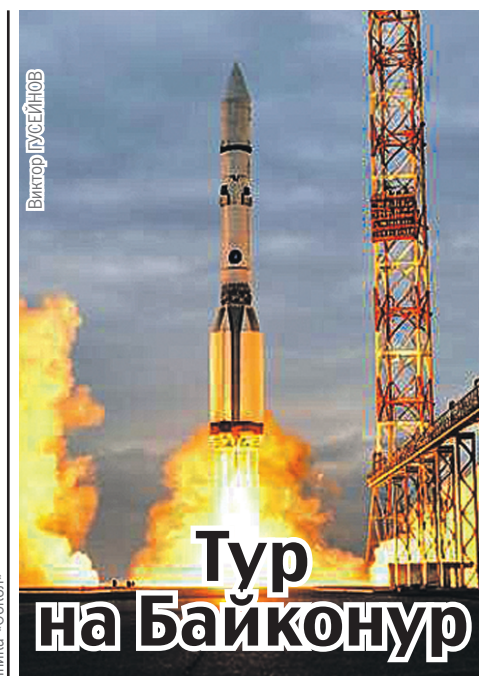
КР. RU 1 322 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Истории героев, спасавших раненых после удара ВСУ по пляжу под Геленджиком



Братья Богдан Бычков и Евгений Финаев (на фото слева) и врач Александр Шишкин перевязывали пострадавших и вывозили с берега.

Читайте на стр. 5 ▶



Евгений АРСЮХИН,
научный обозреватель «КП»

Выезды на пуски ракет
стали популярным
видом туризма.

Космическая эпоха породила новый вид туризма: пусковые туры. Любой желающий может купить и поехать. Что увидите, с чем столкнетесь - в материале нашего обозревателя Евгения Арсюхина, который только что вернулся с легендарного космодрома.

Продолжение на стр. 10 ▶

Выжил после удара молнии

Александр КОРОВНИЧЕНКО
(«КП» - Барнаул)

Помните фильм «Выживший»? Забудьте... Жизнь уже написала сценарий получше. Боец СВО был в отпуске дома, на Алтае. Сел покататься на лошади, уже возвращался из-за дождя, как увидел преследующего его медведя. С собой у парня было охотничье ружье, решил отбиваться от опасного хищника. Но вначале хотел привязать к дереву лошадь. И вдруг в дерево ударила молния!

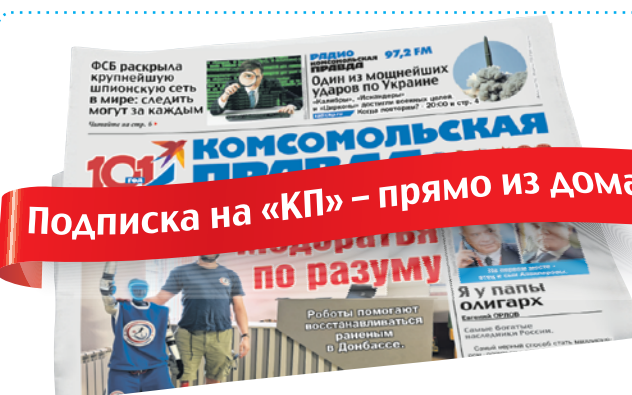
- Всё это чистая правда, - рассказал министр здравоохранения Республики Алтай Дмитрий Хубезов. - Самому бойцу молния попала в затылок и шею. Загорелись



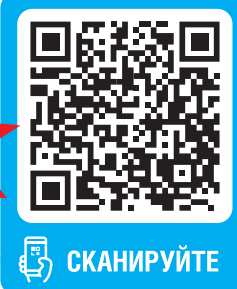
max.ru/channel_khubezovD

шапка и воротник куртки. Парализовало почти все тело - двигалась одна рука. Он сумел освободиться от придавившей ногу лошади, прополз больше километра до дороги. При этом перезаряжал ружье и стрелял, отпугивая хищника. У морпеха отказывалось работать сердце, приходилось самому делать массаж.

В итоге его обнаружили люди и отвезли в ближайшую больницу. Сегодня наш герой проходит курс лечения.



- 1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
- 2 Перейдите по ссылке на **SHOP.KP.RU**
- 3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»
- 4 Оплатите подписку удобным способом
- 5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!



СКАНИРУЙТЕ

Рокировочка В тылу

Александр КОЦ

Верховный главнокомандующий провел перестановки в Минобороны. В чем их смысл.

Решением **Андрея Белоусова** единый контур материально-технического обеспечения разрезан пополам: отдельно техника, отдельно тыл. Плюс выделено направление по перспективным образцам.

«У нас продолжается совершенствование структуры Министерства обороны в связи с потребностями и опытом специальной военной операции», - начал в среду совещание с военачальниками **Владимир Путин**.

За столом - боевые генералы, уже зарекомендовавшие себя как эффективные полководцы. И, предупреждая кривотолки о перестановках, президент подчеркнул, что работа в тылу «в современных условиях это тоже боевая, вполне боевая работа».

ЗАМ ПО ВООРУЖЕНИЮ

Генерал-полковник Александр Санчик еще недавно командовал группировкой «Южная», затем возглавил службу тыла. Он получает новый, по сути, организм - систему технического обеспечения ВС РФ. Под него уходит весь путь железа от заказа и приемки на заводе до ремонта в поле.

Он будет держать в одних руках все, что касается вооружения, - функции заказывающих и довольствующих органов. Раньше это было размазано по этажам. Теперь одна фамилия и один спрос.

ЗАМ ПО ТЫЛУ

Из прежней системы МТО вынимают «техническую» часть, а остаток превращают в полноценное тыловое обеспечение - все службы сводятся в один кулак. Возглавит их **генерал-полковник Валерий Солодчук**. К нему **Владимир Путин** обратился особенно тепло: «Мы с вами очень давно и хорошо знакомы».

Бывший командующий 36-й армией был на острие во время наступления на Киев, отражал контрнаступ противника под Кременной, во главе группировки войск «Курск» освобождал нашу территорию. А до недавнего времени руководил действиями группировки войск «Центр».

- Никто другой, кроме таких же командующих округами и группировками, как вы, не знает лучше, что нужно войскам, бойцам и командирам, - объяснил президент.

«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ» КОМАНДУЮЩИЙ

Командовать группировкой «Центр» с Запорожья «переезжает» **Андрей Иванаев**. Он командо-

вал 20-й армией, а с конца 2024-го - Восточным военным округом. Темпы продвижения его подразделений в Запорожской и Днепропетровской областях Верховный отметил особо. Иванаев знает обстановку не только в своей полосе, но и в соседней - два командующих работали вплотную.

ХОЗЯИН «ВОСТОКА»

Кресло командующего «Дальневосточным экспрессом» логично переходит бывшему начальнику штаба группировки **Петру Болгареву**. Он знает каждого комбата по позывному и не будет две недели въезжать в обстановку.

КОМАНДИР БЕСПИЛОТЯ

Войска беспилотных систем возглавит **генерал-полковник Денис Лямин**, начальник штаба группировки «Центр». Про начальника ВВС полтора года ходили самые причудливые разговоры, фамилии всплывали одна другой удивительнее. Теперь фамилию назвал Верховный. Вслух.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ВООРУЖЕНИЯ

Искусственный интеллект, автоматизация, новые материалы, междисциплинарная наука - все это перестало быть «дополнением к серии» и стало отдельным приоритетом. Отвечает **заместитель министра Алексей Криворучко**. За его плечами - наработанные связи с наукой и промышленностью и опыт быстрого доведения нужного образца до войск.

В его прямом подчинении: Научно-технический комитет, аппарат Российской академии ракетных и артиллерийских наук, профильные организации ведомства.

ПОБЕДУ КУЮТ БОЕВЫЕ ОФИЦЕРЫ

В этом, пожалуй, и есть суть трансформации оборонного ведомства. Ключевые должности в тыловых штабах занимают не паркетные чиновники в погонах, которые привыкли жить по инструкции, а боевые генералы, только что вернувшиеся с фронта. Люди, досконально знающие все слабые места на ЛБС и все проблемы ближнего тыла и отлично понимающие потребности наших группировок. Каждый из них наверняка иной раз хорошим русским матерком костерил тыловиков, когда какие-то поставки запаздывали.

Теперь главная опора фронта находится в руках, пропавших пороховой гарью.

Это свежая кровь, которой так не хватало в нашем молодом военном организме. В конце концов, такие никогда не возьмут «на лапу». Потому что знают, что на фронте каждая сговоренная копейка может стоить жизни.



Пресс-служба Президента РФ

Дальний Восток становится промышленным и интеллектуальным центром России. Об этом в среду **Владимир Путин** говорил с **вице-премьером правительства и полпредом президента в Дальневосточном федеральном округе Юрием Трутневым**. Гость отчитался: за год бизнес вложил в развитие округа 6,5 триллиона рублей. Промышленное производство растет на 20% быстрее, чем в остальной стране, обрабатывающее - на 80%, на 50% больше строят. Готовы мастер-планы развития 25 крупных городов, где живет больше половины всего населения ДФО. Строятся кампусы университетов, школы, новые автотрассы, поликлиники... Все это - не только из-за близости Китая. Дальний Восток должен стать центром развития ИИ в России, ведь холод создает идеальные условия для огромных дата-центров. А значит, должны быть созданы комфортные условия для сотен тысяч рабочих и лучших умов России...

■ ПО ПОРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Игорь ЯКУНИН, Валентин АЛФИМОВ

В ЦИК выяснили, какая партия под каким номером будет в бюллетене на выборах.

Центральная избирательная комиссия провела важную церемонию - жеребьевку, которая определила, как партии разместятся в бюллетене на выборах. Слепой жребий решил так (см. фото).

К прозрачному барабану с непрозрачными шарами представители партий выходили в порядке регистрации федеральных списков.

«Не от номера зависит, а от того, насколько партия будет интересна избирателям... - отметила **глава ЦИК Элла Памфилова** и добавила: - Главное - идти с позитивным настроем».

Первыми выбирали коммунисты. **Представитель Московского отделения КПРФ Александр Ищенко**, который заработал больше всех в партии за прошлый год (171,4 млн рублей), не без труда разделив шар на две половинки, показал: 8.

Миллиардер **Алексей Нечаев**, который возглавляет «Новых людей», вышел в синей рабочей куртке. Раскручивал лототрон он долго и сразу заявил, что его любимый номер 1. Вот и вытащил сразу две единицы: 11.

Представитель «Единой России», трехкратный олимпийский чемпион

Одиннадцать смелых

Александр Карелин не сам вытаскивал шарик с номером, а попросил помощницу - на удачу. Она вытащила номер 1. На вопрос «Вы довольны» Карелин, грассируя, строго ответил: «Мы предполагаем удовольствие по итогам. Сейчас это всего лишь номер в списке».

Председатель «Яблока» Николай Рыбаков, который уже 31 год в партии, барабан вращать не стал, а сразу вытащил шар. Там оказалась цифра 2.

- Теперь мы знаем, что есть возможность проголосовать за мир, свободу и за жизнь! - провозгласил он.

- Национальных предателей надо гнать поганой метлой, а патриотов - во власть! - негодовал **лидер «Родины», депутат Алексей Журавлев**. - У них в составе граждане Украи-

ны. Они хотят не мытьем, так катаньем протаскать кого угодно. И, главное, что сделать? Главное - дискредитировать наши выборы.

Глава «Справедливой России» Сергей Миронов и вовсе призвал Минюст и Генпрокуратуру проверить «Яблоко» из-за его антивоенной позиции. Он обвинил партию в «антироссийской» агитации.

С коллегой согласился и **лидер КПРФ Геннадий Зюганов**. Он отметил, что «Яблоко» не поддерживает политику укрепления государственности в условиях военного противостояния:

- Я не слышал от «Яблока» ни одного слова, ни осуждения, ни даже сочувствия тем, кто сейчас страдает. Поэтому у меня к этому давно сложилось свое ощущение. Я не хо-

чу, чтобы кто-то еще раз обманывал избирателей, - сказал Зюганов. - Я не знаю ни одного случая, чтобы они хоть чем-то помогли тем, кто там страдает, кто сражался на фронте. А ведь для того, чтобы мы уцелели, нам надо побеждать там. Война-то объявлена Русскому миру на полное уничтожение.

Церемония шла около часа. По ее итогам Элла Памфилова предложила подарить участникам шарики «на удачу» и призвала утвердить результаты.

- Принято единогласно всеми 15 членами ЦИК, - сообщила она через короткое время и добавила: - желаю успеха избирателям.

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ для голосования по федеральному избирательному округу на выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации девятого созыва, назначенных на «...» сентября 2026 года			выборы депутатов государственной думы 18 19 20 сентября
1.		Партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ»	☐
2.		Партия «ЯБЛОКО»	☐
3.		ЛДПР	☐
4.		«Партия прямой демократии»	☐
5.		РЭП «ЗЕЛЕННЫЕ»	☐
6.		Партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ	☐
7.		ПАРТИЯ «РОДИНА»	☐
8.		КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	☐
9.		ПАРТИЯ ПЕНСИОНЕРОВ	☐
10.		КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ КОММУНИСТЫ РОССИИ	☐
11.		Партия «НОВЫЕ ЛЮДИ»	☐

Вот в таком порядке расположатся партии на выборах в Госдуму в сентябре.

Андрей ЗОБОВ

Владимир Путин подписал несколько важных законов.

ИНФЛЯЦИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Первый предусматривает мониторинг цен на продовольственные товары и услуги, которые влияют на инфляцию.

С 1 января 2027 года ведомства смогут запрашивать у налоговой информацию о компаниях, работающих в сферах продовольствия и услуг. Разглашаться данные не будут - все сделано, чтобы власть могла следить и оперативно реагировать на повышение цен, зная, в каком сегменте це-

Чуть помедленнее, цены!

почки поставок стоимости резко выросла. Это и скачки сдержит, и инфляцию позволит лучше контролировать.

ИНОАГЕНТ ОСОБОГО РЕЖИМА

Целый пакет законов предусматривает ограничения для скрывающихся за границей иноагентов, нарушающих российский закон. Они не смогут:

- ✓ регистрироваться самозанятыми или ИП;
- ✓ заключать сделки по доверенности;
- ✓ регистрировать транспорт или недвижимость;
- ✓ пользоваться водительскими правами;
- ✓ пользоваться прило-

жениями банков, брать кредиты; ✓ получать государственные и муниципальные услуги онлайн.

Деньги и имущество таких людей могут быть заморожены.

К кому применять введенные меры, решит Минюст.

Одновременно с этим пакетом подписан закон, запрещающий мигрантам с судимостью получать гражданство или вид на жительство в России.

ОФИЦИАЛЬНАЯ КРИПТА

Подписан первый в России закон, регулирующий криптовалюты. Самое важное:

Можно ли хранить крипту? Да. В специальных депозитариях.

Можно ее покупать и продавать? Да, но только через официальных посредников.

Можно торговать на бирже? Да, но только через брокеров и официальные площадки.

Можно ли выводить крипту в рубли? Да, но для неквалифицированных инвесторов лимит - 300 тысяч рублей в год.

Какие налоги нужно платить с крипты? Для физлиц - НДФЛ, для бизнеса - налог на прибыль.

Можно ли платить криптовалютой? Нет, пользуемся привычным российским рублем.

ЖИЗНЬ И КОШЕЛЕК

Елена ОДИНЦОВА

За какие коммунальные услуги можно не платить, уезжая в отпуск или на дачу.

Если в квартире несколько дней (или даже недель) никого нет, почему я должен платить за «коммуналку»? Так думают многие. Но отсутствие собственника в квартире не освобождает его от обязанности оплачивать услуги ЖКХ. Впрочем, из этого правила есть исключения. О них и поговорим.

ВОДА, ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И ГАЗ

Если дома установлены приборы учета воды, электричества и газа, платить за все это вам и так не придется. Ведь пока жилье пустует, показания счетчиков будут нулевыми. Если же приборов нет, то при отъезде на дачу, в отпуск или куда-то еще человек вправе обратиться за перерасчетом платы за те услуги, которые начисляются по нормативу (не по приборам учета. - **Ред.**). Но только, если вы уехали минимум на пять дней.

- Здесь есть важное условие: перерасчет при отсутствии счетчиков могут сделать, только если отсутствует техническая возможность для их установки, и это подтверждено актом (его выписывает управляющая компания), - рассказала «КП» адвокат по жилищным делам Светлана Жмурко.

СКОЛЬКО МОЖНО ЭКОНОМИТЬ

Тарифы и нормативы во всех регионах разные. Вот примерный расчет для Москвы на август 2026 года.

Стоимость 1 м³	Норматив на 1 чел. в мес.	Сумма за месяц
Холодная вода		
66,87 руб.	6,9 м³	461,4 руб.
Горячая вода		
317,71 руб.	4,7 м³	1493,2 руб.
Отведение стоков		
52,48 руб.	(11,6 м³)	608,7 руб.
Газ		
9,88 руб.	10,4 м³	102,7 руб.

Итого: 2666 руб.

Если вы отсутствовали не полный месяц, итоговая сумма делится на 30 и умножается на количество дней.

От ЖКХ подальше

КВАРТИРА САМА НЕ МУСОРИТ

Отдельная история - с платой за обращение с твердыми коммунальными отходами, то есть за вывоз мусора.

- Перерасчет платы ТКО при временном отсутствии (если всех жильцов нет пять и более дней. - **Ред.**) получить можно. Как в случае, если плата начисляется по числу проживающих, так и если она начисляется по площади квартиры, - разъясняет Светлана Жмурко.

СКОЛЬКО МОЖНО ЭКОНОМИТЬ

В Москве тариф рассчитывается по площади квартиры.

В августе 2026 года он составляет 972,70 руб. за 1 м² отходов, а норматив - 0,104 м³ в год с 1 м² площади жилья.

Несложные расчеты показывают, что для квартиры 45 м² месячная плата за обращение с ТКО составит примерно 379 руб.

За день отсутствия - примерно 12 рублей 63 копейки. Посмотреть, сколько платите конкретно вы, можно в вашей ежемесячной платежке.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ЗА ЧТО ПЛАТИТЬ НАДО ПО-ЛЮБОМУ

- Собственники жилья в любом случае обязаны оплачивать содержание и ремонт общего имущества дома, а также взносы на капитальный ремонт, - поясняет юрист.

Обязательна к оплате также доля коммунальных ресурсов, которая пошла на общедомовые нужды (например, свет на лестничной клетке. - **Ред.**). Эти расходы распределяются между собственниками пропорционально площади их квартир.

Придется оплачивать и отопление - даже если вы уехали зимовать на Бали и квартира несколько месяцев пустовала. Исключение - когда дома стоят счетчики тепловой энергии.

ЗНАЙ!

Как получить перерасчет

Нужно обратиться в организацию, которой вы платите за услугу. Скажем, если речь про вывоз мусора, надо написать заявление в управляющую организацию или региональному оператору по обращению с ТКО (если договор заключен с ним напрямую). Если не знаете, к кому обращаться, звоните в управляющую компанию - там подскажут.

- Подать заявление можно не позднее 30 дней после возвращения - лично, по электронной почте или через личный кабинет на сайте соответствующей организации, - инструктирует Свет-

лана Жмурко. - К заявлению о перерасчете платы нужно приложить документы, подтверждающие отсутствие. Например, доказательством пребывания на даче будет справка из СНТ с указанием периода проживания, печатью и подписью председателя. Если вас не было по другой причине, к заявлению можно приложить билеты, счета за проживание в отеле, справку из санатория или больницы. Перерасчет делается максимум за шесть месяцев. Если вас не было дольше, каждые полгода нужно подавать новое заявление.

ВОПРОС ДНЯ



Маньяк Сергей Головкин (в ватнике) водил следователей по лесам, показывая, где прятал тела мальчиков.

30 лет назад - в августе 1996 года - в России в последний раз применили смертную казнь. В СИЗО «Бутырка» тогда расстреляли маньяка Сергея Головкина по прозвищу Фишер.

Мы спросили:

Нужно ли возвращать высшую меру наказания?

Валерий КОСТАРЕВ, следователь по особо важным делам Генпрокуратуры СССР и РФ в отставке, вел дело Фишера:

- Высшую меру наказания, то есть смертную казнь, нужно возвращать за некоторые виды тяжких и особо тяжких преступлений. Я по своему опыту знаю, что ни серийных убийц, ни педофилов тюрьмой исправить невозможно. Также казнь следует вернуть за терроризм, измену Родине и коррупцию в особо крупных размерах. Мораторий - это лишь временный запрет. Мы живем в такое время, когда его пора отменить. А чтобы избежать ошибок, можно создать комиссию, которая будет перепроверять все дела, связанные с высшей мерой.

Алексей ФИЛАТОВ, подполковник ФСБ в отставке, вице-президент Международной антитеррористической ассоциации «Альфа»:

- Не нужно. Для многих преступников, в основном террористов, смерть - это благо. Одинокaя камера в жестких условиях до конца дней - это для них более тяжелое наказание. Не думаю, что смертная казнь станет для таких нелюдей мотивом отказаться от своих замыслов. Ну и риск судебных ошибок тоже остается, не секрет, что ошибочные смертные казни бывали в истории.

Василий КОЛТАШОВ, руководитель Центра политэкономических исследований:

- По ряду преступлений смертная казнь оправдана. Это убийство, нанесение непоправимых тяжелых увечий, жестокие насильственные действия (в первую очередь в отношении детей), жестокие групповые изнасилования. Пожизненное заключение не формирует страха перед совершением тяжкого преступления. А этот страх фундаментально важен.

Сергей ЖОРИН, адвокат:

- Любой порядочный практикующий адвокат скажет, что возвращать смертную казнь не нужно. Много судебных ошибок, слабое качество расследования. Очень высокая вероятность того, что смертная казнь будет применяться к людям, чья вина не доказана. Если при назначении длительных сроков наказания что-то еще можно изменить, то в случае приведения казни в исполнение уже ничего не исправишь.

Владислав ЦЫПИН, богослов, член Епархиального суда Московской городской епархии:

- Смертная казнь не отвергается ни Ветхим Заветом, ни христианской церковью. В то же время, когда князь Владимир крестил Русь, он отменил смертную казнь. Но греческое духовенство убедило его, что делать этого не стоит: разбой умножится. Исходя из того, что происходит в стране сейчас, особенно в условиях военных действий, кажется, что отмена моратория на применение смертной казни - это очевидная мера. Но как священник я должен трижды подумать, прежде чем ответить.



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





Александр КОЦ

«ЖЕКА ПОГИБ...»

Помню этот день до деталей.
- Есть домкрат?

Молча открываю багажник. У Рубена, оператора ВГТРК, разбиты фара и колесо, а полчаса назад мне пришла от него эсэмэска: «Жека погиб. На наших со Стасом глазах». Это про военкора **Евгения Поддубного**.

Через час - палата, куда я заходил на дрожащих ногах, и Евгений, приоткрывший глаза под забинтованной макушкой: «О, доехал. Сань, что со Стасом и Рубеном? Поможешь им где-нибудь расселиться?»

Впереди - еще 264 дня боев за Курскую землю, про которые я написал книгу «Курск. Боль и слава». Спустя два года можно говорить и об уроках.

**УРОК ПЕРВЫЙ:
НЕЛЬЗЯ ЖДАТЬ ВРАГА
НА ГРАНИЦЕ**

Утро 6 августа. Александр Богачев, тогда глава Суджанского района, бежит в комендатуру. Ему объясняют: два украинских танка пересекли границу, группа выслана на перехват. В штабе под Черкасским Поречным то же самое: попытка прорыва, работаем на подавление.

Причина не в том, что кто-то проспал колонну. Границу прикрывали по логике охраны рубежа: фортификации, на которых не нажился только ленивый - от строителей до губернатора (теперь уже бывшего). В окопах - пограничники да срочники. И в случившемся ни капли их вины. Никому в голову же не приходит обвинять защитников Брестской крепости. Так и здесь. По сути, пограничными силами невозможно остановить большую войсковую операцию врага, задействовавшего десятки тысяч штыков.

И пока росгвардейцы, погранцы и спецназ резервы самоотверженно предотвращали катастрофу, наверху оперативно извлекали уроки, принимая решения, которые, пожалуй, и есть главный итог Курска. 15 августа появляется Координационный совет по безопасности приграничья - с губернаторами Курской, Белгородской и Брянской областей внутри военного контура. 20 августа **Андрей Белоусов** объявляет о создании группировок войск «Белгород», «Брянск» и «Курск». Последнюю возглавляет генерал-полковник **Валерий Солодчук**, который и руководил разгромом врага.

Это отказ от идеи, что приграничье - тыл, которому хватит и «группы прикрытия». Три региона получили постоянные войсковые организмы со своей разведкой и ПВО. И как логичное продолжение - создание буферной зоны на территории врага. Это уже не доклады: «Противника выда-

2 года назад Украина вторглась в Курскую область. Разбит ли враг, наказаны ли виновные? Что из событий тех дней нам нельзя забывать?

Курская область. Беловский район. Боец добровольческого отряда спецназначения «Анвар» показывает подбитый украинский БТР («Буцефал») рядом с деревней Гиры.

вили за границу, задача выполнена». Сейчас все по-другому.

- Двигаем линию фронта. И обстрелов поселков, которые за нами остаются, гораздо меньше, - сформулировал мне начальник разведки 83-й бригады ВДВ «Глыба», когда я с его бойцами «прогуливался» по Сумской области после освобождения Курщины.

Вот и весь смысл. Глубина безопасности измеряется не километрами до погранстолба, а дальностью того, чем противник может достать. Пока его пушки и дроны дотягиваются до наших сел, никакая погранполоса их не защитит. Поэтому на юге сегодня работает не оборона, а вынесенная вперед активная зона.

Посмотрите на сегодняшнюю оперативную карту - там вся курская наука в чистом виде.

Группировка «Север» не идет на Сумы колонной. Она методично забирает дороги, лесополосы, высоты и села. За июль на ее счету 10 освобожденных деревень из 32 по всему фронту, в том числе в Харьковской области. Штурмовые группы в сутки продвигаются на 300 - 700 метров.

Никаких «бросков на областные центры», а планомерное лишение противника возможности накопить кулак у нашей границы.

И вот второй слой, который редко проговаривают. Пока ВСУ вынуждены держать пехоту и беспилотчиков на растянутой полосе от Харькова до Сум, у них нет резервов для Донбасса. Не случайно Зеленский предлагал ограничить боевые действия Донбассом и Запорожьем с Херсонщиной. Но, как сказал наш президент, у нас нет задачи облегчать жизнь ВСУ.

Буферная зона, конечно, не решает задачу защиты от дальноточных ракет. Для этого нужны не десятки километров, а сотни. Значит, полоса безопасности - это половина ответа, а вторая половина - усиление ПВО и

удары по военным цехам, складам и логистике внутри Украины. Чем мы сейчас и занимаемся.

**УРОК ВТОРОЙ:
ДРОН ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ
ПРИДАТКОМ**

До августа 2024-го беспилотник в нашей армии жил как приданное средство. Рота, при ней расчет: 2 - 3 оператора, ящик «птичек». План боя составляли по-старому, а дрон вставляли в него приправой.

В августе 2024-го у нас создается «Рубикон» - по сути, прототип другой армии. Отряды, у которых нет задачи прикрыть роту. У них есть зона ответственности: маршруты снабжения на удалении до 40 километров, расчеты дронов противника, его антенны, РЭБ, пункты управления.

Курск стал первым полигоном этого подхода - и суджанский оккупационный гарнизон ВСУ добились именно так, удушением: перерезали дронами снабжение из Сум, после чего оборона начала проседать.

■ ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ**Генерал-провал не тонет**

22 июля 2026-го Зеленский назначил генерала Михаила Драпатого главкомом ВСУ. Ему 43 года, самый молодой главком в истории Украины, любимец Европы. Но после курской авантюры он получил прозвище Генерал-провал.

На самом деле курское вторжение вел лично главком ВСУ Сырский. Драпатого бросили туда, когда затея уже прокисла. В ноябре 2024-го он получил сухопутные войска - и ответственность за Курский плацдарм - удержание того,

что уже нельзя было ни развить, ни бросить.

Он не справился ни с одной из трех задач.

Не развил - потому что потенциал группировки ВСУ был перемолот. Не удержал - потому что оборона захваченного плацдарма висела на одной ниточке снабжения, и, когда ее обрубил, посыпалось все.

И главное - не сумел организовать отход.

Благодаря Драпатоу мы продвинулись на Покровском направлении, и Красноармейск вернулся в род-

Дальше штатные подразделения беспилотных систем появились у нас в соединениях всех родов войск - в ВДВ их развернули поголовно к августу 2025-го. А 12 ноября того же года полковник **Сергей Иштуганов** сказал мне, ради чего все затевалось: «Войска беспилотных систем созданы, боевая работа ведется по единому плану».

«По единому плану» - ключевые слова. Не «дадим пехоте побольше дронов», а отдельный род войск со своим снабжением и ответственностью за полосу фронта.

**УРОК ТРЕТИЙ:
НЕ ВЕРЬ ЧУЖИМ,
ДОВЕРЯЙ СВОИМ**

Начальник разведки бригады «Ветераны» с позывным «Русский» буднично говорит мне: «Это была наша третья труба. Первая - Авдеевка. Вторая - Торецк, там копали четыре месяца. Здесь пришлось попотеть».

Никакого чуда. Есть накопленный низовой опыт, который наверху не зарубили как авантюру, а встроили в замысел армейской операции. 15 километров под землей, 6 суток, 600 с лишним человек в тылу у противника.

Способность оперативно поднимать решение с земли наверх - само по себе оружие.

Самое главное, что мы не дали втянуть себя в чужой замысел. Киев хотел заставить нас снять с Донбасса крупные соединения, встать в оборону и сесть за стол переговоров с Украиной, которая держала бы Курскую АЭС в качестве козыря-заложника.

Мы этого не сделали. И козырей не дали. Вместо переброски больших соединений в дело пошли точечные резервы, ВДВ и морпехи. Пока противник держал Курский плацдарм, мы в Донбассе взяли Красногоровку, Украинск, Угледар, Горняк, Селидово, Курахово и Великую Новоселку.

Это дисциплина стратегического мышления: терпеть боль в одном месте, не размывая усилие на главном направлении. Урок жесткий, жизненно важный.

Плюс отражение вторжения потребовало союзника - и мы впервые провели боевое слаживание с иностранным контингентом, северными корейцами. Их вовремя подставленное плечо позволило не ослаблять давление на других участках СВО. Это опыт, которого у современной Российской армии не было. И враг должен теперь его держать в голове.

После ударов по украинским полигонам с большими жертвами он и вовсе подал в отставку. Тоже вывод. Система, где человек с таким послужным списком идет вверх, работает не на результат, а на конъюнктуру. Драпаты удобен офису Зеленского, Европе, украинской улице. Но военной логики в его карьере нет.

И это хорошо, что Украина не вынесла уроков из вторжения в Курскую область.

А мы - вынесли.

«Когда увидел, что дрон упал на людей, сразу побежал к ним»

Евгения ОСТРАЯ
(«КП» - Краснодар)

Доктор Александр Шишкин отдыхал в Архипо-Осиповке под Геленджиком с друзьями, когда произошла атака на туристов.

3 августа, около 9 утра. Пляж в Архипо-Осиповке только начал заполняться. День обещал быть одним из самых знойных за неделю - столбик термометра уже к 8 утра перевалил за +30. В небе над бухтой в этот момент начали кружить два беспилотника. По словам очевидцев, один сбили - он упал в стороне. Второй резко изменил курс, вынырнул из-за скалы и рухнул прямо в туристов на пляже. Взрывной волной гальку разметало в стороны - мелкие камни превратились в шрапнель, которая поранила десятки людей.

В то утро на пляже был и 36-летний врач-реаниматолог из ростовской частной клиники «Сокол» Александр Шишкин. Он приехал в Архипо-Осиповку в отпуск с друзьями (семьи и детей у мужчины пока нет). Компания находилась примерно в 300 метрах от места, куда сначала упал первый дрон, а затем и второй.

- Первое желание было - где-то укрыться, - рассказал «Комсомолке» Александр. - Но когда я увидел, что дрон упал прямо на людей, а там были семьи с детьми, сразу побежал туда.



Кадр из видео

Дрон атаковал людей на пляже. Среди погибших - четверо детей...

Кинулся к мальчику лет четырех.

- Он был тяжело ранен. В это время подбежал и еще один мужчина с пляжа. Кто именно - не знаю, мы с ним особо не говорили, знаю только, что тоже врач, только военный, - говорит Александр.

Оба действовали син-



Клиника «Сокол»

Александр Шишкин работал, не обращая внимания на взрывоопасные обломки дрона.

хронно - пытались реанимировать мальчика.

- Но травмы оказались слишком тяжелыми. Это второе за мою практику столкновение со смертью ребенка. Страшнее ничего нет, - вздыхает Александр Шишкин. - ...Мы вместе с фельдшером подъехавшей скорой начали эвакуировать других - по очереди загружали их в машины, перевязывали прямо на гальке. Одной женщине осколок камня перебил бедренную артерию, кровь шла сильно. Александр наложил жгут и прижал повязку руками, не отпуская, пока не подошли носилки. Работал без пауз, не обращая внимания на взрывоопасные обломки дрона, лежавшие рядом, - пока всех тяжелых не увезли.

Врач сам помогал грузить носилки, а за-

тем сел в одну из карет, чтобы продолжать помощь по дороге и в больнице Архипо-Осиповки. В приемном покое раненые поступали один за другим, многим требовались перевязки. Александр Шишкин взялся помогать коллегам. Вместе с фельдшером он сортировал поступающих, накладывал давящие повязки и жгуты - не отходя от приемного стола до тех пор, пока поток не иссяк. И пока всех не перевязали и не распределили по палатам, из больницы не уехал.

В результате атаки ВСУ по пляжу в Архипо-Осиповке погибли семь человек, из них четверо детей. Ранения получили 58 туристов. В тяжелом состоянии остаются девять человек, включая троих детей.

ВЗГЛЯД ВОЕНКОРА «КП»

Должны отличаться от зверей

Дмитрий СТЕШИН

Почему мы не будем, как ВСУ, бить по пляжам с людьми.

Все видели съемку из Геленджика, как дрон атакует людей на пляже. Повторять нет смысла. Первая реакция, почти у каждого - бешенство, жажда мести, отплатить той же монетой, той же мерой. Я очень много прочитал такого в первые часы после трагедии.

И очень трудно объяснить, почему так сделать нельзя, почему мы не имеем такого морального права. Где находится стопор, как он выглядит? Мне объяснили один раз, судьба свела с людьми, которые смогли это сделать. Причем в уникальных обстоятельствах, в пограничном состоянии, буквально между жизнью и смертью, и это не метафора.

Начало апреля, линия фронта в Левобережном районе Мариуполя проходила по забору «Азовстали». Батальон «Восток» занял первые заводские здания. Я вскарабкался по грудам кирпича, пролез по арматуре ступеней, а дальше, на третий этаж, меня затащил за руки наш пулеметчик. Он всех затащивал. На штабной карте это место было обозначено как Дом № 23, полузаселенный трехэтажный офис с гаражом и небольшой токарной мастерской.

Штурмовая группа только-только закрепилась. Мы осмотрели подвал, нашли ход на поверхность, которым пользовались «азовцы» (запрещенная в РФ организация) - шахта пожарного гидранта. У них там даже лесенка была приспособлена. На лесенку навесили гранату Ф-1 на растяжке и установили мину МОН на выходе из подвала. Наша задача была простая - не дать противнику вырваться из цеха металлопроката, пока его будут штурмовать. А штурмовали его своеобразно - с помощью фугасных авиабомб. По прямой, до разбираемого авиацией цеха было метров 200. На «фишках» остались пулеметчики и снайперы, а все остальные сгруппировались в 20-метровом отрезке коридора, где не было окон и лестничных проемов. Единственное безопасное место. Бойцы лежали на кусках картона вдоль стен. Холод стоял лютый. От каждого падения авиабомбы кирпичная стена коридора шла волной.

Первый раз такое видел и надеюсь, что в последний. Я замерзал, и это было невыносимо. Вжав голову в каску в ворот бронежилета наподобие испуганной черепашки, я нашел в себе силы спуститься вниз, в гардероб работы, и набрать в шкафчиках каких-то волглых спецовок и одну женскую вязаную кофту, грязную, но теплую на вид. Заглянул в цех-гараж. Он был наполовину развален прилетом чего-то тяжелого, а в издырявленных воротах лежал труп человека в спецовке «Метинвест». Головы у него не было - съели одичавшие заводские собаки. Они прятались под станками, напуганные бомбежкой, зыркали на меня из темноты. Их нужно было пристрелить, по-хорошему, но ни у кого не поднялась рука. Хотя зверя, отведавшего человечины, положено убивать.

Парни-штурмовики заметили, что это мог быть труп какого-то «захисника» «Азовстали», они любили шастать по заводу в рабочей одежде, прижав автомат к телу под мышкой... Работяг выгнали еще в марте, но большинство ушли сами - что им делать на мертвом, остановившемся заводе?

С добычей я поднялся на третий этаж, обустроил себе лежанку и залег под стеной. Думать о том, что с нами будет, если летчики промахнутся, было просто невыносимо, поэтому все разговаривали, кроме часовых.

Говорили о пределах жестокости. И вот тогда от людей, воевавших с 2014 года, я услышал эту чеканную формулировку: «Мы не должны быть такими, как ОНИ. Иначе чем мы от НИХ отличаемся?».

Бывший управляющий одного из филиалов украинских банков в Мариуполе, ушедший в ополчение еще в 14-м году, развернул эту мысль:

- Моральные обязательства - вещь тяжелая. Не случайно так и говорят: «нести моральные обязательства», через боль и бешенство. Иначе не будет правды на нашей стороне.

А мы все знали и знаем, что правда за нами. И за нее платится самая дорогая цена - жизнями. Один из моих собеседников погибнет через несколько дней - сестра пишет мне ВКонтакте. Банкирополченец демобилизуется весной 23-го года - инфаркт прямо на позициях. 9 лет войны мало кто выдержит без последствий. Но правда пока за нами.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Оксана КАДОЧНИКОВА
(«КП» - Краснодар)

Два брата из Архипо-Осиповки помогали пострадавшим от налета.

Спасали пострадавших в тот день не только медики, но и обычные местные жители. 30-летний Евгений Финаев сам родом из Архипо-Осиповки, живет в Краснодаре несколько лет, работает отделочником. Приехал на курорт к родственникам. Утром 3 августа ему позвонил брат Богдан, сказал, что по пляжу ударил дрон.

- Там рядом есть кафе, которое держит наш родственник, мы решили съездить и проверить, как он, - рассказал Евгений.

«Хватали все, что попадалось под руки, и делали жгуты»

К счастью, здание стояло целым. Но помощь братьев понеслась: на пляже были десятки раненых.

- Мы просто хватали все, что попадалось под руки, и делали из этого жгуты. Срывали с сумок ручки, находили какие-то удлинители. Задача была - остановить кровопотерю, - говорит Евгений.

За считанные минуты мужчина вспомнил школьные уроки ОБЖ. Подсказывал и брат Богдан. Он умеет оказывать первую медпомощь, служил в полиции.

- Пострадавших мы перенесли в

тенок, сотрудники кафе обеспечивали их водой. Приехали еще парни на машинах, чтобы отвозить раненых в больницы. Среди тех, кто предоставил автомобили, были Сергей Новиков и Сергей Батищев. Оба - местные жители. Многие не могли встать и идти, после того как в них попали осколки. Мы несли людей до машин на шезлонгах: носилок-то не было. Все объединились, быстро все получилось, - говорит Евгений Финаев.

Погруженных в машины раненых водители отвозили в местную больницу.

Москва - опора российской экономики

Олег КАРПОВ

Столица задает темп развитию всей страны.

Мэр Москвы Сергей Собянин встретился с участниками XII Всероссийского молодежного образовательного форума «Территория смыслов» и рассказал о роли столицы в развитии страны, поддержке регионов и ключевых городских проектах. Москва давно перестала быть просто крупнейшим мегаполисом - она стала одним из главных экономических двигателей всей страны.

Такой масштабный вклад делает Москву не просто «городом для москвичей», а важнейшим звеном общегосударственной системы. И речь идет не только о финансах: столица транслирует стандарты и практики, которые затем становятся ориентиром для других городов.

ТРАНСПОРТНЫЙ КАРКАС

Транспортная система Москвы - это не только удобство для горожан, но и важнейший элемент общероссийской мобильности. Практически половина всех пассажиров железнодорожного и авиационного транспорта

■ ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Сергей Собянин, мэр Москвы: «С территории Москвы 68 процентов всех налогов и сборов поступает в федеральный бюджет. Эти поступления в 1,5 раза перекрывают все трансферты из федерального бюджета всем-всем субъектам Российской Федерации, то есть она, наоборот, отдает и отдает колоссальные ресурсы для выравнивания экономики и финансов во всех регионах России практически без исключения».

так или иначе проходит через столицу. Именно поэтому крупные проекты вроде Московских центральных диаметров (МЦД) создаются не для того, чтобы «разгрузить» Москву, а чтобы обеспечить комфортный проезд десятков миллионов людей со всей страны.

По словам Сергея Собянина, восемь главных железнодорожных путей в Москву были объединены в четыре диаметра - магистрали с тактовым движением и современным транспортом. Еще один масштабный проект - строительство новых станций метро и развитие кольцевых линий. Все это формирует единый рельсовый и дорожный каркас, благодаря которому Москва

сегодня лидирует по динамике развития пассажирского сообщения. А в перспективе - высокоскоростная магистраль Москва - Санкт-Петербург.

ОТ ТОМОГРАФА ДО ИИ

Ежегодно в Москву за медицинской помощью приезжают около 700 тысяч жителей других регионов. Поэтому новые стандарты поликлиник и больниц, которые внедряются в столице, работают не только на москвичей, но и на всю страну. Как отметил мэр, одного оборудования недостаточно: важны технологии, знания и подготовка специалистов.

На форуме мэр Москвы рассказал, как столичные проекты помогают развитию регионов и всей страны.

В московских клиниках уже используют технологии искусственного интеллекта для предварительного диагноза, а впереди - работа над проактивной диагностикой, которая сможет прогнозировать возможные заболевания.

Не менее значим вклад столицы в образование. «Московская электронная школа» изначально создавалась для столичных педагогов и учеников, но быстро стала востребованной и в регионах. До конца года эта цифровая платформа будет работать уже в 12 регионах - а это почти четверть всех школьников страны. Кроме того, более половины студентов столичных колледжей - приезжие, и большинство из них после обучения возвращаются в родные регионы, увозя с собой полученные знания и навыки.

ОТ ПАРКОВ ДО ВООРУЖЕНИЯ

Роль Москвы выходит далеко за пределы городской черты. Столичные предприятия - крупнейший в России центр производства продукции для военно-промышленного комплекса: здесь выпускают спецтехнику, электронику, продовольствие и лекарства.

Параллельно Москва делится своими наработками с регионами. Стандарты городской среды, которые изначально формировались в столице, сегодня активно распространяются по всей стране. Москва участвует в создании новых парков, скверов и пешеходных улиц в десятках городов - от Луганска до Нижнего Новгорода, от Севастополя до Твери.

Таким образом, Москва не просто развивается сама - она задает темп и стандарты для всей страны.

Пресс-служба мэра и правительства Москвы

■ АКТУАЛЬНО

Сергей МИРОНОВ, председатель партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ»

Официальная риторика последних лет неизменно рапортует о росте благосостояния граждан. Пенсии индексируются, социальные выплаты повышаются, уровень бедности снижается. Но стоит отвлечься от официальных сводок и взглянуть на реальное положение дел - и становится очевидно: отчетные цифры не отражают реалии жизни миллионов россиян.

ЧЕТВЕРТЬ ОТ ЗАРПЛАТЫ

Наиболее показательным примером сложившейся диспропорции служит пенсионное обеспечение. В первом квартале 2026 года средняя начисленная заработная плата по стране составила 106 979 рублей. А средний размер назначенной пенсии на начало года - 25 254 рубля. Пенсия оказалась меньше четверти зарплаты. Четверти! Это не замещение утраченного заработка, а снижение уровня жизни, который государство закрепляет юридически и экономически.

После январской индексации на 7,6% средняя страховая пенсия по старости перевалила за 27 тысяч рублей. Лучше, чем было, но давайте зададимся простым вопросом: как прожить месяц, имея 27 тысяч рублей в условиях роста цен на продукты, коммунальные услуги, лекарства? Ответ очевиден любому, кто хоть раз открывал кошелек в магазине.

Наиболее унижающее положение - у работающих пенсионеров. Да, с 2025 года индексацию для них возобновили, но ее отсутствие в предыдущие годы никто так и не компенсировал. В августе для них будет сделан перерасчет с учетом новых страховых взносов, однако максимальная прибавка ограничена тремя баллами - это примерно

Заслуженный отдых или социальный вызов?

Реальность пенсионных выплат

Посмотрим правде в глаза

470 рублей. Можно ли считать это восстановлением справедливости? Конечно, нет.

Но парадокс не только в этом. Прожиточный минимум пенсионера в 2026 году установлен на уровне 16 288 рублей. Это - планка, ниже которой, по мнению государства, пенсионер опускаться не должен. И одновременно минимальный размер оплаты труда, гарантированный каждому работающему, - 27 093 рубля. Логика чиновников проста: работающий человек достоин 27 тысяч, а человек, отдавший стране 30-40 лет жизни, может обойтись 16 тысячами. Такая диспропорция - это вызов базовым принципам социальной справедливости, на которых строится государство.

ПЕНСИЯ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НИЖЕ МРОТ

Посмотрите на соотношение: пенсия - лишь около четверти от средней зарплаты. Это гарантированная бедность в старости. За что? За честно отработанные десятилетия?

Государство обязано установить пенсионное обеспечение на уровне, позволяющем жить достойно.

За воспитание детей и внуков? За то, что эти люди строили заводы, пахали в полях, лечили, учили, защищали?

Партия «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» давно и последовательно говорит: такой подход неприемлем. Мы требуем не косметических правок, а системных изменений.

✓ **Первое.** Минимальное материальное обеспечение пенсионеров должно быть привязано к минимальному размеру оплаты труда, а не к прожиточному минимуму пенсионера. Пенсия не может быть ниже МРОТ - это аксиома социальной справедливости. По мнению нашей партии - не ниже 60 тысяч рублей.

✓ **Второе.** Индексация пенсий раз в год не работает в условиях инфляционных скачков. Нужна ежеквартальная корректировка, чтобы пенсионеры не теряли покупательную способность между плановыми повышениями.

✓ **Третье.** Тринадцатая пенсия должна стать ежегодной нормой - как знак уважения к людям, завершившим трудовой путь.

✓ **Четвертое.** Необходимо вернуть работающим пенсионерам все индексации, которые они недополучили в предыдущие годы. Государство не имеет права забывать о своих долгах.

Мы не можем мириться с ситуацией, когда старость в нашей стране превращается в период выживания. Экономика должна работать не на отчеты и статистические рекорды, а на конкретного человека. Пора разорвать порочный круг заниженных социальных стандартов и установить пенсионное обеспечение на уровне, позволяющем жить достойно. Это вопрос не только экономики, но и нравственного здоровья общества.

Пресс-служба партии «Справедливая Россия»

Новые технологии должны быть не только эффективными, но и понятными, а также удобными. Кроме того, они должны вызывать доверие. Именно эти задачи решает промышленный дизайн.

Олег РУБАШОВ

КОГДА ТЕХНОЛОГИИ ДОЛЖНЫ ВЫЗЫВАТЬ ДОВЕРИЕ

Россия разрабатывает самые разные высокотехнологичные решения - от беспилотников и искусственного интеллекта до энергетических комплексов, систем кибербезопасности, нейро- и биотехнологий. Однако инженерного превосходства недостаточно. Чтобы продукт был востребованным, он должен быть удобным, понятным и привлекательным.

Подготовленный командой «Университета 2035» проект «Технологический код России» объединяет разработчиков и дизайнеров. Его цель - сделать российские технологии конкурентоспособными не только по инженерным характеристикам, но и по удобству использования.

- Все новое, особенно технологии, поначалу кажутся угрозой, - заметил руководитель Союза дизайнеров России **Виталий Ставицкий**. - На то, чтобы люди перестали сопротивляться появлению автомобилей, ушло 20 лет. Сейчас привыкание к инновациям происходит быстрее, но факт остается фактом: пока люди не верят в безопасность изобретения, оно не сможет занять свое место на рынке. Поэтому технология с самого начала должна выглядеть дружелюбно и безопасно. Это особенно важно для людей, далеких от высоких технологий. Им нужны не абстрактные инновации, а безопасные и удобные устройства, которые делают жизнь лучше.

Беспилотники уже помогают тушить пожары, доставляют лекарства и продукты, обследуют линии электропередачи и выполняют множество других задач. Развитие этой отрасли - ключевая задача национального проекта «Беспилотные авиационные системы». Важно учесть, что чем ближе технологии становятся к повседневной жизни, тем важнее, чтобы люди им доверяли.

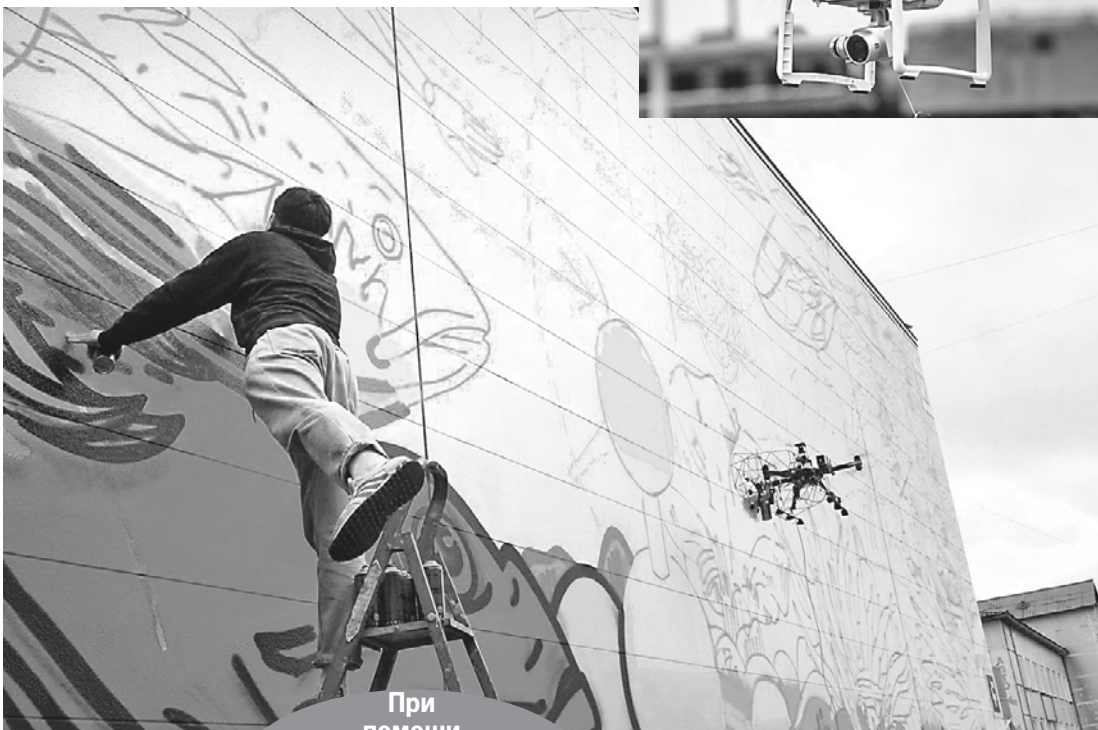
- Везде, где сложная технология встречается с человеком, промышленный дизайн становится



Продуманный дизайн помогает и упростить знакомство с дронами, и облегчить управление ими.

t.me/bollingspoints

Технологический код России: Как инженеров и дизайнеров учат говорить на одном языке



При помощи запрограммированных дронов можно даже рисовать картины на фасадах.

Илья ПИТАЛЕВ/РИА Новости

Фонд Национальной технологической инициативы

инструментом повышения доверия, безопасности и удобства. Это уже не про красоту ради красоты. Это про надежность и эстетику, заложенные в форму, технологию, материалы и оптимальный сценарий использования, - сказала сооснователь дизайн-бюро промышленного дизайна IDEAL3, куратор дрононов **Александра Алымова**.

В ОДНОЙ КОМАНДЕ

Проект «Технологический код России» призван сократить разрыв между инженерной школой и современным промышленным

дизайном. Авторы инициативы предлагают выстроить систему, в которой дизайнеры и разработчики действуют в связке с первых этапов создания продукта.

- Мы подготовили комплексный проект, который поможет преодолеть разрыв между инженерным и творческим мышлением. В СССР существовала мощная школа технической эстетики, но после его распада работа ВНИИТЭ прекратилась, традиция инженерно-эстетического образования прервалась. Россия по-прежнему

создает передовые технологии, но их визуальный облик нужно формировать. Мы подготовили проект, чтобы инженеры и дизайнеры снова заговорили на одном языке. Он запустит культурную волну, которая станет шагом к воссозданию школы технической эстетики, - рассказала автор проекта **Екатерина Чечиль**.

Программа включает ряд направлений: мастер-классы по промышленному дизайну и дизайну мышлению, всероссийский дизайн-зачет, исследование о том, кто сегодня формирует облик российских технологий, практические работы над реальными задачами.

■ ВАЖНО!

ДРОНОТОН: СОРЕВНОВАНИЕ, ГДЕ РЕШАЮТСЯ КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

Участники проектируют дизайн и просчитывают эргономику беспилотников для МЧС, медиков и других служб.

Участница одного из дрононов **Ксения Копылова** рассказала, как проходят соревнования.

- В команде вместе со мной были дизайнер и инженер. Нам надо было сконструировать обучающий дрон, с помощью которого специалисты будут тренироваться проверять состояние ЛЭП. Мы с инженером придумали, как делать каркасы дронов недорогими и ремонтнопригодными. А дизайнер предложил четыре варианта корпуса. Таким образом, получился беспилотник с большим коммерческим потенциалом. Потом я доработала идею - когда писала магистерский диплом.

Вместе с образовательными мероприятиями пройдет конкурс «Технологический узор», в ходе которого дизайнеры создадут принты для одежды, аксессуаров и керамики.

Еще один необычный проект - создание с помощью специальных дронов-художников большого мурала. Такая работа требует высокой точности: беспилотник должен на ветру удерживаться в нескольких сантиметрах от стены и распылять краску.

- Мурал станет собирательным образом технологического суверенитета, - заявил художник, создатель муралов «Эволюция» **Миша Most**. - Это сложная и многослойная работа - монументальное искусство, фиксирующее историческую память, а также обращенное к широкой аудитории. Такие проекты способны влиять на восприятие реальности: технология перестает быть абстрактной и становится эмоционально значимой частью культурного ландшафта.

Для создания рисунка используют разработанные специально для художественных проектов дроны нового поколения. Система навигации состоит из стационарной 4К-камеры, лидара и специальных активных меток, установленных на беспилотнике. Это позволяет добиться точности, недоступной обычным GPS-системам.

Из космоса виднее!

Как спутники в 40 тысячах километров от поверхности планеты помогают составлять прогнозы погоды

Александра БУДАЕВА

Россия первой в мире создала аппараты для отслеживания состояния полярной шапки Земли в режиме реального времени.

Росгидромет - одна из старейших служб страны, которая отвечает за мониторинг погоды, водных объектов и состояние окружающей среды. Датой создания гидрометслужбы России принято считать 1834 год, когда открылась Нормальная магнитно-метеорологическая обсерватория. Ее руководителем стал академик **Адольф Купфер**, по инициативе которого в 1849 году создана Главная физическая обсерватория, а по всей стране стали открываться метеорологические станции: 13 - к 1856 году, около 30 - к 1872-му.

Сегодня у федеральной службы порядка 12 тыс. точек наблюдения по всей стране, в том числе и в труднодоступных местах. Например, в Якутии, на Таймыре и даже на самой северной точке Евразии - мысе Челюскин.

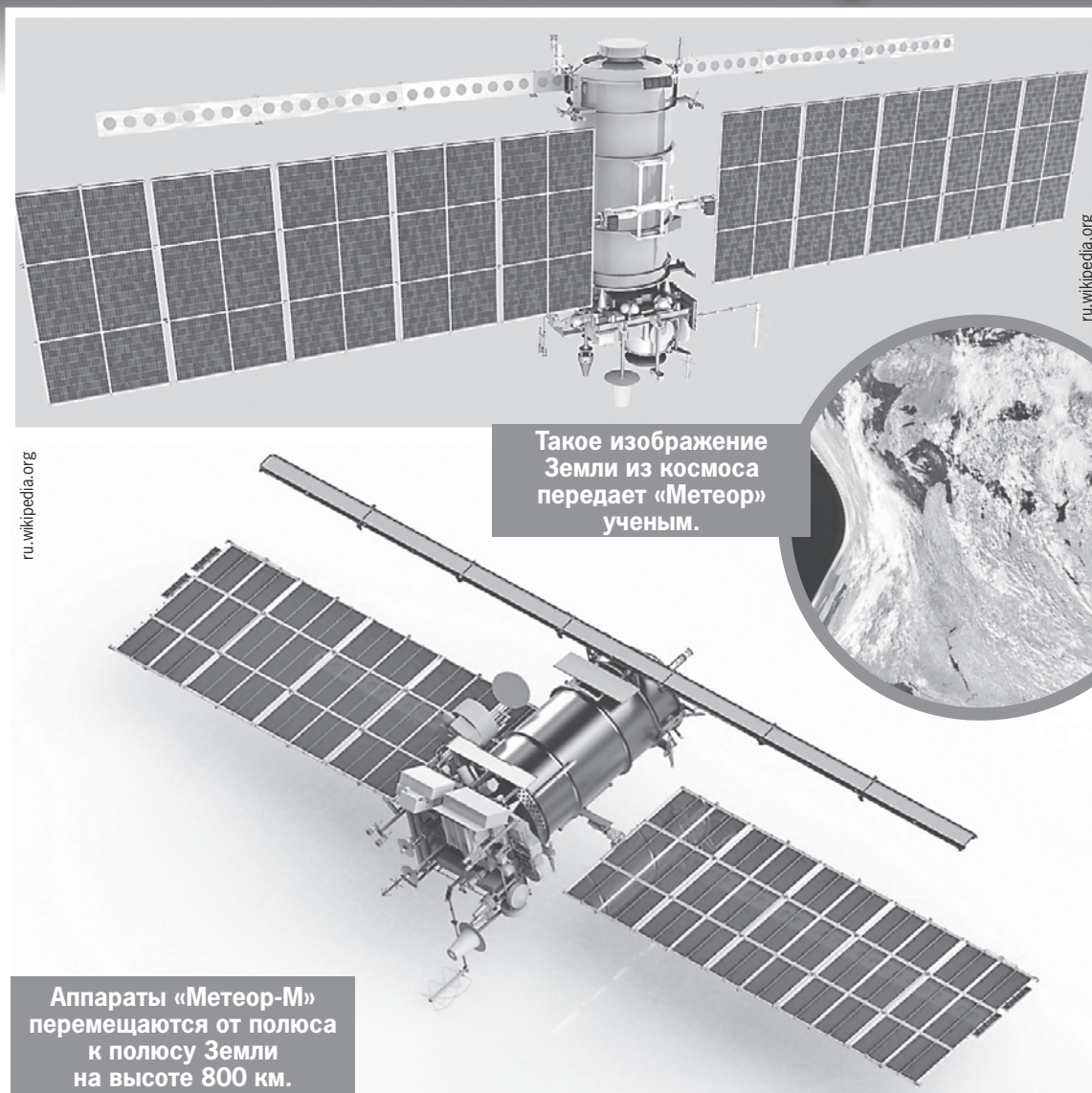
Но главное: сегодня за погодой наблюдают не только с поверхности Земли, но и с ее орбиты. На нее запущены 22 спутника, включая новейшие «Арктика-М» и «Электро-Л».

ВСЯ ЗЕМЛЯ КАК НА ЛАДОНИ

Для работы Росгидромета создана орбитальная группировка, которая охватывает наблюдениями всю поверхность земного шара с различных орбит, - отметили в научно-исследовательском центре «Планета» Росгидромета. - Она включает в себя два спутника типа «Арктика-М» на высокоэллиптической орбите. Они ведут мониторинг за полярной шапкой Земли в режиме реального времени. Такие спутники созданы впервые в мире. Также в эту группировку входят четыре аппарата на геостационарной орбите «Электро-Л», они расположены на высоте 36 тысяч километров над экватором.

«Электро-Л» взяли под наблюдение всю территорию России с запада на восток. Каждые 15 минут они сканируют поверхность Земли по заданным гидрометеорологическим параметрам.

Эти наблюдения дополняют два аппарата типа «Метеор-М» на низкой полярной орбите. Они перемещаются от полюса к полюсу на высоте 800 км, - дополнили в НИЦ «Планета». - Также мы используем оптические и радиолокационные спутники для мониторинга текущего состояния окружающей среды - на них видны паводки, загрязнения поверхности, состояние ледяного покрова.



Такое изображение Земли из космоса передает «Метеор» ученым.

Аппараты «Метеор-М» перемещаются от полюса к полюсу Земли на высоте 800 км.

Запуск новых космических аппаратов существенно увеличил возможности Росгидромета по прогнозированию опасных природных явлений и мониторингу окружающей среды. И впервые убрал «белые пятна» на карте метеонаблюдений в России - Арктику и прилегающие к ней области Атлантического и Тихого океана.

ЗАЩИТА ОТ КАПРИЗОВ ПОГОДЫ

Основная задача Росгидромета - снижение угроз жизни и здоровью населения, а также уменьшение ущерба экономике страны от «капризов погоды». Ежедневные прогнозы, которые основываются не только на показаниях приборов, но и на накопленных научных знаниях, позволяют заранее предупреждать о возможных природных рисках. Это позволяет вовремя принять меры и сделать минимальными последствия для энергетики, транспорта, сельского хозяйства и др.

Важную роль в этом играют аппараты «Ионосфера-М» № 1 и № 2. Они созданы для мониторинга и прогнозирования магнитных бурь и запущены в 2024 году.

Данные аппараты создавались для усовершенствования мониторинга и прогнозирования космической погоды, - отметили в НИЦ «Планета». - Они «умеют» оперативно сканировать ионосферу Земли (это часть верхней атмосферы

Земли на высоте от 50 до 1000 км). И теперь точнее «видим» те возмущения в виде магнитных бурь, которые возникают после солнечных вспышек.

Это очень важная работа: космическая погода влияет на связь, авиаперевозки и навигацию на Земле. Магнитные бури могут искажать показания приборов, которые, к примеру, используют при бурении скважин. Или даже вызывать короткие замыкания на трансформаторных станциях. Они могут навредить электронным приборам самолетов и помешать работе космонавтов на МКС. Поэтому обо всех изменениях и опасностях специалисты Росгидромета предупреждают заранее, чтобы можно было скорректировать работу, маршруты и графики.

БОЛЬШАЯ РОЛЬ МАЛЕНЬКИХ АППАРАТОВ

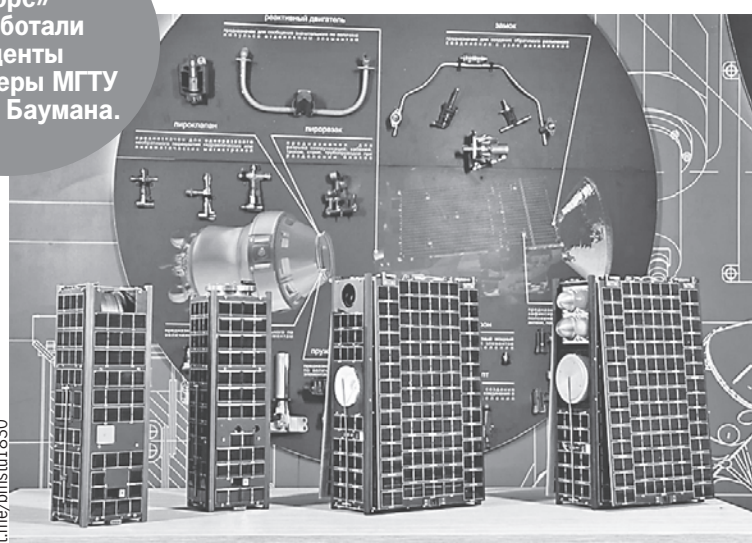
Росгидромет применяет в своей работе и малые космические аппараты. Их разработка и оснащение специальной аппаратурой для мониторинга «космической погоды» ведется по линии программы «УниверСат», которая запущена госкорпорацией «Роскосмос» в 2019 году.

Она предназначена для создания малых спутников с участием

студентов и специалистов высших учебных заведений, которые таким образом получают практический опыт, - сообщили в НИЦ «Планета». - Наиболее положительно себя зарекомендовали аппараты типа «Хорс», данные с которых используются Росгидрометом для оценки состояния околоземного космического пространства.

На орбиту Земли запущено уже пять поколений таких аппаратов, их разработали студенты и инженеры МГТУ им. Н. Э. Баумана. Первые четыре (создавались и запускались в 2023 - 2024 гг.) - размером всего 100 x 226,3 x 365,9 мм и весят 12 кг. Для сравнения: вес «полноразмерных» спутников - от 400

Небольшие аппараты «Хорс» разработали студенты и инженеры МГТУ им. Н. Э. Баумана.



до 2000 кг. «Хорс № 1» и «Хорс № 2» оперативно передают данные о космической погоде - магнитных бурях (они способны нарушать работу навигационных систем и вызывать сбои в электросетях), радиационных штормах (опасны для космонавтов и самих спутников) и ионосферных возмущениях (мешают коротковолновой радиосвязи).

«Хорс № 3» и «Хорс № 4» оснащены аппаратурой нового поколения, которая собирает информацию о состоянии ионосферы и атмосферы Земли, о ее температуре, влажности и давлении на разной высоте в таблицах и графиках. Эти данные можно использовать для составления прогнозов погоды. Спутники также принимают от речных и морских судов сведения об их местоположении, скорости и курсе, что позволяет отслеживать и прокладывать безопасный путь для них даже в самых труднодоступных районах.

«Хорс № 5», запущенный в 2025 году, чуть больше и весит уже 13 кг, зато оборудован двигателем нового типа - мощным, экономичным и практически не подверженным эрозии в космосе. На спутник установили еще больше аппаратуры, но в мини-размере: это фактически небольшая исследовательская лаборатория в космосе, которая ловит и анализирует частицы, которые летят от Солнца в сторону Земли.

Все данные со спутников обрабатывает Государственная территориально-распределенная система сбора и обработки информации в составе Европейского, Сибирского и Дальневосточного центров ФГБУ «НИЦ «Планета». В нее поступает информация с российских и зарубежных космических аппаратов. На ее основе составляются актуальные карты атмосферных явлений, ледовой обстановки, температур и др. О возможных опасностях сведения сразу передаются в МЧС и органы власти, что позволяет им заранее подготовиться к любым природным «неожиданностям».

Авторские
советы и хитрости
от известного
блогера
мы собрали
под одной
обложкой.

Обустроиваем волшебную дачу, как у Бунина

Вот вы, наверное, и не знали, что дачной идеей Россию заразил Петр I. Строил царь Петербург, смотрел на окрестности и вздыхал: грязь, болота, комары. Лоси какие-то шастают. Эх, привести бы это все в благородный вид.

ОТ КУСТОДИЕВА ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ

И начал царь раздавать приближенным узкие участки между дорогой на Москву и Финским заливом. Отсюда и «дача» - даром давалась. Но с условием: построить дом для жилья и разбить какой-никакой сад. Потом рядом с дворянами стали селиться всякие купцы попроще, тоже захотев загородные домики для отдыха. А к началу XX века дачные чаепития и антоновские яблоки воспевали уже Чехов, Бунин и целая плеяда художников, от Шишкина и Кустодиева до бесконечности.

Дача - это не просто грядки и варенье. Это такая огром-

ная часть нашей культуры, без которой российский человек немислим. Именно об этом книга известного блогера Дарьи Левиной «Романтика дачи», вышедшая в издательстве «Комсомольская правда». Сотни тысяч подписчиков в соцсетях вдохновляются ее идеями винтажной эстетики. Дизайнер, умеющий создать сказку из любой реальности. Рукодельница, фотограф, автор атмосферных книг, где уют и стилизация соседствуют с чудесными авторскими фото и массой полезных советов. Хотите обустроить совершенно волшебные, как в любимых книжках, дом или дачу, где творчество и тепло в каждой детали? Это все к Дарье.

Даже если у вас пока нет участка с домиком, вы наверняка о нем мечтаете. Или ездите туда к кому-то в гости и планируете: вот куплю себе такой, веранду построю, мангал поставлю, сливу посажу, буду под ней чай пить и от городской невротичности отдыхать, как Бунин, Левитан или сестры Цветаевы. Все они подпали под обаяние этого счастливого образа жизни, когда на столе самовар, расплавленный шишками, из-за них чай чуть отдаст сосной. Шарлотка. И шмели, и одурающе пахнут укропом малосольные огурцы, и что-нибудь обязательно цветет.

Книга наполнена такими деталями. Сливовое варенье по любимому рецепту Блока (а сверху в банку - непре-

менно бумажный кружок, пропитанный ромом).

Плетеные кресла в траве у чайного стола, накрытого скатертью с вязанными бабушкой кружевами. «Цветаевский» пирог с грушей и миндалем. И тут же - авторские воспоминания: дед Вася, хлопковые шторы на двери, два кота, которых обязательно брали с собой за город, пирожки со шавелем (все рецепты прилагаются).

ЭФФЕКТНЫЕ ИДЕИ

А потом автор выросла и нашла Свою дачу. Со сказочным участком, заросшим кедрами и плодовыми деревьями. Купила и вместе с семьей начала обустраивать, превращать в

место, где можно просто отдыхать и радоваться.

Любой дом мягко диктует свои правила. Нельзя просто взять и разрушить ту атмосферу, которая уже есть. Зато можно ее использовать, улучшить, дополнить «под себя». Искать «те самые» стройматериалы, перделывать старую печку (если захотите - даже изразцами ее украсить). Найти винтажный медный таз, а старое сито украсить вышивкой.

В книге много простых и бюджетных идей. Как сделать стены фактурными и закрыть веревкой стыки бревен. Как выкрутиться, если не хватило обоев. И вышить дачные

одуванчики и клевер прямо на деревянной стене - гости ахнут. Как заставить работать на интерьер светильники и даже древнюю керосиновую лампу.

И баня, обязательно. У автора она получилась в лесной, чуть ведьмовской эстетике, будто ее обустроивала сибирская бабушка-травница. А вы можете сделать по-своему, но к цветовой гамме этих фото обязательно присмотритесь.

САМОДЕЛЬНАЯ ЧЕРЕПИЦА, КОЛОДЕЦ ИЗ БОЧКИ

Но если вы участок без огорода все-таки не мыслите, автор приберегла несколько советов и для вас. Простых, эффектных и удобных: дорожки из сосновой коры, колодец из обычной бочки. Вот рыжий кот уснул в редиске и попал в кадр.

СОВЕТ АВТОРА

«Не откладывайте отдых и красоту на завтра, даже если чего-то не успели. Завтра будут новые дела. Пусть в каждом дне найдется время, чтоб сервировать красивый завтрак и просто насладиться».



Личная страница Дарьи Левиной в социальной сети

Дарья обустроивает уже не первый дом. И всякий раз получается сказка.

Даже черепицу вы с этой книгой слепите из глины своими руками. А хотите - заведете по советам автора специальный «дачный» гардероб, чтоб почувствовать себя героиней книги или фильма. Вроде бы необязательная мелочь, но она - про качество проживания момента, про ваши эмоции. Про то, как романтизировать обычные дела, всего лишь на-

дев прелестный льняной фартук, как из романов Джейн Остин, вместо привычных треников с потянутыми коленками. Зимой вы все это будете вспоминать.

Кстати, хвостики от клубники не выбрасывайте. Высушить и добавить в чай - и получите тот самый аромат ягод хоть в январе.

Листала Александра ЗАЙЦЕВА.



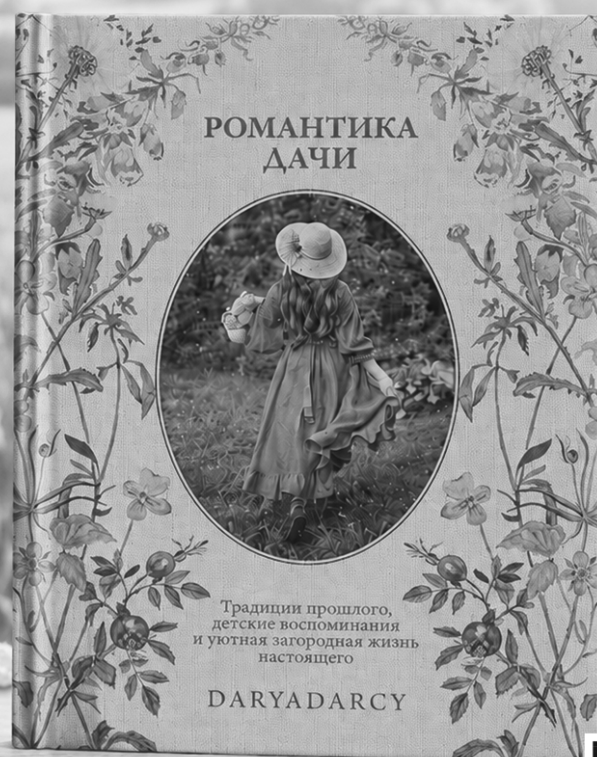
Любая мелочь - это настроение.

А ЧТО ЕЩЕ

- ✓ Рецепты: сезонный пирог с помидорами и грибами, яблочная карамель и т. д.
- ✓ Язык дачных букетов.
- ✓ Дачный словарь.
- ✓ Дачная библиотека - коллекция книг, которые погрузят вас в соответствующую атмосферу.
- ✓ Чек-листы, что нужно успеть в каждом сезоне.
- ✓ Кьюар-коды, ведущие на видеоуроки по обустройству интерьера.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ
ОЧАРОВАНИЕ ЗАГОРОДНОЙ
ЖИЗНИ



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

- Идеи для благоустройства дома и сада, которые легко воплотить в жизнь
- Интересные кулинарные рецепты
- Вдохновение, уют и приятные мелочи в каждом сезоне



ЗАКАЗАТЬ
ЗДЕСЬ

Окончание.
Начало < стр. 1.

«ДИКАРЕЙ» НЕ ЖДУТ

Сразу принципиальный момент. Не получится поехать «дикарем». Байконур - закрытый город. И уж точно вы не проникнете на космодром. Не пустят. Поэтому только организованный тур.

А их фирмы предлагают на любой кошелек. Есть дорогие - пара сотен тысяч рублей на человека. Есть дешевые (мне называли цифру в 35 тысяч рублей) - но надо внимательно смотреть, что входит в пакет.

А молодежные организации собирают активных подростков и везут их на старт совершенно бесплатно. Узнайте об этой возможности в социальных службах своего города.

КАК ДОБРАТЬСЯ

В городе Байконуре есть собственный аэродром, куда из Внуково совершает рейсы авиакомпания Алроса. Рейсы редкие (но перед запусками они есть), и билет недешев (более сорока тысяч в эконом-классе). Зато короткий перелет (3,5 часа) - и вы на месте.

Многие летят из Шереметьево через Астану, а оттуда в Кызыл-Орду. Это дешевле, и рейсы регулярные, но дольше, время отнимет стыковка в Астане, да и из Кызыл-Орды до Байконура - чуть более трех часов на автобусе. Зато Казахстан посмотрите. Так или иначе, транспорт вам предложит турфирма, и вы уже выбирайте по обстоятельствам.

В Казахстан (по состоянию на лето 2026 года) пускают по российскому паспорту. Загранпаспорт на всякий случай тоже берите, хотя (почти) не пригодится.

ДЕНЬГИ И СВЯЗЬ

Байконур (население 50 тысяч человек) - это город на территории Казахстана, который Россия арендует до 2050 года. Так что в городе ходят рубли. Тенге вам не понадобятся. Вот только карты «Мир» берут не везде. В крупных торговых центрах (например, в ТЦ «Арсенал») - да. В ресторанах - где как. На рынке и в сувенирных лавках - нет. Запаситесь наличными.

Если просто продолжать пользоваться мобильным телефоном, быстро вылетите в трубу. Нужна местная симка. В «Билайн Казахстан» (в



**Секрет
ясного неба:
как в России
и в мире пытаются
воздействовать
на погоду, читайте
на сайте KP.RU**

Евгений АРСЮХИН,
научный обозреватель
«КР»

Алексей ФИЛИПОВ/РИА Новости



Главное зрелище,
ради которого едут
на космодром, -
это магия левитации,
когда громадная ракета
без усилий уходит в небо.

Тур на Байконур

центре, на проспекте Абая) за 1800 рублей вы получите 10 гигабайт интернета, 30 минут звонков в Россию (заканчиваются как-то быстро) и неограниченные звонки по Казахстану. Связь в городе нормальная, на космодроме так-сяк.

ГОСТИНИЦЫ

Приготовьтесь к спартанскому опыту. На центральной площади стоит гостиница, как нетрудно догадаться, «Центральная». Многим туристам предлагают так называемые общежития, которые на поверку оказываются отелями: комнаты изолированные, удобства в каждом номере, разве что внизу сидит комендант. Простая кровать, стол, стул, душевая кабина, что еще нужно. Вас свозят в домик, где в свое время жили Гагарин и Королев, и там примерно так же. Ощутите сопричастность.

ПИТАНИЕ

С этим все хорошо: заведений много, качество высокое, цены ниже, чем в России.

В самом центре города, на так называемом Арбате, работает несколько «дорогих» (по местным меркам, не по нашим) заведений с высокой кухней. В фойе гостиницы «Центральная» с утра - очень приличные завтраки, за деньги обслужат и тех, кто в отеле не живет. На каждом углу - палатки с корейской едой. Кофейни на каждом шагу. В дешевых заведениях чашка обойдется в 100 рублей, в пафосных

150 - 170 рублей. Качество зерна, обжарки, варки - все на высшем уровне.

Рынок открывается в полдень, там купите фрукты (в основном из Узбекистана), специи, чай.

ЧТО В ГОРОДЕ?

Город очень зеленый. То, что это само по себе боль-

шое достижение, понимаешь, выехав в степь, где не растет примерно ничего. По всему городу протянуты трубы. Из них рано утром на газоны льется вода. Благодарная природа отвечает пышной зеленью.

Байконур можно пройти неспешным шагом из конца в конец примерно за час.



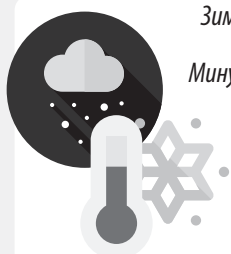
На Байконуре
на каждом шагу
можно встретить
места для отличного
лука или селфи.

ВАЖНО!

Что с погодой?

Я был на Байконуре летом, в аномальную жару (за 50 в тени). Правила пережить такое просты:

- кепка, а лучше шляпа с полями;
- только натуральные ткани;
- предпочтительны ткани, не пропускаемые для ультрафиолета (или это указано в спецификации, или это просто толстая ткань);
- шорты - нет (сгорят ноги), не шлепки, а кроссовки (сгорят пальцы), на майку накиньте рубашку;
- выступающие части тела мажьте кремом;
- зонт не помешает;
- пейте много, не дожидаясь признаков теплового удара (ватные ноги, головная боль, прострел левой руки).



Зимы на Байконуре тоже суровы: снега мало, морозы умеренны, но изматывают ураганные ветры. Минус 15 ощущаются как минус сорок. Что хуже, зима или лето, мнения местных жителей расходятся. Осень и весна идеальны, но старт назначают не когда вам комфортно, а когда надо. Так что вам надо быть готовым ко всему. Лекарств с собой берите разумно: если что, в городе полно аптек.

Пока ракета готовится к запуску, у вас есть свободные дни, и вам могут предложить посетить музей на территории космодрома. Не отказывайтесь. Домики Королева и Гагарина, тот самый пульт, с которого запустили первого космонавта, личные вещи покорителей космоса - многого в знаменитом Музее космонавтики в Москве нет. На почте можно купить открытки и конверты на космическую тематику, отправить родным или самим себе открытку с Байконура.

Улицы патрулирует российская полиция.

КОСМОС ЗОВЕТ

Дня за два до старта вам предложат посмотреть на «вертикализацию». Ракету вместе с космическим кораблем выкатят из ангара с помощью тепловоза. И метров 500, очень медленно, повезут до стартового стола.

Помните, что все выезды на космодром происходят сильно заранее. Часто приходится провести там несколько часов.

В день старта вы поедете на территорию Центра подготовки космонавтов (это в городе) и увидите, как экипаж выходит из гостиницы и идет к автобусу. Если повезет, узрете космонавтов на расстоянии вытянутой руки (но трогать их не надо, они уже «стерильные»).

Пока космонавты садятся в автобус, едут и где-то в степи мочатся на колесо (вам не покажут), вы прибываете на космодром, к зданию, где экипаж надевает скафандры. Вы увидите, как они, уже облаченные, выходят и сообщают Госкомиссии о своей полной готовности.

Наконец вас везут на смотровую площадку километрах в двух от стартового стола. Бинобль, телеобъектив со штативом будут не лишними, хотя народ делает потрясающие снимки и на телефоны.

Здесь изрядное количество «шатров» (куполов), гид проведет к вашему. Внутри шатра - кондиционер, продают воду и сувениры. Звучат технические команды, а на экране показывают, чем заняты космонавты в корабле.

Минут за 20 до запуска от стартового стола потянется кавалькада машин. Персонал покидает опасную зону. Гид следит за часами и предупредит вас о полной готовности. Старт сопровождается не ревом, а скорее отдаленным громом, и производит сногшибательное впечатление.

Вживую кажется, что перед тобой какая-то магия левитации: громадина без усилий взмывает вверх и невозможно отделаться от чувства, что лететь она «не должна» - однако же летит.

baikonurtour.ru

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Интервальное питание оказалось рецептом омоложения мозга

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Новое исследование ученых из Ратгерского университета показало, что ограничение окна питания 8 - 9 часами может улучшать работу мозга, и дело здесь не в благотворном влиянии снижения веса. Результаты представили на конференции NUTRITION 2026.

В эксперименте участвовали 47 женщин 50 - 79 лет с избыточным весом или ожирением, а это как раз группа с повышенным риском деменции, нарушений памяти, мышления, концентрации внимания, речи. Все участницы сократили свой рацион на 500 ккал в день. А дальше одна группа питалась в течение 12 часов, другая - только в 8 - 9-часовом окне (обычно с 10.00 до 18.00), причем последний прием пищи был минимум за 4 часа до сна.

И вот что выяснилось. Через полгода женщины в обеих группах снизили свой вес, похудели в среднем на 6,8 кг. Но вот познавательные способности изменились неодинаково. Испытуемые, которые взяли себе за правило питаться в рамках «пищевого окна» и воздерживаться от еды за 4 часа до сна, заметно лучше справлялись с задачами на пространственное планирование и решение проблем, а также реже ошибались в тестах на память и обучение, нежели те, кто ел свободно в дневной 12-часовой интервал.

Так что интервальное питание, вероятно, дает самостоятельный биологический омолаживающий эффект для мозга. И связан он с синхронизацией циркадных ритмов, снижением си-

Не есть за четыре часа до сна полезно со многих точек зрения.



Зухра Павлова.

стемного воспаления и улучшением углеводного обмена.

И ЗАВТРАК, И УЖИН НУЖНЫ

Мы попросили врача-эндокринолога, доктора медицинских наук, автора канала «Доктор Павлова, эндокринолог» и книги «Обман веществ» Зухру Павлову объяснить, а сможем ли мы в своей повседневной жизни помочь мозгу работать лучше, если будем питаться в 8-часовое окно? И что делать, если ты - не ранняя птичка? Как не голодать по вечерам и что делать, если сорвался?

По словам нашего эксперта, стоит учесть, что в исследовании речь идет о людях с избыточным весом, уже немалых, менее активных, с сопутствующими ограничениями. У них ниже расход энергии, поэтому и калорий в целом требуется меньше.

- Но важна не только общая калорийность, - говорит Зухра Павлова. - Многие понимают интервальное питание по-своему и пытаются втиснуть весь суточный рацион (те же 2500 ккал) в короткое окно. На самом деле ключ - в правильном распределении калорий. Нам в принципе нужны и завтрак, и ужин. Завтрак - более плотный, ужин - менее насыщенный. И самое важное здесь - окончание приема пищи за 4 часа до сна. Когда пищеварительная система не загружена поздно вечером, запускаются важные гормональные процессы, которые способствуют оздоровле-

нию организма, замедляют старение и помогают, говоря простым языком, «избавляться» от старых клеток.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОЗДНИМ ПТАШКАМ

- Можно ли сдвигать окно питания на вечер?

- Тут стоит действовать с осторожностью. Если человек проснулся в 9.00 и позавтракал в 10.00, это еще приемлемо. Но если подъем в 6.00, а еда только с 10.00 - это уже плохо. Лучше позавтракать раньше и соответственно сдвинуть ужин на более раннее время. Но помните, что ко всему стоит подходить разумно, без перегибов.

- Есть мнение, что длительные перерывы в еде могут провоцировать застой желчи и проблемы с ЖКТ. Как найти баланс?

- Желчь вырабатывается в ответ на жиры, как вещество, которое способствует их перевариванию. Употребление теплой воды тоже способствует выбросу желчи. Поэтому, если пить не ледяную воду и не какие-то холодные напитки, а теплую воду, то застоя желчи не должно быть.

- Что можно пить и есть вне окна?

- Если у человека дефицит массы тела, то ему нужны и перекусы, и напитки могут быть разные, чтобы набрать жировую ткань и мышечную массу. В зависимости от этого будут перекусы белково-углеводные или белковые.

Если у человека избыточный вес или он хочет поддержать массу тела (не набирать и не терять, а остаться в балансе), тогда завтрак, обед, ужин - и ничего больше не надо.

Как обуздать
аппетит,
читайте
на сайте KP.RU



- Не успела
оглянуться,
а время для ужина
вышло!

Травяные чаи пить можно - это очень хорошо. Можно даже выпить кофе, но без молока и без каких-то сладостей. Вода с лимоном, вода с мятой - это все только на пользу. И просто вода - самое главное.

ЭНЕРГИЮ ВОЗЬМЕМ ИЗ КЛАДОВЫХ ОРГАНИЗМА

- А вдруг мозг вечером «откажется думать» без плотного ужина?

- Плотный ужин человеку не нужен. Разве что если он очень много физически трудится. Но перед сном после ужина такого быть не должно. Мозг найдет ресурсы. И отлично работает печень, которая выбрасывает глюкозу, если в этом есть потребность ночью. Поэтому переживать, что не хватит каких-то калорий на работу мозга, не надо. Ужин должен быть легким. Обязательно содержать белок, легкоперевариваемую клетчатку по типу листьев салата. Может быть, длинные углеводы, крупы, но в небольшом количестве. Идеально - несложная растительная клетчатка и какие-то несложные белковые продукты. То есть не свинина, не баранина, а, допустим, рыба.

- А если сорвался в субботу?

- Мы не биороботы. Мы можем оказаться в гостях или в дороге, что-то еще изменит привычный режим. Жизнь не предполагает абсолютно четкого расписания. Поэтому не относитесь к этому как к срыву. Это просто некий опыт для организма. И человек, когда у него нарушается график, как правило, очень четко это чувствует: либо проснется разбитым, либо появятся отеки, либо еще какое-то плохое самочувствие. Это лишний раз убедит в том, что соблюдать режим - верный путь.

Ольга ЮШКОВА/«КП» - Екатеринбург



Правила питания для остроты ума

1. Самое главное - заканчивать есть за 4 часа до сна.
2. Вне окна питания - только бескалорийные напитки (если не стоит задачи набрать вес).
3. Ужин - легкий, с легким белком и клетчаткой.
4. Прегрешения в питании не катастрофа, но организм их замечает.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

■ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Завести их никогда не рано и никогда не поздно. Но лучше сделать это прямо сейчас.

В среднем возрасте можно добавить себе почти 13 дополнительных лет ясного ума и твердой памяти. Новое исследование американских медиков показало, что для этого важно держать на контроле три вещи - артериальное давление, уровень сахара в крови и отказаться от курения.

Врачи проанализировали данные более 12 тысяч человек. Средний возраст на старте исследования был 56 лет, а срок наблюдения - 26 лет. Оказалось,

Три привычки, которые могут подарить 13 лет без деменции

что у тех, кто в свои 45 - 65 лет умудрялся жить без гипертонии, диабета и курения, жизнь без деменции длилась почти на 13 лет дольше, чем у людей с полным набором этих трех факторов. Кстати, женщины в среднем «выигрывали» у мужчин по продолжительности жизни в здоровом уме. Но основное положение - универсальное: контроль здоровья сосудов в среднем возрасте положительно работает для всех.

Ну а то, что хорошо для сердца и сосудов, то хорошо и для

мозга. Курение и повышенный сахар в крови незаметно разрушают мелкие капилляры мозга за десятилетия до первых признаков деменции. Год за годом эффект накапливается, пока проблема не становится очевидной.

Как помочь сосудам и отсрочить возрастные изменения мозга?

1. Следить за давлением. Регулярно принимать прописанные врачом лекарства, если есть необходимость. Меньше со-

лить продукты при готовке, прекратить досаливать еду.

2. Контролировать глюкозу крови. Раз в год сдавайте анализ на гликированный гемоглобин. Не злоупотребляйте сладким, старайтесь есть поменьше крахмалистых продуктов, откажитесь от фастфуда. Не забывайте об адекватной возрасту физической нагрузке. Сахарный диабет на самом деле и очень заметно старит, в том числе и сосуды головного мозга.

3. Бросить курить. Даже после 45 лет отказ от сигарет

(в том числе электронных систем курения) заметно снижает риск и для сосудов, и для мозга. И не существует «безопасного» количества выкуранных сигарет или вейпов. Токсины вызывают микровоспаления и спазмы сосудов мозга, не говоря уже о другом вреде.

Хотя исследование выделило три главных фактора здоровья мозга, авторы подчеркивают, что контролировать их помогает базовая физическая активность. А это - ходьба, плавание или езда на велосипеде по 30 минут в день (около 150 минут в неделю). Такая ежедневная зарядка хороша для сохранения чувствительности к инсулину и помогает давлению быть в норме.

Чем новый блокбастер Кристофера Нолана отличается от поэмы Гомера.

Как Одиссей стал депрессивным пацифистом

Л. де Сильвестр. «Одиссей и Астианакт», 1708



Кадр из фильма «Одиссей», 2026

Денис КОРСАКОВ

«Одиссея» 18+ режиссера Кристофера Нолана с Мэттом Деймоном в главной роли вот-вот соберет в мировом прокате \$1 млрд (у нас она в параллельном прокате). Говорят, по всему миру на волне успеха фильма с полок книжных магазинов сносятся первоисточники — поэмы древнегреческого поэта Гомера, написанную аж в VIII веке до н. э. Фильм кардинально отличается от классического текста. «КП» рассказывает о самых важных различиях.



Э. де Морган. «Елена Троянская», 1898



Кадр из фильма «Одиссей», 2026

Елена Прекрасная

что Лупиту трудно назвать прямо вот уж самой прекрасной женщиной на земле. Не то что молодую Наоми Кэмпбелл, например... Но Одиссей в фильме четко говорит, что вся история с Еленой не больше чем предлог, настоящая цель войны — сломить контроль Трои над торговыми путями. Может, Елена и не является прекраснейшей женщиной в мире, раз вся эта история раздута пропагандой? Нолан многое в фильме старается сделать более прозаичным и реалистичным.

У Гомера:

Поэт называет ее «белоплечей», отчего все решили, что она была редкой красавицей.

В фильме:

Нолан назначил на эту роль чернокожую **Лупиту Нионго**. Некоторые говорили, что проблема не в цвете кожи, а в том,

Одиссей

У Гомера:

Хитроумный, легкий, полный энергии и любви к жизни.

В фильме:

Достаточно простой парень, пацифист, который отнюдь не рвется

на войну (**Мэтт Деймон**). После войны он унылый и мрачный из-за глубокой депрессии (десятки рецензентов уже поставили ему диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство»).

Калипсо

А. Леман. «Калипсо», 1869



У Гомера:

«Светлая нимфа» с нежным сердцем, влюбившаяся в Одиссея и семь лет удерживавшая его на своем острове Огигия. Потом прибыл Гермес и объявил волю Зевса: отослать героя на Итаку.

В фильме:

Калипсо (**Шарлиз Терон**) кормит Одиссея цветками лотоса, благодаря которым он все забывает, в том числе случившуюся в Трое трагедию, которая не дает ему покоя (цветы



Кадр из фильма «Одиссей», 2026

лотоса у Гомера тоже есть, но ими спутников Одиссея угощают лотофаги, чтобы у воинов отшибло память).

Калипсо у Нолана — психотерапевт. Лотос ей нужен, чтобы герой перестал мучиться, а то его душевная боль невыносима. В процессе лечения она в него влюбляется. Но, осознав, что пора бы герою что-то делать со своей судьбой, прекращает давать ему цветы. И заставляет вспомнить все, что было до их встречи.

Полифем

У Гомера:

Циклоп ведет с Одиссеем и его спутниками долгие беседы. Циклоп спрашивает Одиссея, как его зовут, и тот отвечает: «Никто». Потом другие циклопы спрашивают Полифема, кто его ослепил,

он отвечает: «Никто!», а они раздраженно ему бросают: «Если никто, для чего же один так ревешь ты?»

В фильме:

У Нолана Полифем (**Билл Ирвин**) одинок. Он молчит, герои считают его немым (а когда



globallookpress.com



Кадр из фильма «Одиссей», 2026

понимают, что это не так, осознают, что он не говорил с ними, потому что считал ничтожными муравьями).

Троянский конь

Кадр из фильма «Одиссей», 2026



Кадр из фильма «Одиссей», 2026

У Гомера:

Он упоминается именно в «Одиссее», а не в «Илиаде», как думают те, кто не читал Гомера (или основательно его забыл и представляет по фильму «Троя» с Брэдом Питтом). Действие «Илиады» разворачивается до взятия Трои. А в «Одиссее» о коне говорится чуть ли не впроброс. Подробности описаны в произведениях других авторов (в частности, той же «Энеиде» Вергилия — именно оттуда фраза «Бойтесь да найцев, дары приносящих»).

В фильме:

Нолан ставит коня в центр фильма — эта конструкция, придуманная Одиссеем, губит не только осажденный город, но и его душу: весь фильм он раскаивается в том, что создал такую подлую штуку и стал виновником чудовищной резни.

ИТОГО

Для Нолана весь мотив с переживаниями Одиссея, важнейший в картине, — прямое повторение его собственного «Оппенгеймера». Там гениальный физик создает атомную бомбу просто потому, что может. Оказывается заморожен ее мощью и масштабом своего свершения, а потом соображает, что этой бомбой убивают людей, в том числе невинных. У Одиссея все точно так же, только вместо бомбы конь.

Цирцея

У Гомера:

То ли богиня, то ли нимфа, то ли волшебница. Гомер называет ее то чародейкой, то «прекраснокудрой богиней». Она обольстительна и умеет превращать людей в животных. Спутников Одиссея она превращает в свиней. Хочет превратить в хрюка и его самого, но Гермес вовремя дает ему противоядие и советует пригрозить мечом. Одиссей требует, чтобы Цирцея превратила его спутников обратно в людей. Ну а потом делит с нею ложе. В течение года. Его спутники в это время пируют и пьют вино.

Д. Досси. «Цирцея и ее возлюбленные на фоне пейзажа», приблизительно 1514 - 1516



В фильме:

Цирцея (**Саманта Мортон**) — немолодая тетюшка, ненавидящая мужчин и считающая их свиньями. Свою родную сестру она превратила в ворону («Так мы лучше ладим»). И это изобретение Нолана: у Гомера ничего такого нет,

а в мифах сестрой Цирцеи была Пасифая, мать Минотавра. Никто ее в ворону не превращал, у нее были своеобразные отношения с миром животных — за гранью, так сказать, банальности (вступала в греховную связь с быком. — **Ред.**).



Кадр из фильма «Одиссей», 2026

10 - 16 августа

ГОРОСКОП

Подготовила Евгения АН.

Овен



Овны не славятся тактичностью, но если вы не откроете в себе талант дипломата, на работе у вас на этой неделе возникнут проблемы. Старайтесь не разжигать конфликтов, а если спора избежать не удастся, не переходите на личности, даже если ваш оппонент всеми силами это выпрашивает.

Телец



Все планирование пойдет насмарку. Неожиданностей будет столько, что пытаться их контролировать - это все равно что дым ловить руками. Относитесь ко всему философски и будьте готовы к внезапным поворотам судьбы.

Близнецы



Держите эмоции в узде. Событий, которые вызовут бурную реакцию, ожидается много. Постарайтесь соблюсти рамки приличия, иначе репутация пострадает - излишняя эмоциональность на пользу не пойдет. Слушайте свою интуицию, она подскажет, кто на вашей стороне.

Рак



Техника безопасности на этой неделе: не берите на себя больше, чем сможете выполнить. Не пытайтесь прыгнуть выше головы, вы же потом еще и винить себя будете за то, что не получилось. Лучше разбирайте потихоньку накопившиеся рабочие задачи и занимайтесь уютными домашними хлопотами.

Лев



Пик вашей продуктивности - в августе, обязательно используйте энергию недели для достижения амбициозных целей. Ищите компромиссы в отношениях, на них строится гармония в семье. Не выходите за рамки бюджета и не оплачивайте чужие покупки.

Дева



Девы - оплот стабильности на работе. Вы уверены в себе, спокойны и последовательны, а в нынешнее время это именно те качества, которые поднимают ваш авторитет. Так что не удивляйтесь, что к вам начнут приходить за мудрым советом или за помощью. Ведь к кому, если не к вам?

Весы



Весы слишком очаровательны, чтобы не привлекать внимания противоположного пола. Да и в целом этот период может ознаменовать новый этап в отношениях. Знакомство, головокружительный роман, серьезные отношения... А для кого-то и расставание, если отношения себя изжили.

Скорпион



Если Скорпионы откладывали важное решение до лучших времен - эти лучшие времена настали. Период благоприятен для принятия ответственных и серьезных решений - вы сможете проанализировать ситуацию, верно оценить возможные риски, сделать правильные выводы.

Стрелец



Стрельцы имеют привычку откладывать дела на потом, надеясь, что «потом» не наступит. Не хочется вас разочаровывать, но пора все-таки ими заняться. С другой стороны, если прежде что-то стопорилось, сейчас дела наконец пойдут, а вопросы начнут решаться. Ловите момент!

Козерог



На этой неделе вам противопоказано сидеть в четырех стенах. Ходите в гости, гуляйте, общайтесь, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия. И вспомните, что у вас есть хобби, которое только вас и ждет. Все это зарядит вас силами и позитивом надолго.

Водолей



Работы будет хоть отбавляй. Зато вы сможете показать свою невероятную эффективность и результативность. Это хорошее время для переговоров и сделок. Главное - обойдитесь без недомолвок и «мелкого шрифта». Чтобы не подорвать доверие к себе, вы должны быть честными.

Рыбы



Время разрешения разных бюрократических вопросов и посещения присутственных мест. Удача на вашей стороне, вам под силу добиться нужных вам решений. Кроме того, возможно возвращение старой любви. Подумайте, взвесьте за и против - давать ли ей второй шанс.

Кажется,
выкупать невесту
и рвать баяны
на свадьбах
стало
не модно.

Александра ЗАЙЦЕВА

Давно ли вы видели традиционный свадебный кортеж? Слентами на багажниках и лимузином, украшенным кольцами? Вот и я не помню. А ведь раньше попадались.

Иду в соцсети, чтобы выяснить причину. Там обнаруживается, что молодые нынче предпочитают сбегать быстренько в МФЦ (в тех городах, где разрешена такая услуга), поставить подписи. И все. А потом в целях экономии идут вдвоем (!) в кафе праздновать,

1200 рублей - и вы акула

Ирина:

«У племянника недавно свадьба была.

Друзья жениха пришли в загс в ростовых костюмах мыши, тиранозавра и монаха.

Мои дочери (его двоюродные сестры) - в костюмах голубых акул. Чтобы акул не путали, надели ленточки на плавники «сестра жениха младшая» и «сестра жениха старшая». Распорядитель церемонии в загсе привыкла уже ко всему, поэтому деловито расставляла гостей: «Динозавр, у вас длинный хвост, вы мешаете гостям в дверях - встаньте вот сюда!»

Костюмы они купили на маркетплейсе. Недорого: 1200 рублей - и вы акула. Можно даже розовую. Потом этой компанией устроили фотосессию в парке, вот и вся свадьба. Единственное, на что потратились, - на профессионального фотографа.

Серафима:

«Я была на свадьбе в стиле зомби. Невеста в драном и грязном белом платье, у жениха обязательный пиджак без одного рукава (не знаю, откуда это взялось, но стиль требует). Гости такие же. Все чумазые, растрепанные, перемазанные краской. Для подружек невесты заказали ленты через плечо с надписью «У нас товар, и вам капец!». Сотрудники загса обучаемы, оказываются. Косились на нашу толпу, но не писали. А может, они и не такое видели».

«У нас товар, и вам капец»

а то и вовсе пиццу домой заказывают. И вся свадьба. Ни разливов деревенского оркестра, ни порванных баянов, ни обязательной драки друзей жениха с родственниками невесты. Ни толпы нарядных троюродных тетюшек и криков «Горько!». Жениха больше не мучают ри-

туалом выкупа любимой женщины. Даже свидетели теперь юридически не обязательны: хотите - зовите, нет - без них распишут.

Зато те, кто все же устраивает церемонию во Дворцах бракосочетаний, чудят вовсю.



Катерина МАРТИНОВИЧ / «КП» - Москва

Задорная фисташка

Егор:

«У нас давно сложившаяся компания, все участвуем в исторических реконструкциях. Надели древнерусские костюмы и явились в них в загс. Так нас туда пытались не пустить в полной амуниции! Сказали - нельзя с холодным оружием. Кое-как их уломали.

А потом поехали за город, там еще видны следы старинного оборонного вала. Сели на него и отпраздновали медовухой и пирогами. А вместо свадебной драки устроили турнир-состязание».

Латифундист:

«Какой-то детский сад это все. Понятно, что бунт, но против чего и за что? Свадьба перестала быть сакральной. Может, и не

всем нравились бессмысленные и беспощадные традиции, но они помогали держать семейную конструкцию, если что. В голове сидела мысль: вся родня на свадьбе гуляла, кучу денег вбухали, ну не разводиться же?

А сейчас пошла мода на дресс-коды. Это когда все гости в нарядах одного цвета, и на общих фото выглядят, как оboи для молодоженов. Нам с женой недавно прислали приглашение с припиской: «Просим выбирать наряды в следующих цветах: задорная фисташка, нежный лимон, приглушенный апельсин, неяркая брусника, приятная сирень». Мы плюнули и не пошли. Фото с этого мероприятия меня порадовало - как будто слет медицинских работников в форме».

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

А англичанину понравилось!

Алиса:

«У меня муж - британец. Свадьбу играли у нас в Ижевске. 210 гостей, как положено. От прибабах с выкупом отвертеться не получилось. Мужу помогали, переводили. Но он все равно страшно испугался, когда вытянул за ленточку из замочной скважины не меня, а мою бабушку в фате. Он всерьез решил, что его сейчас заставят на ней жениться!»

Катаний по мостам и памятникам ему тоже никто заранее не объяснил, как-то не до него было. Выглядел он нелепо, все время шагал куда-то не туда.

Но в целом ему все понравилось! И перенос через 7 мостов, и голуби в небо. И особенно возложение цветов. Он теперь от меня требует, чтоб мы ежегодно в дату свадьбы привозили цветы к памятнику погибшим во Второй мировой, у нас в городе такой есть.

В общем, у него воспоминания на всю жизнь. А еще лось ему в душу запал, это скульптура на въезде в Ижевск. Традиция - забросить ему на рога свадебный букет. Муж потом переживал, не оштрафуют ли нас коммунальщики и полиция».

ПРОЧИТАНО В СОЦСЕТЯХ

● «Моей сестре платье свадебное порвали, когда крали».

● «Подруга объявила свою свадьбу безалкогольной. Вот это, я понимаю, фильтр гостей. Старшее поколение родственников автоматически отсеялось».

● «Мои друзья в приглашении написали, чтоб никто не орал «Горько!». Крикнул в итоге только мой спутник. И получил локтем в бок с двух сторон».

Российские синхронистки на чемпионате Европы в Париже завоевали три золотые медали.

«Это не плагиат, мы просто воспользовались лазейкой в правилах»

Кирилл СЕРОВ

О триумфальном возвращении на мировую арену наших русалок «КП» - Спорт» рассказала пятикратная олимпийская чемпионка и заместитель председателя правительства - министр спорта Калининградской области Наталья Ищенко, которая выступала в дуэте с нынешним главным тренером сборной по художественному плаванию Светланой Ромашиной.

- Нашим девочкам очень нужна была первая золотая медаль для того, чтобы они почувствовали в себе силы и уверенность для будущих выступлений. Следующие две медали, конечно же, были не легче, - говорит Наталья Ищенко.

- А Светлана Ромашина сказала, что команде пока не хватает артистизма. Что это значит?

- Не то что не хватает артистизма, скорее нужно понять, чего не хватает судьям. Светлана Алексеевна сказала, что есть артистизм, а есть, например, испанский артистизм, с которым сейчас сравнивают все остальные команды. Но уже к третьему выступлению в групповых упражнениях разрыв в оценке по артистизму был минимальный. Тут главное - поймать те образы, какие хорошо воспринимают. Сейчас вся команда проанализирует то, что можно улучшить в дальнейшем, но вообще результат фантастический. Поэтому я от всей души поздравляю всю команду. И это очень хороший задел на международной арене для всех видов спорта.

- Наталья, при этом нашу команду обвинили чуть ли не в плагиате - мол, важный элемент «украли» у главных конкуренток из Испании.

- Все было по правилам. Наша команда воспользовалась той лазейкой, которую придумали испанцы,



Наши русалки вернулись на международную арену после большого перерыва и сразу напомнили, кто в водном доме хозяин.

МЕДАЛЬНАЯ КОПИЛКА

Чемпионат Европы по водным видам спорта. Париж. Синхронное плавание

	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1. Великобритания	4	0	1	5
2. Россия	3	1	3	7
3. Греция	2	0	0	2
4. Испания	1	5	2	8
5. Беларусь	1	1	0	2...



но это не был плагиат. Наши взяли идею и вовремя ею воспользовались. То, что испанская команда отработывала на протяжении большого количества времени, наши смогли этот элемент вставить за одну ночь, фактически поменять целую последнюю связку.

- Это какое-то трудное хаотическое движение?

- Да. Сейчас есть такая лазейка, что, когда элемент выполняется всеми восьмью спортсменками одновременно, коэффициент, на который он умножается, получается меньше. А если все элементы выполнять по очереди, то получается дороже. Я думаю,

что сейчас внесут изменения в правила и больше такой возможности не будет. Но на сегодняшний день это не запрещено. И при помощи этой уловки девочки смогли сделать очень дорогой последний гибридный элемент.

- В Европе мы вновь сильнее? Акто главные соперники на Олимпиаде-2028?

- Сейчас чемпионками мира являются китайские спортсменки, поэтому я думаю, что наша команда будет ориентироваться в основном на них.

- Наши девушки выиграли золото только в группе, а в дуэтах и соло нет. А у мужчин все выиграл англичанин...
- Да, но у нас все-таки очень молодая коман-

да. И те спортсмены, которые выступали в микс-дуэте, и Захар Трофимов в индивидуальном виде, они еще фактически юниоры. У них все впереди.

- Вы со Светланой Ромашиной поддерживаете связь?

- Конечно, поздравляла ее после каждого вида. Невероятно за нее рада, потому что я знаю, насколько она перфекционист и насколько для нее важно, чтобы все было идеально. Поэтому, конечно, поздравляла. И поздравляла тренеров, которые работают в команде. И Марину Голядкину, и Дарью Александрову, и Романа Измайлова, и всех тех тренеров, которые не поехали в Париж, но они работали в команде. Это Екатерина Пискарева и Елена Грызунова.

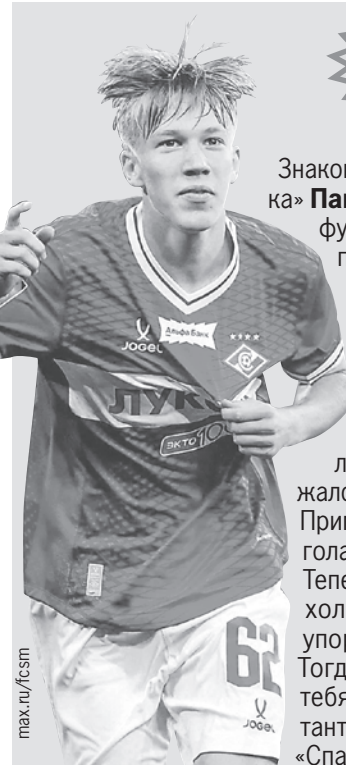
- Значит, ваш золотой дуэт Ищенко - Ромашина не распался?

- Нет.

СТОП-КАДР

Знакомьтесь, полузащитник «Спартак» Павел Полех. В среду 16-летний футболист в матче Кубка России против «Оренбурга» (5:1) впервые вышел на замену на 74-й минуте, а уже на 84-й забил гол и сразу прославился.

«Павел Полех вошел в историю «Спартак». Он стал самым молодым автором гола. Рекорд Джано Ананидзе держался 17 лет - с августа 2009 года. Примечательно, что в момент того гола Полех еще даже не родился. Теперь самое главное - сохранять холодную голову, продолжать упорно работать и развиваться. Тогда успех неминуем. Верим в тебя, Паша!» - поздравляют дебютанта в сообщении пресс-службы «Спартак».



Результаты 1-го тура группового этапа Пути РПЛ Кубка России.

«Спартак» - «Оренбург» - 5:1
«Краснодар» - «Ахмат» - 1:1 (5:4 пен.)
«Зенит» - «Балтика» - 1:0
«Факел» - «Динамо» (М) - 0:1
«Локомотив» - ЦСКА - 1:1 (4:5 пен.)
«Родина» - «Рубин» - 5:0
«Динамо» (Мх) - «Крылья Советов» - 1:2
«Акрон» - «Ростов» - 0:4

Дмитрий ПОЛУХИН / Гомсомовская правда



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS

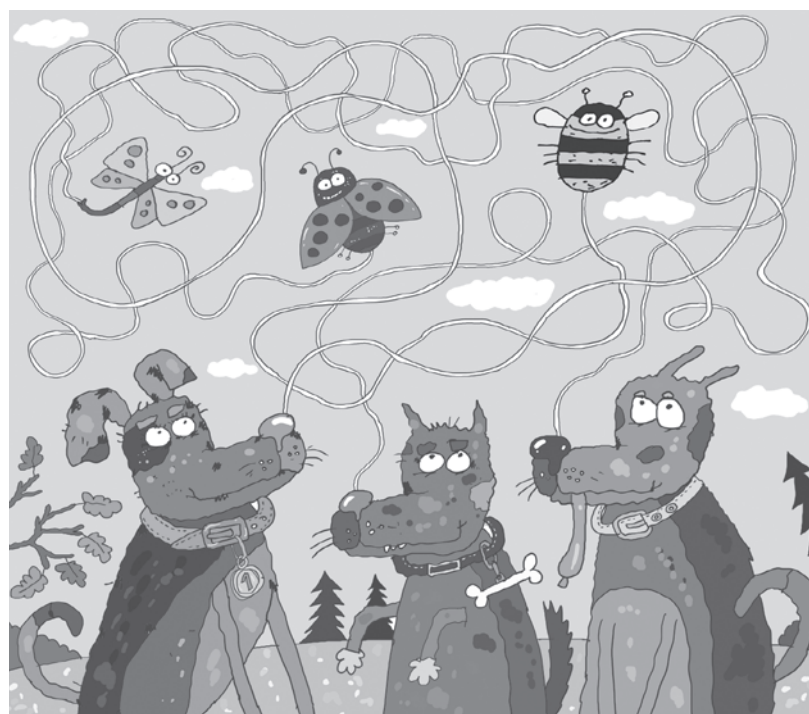




Помоги ребятам найти две бабочки, у которых нет пары.



Бабочка вспорхнула с носа Барбоса,
божья коровка поднялась в небо с носа Тузика,
а шмель - с носа Дружка. Определи, где какая собака.



Помоги пчёлам добраться по лабиринту до середины
цветка, где ещё осталось немного вкусного нектара.



Соедини каждую букашку с её тенью.



Отыщи
в буквенном
ералаше
пять
букашек.
Названия
могут
ломаться
в любом
направлении,
но только
под прямым
углом.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

Кристина ПОКУСАЕВА, 31 год, Самара:
- Специалист по продвижению брендов и проектов в соцсетях. Люблю моду и все, что с ней связано, фотографию, творчество. Играю в падел. Верю, что заметными становятся те, кто не боится проявлять себя.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Неоново-розовый комплект для падела с лаймовой окантовкой. Как экипировка он яркий, узнаваемый, фотогеничный. Как модель - прекрасно держит форму и не «убегает» даже при активной игре. Тату и граффити переключаются в кадре, и это еще один плюс к тому, чтобы внимательнее присмотреться к Кристине.

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

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

АНЕКДОТЫ

- Скажите, где я могу снять дачу у самого моря, только недалеко, чтобы я мог ходить на пляж в одних плавках?

- Боюсь, что если вы снимите дачу у самого моря, вам придется ходить в одних плавках не только на пляж...

Из школьного сочинения: «В каменном веке люди летали на каменных самолетах, и у них был каменный интернет».

- Почему сегодня у многих браки распадаются так быстро?

- Многие женятся только ради свадебных фотосессий.

У меня была девушка, ясновидящая.

Расстались, к счастью, до того, как она меня встретила.

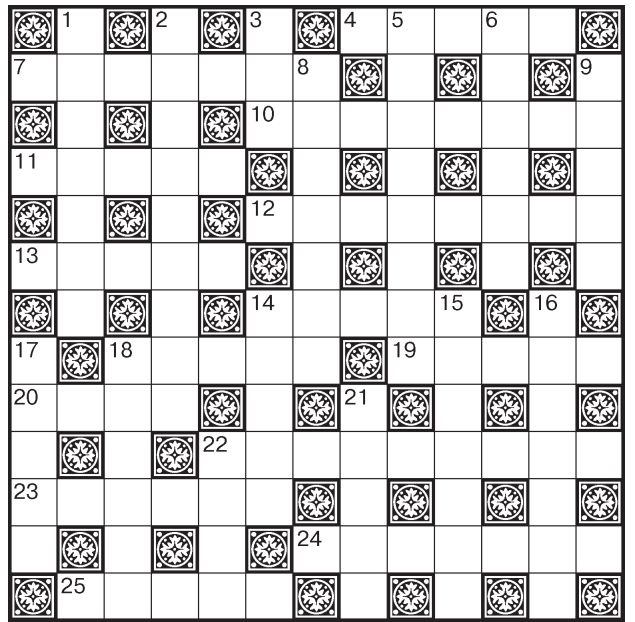
Секс в пожилом возрасте - тот еще экстремальный вид: руки трясутся, спина болит, на лбу испарина, сердце колотится... А это еще только носки снял.

Почему людей хоронят в костюмах? Там что, офис? Опять, елки-палки, какое-то собеседование?!

Женщина под окном так громко и настойчиво учила собаку команде «Ко мне», что я не выдержал, взял бутылочку вина и спустился.

Я в ботинках лыжных Прусь в универмаг. Выгулять хоть раз-то Надо бедолаг.

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.

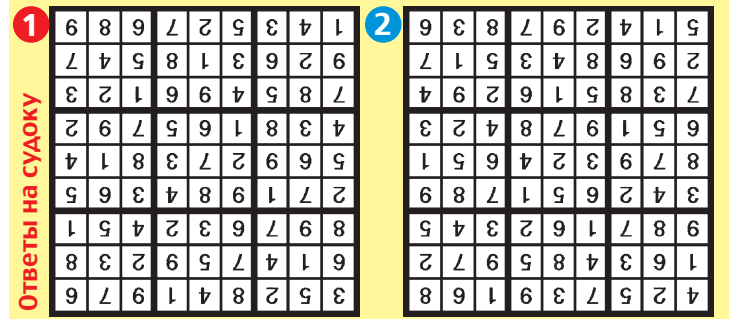
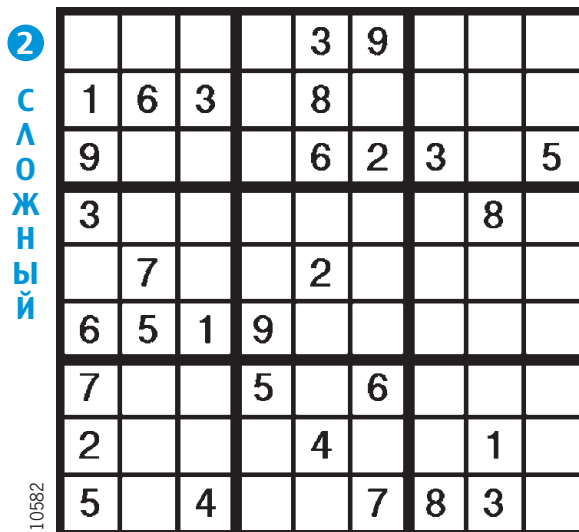
Что у хоккеиста с шахтером общего? 7. Ветеран в обратном смысле. 10. Фронтмен рок-группы. 11. Попытка захвата вражеских позиций. 12. «Ты понесла, ты победила, о тайнах шепчет ...». 13. Что сопровождают жар и озноб? 14. Артист смешного жанра. 18. Какая крымская гора попала в кадры комедии «Три плюс два»? 19. Что выдавливают из пипетки? 20. Нанести ... по самолюбию. 22. «Престарелая балерина» из триллера «Черный лебедь» с лицом Вайноны Райдер. 23. Какая скала Верхотурья знаменита своим мистическим эхом? 24. Куда трубы укладывают? 25. Гриб, родня сыроежки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. От

чего радость распирает? 2. Оружие из фантастических романов. 3. «Будто в сказке, рожки и фаготы откликнулись на ... непогоды». 5. Светило науки. 6. Какая королева издавала любовные романы под псевдонимом Мэри Уэстмейкотт? 8. Гигант на звоннице. 9. Оружейный, но не завод. 14. Какой доктор магически поменял телами героев комедии «Любовь-морковь»? 15. Что выставляет художник? 16. Машина для аккуратной нарезки колбасы. 17. Какая звезда сыграла саму себя в фильме «Парк советского периода»? 18. Первые восемь шагов в танго. 21. Венец от ювелира. 22. Несчастный спаниель у Ивана Тургенева.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 4. Диспартор. 3. Зов. 5. Академик. 6. Кристи. 8. Коло-коп. 9. Свол. 14. Котан. 15. Картина. 16. Слайсер. 17. Лычко. 18. Салида. 21. Тиара. 22. Муму.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



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.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru

Индексы П1101, ПМ976
Тип. №

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30

ISSN 0233-433X

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

© АО «ИД «Комсомольская правда», 2026. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Тираж этого номера: 170 597 экз.
Цена свободная

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

