

Если заработал на вкладе больше 150 тысяч рублей, придется заплатить налог

Читайте на стр. 3 ▶

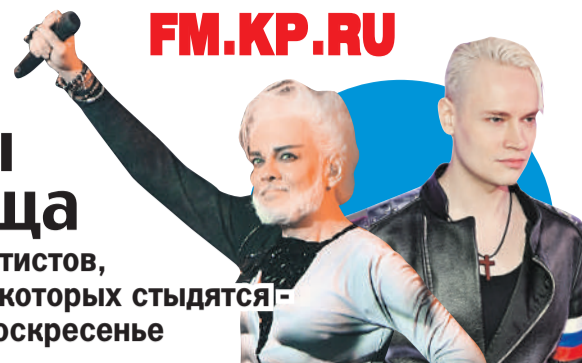


РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Красавцы и чудовища

Россияне выбрали артистов, которыми гордятся и которых стыдятся - radiokp.ru 20:00, воскресенье

FM.KP.RU



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



3 503 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

Свободная цена

Пятница
24 ноября

Газета нашего города ★ Киров - Сыктывкар

№ 91 (27539) 2023 год

Как поживают иностранные звезды, получившие российские паспорта

Сигал снимает фильм про СВО, Сноуден прячется от американцев, а Орейро вернулась в Уругвай.

Читайте на стр. 6 - 7 ▶

А как радовались нашему гражданству звезда «Дикого ангела» и ее сын Мерлин Атауальпа...



«Народный участковый - 2023» Юлия АНДРЕЕВА:

Для людей я и сотрудник полиции, и плотник, и психиатр

Павел КЛОКОВ

Корреспондент «КП» съездил в Калужскую область в гости к очаровательному подполковнику.

Уже на пороге отделения МВД - не успела дверь открыться как следует - понимаешь: что-то не так.

Хотя, казалось бы, обыкновенный коридор. Доска объявлений с инструкциями.

Продолжение на стр. 5 ▶

47 лет - лучше для карьеры нет

Наталья ВАРСЕГОВА

Хороший работник - как вино, с годами становится только лучше! Это показал новый опрос сервиса поиска работы SuperJob.

Социологи опросили 1600 умудренных опытом россиян: мужчин старше 62 лет и женщин старше 57 лет. Вопрос звучал так: на ваш взгляд, в каком возрасте вы работали наиболее продуктивно? И, как выяснилось, пик карьеры (самая высокая должность

и зарплата) и продуктивности среднестатистического россиянина приходится на 47 лет.

- Если взять международные исследования, то мы увидим, что пик продуктивности в среднем наступает примерно в 55 лет, - комментирует профессор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов. - К этому моменту человек накапливает необходимые опыт, знания, исправляет свои ошибки.

Эксперт рассказал нам и про одно интересное исследование. Американские ученые определили, что способности мозга к развитию сохраняются до 70 лет. И что люди в возрасте менее склонны трудиться «ради процесса», они мотивированы работать на результат. Их мозг экономит отпущенное им время, и им важно получить реальный итог работы.

Запомните это, работодатели, старающиеся нанимать сотрудников помоложе! Если вам, конечно, важен результат работы коллектива, а не процесс просиживания штатов в офисе.

Подписка на «КП» – прямо из дома

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!

Происходящее на Украине - трагедия, Россия никогда не отказывалась от переговоров

Олег АДАМОВИЧ

Владимир Путин обратился к лидерам Запада на G20.

Два дня подряд Владимир Путин принимал участие в крупных международных мероприятиях. Во вторник он выступил с речью на саммите БРИКС. В среду - G20. В обоих случаях участие было дистанционным, но от этого не менее важным.

Этот саммит G20 - вообще первое (хоть и заочное) пересечение с лидерами стран Запада. Поэтому практически сразу президент прошелся по тем, кто критикует нашу спецоперацию:

- Некоторые коллеги уже говорили о том, что их потрясает «продолжающаяся агрессия России на Украине». Да, конечно, военные действия - это всегда трагедия конкретных людей, конкретных семей, да и страны в целом. И, безусловно, мы должны думать о том, как прекратить эту трагедию. Кстати говоря, Россия никогда не отказывалась от мирных перего-

воров с Украиной. Это не Россия, а Украина публично объявила о том, что она выходит из переговорного процесса, - заявил российский лидер.

Путин напомнил, что Зеленский лично подписал указ, запрещающий любые переговоры с нами. Потом он привел параллель с конфликтом в Израиле.

- Понимаю, что эта война, гибель людей не может не потрясать. А кровавый переворот на Украине в 2014 году, за которым последовала война киевского режима против своего народа на Донбассе, - это не потрясает? А истребление гражданского населения в Палестине, в секторе Газа сегодня не потрясает? А то, что врачам приходится делать детям операции, полостные операции, действовать скальпелем по детскому телу без наркоза - это не потрясает? А то, что генеральный секретарь ООН сказал, что Газа превратилась в огромное детское кладбище, - это не потрясает? - возмутился президент.

Так как саммит G20 - мероприятие международное, то большая часть

Валерий ШАРИФУЛЛИН/ТАСС



Четверг Владимир Путин провел в Минске, где прошел совет коллективной безопасности ОДКБ. Белоруссия встретила гостей сильной метелью. «Сыплет как!» - отметил капризы природы Президент России. «Это наша забота», - Александр Лукашенко пообещал, что снег неудобств не доставит.

президентской речи все же касалась отношений России и других стран в глобальном смысле. Вот важные тезисы главы страны:

✓ На международных рынках растет турбулентность, обостряются проблемы энергетической и продовольственной безопасности. При этом в обеих сферах мы свои обязанности выполняем.

✓ Борьба с пандемией на Западе ввергла мировую экономику в «колоссальный стресс».

- Вливания триллионов долларов и евро в экономику, в банковскую систему, безусловно, спровоцировали всплеск глобальной инфляции, стремительный рост цен на продукты

питания и энергоносители, - перечислил президент.

✓ Владимир Путин обвинил Запад и в том, что он использует санкции и терроризм для «устранения конкурентов».

- Вопиющим примером этого является подрыв газовой трубопроводной системы «Северный поток», проложенной по дну Балтийского моря, - отметил он.

В конце своего выступления российский лидер заверил, что мы по-прежнему будем вносить посильный вклад в сохранение климата, цифровую трансформацию мировой экономики, обеспечение продовольственной безопасности.

■ СПАСЕНИЕ

Александр ГАМОВ

Всего сотрудники ведомства спасли из зоны боевых действий 484 гражданина России и 87 их родственников с гражданством других государств.

Глава МЧС Александр Куренков доложил президенту, как идет эвакуация семей россиян из сектора Газа и доставка в зону конфликта гуманитарной помощи.

- Там ситуация давно уже вышла за грань критической, - начал разговор Владимир Путин. - К нам обратились, по-моему, 900 человек с просьбой вывезти их оттуда. Из них 639 граждан России и еще 271 человек - их родственники. Александр Вячеславович, как идет эта работа?

- С 3 ноября в Египте работает оперативная группа МЧС, которая вместе с представителями МИД встречает граждан на пункте пропуска «Рафах», оказывает помощь при прохождении таможенных процедур. Далее люди автобусами доставляются в Каир, где дожидаются отправки на Родину...

МЧС доставляет в Газу еду, воду и лекарства, а обратно вывозит беженцев

Как отметил Александр Куренков, на протяжении всего маршрута эвакуации с ними работают врачи и психологи. А в аэропорту Домодедово развернут оперативный штаб, где прибывающих обеспечивают предметами первой необходимости, теплой одеждой, водой и горячим питанием.

- Пункт пропуска уже пересекли 484 гражданина России и 87 их родственников с гражданством других государств, - доложил министр президенту.

Шестью рейсами авиации МЧС России в аэропорт Домодедово доставлено 553 человека, в том числе 259 детей. Сейчас в Каире ожидают отправки еще 18 человек.

116 человек, в том числе 44 ребенка, из тех, кто прибыл в Россию, из аэропорта уехали самостоятельно. Остальные остались в пунктах временного размещения в Московской и Калужской областях - это 313 человек. 9 человек были направлены в больницы.

КСТАТИ

Если в Россию на самолетах МЧС отправляются беженцы, то в обратном направлении они летят с гуманитарной помощью населению сектора Газа.

Всего 10 рейсами в египетский Эль-Ариш направлено более 270 тонн - как выданных из запасов Росрезерва, так и собранных гражданами в регионах России. Это продукты питания, предметы первой необходимости, средства гигиены и медикаменты.

Заслушав доклад главы МЧС, президент поблагодарил спасателей за работу.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Сладкая гуманитарная помощь

Александр ГАМОВ

Прямо на КПП «Рафах» российские спасатели раздают раскраски и сладости для детей.

Уже после разговора главы МЧС с президентом обозревателю «Комсомолки» удалось связаться с советником руководителя чрезвычайного ведомства Даниилом Мартыновым, который возглавляет группу российских спасателей, занимающихся эвакуацией российских граждан из сектора Газа.

- Даниил Васильевич, сколько соотечественников уже вывели из сектора Газа?

- Александр, у нас связи здесь практически нет, честно говоря, не знаю, как вы мне дозвонились. Сегодня нам удалось «вытащить» очередную партию наших сограждан по ранее утвержденным спискам - это 80 человек. Вот заканчиваем оформление документов.

- Сколько там вообще наших граждан осталось - в секторе Газа?

- В общем списке было порядка 900 с небольшим. Соответственно, осталось около 300, наверное.

Сегодня мы непосредственно внутри КПП «Рафах», для тех, кто только вышел, совместно с Международной организацией гражданской обороны организовали, что называется, скорую гуманитарную помощь. Раздаем гигиенические наборы для женщин и мужчин, игрушки, раскраски для детей, пластилин, сладости, перекусы - то есть все, что необходимо здесь, на КПП, и потом, чтобы в долгие-долгие часы ожидания, пока оформляются документы, люди могли приводить себя в порядок и как-то увлечь детей. Мы такие наборы раздавали всем нашим соотечественникам и гражданам из других стран - всем, кто был на КПП.

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU



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

ЗДОРОВЬЕ

Новая волна ОРВИ: связаны ли частые простуды без температуры со слабым иммунитетом

НАУКА

Первообытные люди заботились о детях минимум 9 часов в день - гораздо больше, чем мы



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



Заработал на вкладе? Поделись с государством!

Евгений БЕЛЯКОВ

По итогам этого года россияне впервые заплатят налог на вклады. Но условия этого сбора все время меняются.

Налог на вклады - штука изменчивая, непостоянная. Ввели этот сбор в 2020 году, но еще ни разу не собирали. Правительство давало отсрочку - сначала из-за пандемии, потом из-за санкций. Но в этом году пообещали снять.

Однако и сейчас постоянства нет. Ведь налог на вклады зависит от ключевой ставки Центробанка, а ее все поднимают и поднимают. Так как же будут собирать налог и кому его придется заплатить? Отвечаем на главные вопросы.

КАК БУДУТ СЧИТАТЬ?

Формула простая. В ней всего два значения: миллион рублей и ключевая ставка Центробанка. С их помощью налоговая будет определять сумму дохода, которая не облагается налогом.

Сейчас ключевая ставка составляет 15% годовых. Поэтому налогом не будет облагаться процентный доход в 150 тысяч рублей (это 15% от миллиона). За все, что свыше, придется заплатить налог в 13%.

Объясняем на пальцах. Если

вы держали на вкладах два миллиона рублей под 10% годовых и заработали на них в этом календарном году 200 тысяч рублей, то государству нужно будет отдать 13% с 50 тысяч (200 тысяч - 150 тысяч = 50 тысяч). Это 6500 рублей.

Но в декабре состоится очередное заседание совета директоров Центробанка. На нем ключевую ставку могут изменить - по прогнозам многих экспертов, она вырастет до 16%. В этом случае необлагаемый налогом доход вырастет до 160 тысяч рублей. Ведь для расчета берется максимальная ключевая ставка в течение года.

А ЕСЛИ НЕСКОЛЬКО ДЕПОЗИТОВ?

Если у вас несколько вкладов, считается общая сумма процентов по депозитам и прочим накопительным и сберегательным счетам, которые вы получили во всех банках, где являетесь клиентом. То есть разбивать сумму и класть в разные банки ради снижения налога смысла нет. Налоговая в любом случае обо всем узнает.

Дело в том, что ФНС уже наладила информационный обмен со всеми банками. Те отправляют налоговикам данные о полученных каждым клиентом процентах. ФНС все суммирует, выставит единый счет и пришлет уведомление

в личный кабинет каждого налогоплательщика, на портал госуслуг или в физический почтовый ящик (в зависимости от вашей цифровой продвинутости). Это произойдет в конце лета - в начале осени следующего года. Оплатить налог нужно будет до 1 декабря следующего года.

ЕСТЬ ЛИ СПОСОБ ЗАПЛАТИТЬ МЕНЬШЕ?

Да, есть. Для этого можно разложить «кубышку» в равной пропорции по всем взрослым членам семьи.

Грубо говоря, доход по вашему вкладу составляет 200 тысяч рублей. И сейчас с 50 тысяч придется заплатить налог (см. «Как будут считать?»). А если деньги положить на вклады двум людям - скажем, один депозит на мужа, второй на жену, - то каждый заработает по 100 тысяч. И налог платит по 100 тысяч. И налог платит по 100 тысяч. И налог платит по 100 тысяч. И налог платит по 100 тысяч.

Правда, такой фокус удастся провернуть разве что в следующем году - нынешний уже почти закончился.

И еще один важный момент. В 2024 году вам выставят налог за вклады, которые заканчиваются в нынешнем году. Если последний день вклада - 31 декабря, заплатите налог в 2024-м. Если 1 января, то уже в 2025-м.

ВОПРОС ДНЯ



Много знаменитостей - от актера Депардье до футболиста Фернандеса - получали российские паспорта. Одни живут в России, а другие к нам и не собираются (читайте на стр. 6 - 7). И мы спросили:

А кому бы вы дали российское гражданство?

Гарегин ТОСУНЯН, президент Ассоциации российских банков:

- Приличным инвесторам. Если люди хотят вложиться в экономику нашей страны, я бы не стал выдвигать никаких требований к их политическим и иным взглядам. Любой инвестор - это позитив. Мне все равно, из какой он страны. Главное - его полезность для нашего государства.

Евгений СИДИХИН, актер театра и кино:

- Российское гражданство для совместного творческого проекта, даже долговременного, оно разве нужно? Мне не нужно было гражданство стран ЕС, когда я снимался за рубежом - от Португалии до Норвегии. Симпатии к стране и паспорт этой страны - не одно и то же.

Алексей ЗУБЕЦ, директор Института социально-экономических исследований Финансового университета при Правительстве РФ:

- Я бы давал гражданство всем тем, кто представляет Русский мир и способствует развитию России. И не потворствует ее международной изоляции.

Элина ДЕНИСОВА, член Российской ассоциации сомелье:

- В России работало много итальянских поваров, но у многих ли было гражданство? Не знаю. Итальянец, он вдохновляется здесь, и никто ему в паспорт не смотрит. Вокруг кухни мир должен объединяться, не глядя на отметки в документах.

Михаил ГРУШЕВСКИЙ, сатирик и шоумен:

- История про золотые визы крупным инвесторам мне симпатичнее, чем история про зарубежных звезд, получавших наши паспорта и квартиры по всей стране под телекамеры. Ну да, я слышал, что звезда Голливуда Стивен Сигал немало времени проводит в Подмоскovie. Но я бы давал паспорта РФ таким фигурам, как бывшая глава МИД Австрии Карин Кнайсль, которая живет и работает в Питере. Или экс-канцлеру ФРГ Герхарду Шредеру.

Сергей ЦЕКОВ, сенатор от Крыма:

- Я бы сразу давал наши паспорта российским соотечественникам. Тем, чьи предки выехали когда-то из нашей страны, а потомки продолжают считать Россию своей. Люди эти сохранили свой язык и культуру. Им бы надо давать паспорта по максимально упрощенному варианту. Без всех бюрократических проволочек. Еще я давал бы гражданство тем иностранцам, которые приезжали в Россию, чтобы получить здесь образование и профессию на русском языке, и которые стремились сохранить свою связь с Россией по окончании вуза или колледжа. А что касается артистов и спортсменов - тут надо быть избирательным и осторожным, чтобы не получить позже неожиданные высказывания от «новых россиян».

КОШЕЛЕК

Евгений ОРЛОВ

Минимальный размер оплаты труда в следующем году вырастет сразу на 18,5%. Рассказываем, как это повлияет на нашу жизнь.

У вас ведь Трудовой кодекс под рукой? Открываем статью 133 и читаем: «Месячная заработная плата работника не может быть ниже минимального размера оплаты труда (МРОТ)». Если, конечно, он трудится на полную ставку и исправно выполняет свои обязанности.

Таким образом, в этом году полноценная зарплата любого россиянина не может быть ниже 16 242 рублей. Маловато. Но в следующем году эта сумма вырастет аж на 18,5% - до 19 242 рублей. Закон об этом одобрил Совет Федерации. Как подсчитали

Мой маленький МРОТ

в Госдуме, это решение позволит увеличить зарплаты как минимум 4,8 млн россиян.

Важный момент: в регионах и отдельных отраслях есть свой МРОТ. Но он не может быть ниже федерального - только выше.

При этом инфляция в нынешнем году, по прогнозам Минэкономразвития, не должна превысить 7,5%. А минималку обычно и поднимали примерно на размер инфляции. Почему же со следующего года прожиточный минимум поднимут так сильно? Директор Института социально-экономических исследований Финансового университета при Правительстве РФ Алексей

Зубец назвал нам три цели такой серьезной индексации.

1 Снижение уровня бедности

- У нас около 10% населения работают за деньги, близкие к минимальному размеру оплаты труда. На такие деньги прожить невозможно, - рассказал Алексей Зубец в эфире Радио «Комсомольская правда» (FM.KP.RU). Соответственно, теперь у них вырастут зарплаты - тоже на 18,5%.

2 Увеличение сбора налогов

- Компании, которые платили своим сотрудникам «в районе» МРОТ, будут вынуж-

дены повысить оплату. В результате средний размер зарплат будет повышаться, а значит, вырастет и общая сумма налогов на доходы, - поясняет Зубец.

3 Борьба с зарплатами в конвертах

- Около 15% от общего числа занятых в России получают белую зарплату на уровне или чуть выше МРОТ. А остальное - в конверте. И МРОТ повышают, чтобы сделать эти серые схемы менее интересными, - комментирует Алексей Зубец.

Но минималка - это не только зарплата. От величины МРОТ зависят пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам, больничные и другие социальные выплаты. Они тоже вырастут с 1 января вслед за минимальным размером оплаты труда.



**Банкам запретят
взимать
проценты
за оплату услуг
ЖКХ, подробнее - на сайте KP.RU**



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



«Всегда искал правду и показывал героев человечными»: В зоне СВО после удара ВСУ погиб журналист Борис Максудов

Мария ЧАЛАЯ
(«КП» - Краснодар),
Вячеслав СОРОКИН
(«КП» - Запорожье)

Смертельное ранение корреспондент получил, когда снимал репортаж о том, как националисты обстреливают Запорожскую область.

Борис Максудов в зону СВО гонял не впервые. Донецк, Луганск, Херсонская область, Запорожье - с первых дней СВО бывал там по несколько раз в месяц - снимал репортажи о наших военных.

- Самое ценное в зоне СВО - это человеческие судьбы. Меня мало интересуют все эти пушки, орудия, танки, самолеты и прочие игрушки. Меня настораживает хтонический и дьявольский интерес к этим вещам людей, которые никак не связаны со спецоперацией. И восхищает гуманность и серьезность тех, кто с этим орудием работает. Чем ближе к фронту - тем больше человечности. Ее я и пытаюсь разглядеть в героях своих репортажей, - говорил Борис коллегам. Эти же мысли переносил и в свои соцсети, показывая подписчикам свои репортажи из зоны СВО.

22 ноября Максудов работал с коллегами из «России 24» в Запорожской области. Снял репортаж, как ВСУ



Личная страница Бориса Максудова в ВК

При работе в подобных условиях трудно сохранять жизненный оптимизм. Но Максудову это удавалось.

обстреливают регион. Во время съемки националисты цинично ударили из БПЛА по журналистам. Осколок снаряда задел Бориса Максудова. Военные, которые сопровождали корреспондентов, тут же положили Бориса на носилки и отправили в больницу. Сообщалось, что жизни журналиста ничего не угрожает. А утром 23 ноября пришли печальные новости - Борис Максудов скончался от кровопотери.

- На Запорожском фронте террористы убили еще одного журналиста - за то, что говорил правду, - высказался председатель движения «Мы вместе с Россией» Владимир

Рогов. - Боевики ВСУ нанесли удар осколочным боеприпасом с БПЛА по группе российских журналистов, готовивших материал об обстрелах населенных пунктов Запорожской области. Погиб Борис Максудов. Он регулярно бывал в Донецке, где фиксировал военные преступления киевского режима. Он по праву пользовался уважением у коллег и военных. Борис был убит украинскими нацистами за то, что показывал и рассказывал правду о конфликте, находясь на самом острейшем происходящих событий - в Запорожской области.

Журналистикой Борис Максудов грезил

с детства, он вырос в семье репортеров. Но когда его семья переехала из Узбекистана в Сочи, поступил на педагогический факультет по специальности «Русская и зарубежная литература». После вуза не стал работать учителем, устроился в сочинскую газету. Но потом он сменил жанр и перешел на телевидение. А через время перебрался в Краснодар - на главный кубанский канал, где освещал деятельность губернатора. В 2011 году снимал репортажи из затопленного Крыма, где после наводнения погибло больше 100 человек, в 2014-м работал на Олимпиаде в Сочи. А после перебрался в Крым и уже в качестве корреспондента ТВЦ снимал референдум о присоединении полуострова к России. В Крыму Боря познакомился со своей второй женой, Олей, она работала на «России 24». Роман развивался стремительно. И потом пара уже переехала в Москву, и Борис стал корреспондентом ВГТРК.

- С первых дней СВО Борис ездил в зону спецоперации, снимал репортажи о работе российских военных, - рассказывают коллеги Максудова. - Он постоянно туда мотался. Говорил, нужно показывать правду, рассказывать зрителям, что там происходит. И если не он, то кто?



Была жизнь, были планы. И в одночасье не стало...

vk.com/polina_menshikh

«Ушла вслед за своим воином»

Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
(«КП» - Санкт-Петербург)

19 ноября 51-летняя артистка, хореограф и режиссер Полина Меньших погибла во время концерта для военнослужащих в Доме культуры в поселке Старобешево в ДНР.

Здание обстреляли из «Хаймарсов». Полина не выжила. На следующий день о ее смерти официально объявили коллеги из петербургского театра-студии «Портал».

- Она пример высочайшего профессионала, при этом не кичащегося своими достижениями и охотно идущего на контакт, - оценил Меньших ее коллега Денис Лаврентьев. - Полина не считала свои поездки в ДНР подвигом. Не выставляла их напоказ. Ездил она туда, по ее словам, ровно для одного - чтобы у людей, живущих рядом со смертью, была возможность хотя бы на миг прикоснуться к мирной жизни, которая от них пока что где-то там, в другой реальности. Она хотела нести это понимание, что их мир не всегда будет таким, каков он есть сейчас.

Ученица Полины Екатерина Лазарева рассказала, что общалась с ней незадолго до трагедии.

- Мы говорили на отвлеченные темы, про ее новую постановку. Она очень любила жизнь. И у нее было много творческих планов. Вся ее семья такая. Мама работала в театре, папа артист балета. В последние годы мама заболела, Полина Ивановна за ней ухаживала, всегда была рядом. Не знаю, как мама теперь все это переживает. Сейчас с ней дежурят ученицы Полины Ивановны и танцовщицы ее театра.

Как пишут некоторые коллеги погибшей артистки в соцсетях, поездки в Донбасс были для Полины очень личными, потому что в 2014 году она потеряла там близкого человека: «Она очень часто говорила о нем, что он погиб там, в Донбассе, воином. Еще тогда, в 2014 году».



Все репортажи наших военкоров - на сайте



И ВСЁ Я СЪЕЛ И ВЫПИЛ ВСЁ. И СТАЛО ВДРУГ ЗА ПЕЧЕНЬ ГРУСТНО, НО ВСПОМНИЛ - ЕСТЬ ХОЛЕСЕНОЛ!



АРТИШОК И РАСТОРПША



Содержит высококачественный экстракт артишока французского производства



ХОЛЕСЕНОЛ

ДВОЙНАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ХОЛЕСЕНОЛ артишок



Содержит:
■ экстракт артишока
■ экстракт расторопши



36 капсул



СКОРО В ПРОДАЖЕ 180 КАПСУЛ

№ КЗ.16.01.76.003.Е.002287.10.14.01.08.10.2014 РЕКЛАМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Народный участковый - 2023» Юлия АНДРЕЕВА: Для людей я и сотрудник полиции, и плотник, и психиатр

Окончание.

Начало < стр. 1.

Например, о том, какие документы нужно иметь при себе на приеме у судебно-медицинского эксперта. Целая стопка папок с аббревиатурами. УК РФ. УДО. ПДН. Памятки для граждан о многочисленных видах мошенничества. Стол. Компьютер...

И вдруг меня осеняет - духами пахнет. Не порохов. Не оружейным маслом. Не гуталином. А парфюмом.

36-летняя **Юлия Андреева**, получившая накануне подполковника (досрочно), явно готовилась к нашему приезду. Служба службой, а перед съемкой нужно обязательно поправить прическу. Женщина на есть женщина. Хотя десять форм на нее надень.

При этом Юлия признается: - У меня от свалившейся славы голова кругом идет. Телефон разрывается от звонков. Поздравляют все - родственники, коллеги, соседи.

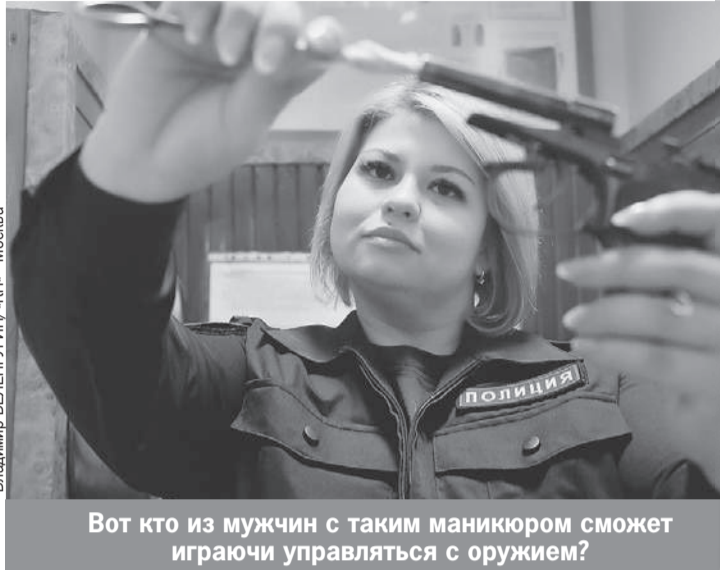
Есть повод. В этом году впервые за историю конкурса «Комсомолки» и МВД народным участковым стала женщина.

БУДНИ ПОДПОЛКОВНИКА

Город Белоусово, в котором служит Юлия Андреева, с виду тих и спокоен. Здесь есть все для того, чтобы вернуться в детство. Серые хрущевки с неизменным бельем на балконах. Еще советские автомобили. Типовая трехэтажная школа с прямоугольными окнами. Магазин «Молоко».

Однако не все так безоблачно, как кажется. Семейные страсти здесь кипят не хуже, чем в «Просто Марии».

- Случается, что в полицию звонят мужья, а не жены, - рассказывает «Народный участковый - 2023» Юлия Андреева. - Конфликты происходят, как правило, после распития



Вот кто из мужчин с таким маникюром сможет играючи управляться с оружием?

алкогольных напитков. Есть квартиры, в которых живут мигранты. И они у нас тоже на особом контроле.

- А где мигранты работают? - Тут до Обнинска 4 километра. И до Москвы 110.

В общем, типичный 11-тысячный городок со своим бытом. Есть бывшие заключенные, за которыми тоже надо присматривать. Люди с психическими отклонениями. Неблагополучные семьи. Трудные подростки. Пока всех обойдешь, ноги как каменные.

- Так вам же за победу в конкурсе УАЗ «Патриот» подарили, - радостно, не хуже Якубовича объявляю я. - Может, прокатимся с ветерком?

- Машина еще в Москве, так что в следующий раз.

Пока идем по городу, старшего участкового уполномоченного со всех сторон обступают люди. Одни жалуются на шумных соседей. Другие интересуются оформлением гражданства. Третьи поздравляют с победой.

Еще минут через пять сворачиваем за угол и встречаем троих поддатых мужиков, которые, подобно Волку из мультфильма, при появлении полиции уважительно привста-

ли, разве что карманы не вывернули:

- Здравс-сте!..

Юлия, как на армейском смотре, строго оглядела выпивох. А я вспомнил надпись на советском плакате: «Рюмка, стопочка, стакан - вот и вышел хулиган».

ПРИЕМЫ ОБОРОНЫ

Отработав очередной адрес, проработав очередную беседу.

- Юля, а вы умеете драться?

- В случае необходимости - конечно. Регулярно отрабатываем приемы самообороны.

- И что, приходилось мужикам руки заламывать?

- Не один раз.

- А было такое, чтобы нарушитель оказался сильнее и повалил вас на землю, например?

- Не было (стучит три раза по дереву).

- А погоня вы не сменили. До сих пор майором ходите.

- Некогда было. Совсем. Вот вы уедете - и сразу сменю.

- Как это вообще - быть женщиной-участковым?

- Лично для меня это возможность доказать, что женщина может все. Наравне с мужчинами. И вообще в нашем областном управлении не принято говорить, что у

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Юлия Викторовна АНДРЕЕВА, старший участковый уполномоченный полиции ОМВД России по Жуковскому району Калужской области. Подполковник. Победитель XIII Всероссийского конкурса медиахолдинга «Комсомольская правда» и МВД России «Народный участковый».

Родилась в 1987 г. в Ташкенте. С 1991 г. живет в Калужской области. Окончила Российский государственный аграрный университет (по специальности «экономика»).

В органах МВД 16 лет. Занимала должность секретаря, дознавателя. Последние восемь лет служит участковым в городе Белоусово.

Замужем. Воспитывает 11-летнюю дочь, которая мечтает стать экспертом-криминалистом.

нас есть девушки. У нас есть сотрудники.

- Кто из близких радовался за вас больше всех?

- Муж, дочка и мама.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАЗНЫЙ

С одной стороны, работа участкового - рутина. Сотни похожих обращений. Семейные неурядицы, конфликты. Бесконечная писанина.

С другой стороны, каждый день разный. Никогда не знаешь, кому и какая помощь сегодня понадобится.

- Поступает очередной звонок, - вспоминает Юлия. - Из приемного покоя. Мужчина выпил лишнего, ну и разбушевался. Я захожу, а он на хирурга кидается с кулаками. И еще три пациента стоят рядом. Наблюдают. Начинаю хулигана отгаскивать. При этом зову водителя, который остался на улице. А эти трое так и стоят - ни шагу в нашу сторону. Я изловчилась, надела наручники на одну руку. А до второй не дотянуться. Обидно до слез. И даже не потому, что ногти сломала... А потому, что никто помочь не может. Мужики, называется.

В результате буйного пациента все же скрутили. Водитель помог.

КОГДА НЕЛЬЗЯ СМЕЯТЬСЯ

Мне, как обычно, подавай курьезы, тем более что во время нашего рейда ничего выдающегося не случилось. Бывший зек оказался на месте - трезвый. В многодетной семье, состоящей на учете в отделе по делам несовершеннолетних, тишина и порядок. Мигранты тоже сидят как мышки (даже не накурено).

- Однажды нам позвонил мужчина, который в то вре-

мя сильно зашибал (сейчас не пьет), - продолжает рассказывать народный участковый. - У меня, говорит, в квартире женщина, и я никак не могу ее выгнать. Время - шесть утра, что немаловажно. Ну и скорую вызвал тоже. Мы приезжаем. Заходим в квартиру. Хозяин указывает на диван. Откидываем одеяло - никого. Вот, говорит мужчина, познакомьтесь - моя Таня. Лежит и не уходит... Я начинаю подыгрывать. Мол, вставайте, Татьяна, хозяин не хочет вас видеть. Вы бы видели глаза врача, который приехал на вызов. Перед ним встал серьезный вопрос: кому оказывать помощь - товарищу, который допился до галлюцинаций, мне с оперуполномоченным или несуществующей Тане? Вы поймите, в такой ситуации нельзя смеяться или издевательски обращаться с заявителем. Иначе он может расстроиться и что-нибудь натворить.

ОТ БОБРА ДОБРА НЕ ИЩУТ

Дневник участкового получается. Веселуха, граничащая с безумием. При этом не принять заявление сотрудник полиции не имеет права. Даже самое абсурдное и нелепое.

- Мне приходилось выезжать в деревню, чьи жители пожаловались на бобра, съевшего дерево, - говорит Юлия Андреева. - Иногда приходится помогать по дому. Особенно старушкам. Одной из них я как-то установила фильтр для очистки воды, за который она, не подумав, отвалила всю пенсию. Другой починила забор из рабицы. Кого-то нужно просто выслушать.

Подготовил Павел КЛОКОВ.



В многодетной семье все благополучно: дети даже трудовой график составили - чтобы знать, кто в какой день моет посуду, выносит мусор и так далее.

КСТАТИ

Женское дело

Профессия участкового постепенно становится женской. По информации начальника Управления организации охраны правопорядка в жилом секторе ГУООП МВД России Станислава Колесника, из 48 тыс. участковых, которые служат в нашей стране, почти половина - женщины. Ежедневно им приходится усмирять семейных дебоширов, алкоголиков, тунеядцев. В среднем за 12 месяцев в МВД поступает около 16 млн заявлений, то есть почти 44 тыс. в день.



Видео с победительницей смотрите на нашем сайте



Один сбежал, другой в футбол играет, а третий фильм про СВО снимает

Олег АДАМОВИЧ

Чем занимаются иностранные звезды, получившие когда-то наше гражданство.

Неисповедимы пути забугорных селебрити, приводящие их к российскому гражданству. За последние несколько лет нашу «краснокожую паспортину» получали самые разные иностранные знаменитости - и спортсмены, и актеры, и разведчики.

Да только после торжественного вручения документа о многих из них и не слышно ничего. Мы решили выяснить, чем сейчас занимаются наши новые звездные сограждане.

**НАТАЛИЯ ОРЕЙРО:
СИБИРСКИЕ АКТИВИСТЫ ПРОТИВ**

Уругвайская актриса (особенно она полюбилась нашим женщинам в 90-е, после сериала «Дикий ангел») получила наш паспорт совсем недавно - в ноябре 2021 года. Как тогда говорили, за народную телелюбовь: «Наталья Орейро - самая русская из иностранок», - пели ей дифирамбы в одном из телешоу. Та в ответ пошутила, что Россия могла бы дать ей гражданство.

В общем, не прошло и года, как наше посольство в Аргентине предложило актрисе российское гражданство. Та не отказалась. Правда, с самого начала призналась, что жить в России не собирается.

Сейчас новосибирские активисты очень просят Генпрокуратуру паспорт у нее отобрать. Дело в том, что недавно она показала на сцене аргентинского гей-парада, да еще и грудь по карнавальной моде у нее была несколько обнаженной! Ох, не по-нашему это.

**ЖЕРАР ДЕПАРДЬЕ:
НЕ НУЖЕН ЕМУ БЕРЕГ
МОРДОВСКИЙ**

Это, пожалуй, один из самых известных звездных «новосограждан». Мсье Жерар получил наш паспорт уже 11 лет назад. Владимир Путин тогда объяснил это «заслугами в области культуры»:

- Жерар Депардьё - человек импульсивный, это было его желание, он о нем на весь мир заявил, - сказал тогда на Прямой линии президент. - Это не «кремлевский проект».

Незадолго до этого Депардьё успел публично перессориться с французскими властями из-за их планов поднять налоги для богатых. Журналисты

даже подслушали разговор актера в ресторане, где тот сказал об отказе от гражданства Франции и планах перебраться в Бельгию, Черногорию или... Россию.

«Соотечественника» у нас встретили со всем гостеприимством. Рамзан Кадыров подарил ему квартиру в Грозном, друг в Саранске прописал его к себе в квартиру.

Жить в России Депардьё не захотел, хотя и пытался построить бизнес, делать вино. Но так и остался на исторической родине.

**ЭДВАРД СНОУДЕН:
РОССИЯНИН ПОНЕВОЛЕ**

Напомним, в 2013-м тогда еще сотрудник Агентства национальной безопасности США Сноуден обнародовал материалы о слежке спецслужб США и Великобритании за собственными гражданами. Самим спецслужбам это не понравилось, и Эдвард бежал. После чехарды по нескольким странам оказался в России. Так тут и остался. Он получил паспорт в сентябре 2022-го.

Где находится Эдвард и чем занимается, доподлинно неизвестно. Предположительно, живет он в Москве, работает в IT, женился и воспитывает сыновей.



Михаил ФРОЛОВ, «КП» - Москва

Жерар наделал много шума своим российским паспортом. И в «Комсомолку» захакивал. А потом оказалось, что все это не по любви.



**РОЙ ДЖОНС-МЛАДШИЙ:
ВСЕ РАДИ НАЛОГОВ?**

Осенью 2015-го бывшая суперзвезда бокса Рой Джонс-младший на пресс-конференции показал новенький российский паспорт. Тогда он обещал проводить тут бои, выучить язык, перевезти семью и открыть сеть боксерских школ. В итоге не было сделано примерно ничего. Нет, он, конечно, открыл одну школу в Химках, дрался в России - один раз. А потом вернулся в США, где продолжил выходить на ринг.

А ведь как все начиналось: Джонс катался по Крыму и сравнивал его с Лос-Анджелесом, на Красной площади в пилотке смотрел парад 75-летия Победы.

Поговаривают, что это все было ради того, чтобы один российский промоутер взял на себя 3 миллиона долларов долгов Роя перед американскими налоговиками.

**МИЛОШ БИКОВИЧ:
ОН ВАМ НЕ ХОЛОП**

А вот этот серб - не из тех, кто приехал в Россию на закате карьеры или из-за проблем на родине. Наоборот, на самом подъеме, и парень сразу попал к Михалкову (в фильме «Солнечный удар»). А потом, что называется, поперло - что ни лента, то успех! Один только «Холоп» до «Чебурашки» был самым кассовым российским фильмом за всю историю.

И сербское происхождение Биковичу совершенно не мешает перевоплощаться: он играет не каких-нибудь там залетных иностранцев. В «Холопе», например, был сыном русского олигарха, а в супер-успешном сериале «Магомаев» сыграл самого легендарного певца.

В 2021 году Милош получил российский паспорт и продолжает пахать на новую родину - 1 января должна выйти вторая часть «Холопа». А совсем недавно стриминговые сервисы показали сериал «Балканский ветер», где он сыграл сербского наркобарона.

■ КСТАТИ

Обещать - не значит жениться

О непреодолимом желании получить русский паспорт говорили многие звезды. Но не у всех сложилось. Например, в 2015 году Роберт де Ниро, открывая в Москве второй свой ресторан, сказал: «Возможно, я бы хотел получить российское гражданство».

2015-й вообще был плодотворным для заявления: промоутер Андрей Рябинский заявлял, что бывший абсолютный чемпион мира по боксу, супертяж Леннокс Льюис задумался о российском гражданстве. Сам Вин Дизель у в соцсетях тоже признавался в любви к России. А 21 февраля 2022 года Минобороны сообщило, что сербский кинорежиссер Эмир Кустурица станет главным режиссером Театра Российской армии. Тот подтвердил, что любит Россию и хочет наш паспорт. Но... ни паспорта, ни театра пока не получил.



Директор Института политических исследований Сергей МАРКОВ:

- Конечно, надо раздавать без разбора! Все эти люди уже доказали свою ловкость, работоспособность, креативность, ум. Это же сливки человеческого капитала. Да, такие люди могут и что-то хорошее сделать, и что-то плохое. У них есть способность к поступку. Но по совокупности выгоды от приобретения таких граждан больше возможных потерь. Ну и чисто с философской точки зрения у человека есть право жить там, где он хочет, и быть гражданином той страны, которой хочет. Поэтому почему мы должны отказывать, если какая-то звезда просит о нашем паспорте?

МНЕНИЯ

Как видим, далеко не от всех звездных «новых русских» есть большой толк. Так, может, не стоит раздавать наши паспорта направо и налево, а подходить к этому вопросу с большим пристрастием? Мы обратились с этим вопросом к экспертам. И получили диаметрально противоположные мнения...



Писатель Александр ПРОХАНОВ:

- До последнего времени России было лестно признание со стороны Запада. Приветствовалось любое проявление симпатии. А что в итоге? Мы даем гражданство, на нас плюют, а мы потом снова даем. Так происходило, пока многим во власти нравилось отдыхать не в Подмоскovie, а в Европе. Я бы отмахнулся от всех этих охотников до нашего паспорта. Меня больше волнует, как найти патристическую молодежь для отправки на украинский фронт. А звезды-то туда не поедут.



Виктор Гусейнов

Джефф всегда тяготел к нам и не скрывал этого. Как выдался случай, приехал в Россию и остался тут, кажется, навсегда.

ВИКТОР АН: ПАСПОРТ В ОБМЕН НА МЕДАЛИ

Конькобежец Ан Хён Су, более известный в России как Виктор Ан, наш паспорт получил, чтобы продолжить спортивную карьеру: в 2010-м его из-за травмы выгнали из южнокорейской сборной по шорт-треку, но парень не отчаялся, и уже в 2011-м стал россиянином. Тогда же и взял новое имя - Виктор.

Результат впечатляющий: на Сочинской Олимпиаде он завоевал для России три «золота» и «бронзу» (и вообще стал первым мужчиной-россиянином, получившим три «золота» на зимней Олимпиаде).

В апреле 2020-го конькобежец... уехал в Китай тренировать их сборную. А сейчас Виктор - точнее, снова Хён Су - вернулся на родину и тренирует южнокорейских шорт-трекистов.

ДЖЕФФ МОНСОН: СНАЧАЛА - ЛНР, ПОТОМ - РОССИЯ

А вот американский боец Джефф Монсон по прозвищу Снеговик погрузился в нашу жизнь с головой и, кажется, полюбил Россию по-настоящему. Наше гражданство он получил в 2018-м и уже успел отказаться от паспорта США.

Двукратный победитель чемпионата мира по борьбе и чемпион по джиу-джитсу уже успел побывать депутатом подмосковного Красногорска, а в последний Единый день голосования

избрался депутатом башкирского курултая. Сейчас Снеговик официально живет в Уфе.

Монсон регулярно ездит в Донбасс. Буквально несколько дней назад он посетил Луганскую Республику, где провел мастер-класс для детей в спортшколе. Ребята так были рады видеть знаменитого бойца, что чуть не завалили его, когда бросились обниматься. Чемпион уже открыл детскую школу единоборств в Макеевке, а в скором будущем такая же появится в Луганске.

За судьбой Донбасса и Новороссии Монсон следит давно: еще задолго до получения нашего гражданства - в 2015-м - он пожертвовал свой гонорар за победу на ринге детям Донбасса, а в 2016 году получил паспорт ЛНР.

МАРИО ФЕРНАНДЕС: ВЫБОР ВОПРОКИ

Свою футбольную карьеру Марио начал на родине, в Бразилии. Да как начал! Многие только мечтают о таком могут - в 21 год его уже позвали в сборную, одну из сильнейших в мире! Но... Видимо, у Марио просто на роду было написано стать россиянином.

Сначала он отказался играть за Бразилию, потом ему поступило два предложения - от испанского суперклуба «Реал» и московского ЦСКА. По деньгам вышло совершенно одинаково, но парень... поехал к нам.

Итог: многолетний статус лучшего правого защитника всей Российской премьер-лиги, трижды чемпион России, выиграл Кубок России и трижды - Суперкубок. В 2016-м Фернандес получил наше гражданство. А в 2018-м уже играл за нашу сборную на чемпионате мира. В матче против Хорватии в добавленное время Марио забил гол и сравнял счет, но в серии пенальти не попал по воротам, после чего сборная проиграла.

Фернандес и сегодня продолжает выступать в нашей Премьер-лиге. Правда, в последнем сезоне он играет уже не за ЦСКА, а за питерский «Зенит» (чем неслабо разозлил своих поклонников).

«Вопрос дня» о том, стоит ли давать паспорта иностранным звездам < стр. 3.

■ НЕСВЕТСКАЯ ХРОНИКА

Ангелина ШАРЫПОВА, Александр ДЫБИН («КП» - Санкт-Петербург), Алиса ВЬЮШКИНА («КП» - Самара)

Много шума из никого

Певец Шарлот, сжегший российский паспорт, вернулся домой и попал под арест.

Еще недавно 25-летний певец из Самары Эдуард Шарлот демонстративно на видео сжигал свой российский паспорт и рвал георгиевскую ленточку. Все ради лайков и подписчиков из недружественных стран. Но теперь ближайшие две недели будет общаться разве что со следователями и сокамерниками. Да и былой пыл певца уже давно исчез.

Шарлота задержали в аэропорту Петербурга 22 ноября, до этого он несколько месяцев жил в Армении и общался с подписчиками, что уедет на Украину просить политического убежища. Ему дали 13 суток ареста за «мелкое хулиганство» - «выражался грубой нецензурной бранью, размахивал руками, приставал к гражданам, кричал, на замечания не реагировал», говорится на сайте Объединенной пресс-службы судов Санкт-Петербурга. Полиция опу-



Личная страница Шарлота в социальной сети

Пиар-выходка не принесла ожидаемой славы.

бликовала допрос юнца:

- Тебя почему в полицию доставили, понимаешь? - спрашивает строгий голос.

- Осечка в понимании происходящего, - сбиваясь, говорит молодой артист.

Чем известен Шарлот? Слышишь это имя, и музыка в голове не играет. Как-то парень сообщил в соцсетях, что умер, а потом оказалось, что это рекламный ход для пиара нового альбома. Потом была выходка со сжиганием паспорта. Он снова появился в новостях, когда стало известно, что его разыскивает военкомат, чтобы вручить повестку.

Тогда Шарлот заявил, что у него освобождение от

службы в связи с плоскостопием. Но многие в это не поверили. В общем, в этом во всем полиции еще предстоит разобрататься. Впереди у Шарлота проверки по статьям «умышленная порча документа, удостоверяющего личность гражданина» и «публичные действия, направленные на дискредитацию использования ВС РФ».

«Комсомолка» обратилась к отцу Шарлота Валерию. Как же так вышло, что парень пошел по наклонной?

- Оказавшись за границей, Эдя сменил номер, мы даже не знали, где он и как. О его возвращении мы, конечно же, слышали. Я надеюсь, что у нас получится найти общий язык. Эдя прожил со мной больше 20 лет. Я помню, как принес его из роддома. У нас в семье никогда не было никаких недопониманий. Я не знаю, что с ним произошло за два года. Думаю, он мог связаться с плохой компанией. Еще когда он разыграл нас всех своей «смертью», я был в шоке. Мы его взаправду планировали хоронить. У меня до сих пор нет слов.

■ ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ветер знаний вам в паруса: начинается увлекательная онлайн-игра мореведов

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Изучая Мировой океан, Россия проводит более 50 морских экспедиций в год.

Россия - морская держава. У нее уникальное географическое положение, развитая исследовательская структура, мощнейший научный флот, талантливые ученые. Опыт и результаты многочисленных экспедиций, которые ежегодно проводит наша страна, стабильно выводят ее на лидирующие позиции в мире.

Сейчас исследователям не дает покоя пресловутый «антропогенный фактор» - проще говоря, волнует и озадачивает то влияние, которое оказывает деятельность людей на морскую окружающую среду на фоне происходящих климатических изменений. Особое внимание - водам, которые омывают Россию.

Знания о Мировом океане множатся. Равно как и достижения российских ученых в этой области. Для того чтобы о них узнали как можно больше людей, Институт комплексных исследований национальной морской политики РТУ МИРЭА запускает онлайн-игру для детей и взрослых. Она создана в рамках проекта «Морелюбивые викторины», который Минобрнауки России поддержало грантом. Чем поспособствовало реализации федерального проекта «Популяризация науки и технологий» государственной программы «Научно-технологическое развитие Российской Федерации».

«Морелюбивые викторины» - это серия тестов трех уровней сложности, которые участники - мореведы - проходят вместе с главным героем - рыбкой Мори, последовательно превращаясь из «Икринок» в «Мальков» и «Рыбок» и набирая баллы - каури. Задача - набрать побольше баллов. Победителей и вообще активных участников ждут ценные призы.

Отвечая на вопросы, участники викторин узнают много нового о научных достижениях и технологиях России в области изучения, освоения и использования пространств и ресурсов Мирового океана, познакомятся с интересными фактами из истории и географии, морской биологии и океанографии.

Зарегистрироваться можно на платформе «Морские научные исследования» и играть прямо с компьютера или мобильного телефона.

«МОРЕЛЮБИВЫЕ ВИКТОРИНЫ»

Научно-познавательный и обучающий проект для детей и взрослых.



Реклама



ТАСС

Виктор Ан никогда не клялся в любви к России. Он честно сказал, что едет, чтобы выступать. И не подвел - такого российский спорт еще не видел.

Первый заместитель председателя правления «Движения Первых» Наталия Мандрова (на фото) - об уникальном поколении детей, активных родителей и семейном форуме «Родные-Любимые».



Михаил Фролов



Из личного архива семьи Грабных

«Государство может построить успешное детское движение только совместно с обществом»

Игорь ФЕКЛИСТОВ

25 - 26 ноября Москва примет Первый Всероссийский семейный форум «Родные-Любимые». Это проект Российского движения детей и молодежи «Движение Первых», который должен стать важным этапом для развития организации. Если еще год назад участники движения только определяли, какой должна быть организация, то уже сейчас к ней присоединяются наставники, педагоги и родители. Сейчас таких семей - где в «Движении Первых» состоят и дети, и родители - уже сотни тысяч по всей стране. И их число увеличивается.

УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ И РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ

- Наталия Александровна, «Движение Первых» существует уже больше года. Число вступивших в него ребят превысило 4 миллиона. Что движение дает ребятам, почему так важно вливаться в его ряды?

- Важная часть жизни любого ребенка - развитие внутри общества. Сначала он учится общаться с другими людьми в семье, с родителями, бабушками и дедушками. Потом попадает в детский коллектив - детсад, школу. И в какой-то момент ребенку хочется «выйти в мир» - за пределы круга, в котором он родился и вырос. Это период, когда подросток начинает думать о себе как о части общества - без подпорки со стороны взрослых. Но зачастую

Семья Дизер осознает, что современные дети должны четко понимать, для чего они что-то делают.



Из личного архива семьи Дизер

родители не могут сориентировать ребенка, как подготовиться к взрослой жизни и как быть в ней успешным. Поэтому огромное значение имеют не только школьные знания, но и социальные навыки. Поэтому «Движение Первых» создает для школьника воспитательное пространство, в котором ребенок, попадая в разные ситуации, нарабатывает значимые социальные навыки.

- Это мы сейчас с вами как взрослые люди понимаем. А у детей есть понимание, какие

навыки они могут получить в движении?

- Конечно. Современные дети намного более рациональные, чем нам кажется. Очень хорошо об этом сказала известный педагог, проректор МПГУ Татьяна Владимирова: если предыдущее поколение детей мы называли «Поколением «Почему?», то нынешние дети - это уже «Поколение «Зачем?». Вопрос у них помнялся, понимаете? Современные дети должны четко понимать, для чего они что-то делают. Не обязательно это должна быть какая-то материальная выгода. Но рациональный ответ на вопрос должен быть всегда.

АКТИВНЫЕ РОДИТЕЛИ

- Вы общаетесь с родителями ребят из «Движения Первых»? Что они думают о пользе этой деятельности для детей?

- Надо сказать, что у большинства нынешних родителей нет собственного опыта участия в детских движениях. Хотя после распада СССР и продолжала существовать пионерская организация. Де-юре она распалась, но де-факто превратилась в большое количество локальных детских организаций

«Движение Первых» создает для школьника воспитательное пространство, где он развивает значимые социальные навыки.

регионального значения. Затем было РДШ - Российское движение школьников. В 2022 году оно выступило одним из учредителей «Движения Первых». Также есть юнармейское движение. Но все же по большей части нынешний родитель вырос вне подобного рода движений. Ему не с чем сравнить. Но при этом большинство мам и пап понимают, как важно погрузить ребенка в развивающую, поддерживающую среду.

- Известно, что в какой-то момент в движение начали записываться и родители.

- И знаете, что отмечают родители, которые начинают вместе с детьми участвовать в наших проектах? В рамках «Движения Первых» родители со своим ребенком на одной волне - они вместе отдыхают, путешествуют. Могут посещать открытые тренировки, которые проводят наши олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Могут участвовать в экологическом движении, выходить на природу. Также у нас есть и творческие проекты. И волонтерские, конечно.

ФОРУМ «РОДНЫЕ-ЛЮБИМЫЕ»

- Как появилась идея создания семейного сообщества «Родные-Любимые»?

- Это как раз от самих мам и пап пошло. Изначально сообщество было организовано родителями детей-участников конкурса «Большая перемена». Этот проект направлен на то, чтобы помочь среднестатистическому школьнику проявить свои таланты и способности. Родители увидели, что их дети оторвались от гаджетов. В какой-то момент в проект начали приходить и папы с мамами, вокруг конкурса выросло целое сообщество. И тогда мы начали собирать семейные лагеря - чтобы родители могли провести с детьми отпуск не лежа на пляже, а в какой-то совместной деятельности. Так появился палаточный лагерь в Крыму и фестиваль «Таврида.Арт». Я уверена, что «Родные-Любимые» могут со временем масштабироваться и превратиться в огромный национальный проект.

- 24 - 26 ноября в Москве пройдет Первый Всероссийский семейный форум «Родные - Любимые». Кто в нем будет участвовать?

- Это семьи из всех субъектов нашей страны. Мы ждем около 4 тысяч участников! И это на самом деле уникальная ситуация. «Движение Первых» - это, с одной стороны, общественная организация, с другой - государственная. Для государства принципиально важно поддержать детское движение как общественный институт воспитания, который мы строим в условиях современной России. Но государство не должно и не может в одиночку развивать такой масштабный проект - только совместно с обществом.

- Форум продлится два дня. Какая программа ждет участников?

- Не буду пока раскрывать всех деталей, но программа подготовлена масштабная. Будут мастер-классы, мастерские, квизы, экскурсии и многие другие активности. Как всегда, у нас очень интересные гости - известные педагоги, писатели, авторы подкастов, люди из сферы спорта. И, конечно, форум - это возможность для родителей пообщаться со своими детьми и обменяться опытом с другими семьями.

СЛОВО - РОДИТЕЛЯМ

«Это и отличный старт, и профессиональный «лифт»

Евгения Лесных и ее сын Даниил из Астрахани в этом году ездили в лагерь проекта «Родные - Любимые» вдвоем.

- Семейные смены «Родные - Любимые» - уникальный проект, - говорит женщина. - Наша семья неоднократно участвовала в проекте, и каждый раз мы открываем для себя новые горизонты и новые возможности для реализации своих идей. Мы учимся у наших детей. Все это сближает нас и делает одним целым.

- «Движение Первых» дает нашим детям в первую очередь безграничные возможности, - подтверждает москвичка Елена Забелина. Ее семья вместе с сыном Сашей ездит на смены проекта уже более двух лет. - Ребенок может попробовать себя в разных сферах, найти свой путь, состояться как личность. «Движение Первых» - это и отличный старт, и профессиональный «лифт», и фабрика компетенций, и сообщество мотивированных, интересных сверстников, которые становятся крепкими друзьями.

В «Движении Первых» родители с детьми на одной волне - вместе занимаются общественно полезными делами.



Из личного архива семьи Лесных

Врач развеяла шесть главных мифов об антибиотиках:

Возьмите на заметку!

Петр МАКСИМОВ

Кировчанам рассказали, какие слухи о препаратах - правда, а какие - нет

Антибиотики помогают нам побороть болезни, от которых еще 100 лет назад практически не было спасения. Естественно, о таких сильных препаратах и их применении ходит множество мифов.

Эти слухи разобрали Центр общественного здоровья и главный внештатный специалист-пульмонолог минздрава Кировской области Елена Гертге.

МИФ ПЕРВЫЙ: АНТИБИОТИКИ - ЭТО ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ

Это неправда. Простудные инфекции вызываются вирусными заболеваниями. В обязательном порядке нужны противовирусные препараты - те, что помогут нашей иммунной системе справиться с вирусами. Их нужно принимать с первых симптомов ОРВИ.

Антибактериальные же препараты в первые дни болезни сделают только хуже.

МИФ ВТОРОЙ: МОЖНО БРОСИТЬ ПИТЬ АНТИБИОТИКИ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНИ

Тоже вздор. Почему? Антибиотики - препараты,



Альберт ДЗЕНЬ

Нет, антибиотики в уколах работают не лучше, чем в таблетках. А какие еще выдумки вам известны?

требующие курсового приема. Есть средства, которые обладают именно бактерицидным действием. Для того, чтобы полностью убить микроорганизмы, нужно набрать достаточную концентрацию веществ в крови. И предотвратить дальнейшее распространение микроорганизмов можно именно воздействием антибиотика.

Но при этом, чтобы не сформировать штаммы,

устойчивые к препаратам, нужно полностью пропивать курс, назначенный врачом.

МИФ ТРЕТИЙ: АНТИБИОТИКИ МОЖНО ПРИНИМАТЬ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА

Это заблуждение врачи стараются развеять уже давно.

Даже если проявления болезни схожи с предыдущими заболеваниями пациента, это могут быть симптомы

другого заболевания. Плюс когда симптомы повторяются и мы принимаем тот же антибиотик - мы можем «тренировать» микроба и формировать у него лекарственную антибактериальную устойчивость. Поэтому не стоит считать себя «всамделишным» специалистом и заниматься самолечением. За повторным назначением лучше всегда обращаться к врачу.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: АНТИБИОТИКИ ОЧЕНЬ ТОКСИЧНЫ, ПОЭТОМУ С НИМИ НУЖНО ПИТЬ ПРОБИОТИКИ

Не совсем так. Часть правды тут есть. Но пробиотики нужны только при симптомах раздражения желудка и кишечника: изжоги, тошноты и пр. И то необходимо разделять прием антибиотика и пробиотика по времени. Потому что пробиотики могут влиять на всасывание антибиотиков из ЖКТ.

МИФ ПЯТЫЙ: ВСЕ АНТИБИОТИКИ ОПАСНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Польза назначения антибиотиков превышает риск.

Риск развития, к примеру, воспаления легких, значительно превышает риск осложнений от антибактериальной терапии.

Но оценить, что полезно, а что вредно, может только врач. Ни один специалист не станет назначать препараты, чтобы вызвать у ребенка опасные состояния.

МИФ ШЕСТОЙ: АНТИБИОТИКИ В УКОЛАХ РАБОТАЮТ ЛУЧШЕ

Точно миф! Современные таблетированные антибиотики производят в растворимой форме. Всасывание в кишечнике - почти 100%. Вещества поступают в кровь и доставляются к пораженным органам точно так же, как при внутривенном введении.

Просто при внутривенном введении вместе с антибиотиком дают дозу жидкости, что помогает облегчить симптомы интоксикации. Вот и вся разница.

■ БЛАГОДЕТЕЛИ

Без хлеба и продуктов со специями: чем кормить птиц зимой

Татьяна СМЕРНОВА

Кировчанам рассказали, чем можно кормить пернатых, а чем - нет

Уже замечали во дворах и на площадях зимующих птиц? И, наверное, ловили себя на желании хоть как-то помочь им пережить холода?

«КП - Киров» делится секретами от Центра спасения животных «Большое гнездо»: чем стоит кормить пернатых, а чем - не стоит.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Можете не бояться перекармливать птичек. Все равно вы не привезете фуру зерна одному конкретному снегирю. Это все равно будет небольшая кормушка, в которой будут столоваться десятки пернатых.

Удобны кормушки «бункерного» типа по пол-литра и 1,5 литра. Корм из них не просыпается мимо.

Главное - периодически чистить кормушку. И следить, чтобы корм не отсыревал и не перемерзал.

КОМУ И ЧТО МОЖНО

- ✓ снегирям, воробьям и щеглам подойдут семена луговых трав, нежареные подсолнечные семена, а также семечки тыквы, кабачка, арбуза, дыни. Крайний вариант - корма для канареек и попугаев;
- ✓ дятлам самое то - фундук (лещина), грецкий орех, арахис. Эти птички, как, к слову, и белки, справятся даже с целыми орехами;
- ✓ синичкам - вареное яйцо и измельченный рассыпчатый творог. Да и сало им будет в самый раз (ну да и семечки, раз уж на то пошло. Но не жареные!);
- ✓ воронам и сорокам - несоленое сало, «пустой» (без специй и добавок) фарш, свиная и куриная кожа, сливочное масло. Эти же продукты в целом сгодятся и в рацион дятлам;
- ✓ свиристям подойдут груши, сладкие яблоки, курага и изюм. Ими же можно подкормить ворон и сорок;



Алексей ФЮКИН

Синицам - сало, творог, сырые (не в смысле мокрые) семечки. А еще кому что?

✓ голубям, уткам и селезням советуют давать перловку, овсянку, кукурузу, пшеницу, колотый горох, чечевицу.

ЧЕМ НЕЛЬЗЯ КОРМИТЬ ПТИЦ

✓ хлебом. Любим! Практически каждая буханка, батон, форма содержат хотя бы чуточку соли и других добавок. Все это - риск развития грибка, воспаления и вздутия кишечника. Птицы - не люди;

✓ сырое пшено. Ни в коем случае! Ведь это - очищенное просо. Без оболочки жиры на поверхности окисляются и становятся токсичными. Попробуйте сами сварить кашу из непромытого пшена - она будет горькой как раз из-за прогорклых жиров;
- ✓ жареными семечками, а также сухариками, чипсами и другими снеками со специями и добавками.

Каждый второй россиянин за последний год стал относиться к российским товарам и производителям лучше.

Наши - в тренде!

Елена ГОРСКАЯ

- Я теперь покупаю одежду только наших дизайнеров, и не потому, что она дешевле, а потому, что очень красивая, - призналась в днях одна из коллег по редакции.

- А у меня, кажется, сейчас все наше - от косметики до туалетной бумаги. Мне нравится! - подтвердила вторая.

Поводом для этого диалога послужили результаты недавнего исследования Национального рекламного альянса. Эксперты опросили около 4 тысяч человек в разных городах России и выяснили, что 73% из них имеют любимые российские бренды, а 70% - целенаправленно покупают товары отечественного производства. Для сравнения: в апреле прошлого года так делали всего лишь 9% наших сограждан.

И не надо думать, что наши стали популярнее только потому, что

В каких номинациях можно проголосовать

В пятом сезоне мы выбираем самые популярные бренды в трех номинациях.

«Легендарные бренды с историей» - для марок, которые известны и любимы многие десятилетия.

«Современные легендарные бренды» - для компаний, которые появились после 1991 года.

«Легенды будущего» - для брендов, которые только начинают свой путь ко всероссийской популярности.

с рынка ушли иностранные бренды. На смену каждому четырем ушедшим маркам пришли пять новых.

Просто «распробовали» наконец свое, родное: убедились в качестве, оценили все плюсы и сделали осознанный выбор. По данным того же исследования, 48% россиян - считай, каждый второй - улучшили отношение к товарам отечественного производства за последний год.

Надеемся, стремление поддерживать своих отразится и на результатах нашего всенародного проекта «50 легендарных брендов». Ведь для этого мы и задумали его еще пять лет назад: отметить тех, кто работает качественно и с душой, а заодно узнать, какие именно марки предпочитают наши потребители.

Юбилейный сезон проекта в самом разгаре. Количество участников основных номинаций приближается к сотне брендов - и это далеко не предел, ведь прием заявок еще идет. И вы тоже можете предложить своих кандидатов.

Напомним, в марте 2024 года 50 компаний и товаров, набравших самое большое количество голосов народного жюри, получают гордое звание «Легендарный бренд».

КТО УЧАСТВУЕТ

Среди марок, мечтающих получить или подтвердить статус легенды, есть производители одежды и продуктов, лекарств и косметики, а еще - именитые аэропорты

и авиакомпании, знаменитые театры, спортивные команды и даже наши коллеги - популярные не первый десяток лет издания вроде «Науки и жизни» или журнала «За рулем». И каждому номинанту приятно получить обратную связь от своих покупателей, зрителей, читателей - то есть ваши голоса.

В пятом сезоне мы выбираем самые популярные бренды в трех номинациях.

Где и как поддержать любимые бренды

Хотите отметить компании и марки, которые делают нашу жизнь комфортнее? А может быть, познакомиться с новыми именами на рынке? Заходите на сайт проекта «50 легендарных брендов»

www.kp.ru/specproject/50-luchshih-brendov-2023 или по ссылке, зашифрованной в этом QR-коде, и голосуйте! Там же можно предложить и своих кандидатов на статус легенды.



Одну пить, другой - лечить. Главное, не перепутать!

Александра СУРИС

В юбилейном сезоне проекта «Комсомолки» участвуют сразу несколько производителей минеральной воды. А знаете ли вы, какой она бывает и на что надо обращать внимание, покупая этот продукт?

Минеральная вода, даже если она без газа и яркого привкуса, конечно, отличается от обычной питьевой. Минералка, во-первых, добывается только в специальных источниках и там же разливается в бутылки. Во-вторых, в ней есть различные соли - микроэлементы, подаренные самой природой. В зависимости от количества таких веществ вода делится на три категории. Разбираемся, что и когда пить.



Как понять, что в бутылке?

Для этого надо читать этикетку: на ней указывается не только класс воды, но и номер скважины, из которой ее добыли, а также информация о химическом составе: гидрокарбонатная группа, натриевая или сульфатная.

СТОЛОВАЯ ВОДА Содержание солей - не более 1 грамма на литр

По сути, это питьевая вода со слабой минерализацией из подземных источников. Ее можно пить каждый день без ограничений, на ней можно готовить и даже умываться - все это пойдет только на пользу.

ЛЕЧЕБНО-СТОЛОВАЯ ВОДА Содержание солей - от 1 до 10 граммов на литр

Такой водой из природных источников, если в ней больше 2 - 3 граммов солей на литр, лучше не увлекаться без особых показаний. 1 - 2 стакана в день - максимальная суточная доза, если иное не прописал врач. Как правило, ее пьют для профилактики ряда заболеваний.

ЛЕЧЕБНАЯ ВОДА Содержание солей - более 10 граммов на литр

Такую воду мало кто будет пить добровольно - слишком уж резкий (и не всегда приятный) у нее вкус и запах. В любом случае лечебную воду, хоть она и продается без рецепта, может прописать только врач. Если ее пить без необходимости или в неправильном режиме, то можно усугубить заболевания.

Архыз Vita: «живая» вода из особенного места силы у самых звезд

Вот такая высота, вот такая глубина. Участники проекта «50 легендарных брендов» рассказали, где и как добывают «напиток жизни».

«Архыз Vita» - один из самых известных брендов питьевой воды в России. Природная, маломинерализованная - она подходит для постоянного употребления как взрослым, так и детям с трех лет. И при этом содержит более 18 необходимых нашему организму макро- и микроэлементов, включая магний, кальций, калий и природный йод.

VITA - в переводе означает «жизнь». Архыз же - название небольшого поселка в Карачаево-Черкесии, расположенного среди живописных гор и озер, на высоте около 1500 метров над уровнем моря. В 80-х в окрестностях Архыза начали искать нефть. А нашли воду - мягкую, чистую и вкусную. И уже в 2001 году здесь, по соседству с Тебердинским заповедником, открылся завод по ее розливу.

«Архыз Vita» - это вода с ледяных шапок Кавказских гор. Долгие годы просачиваясь сквозь горные породы, она проходит полный цикл природной фильтрации. А заодно - естественным образом обогащается полезными минералами и микроэлементами.

Конечно, перед розливом в бутылки «Архыз Vita» проходит дополнительную очистку и подготовку, но очень бережную, не меняющую состав воды и ее природный вкус. Оценить его потребители могут в нескольких вариантах: под брендом «Архыз Vita» выпускаются негазированная и газированная вода, а также вода для малышей. У каждой из них есть своя армия поклонников. Ведь, как гласит философия бренда, «Для истинного обновления иногда достаточно одного глотка».



ЦИФРЫ

- 1500 метров над уровнем моря - высота, на которой добывается вода «Архыз Vita»
- По 40 показателям качества проверяют каждую партию воды «Архыз Vita»
- Более 18 макро- и микроэлементов содержит вода «Архыз Vita»

Анна ДОБРЮХА

Врач назвала
5 принципов
невредного фастфуда.

Не жди беды от быстрой еды

- Последний кусочек - и больше ни-ни!

По прогнозам аналитиков, к концу 2023 года выручка от продаж фастфуда во всем мире достигнет \$223,9 миллиарда. И в дальнейшем рынок быстрого питания будет только расти, - говорит семейный терапевт, клинический психолог-диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов Анна Ивашкевич.

К фастфуду прилип ярлык «вредный», для этого есть немало оснований, отмечает врач (см. «Зону риска»). Однако вполне реально найти и безопасные варианты быстрого питания, обнадеживает Ивашкевич. Эксперт рассказала «КП», как свести к минимуму риски для здоровья и не переест, питаясь на бегу.

ПРАВИЛА ВЫБОРА

● **Обращайте внимание на внешний вид и состав блюд.** Старайтесь избегать ярких цветов (море красителей), а также продуктов с внушительным перечнем добавок (консервантов, ароматизаторов, улучшителей вкуса) и специй (избыток соли).

● **Не забывайте о балансе питательных веществ - белков, углеводов, жиров.** Фастфуд зачастую грешит перебором быстрых углеводов (сахар, белая мука) и жира. Ищите блюда, где побольше белка.

● **Важен способ приготовления.** Самый вредный фастфуд - тот, что зажарен, сделан во фритюре (кипящем масле), напоминает врач. А вот гриль помогает уменьшить содержание жиров (они растапливаются и стекают) и сохранить полезные вещества, поясняет Анна Ивашкевич. Еще лучше, если найдете запеченные, отварные блюда.

● **Также смотрим на калорийность.** У фастфуда она часто зашкаливает, что повышает риск ожирения. Но вполне можно найти блюда с меньшим количеством сахара, жира - это снизит калорийность.

● **Присмотритесь к детскому меню,** советует Анна Ивашкевич. В нем нередко и порции меньше, и способы приготовления более щадящие, и с солью-сахаром не так перебарщивают. Плюс чаще добавляют свежие овощи и фрукты, это большой плюс.



Оксана ЗУЙКО/«КП» - Москва

Жевать - не переживать

В ТЕМУ

Когда мы что-то хватаем на ходу, насыщение наступает позже. При таких перекусах человек обычно не сосредоточен на приеме пищи, игнорирует сигналы организма, что голод уже утолен. Или они оказываются «заглушены» из-за отвлечения на другие дела. В итоге растет вероятность переедания.

- Я призываю все же постараться избегать многозадачности даже при питании фастфудом, - подчеркивает Анна Ивашкевич. - Сосредоточьтесь на еде и эмоциях, которые вы от нее получаете.

Также эксперт советует:

✓ пережевывайте еду тщательно. Медленное пережевывание запускает механизмы, позволяющие чувствовать насыщение дольше;

✓ периодически останавливайтесь и прислушайтесь к себе: вы еще голодны или уже нет? Остаток блюда вам без проблем упакует с собой;

✓ чтобы волком не набрасываться на фастфуд из-за чрезмерного чувства голода, держите на рабочем месте полезные низкокалорийные перекусы: яблоки, нарезанную морковь, огурцы, болгарский перец, орешки (лучше есть высушенные, а не жареные, и не больше горсти в день).

НАГЛЯДНО

ЧТО МОЖНО ЗАКАЗАТЬ НА ОБЕД В ТОЧКЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

По просьбе «КП» диетолог привела примеры блюд, которые можно брать в заведениях фастфуда, не опасаясь за здоровье (хотя регулярно так питаться все же не рекомендуется):



- классическая пицца на тонком тесте с основой из томатов и сыра - на 100 г приходится 221 ккал;
- суши с рыбой или овощами. «Лучше не брать теплые роллы, так как они готовятся во фритюре», - отмечает врач. В одной порции суши с лососем и овощами (8 шт.) примерно 315 ккал;
- блины с начинками из творога (112 ккал на 100 г), красной рыбы (189 ккал на 100 г), сыра (348 ккал на 100 г);
- сэндвичи с мясом птицы (245 ккал на 100 г продукта) или рыбы (301 ккал на 100 г продукта). Кстати, можно попросить убрать большое количество соусов, если вы заказываете бутерброд, а не берете готовый с прилавка, подсказывает диетолог;

● овощной салат. Сейчас его можно найти почти в любой точке фастфуда. Это отличный перекус, особенно если заправка будет на основе растительного масла. Калорийность - в среднем от 60 до 100 ккал на 100 г (в зависимости от заправки).



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ЗОНА РИСКА

А ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ ФАСТФУДОМ, НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЯ НА СОСТАВ БЛЮД?

- Исследования подтверждают связь между ежедневным употреблением фастфуда и высоким риском ожирения. Это объясняется в первую очередь тем, что блюда из точек быстрого питания часто имеют повышенную калорийность, - поясняет Анна Ивашкевич. Также в составе быстрой еды нередко встречается много трансжиров. Их частое присутствие в рационе способствует повышению уровня «плохого» холестерина, росту артериального давления. В конечном счете увеличивается угроза сердечно-сосудистых заболеваний. - Кроме того, в одном из исследований было показано: у людей, которые более двух раз в неделю питались фастфудом, на 27% вырос риск развития сахарного диабета, - добавляет врач.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ВОПРОС - РЕБРОМ

А как же шаурма?

Шаурма - не самый плохой вариант фастфуда: тут и большое количество овощей, и мясо, с которого стек жир в процессе приготовления, и тонкий лаваш вместо пухлой булочки. Особенно если отказаться от майонеза и прочих соусов в процессе приготовления.

Но есть одно но! Нередко шаурму готовят в палатках и даже автомобильных фургонах, где санитария не на высоте. Персоналу элементарно руки негде помыть. Мясо крутится на жаровне иногда весь день. И летом частенько портится. Известны случаи массовых отравлений шаурмой.

Поэтому если уж покупать эту еду, то лучше в стационарных оборудованных местах и явно не в жару.

ВМЕСТО ВЫВОДА

- Вы можете без ущерба для своего здоровья съесть суши или пиццу 1-2 раза в неделю. Но помните, что все должно быть в меру. Перегибы - как в сторону фастфуда, так и в сторону монодиет, сыроедения или голодания - негативно отражаются на организме, - отмечает врач.



Разоблачение самых вредных мифов о питании и ЖКТ - на сайте KP.RU



СЕКС-КОНЦЕНТРАТ для мужчин 60+

ВОПРОС ОТ ЧИТАТЕЛЯ: «Мне 62 года. Я мужчина интересный. И мне очень хочется, чтобы потенция была такой же, как и в молодости. Поэтому я использовал всем известные химические стимуляторы. Работало все нормально. А последнее время как выпью таблетку, так вместо удовольствия подскакивает давление, сердце прихватывает, задыхаться стал и слабость появилась. Посоветуйте что-нибудь мощное и натуральное». Иван Алексеевич П., г. Архангельск

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: начну с того, что качественная потенция - это не только эрекция. Это способность всего мужского организма к полноценной сексуальной близости. С годами организм естественно стареет, слабеет и обычных стимуляторов ему уже недостаточно. Мало того, они дают сверхнагрузку на сосуды и сердце, а после 60 - это очень опасно. Для возрастных мужчин нужны натуральные спецсредства, которые должны выполнить три главные задачи:

- ✓ УКРЕПИТЬ мышцы и очистить сосуды;
- ✓ УЛУЧШИТЬ работу простаты и выработку тестостерона;
- ✓ УСИЛИТЬ эрекцию и возбуждение.

Специально для этого учеными из России и Евросоюза было разработано **СПЕЦСРЕДСТВО - секс-концентрат КОММАНДЕР** для мужчин старше 60 лет. В его составе нет ничего, что могло бы спровоцировать скачки давления, сахара или сердечный приступ. **КОММАНДЕР** - это концентрированные

капли с нужными для потенции экстрактами сильнейших «мужских» растений. Они работают как **натуральный стимулятор**, способствуя активному укреплению мышц тазового дна и очищению сосудов, что необходимо для **стойкой и длительной эрекции**. Плюс поддерживают простату и стимулируют выработку тестостерона, который вызывает сильное возбуждение. **КОММАНДЕР**, как ракета, работает на одну цель: **стойкую длительную эрекцию у мужчин 60+**. Оставьте отличную любовником!



Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить:

8 (800) 100-55-60

код Вашей бесплатной упаковки «КП - КОММАНДЕР»

★ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО ★ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО ★

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

* При покупке трех упаковок и более. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, ком. 28. БАД, СРП № RU.77.99.11.003.Я.000754.03.22 от 11.03.2022. Акция действует с 01.11.2023 по 01.06.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.

А не спеть ли мне песню...

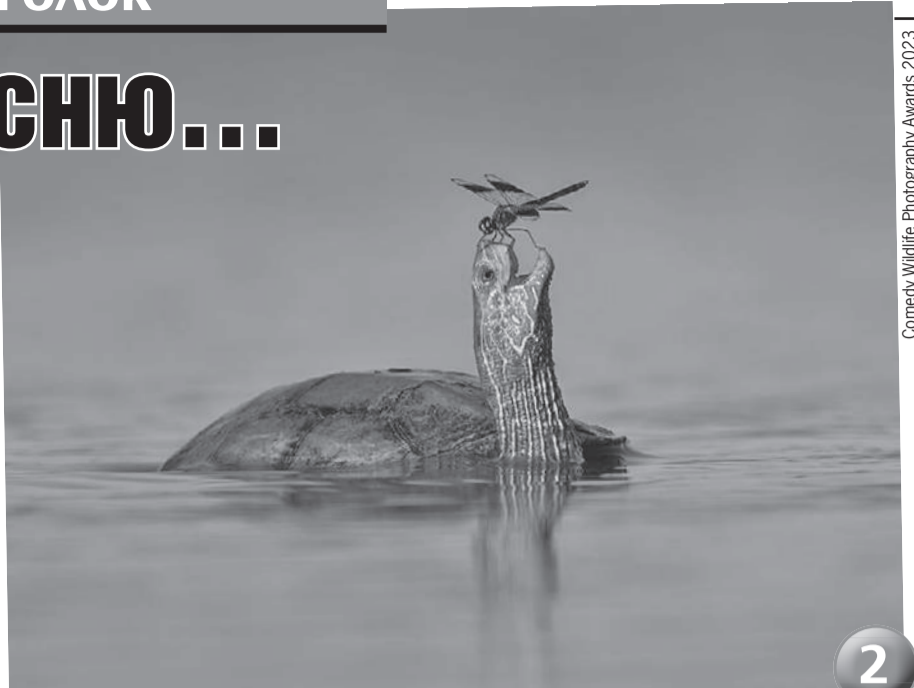
Кенгуру-гитарист победил в международном конкурсе смешных фотографий дикой природы.

Посмотрите, какие они милые. Животные, как и люди, любят дурачиться, примерять на себя различные образы, а порой радуются всему - прямо как дети. И все это мы можем увидеть благодаря фотографам-анималистам, которым ловко удается подловить нужный момент. Самые необычные снимки попадают на международные конкурсы. Так, уже назван победитель премии среди смешных фотографий дикой природы Comedy Wildlife Photography Awards

2023. Лучшим по итогам года признан снимок кенгуру с воображаемой гитарой ❶. Его сделал фотограф Джейсон Мур в пригороде Перта, Австралия. Конкуренция была нешуточная. В премии, которая проводится с 2015 года, участвовали представители 85 стран мира. Всего было подано 5300 работ.

Снимок счастливой черепахи ❷, на нос которой села стрекоза победил в номинации «Самая комментируемая фотография». Но не меньше восторга среди жюри и зрителей вызвала птица тупик ❸, которая в воде разглядывала медуз.

Подготовила
Анастасия КУРДЮКОВА.



2



1



3

■ СКАЖИТЕ, ДОКТОР!

Так нужно ли сдерживать свои эмоции?

О том, как сберечь нервы в непростое время и получать удовольствие от жизни, мы поговорили с профессором кафедры нервных болезней с медицинской генетикой и нейрохирургией Ярославского государственного медицинского университета, д. м. н. Натальей Барановой.

СТРЕСС - ЭТО РЕАКЦИЯ

- **Обстановка в мире неспокойная. Есть ли какие-то советы, как быть в курсе происходящего, но при этом минимально травмировать свою нервную систему?**

- Да, в настоящее время все больше приобретает актуальность борьба со стрессом. Стресс - это реакция организма на любое событие, которое приводит его к потере психологического равновесия. Например, конфликт с начальником или ссора с родственниками. Физические перегрузки, воздействие вредных факторов окружающей среды, работа в опасных условиях труда. Еще актуальна новая коронавирусная инфекция как фактор длительных астено-тревожно-депрессивных расстройств.

В медицине понятие «стресс» отмечается как состояние психического и эмоционального напряжения. К основным проявлениям тревоги и стресса ведут беспокойство по мелочам, раздражитель-

ность и нетерпеливость, ощущение напряженности, скованности, неспособность расслабиться, ощущение взвинченности или пребывания на грани срыва, невозможность сконцентрироваться, ухудшение памяти, трудности засыпания и нарушения ночного сна, быстрая утомляемость, страхи.

СОН, ПИТАНИЕ, ФИЗКУЛЬТУРА - И НЕ ТОЛЬКО

- **Нужно ли учиться сдерживать свои эмоции? Ведь тогда**



У каждого свои способы борьбы со стрессом.

можно «загнать» их в тело или получить невроз? Или нет?

- У каждого человека свои способы борьбы с этим неприятным недугом. Одни предпочитают убирать последствия переживаний при помощи спорта, активной жизненной позиции и медитации. Упражнения повышают настроение и самооценку. Следовательно, уровень стресса падает. К сожалению, нередко

люди выбирают самоизоляцию, что крайне вредно для организма.

- **Есть какие-то проверенные способы справиться со стрессом? Может быть, какие-то народные: травы, чай, упражнения и т. п.?**

- К сожалению, не всегда возможно победить стресс с помощью оптимальных физических нагрузок и нормализации режима сна и питания. В таком случае на

помощь приходят медикаментозные методы поддержки. Можно попробовать мягкие лекарственные средства, в частности, препараты на основе валерианы или Тенотен, который оказывает успокаивающее и противотревожное действие, при этом без седативного эффекта.

НАСКОЛЬКО ВСЕ СЕРЬЕЗНО?

- **Как понять, насколько у тебя серьезные проблемы с нервами?**

- Состояние стресса принято разделять на три этапа: Защита. Адаптация. Истощение. Именно на стадии истощения возникают различные симптомы, такие как тревожные расстройства, как учащенное сердцебиение, приливы жара или холода, потливость, холодные и влажные ладони, ощущение кома в горле. Чувство нехватки воздуха, боли в груди, тошнота, понос, боли в животе, сухость во рту, головокружение, предобморочное состояние, тремор, подергивания мышц, вздрагивания, напряжение и боль в мышцах. Учащенное мочеиспускание, снижение либидо, импотенция.

Кроме тревожных и депрессивных расстройств, всегда есть чувство патологической усталости, когда организм не восстанавливается после полноценного сна или отдыха.

Подготовила
Татьяна РУСИНОВА.

Федор ЧАЛОВ:

Первым агентом была моя мама

Андрей ВДОВИН, Павел САДКОВ

Нападающий ЦСКА и сборной России Федор Чалов был признан футбольным «Джентльменом года - 2023». Форвард сначала выиграл голосование болельщиков, а потом эксперты - известные тренеры, специалисты и журналисты - подтвердили выбор.

А вскоре Федор побывал на примерке традиционного приза «Комсомольской правды» - джентльменского смокинга и рассказал нам о себе, своей семье и команде.

«ФУТБОЛ - ЭТО ЭМОЦИИ»

- Федор, один из критериев, когда мы определяем кандидатов на звание «Джентльмен года», - корректное поведение на поле, отсутствие красных карточек. У вас с этим полный порядок.

- Тут не совсем согласен. Быть джентльменом в футболе - это не значит всегда обходиться без карточек. Футбол - это эмоции, иногда они могут возобладать, мы ведь не роботы. Так получилось, что пока у меня действительно не было удалений. Но не могу сказать, что я прямо этим очень горд. Хотя рад, что не пропускаю игр по глупости.

- Красная - это всегда глупость?

- Не всегда. Разные бывают моменты. Бывают и фолы «последней надежды». Бывают вторые желтые. Но прямая красная в центре поля - это всегда больше эмоции и очень часто глупость, которая подводит команду.

ПРО ДЕНЬГИ

- Ваша мама рассказывала, что одно время вы ей запрещали смотреть футбол с трибуны. Почему?

- Да-да, я помню, что у меня было такое требование, но сейчас вообще не помню почему. Может быть, хотел быть взрослым, может быть, стеснялся, может быть, не желал, чтобы она переживала. Но сейчас родители на трибунах на каждом матче, который проходит на домашнем стадионе. Если играем на выезде, то первое СМС от них. И первый вопрос: как здоровье?

- Мама действительно была вашим агентом до 18 лет?

- В какой-то степени да. Потому что первый контракт у меня был с ЦСКА в 13 лет. Конечно, ребенок не



ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Федор ЧАЛОВ. 25 лет. Родился в Москве. Нападающий. Лучший молодой футболист России - 2017. Лучший бомбардир чемпионата РПЛ 2018/19 (15 голов). С ЦСКА трижды становился серебряным призером чемпионата страны. Выигрывал Кубок и Суперкубок России.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



Федор Чалов в этом сезоне забил уже 11 мячей: 7 - в чемпионате, 3 - в Кубке России и 1 - за сборную.

может заключить его без согласия родителей. И мама ходила и постоянно общалась с руководством, с тренерами. Понятно, что это не тот контракт, когда нужно согласовывать какие-то условия. Но до 17 - 18 лет мама всегда была в курсе всего.

- Первая зарплата была большой?

- 10 тысяч рублей. Для 13-летнего пацана неплохие деньги. Но ничего особенного поначалу не покупал. Мне сразу поставили критическое мышление - нужно правильно тратить, нельзя все спустить сразу, а нужно откладывать понемножку. А первая моя крупная покупка - плейстейшн. Это было что-то - сам заработал, сам купил! Приятно.

ДРУЖНАЯ КОМАНДА

- У ЦСКА сейчас нет глубины состава, тем не менее вы выиграли Кубок России и «серебро» чемпионата России. Сложно было?

- Уровень РПЛ сейчас чуть-чуть подсел, я не вижу в России команды, которая на голову выше и сильнее нас в нынешнем нашем составе. Ты понимаешь, что можешь спокойно бороться за самые высокие места. Нужна ли нам сейчас глубина состава? Это тренерский вопрос. Мне представляется же это так: у ЦСКА на данный момент есть хорошие футболисты, у которых есть свои сильные стороны, которым нужно правильно поставить задачу и показать, как играть. Мне кажется, это неплохо получается - вы же сами сказали про Кубок России и серебряные медали. Нужно ли прибавлять? Да. Например, в стабильности. Она приходит в том числе и с опытом.

- В ЦСКА при этом идет сумасшедшая ротация по позициям. Вас то на один фланг отправляют, то на другой... А Обляков в ЦСКА действовал почти во всех амплуа. Мухин - точно на всех, кроме как в воротах.

- Я просто восхищаюсь Ванькой (Обляков. - Авт.) и Мухой (Мухин. - Авт.)! Это очень дорогого стоит. Значит, у них уровень настолько запредельный, значит, они футбол понимают так глубоко, что для них нет

проблем выйти на любую позицию. Это то, что называется классом.

- Ваша лучшая связка за карьеру?

- С Обляковым. У меня никогда, даже в детском футболе, не было такого понимания с партнером. Я могу просто в нужную сторону посмотреть, и мяч Ванькой доставляется именно туда!

- Передачи пятками оттуда же?

- Сколько нам раньше пихали за эти пятки! Что не надо, что стоит исключить, что пижонство это все... А потом я понял, что в том числе такие моменты делают меня тем, кто я есть. Я так вижу футбол, я чувствую... А если запретить мне это, останусь ли я самим собой?

«ИГРА ЗА СБОРНУЮ - МЕЧТА»

- Федор, лига в Швейцарии, где вы играли в прошлом году за «Базель», сильнее, чем РПЛ?

- Вообще ни разу. Да, там хорошая интенсивность, футбол открытый, зрелищный и результативный... Но сейчас у нас чемпионат стал вообще очень зрелищный, посмотрите, какие счета! 2:2, 3:3 не редкость.

- Потому что у нас классные центральные защитники уехали?

- Нет. Кто в «Спартаке» был? Жиго? Сейчас Бабич. А теперь Чернова попробуй пройди! У нас команды стали меньше бояться, раскрепостились, нет этой «зоны еврокубков», за которую все пытались зацепиться. Сейчас ты в РПЛ либо первый, либо не важно какой, можно рисковать.

- Сборная России тоже не играет в официальных матчах. Ваш первый гол за сборную в недавнем матче с Камеруном в этих условиях для вас событие?

- Для меня как для футболиста, который родился в России, всю жизнь провел здесь, игра за сборную - мечта. Ты вышел в национальной команде - часть мечты исполнилась, ты забил первый гол - еще один шаг сделан. И психологический момент тут тоже имел место, еще один уровень пройден, можно ставить следующую цель. Но основная цель - играть в сильной команде, которая побеждает, которая выигрывает чемпионаты, берет кубки, а ты вносишь вклад в это.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 800 333 10 33

КРЕМ ПРОКТОНИС 30 мл

СОДЕРЖИТ СКВАЛАН

ПРОКТОНИС

Не противопоказан при беременности

ТРЕЩИНЫ И УЗЛЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПОРТИТЬ ЖИЗНЬ!

НАСАДКА-АППЛИКАТОР В УПАКОВКЕ

Реклама

№ KG.11.01.09.001.E.000019.12.15 от 08.12.2015 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

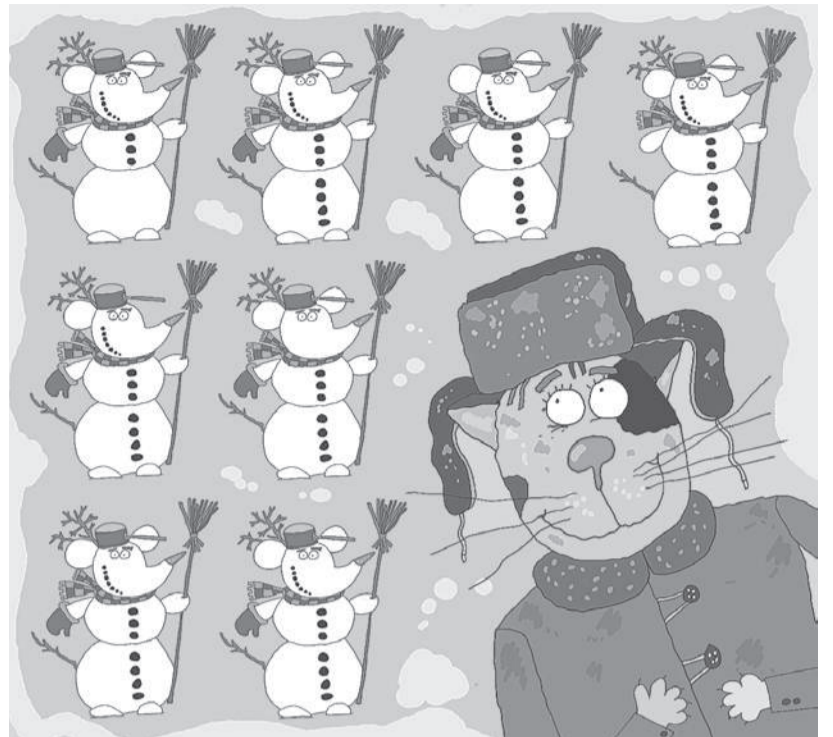
ЕРОШКИ И ПОЛЯНКА

Без кота и жизнь не та!

В зале стрижки котов сегодня многолюдно и многокотно. Пока парикмахеры приводят в порядок домашних животных и их хозяев, найди на рисунках 10 отличий.



Помоги мурлыке найти двух одинаковых снеговиков.



Влюблённый кот собрался на свидание. Проведи его до кошки, следуя по клеткам лапка - рыба - цветок - сердечко. Поворачивать можно в разные стороны, но только под прямым углом.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.*

Сканируй QR-код и оформляй подписку на ежемесячный журнал «Фиксики» или приобретай его в местах продажи прессы



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Дарья ТИМОШИНА, Самара:
- Кандидат филологических наук, доцент в университете. Как преподаватель считаю, что любого человека красят живой ум и любовь к своему делу. А вдохновляет меня возможность создавать что-то новое, работая при этом с потрясающими людьми.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Фуксия очень идет яркой шатенке Дарье. Укороченные широкие брюки - выбор смелой и уверенной в себе девушки. Улыбка подтверждает замечательный характер и лучезарное настроение. Красота!



Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Будь стильной с «КП»». Или на e-mail: miss@kp.ru



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Как отличить украинский борщ от русского? Если к борщу подана горилка, то он украинский, а если водка - русский.

**** ***
Повариха из психушки была настоящей русской бабой. Поэтому Кутузовы у нее ели от пуза, а Наполеоны все время ходили голодными.

**** ***
- Вот скажи, если муж чистит ногти отверткой, можно назвать его дебилом?
- Ну если только отвертка крестовая!
- Еще один...

**** ***
- Непристойность можно отыскать в любой книге, за исключением телефонной.

- Не скажи, Петрович, презанимательные встречаются фамилии.

**** ***
- У меня сосед - творческая личность. Ночами не спит.

- Творит?
- Вытворяет!

**** ***
Хозяйке на заметку. Поцелуй мужа будет более страстным, если в зубах жать котлету.

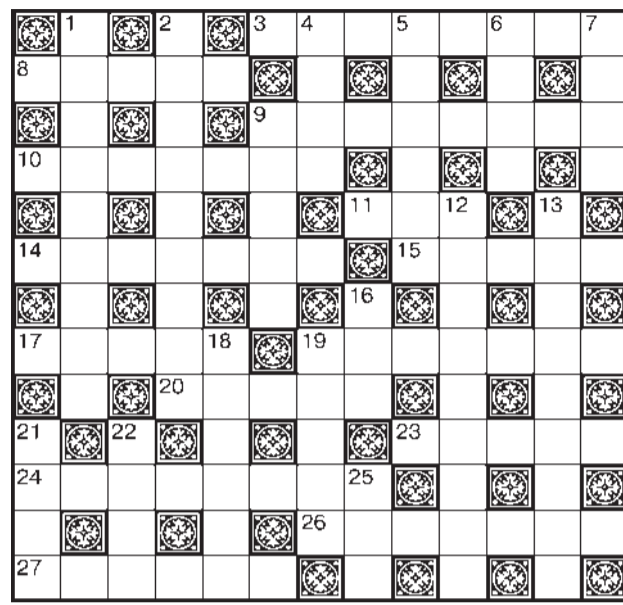
**** ***
- Здравствуй, красавица! Номерок дашь?
- Я кому попало номерок не даю!
- Слышь, подруга, а не слишком ли ты дерзкая для гардеробщицы?

Оставьте свой анекдот на сайте **KP.RU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на **KP.RU**



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

Кто из российских поэтов предлагал «войти в алкоголь», чтобы выйти из «крахмальной жизни»? **8.** Звездный муж Елены Санаевой. **9.** Какой подпольщик из Орши предложил маскировать мины под уголь, благодаря чему в 1941 году партизаны пустили под откос около 100 немецких эшелонов? **10.** Носитель светлой шевелюры. **11.** Штат с Долиной монументов. **14.** Какой зверь похож на бобра с клювом? **15.** Баран дикого нрава. **17.** Французский поэт в дружьях у Сальвадора Дали. **19.** Мечеклюв в глазах орнитолога. **20.** Чем отрубает Борис руку с дипломатом из комедии «Большой куш»? **23.** Что царит, когда народу много, а места наоборот? **24.** Начальник по лечебной

части. **26.** К чему относят Лазурный Берег? **27.** Что всю комнату освещает?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Вы выдающийся... но в нашей кассе денег нет». **2.** Где новобранцев собирают? **4.** Повод для обдумывания. **5.** Какой набоковский роман английский критик Мартин Эмис считал «жесточкой книгой о жестокости»? **6.** Повелитель хоррора. **7.** Первая буква «самого священного слова» сикхов. **9.** Коровинская картина из Третьяковки. **12.** Как звали первого мужа Агаты Кристи? **13.** Главарь бандитов из фэнтези «Чернильное сердце». **16.** Кто готовит на воде? **18.** Представитель молодежной субкультуры. **19.** Монархия на Ближнем Востоке. **21.** Что снимают? **22.** Постыдный. **25.** Электронная схема.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Штатов. 8. Златовласка. 9. Кристи. 10. Штатов. 11. Штатов. 14. Бобр. 15. Баран. 17. Жюль Верн. 19. Мечеклюв. 20. Мачете. 23. Многолюдность. 24. Начальник по лечебной части. 26. К чему относят Лазурный Берег? 27. Что всю комнату освещает? ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Вы выдающийся... но в нашей кассе денег нет. 2. Где новобранцев собирают? 4. Повод для обдумывания. 5. Какой набоковский роман английский критик Мартин Эмис считал «жесточкой книгой о жестокости»? 6. Повелитель хоррора. 7. Первая буква «самого священного слова» сикхов. 9. Коровинская картина из Третьяковки. 12. Как звали первого мужа Агаты Кристи? 13. Главарь бандитов из фэнтези «Чернильное сердце». 16. Кто готовит на воде? 18. Представитель молодежной субкультуры. 19. Монархия на Ближнем Востоке. 21. Что снимают? 22. Постыдный. 25. Электронная схема.

Прогноз погоды на завтра, 25 ноября

	ночью	днем
Киров	-18...-16	-14...-12
Вятские Поляны	-10...-8	0...+2
Луза	-20...-19	-14...-12
Воркута	-20...-18	-20...-18
Сыктывкар	-20...-18	-17...-15

ясно ☀️, дождь ☁️, облачно ☁️, гроза ⚡️, пасмурно ☁️, снег ❄️

Давление - 734 мм рт. ст.
Относительная влажность воздуха - 91%
Ветер юго-западный 1-2 м/с
Восход - 07:52
Закат - 15:04
Луна - растущая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку **Звоните нам! (495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора).
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
 Индексы П1101, ПМ976
 Тип. № 2177/2182
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
 Тираж этого номера: 169 514 экз.
 Цена договорная

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



РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА КИРОВ»
 Адрес: 610035, г. Киров, ул. Воровского, 107, оф. 211
 Тел.: Редакция, отдел распространения, отдел рекламы: +7-922-901-66-35.
 E-mail: kp@kp-kirov.ru, kpreklama@kp-kirov.ru
 Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Феникс», 109428, г. Москва, ул. Коновалова, д. 18, помещение 3, комн. 1, офис №24. Тел. +7-922-995-39-85, Сайт fenixnews.ru. Заказ № 1277/2182
 Тираж, распространяемый на территории Кировской области: 1900.
 Тираж для Республики Коми - 2000 экз.
 Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты. Индексы: ПНО51, ПЗ700, П1101.