

В Туле начали подготовку фонтанов к зиме

Читайте на стр. 6 ▶

Гороскоп от Тамары Глобы на октябрь

Читайте на стр. 12 ▶



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Пятница, 3 октября
№ 74 (27722)/2025 год

Газета нашего города ★

3 760 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Какие подарки дарить учителям, чтобы их не признали взяткой



Читайте на стр. 3 ▶



7 способов сделать утро бодрым и добрым

Анна КУКАРЦЕВА

Полезные советы, которые помогут мозгу проснуться и начать хороший день.

По соцсетям расходит видео профессора Нью-Йоркского университета, нейробиолога **Венди Сузуки**. Она рассказывает, что утро - вообще-то самая продуктивная часть дня, потому что мозг в это время наиболее восприимчив к информации (ага-ага, как же, подумали сейчас большинство из нас).

- Если первым делом вы берете в руки телефон, чтобы проверить соцсети или почту, то ваш мозг вас за это ненавидит!

Продолжение на стр. 7 ▶

Будущее пятисот рублей зависит от тебя!

Евгений БЕЛЯКОВ

Центробанк запустил выборы символов для купюры.

Деньги любят не только счет. Любят они и «обновки». Поэтому ЦБ постепенно меняет дизайн купюр.

И вот пришла очередь 500-рублевки. На сайте Центробанка **cbr.ru** запущены всенародные выборы символов, которые украсят банкноту. Голосование продлится до 12.00 14 октября.

Для оформления новой купюры эксперты отобрали 16 символов Северо-Кавказского федерального округа и 6 достопримечательностей Пятигорска.

- Каждому участнику мы предложим выбрать два объекта: для лицевой и для оборотной стороны банкноты. При этом победитель голосования необязательно будет самым крупным элементом. На купюре будут символы первого и второго плана, фоновые рисунки и микроузоры, - пояснил **зампред ЦБ Сергей Белов**.



Лицевую сторону купюры украсят одной из достопримечательностей Пятигорска.

То есть объекты - победители голосования на купюру точно попадут. А остальным изображениям место на банкноте не гарантировано.

Любовник Полины Дибровой развелся с женой

Евгения РУДИНА

А шестерых детей супруги Товстик поделили.

Вслед за разводом **Дмитрия и Полины Дибровых** официально был расторгнут и брак ее любовника **Романа и Елены Товстик**. Точка в 19-летнем союзе была поставлена 30 сентября. Напомним, 36-летняя Полина Диброва ушла от 65-летнего телеведущего к 50-летнему жене-

тому миллиардеру Роману Товстику.

Пятеро из шестерых детей Товстиков несовершеннолетние. 15 октября суд определит, с кем останутся наследники бизнесмена. В России в 99,9% случаев детей оставляют с матерью, а отцу назначают алименты, однако уже сейчас двое старшие переехали к папе, а младшие остались с мамой.

Прекрасную для него весть о разводе Роман Товстик получил за границей, куда отбыл вместе с По-



Личная страница героя публикации в социальной сети

линой. Влюбленные за год улетели отдыхать - очевидно, понимая, что исход бракоразводного процесса будет успешным. По слухам, бывшей жене Елене Роман оставил шикарный особняк на Рублевке, щедрую сумму на счете, а также обещал не скупиться на алименты.

Льготная ипотека спасла экономику

Андрей ЗОБОВ

Владимир Путин принял в Кремле вице-преьера Марата Хуснуллина. Говорили о благоустройстве городов, строительстве и ипотеке.

МИЛЛИОНАМ СЕМЕЙ

- В 2025 году запущен нацпроект «Инфраструктура для жизни», - начал рассказ зампред правительства. - Сейчас ключевой вопрос - ввод жилья. Заделы, которые мы сделали в последние несколько лет, позволяют сказать, что в этом году мы введем больше 100 миллионов кв. м жилья. Миллионы семей улучшат свои жилищные условия.

Почему Хуснуллин сделал акцент на «заделах» - понятно. Он заметил, что в этом году показатели немного ниже, чем в 2024-м. А в Минстрое полагают, что в 2027 - 2028 годах объем введенного жилья может еще немного уменьшиться. Но правительство планирует переломить ситуацию.

- Несмотря ни на что, потенциал развития территорий растет. Объем жилья

в стадии строительства пока достаточно стабильный. В опорных населенных пунктах, где проживает 75% населения страны, качество жизни улучшится на 30%, - пообещал вице-премьер.

ЗНАК КАЧЕСТВА

Особое внимание к автодорогам - от них зависит доступность городов, а значит, и торговля. Строительство идет с опережением сроков.

- Открыли последний участок от Санкт-Петербурга до Екатеринбурга - очень востребованная дорога, 7 тысяч машин в сутки. Расширяем трассу «Россия» от Санкт-Петербурга до Владивостока. Продолжаем Азовское кольцо, дошли до Мариуполя. Планируем закончить Калининградское кольцо, - перечислил вице-премьер.

Продолжается строительство вдоль побережья Черного моря: кипит работа над обходом Адлера, прокладываются и ремонтируются трассы под Сочи, проектируется дорога до самого Новороссийска.

- Несмотря на то что у нас за последние пять лет количество машин повысилось, количество аварий и смерт-



Александр КАЗАНОВ/РИА Новости

Вице-премьер Марат Хуснуллин отчитался Путину о строительстве в новых регионах. Все расписано на шесть лет: нужны дороги, школы, больницы. И, конечно, дома для людей, выбравших быть с нами.

ность снизились на 9%, - заметил Хуснуллин.

- От качества дорог зависит многое, конечно, - согласился президент.

СПАСИТЕЛЬ КТО?

- Как ипотека себя ведет? - поставил вопрос ребром Владимир Путин.

- Поддержка льготной ипотеки удержала рынок. Мы компенсируем процентную ставку миллионам людей. Это недешево для бюджета, но это мера, благодаря которой нам пока удается сохранить строительный комплекс, - ответил вице-премьер.

- Надо поддерживать строительный сектор, - поставил задачу президент.

РОССИЙСКИЙ УРОВЕНЬ

Отдельно Хуснуллин похвалил новые регионы. Здесь огромные планы по строительству, на шесть лет все расписано до кочки - где дорога, где больница и школа, где нужны дома.

- Сегодня они полноценно интегрировались в нашу экономику. С 2025 года все реализуют проекты уже по российским стандартам. Некоторые даже идут на среднем уровне по стране по выполнению программ.

Например, Луганская Народная Республика - 29-е место из 89 в России.

Улучшения заметны не только в строительстве - очень осторожно, но все-таки приходит бизнес, появляются новые предприятия...

- Очень важным было решение о том, что крупные банки должны зайти в новые регионы. Это дало прорывной толчок - мы начинали с кредитного портфеля 10 миллиардов, а сейчас у нас 175 миллиардов работает в экономике регионов. За три года работу настроили, - подытожил вице-премьер.

■ ДЕРЖИ КАРМАН ШИРЕ

Пенсии в 2026 году повысят уже 1 января

Евгений БЕЛЯКОВ

А не 1 февраля, как планировалось ранее.

- Индексация страховых пенсий в 2026 году составит 7,6%. В результате средний размер страховых пенсий по старости увеличится почти на 2000 рублей и составит 27,1 тысячи рублей, - пояснили в Минтруде.

Примечательно, что с 2026 года власти хотели вернуться к старой практике, которая использовалась до 2016-го. Тогда индексация проходила дважды. С 1 февраля пенсию повышали на размер инфляции за предыдущий год. А с 1 апреля добавляли еще - на размер «дополнительных доходов» Пенсионного (тогда еще) фонда. Правда, вторая прибавка была скорее символической.

Потом власти решили, что справедливее будет компенсировать пенсионерам потери раньше, и стали повышать пенсии один раз с 1 января, но выше ожидаемой инфляции. Когда рост цен был предсказуемым, эта схема работала. Но в последние несколько лет давала сбой. Поэтому приходится исправлять все вручную.

К примеру, в середине 2022 года сделали досрочную прибавку

из-за резкого роста цен, вызванного санкциями. С 1 января этого года пенсии подняли на 7,3% (такую инфляцию прогнозировал Минфин в конце лета и начале осени). Но инфляция за 2024 год оказалась выше - 9,5%. В итоге недостающую часть пересчитали задним числом и компенсировали с 1 февраля.

Видимо, теперь в правительстве снова решили, что повышать один раз - с 1 января - будет удобнее. Инфляция стала более предсказуемой. А в случае чего всегда можно пересчитать.

- Перенос индексации с февраля на январь означает, что пенсии вырастут раньше. То есть пенсионеры будут получать повышенную пенсию не 11, а 12 месяцев. Это плюс 2 - 2,5 тысячи рублей. При этом апрельская прибавка, по моим расчетам, в любом случае была бы небольшой. В среднем 56 - 58 рублей в месяц, - рассказал «КП» профессор Финансового университета при правительстве РФ Александр Сафонов.

Январская индексация должна точно перекрыть инфляцию за 2025 год. Последний инфляционный прогноз Минэкономразвития - 6,8%. Всего на выплаты пенсий направят почти 13 трлн рублей.

■ КОШЕЛЕК

Евгений ОРЛОВ,
Сергей ГРИГОРЬЕВ

На компенсацию депозитов времен СССР направят 5 млрд рублей за три года.

Наверное, многие из нас уже давно забыли про эти деньги... А власти помнят! Поэтому в проекте бюджета на ближайшие три года, который правительство внесло в Госдуму, есть такой интересный пункт. С 2026 по 2028 год из федеральной казны будет выделено почти 5 млрд рублей на выплаты компенсаций россиянам по советским вкладам.

➤ 1 млрд 662 млн рублей на эти цели хотя и направят в 2026 году.

➤ 1 млрд 600 млн рублей - в 2027 году.

➤ 1 млрд 560 млн рублей - в 2028 году.

Уточним, что государство компенсирует те вклады, которые были открыты до 20 июня 1991 года в Сбергательном банке. И вот почему.

- Советские вклады в сбергательных кас-

Вклад в советское прошлое

ЗНАЙ! КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ

- Если вклад действующий, то нужно обратиться в Сбербанк с паспортом и сбергательной книжкой. Нужно будет написать заявление на получение компенсации.
- Если сберкнижка потеряна, то нужно обратиться в Сбербанк, оформить заявление об утрате и заявление на получение компенсации.
- А если вы наследник, дополнительно нужно принести свидетельство о смерти вкладчика и документы, подтверждающие право на наследство.
- Если вклад был закрыт с 20 июня по 31 декабря 1991 года, то компенсация не выплачивается.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

сах фактически представляли собой государственный долг. Ведь люди помещали деньги на вклад не потому, что их был избыток. А потому, что на них нечего было купить. И средства со вкладов правительство использовало для финансирования своих проектов. А в 1995 году был принят закон о компенсации советских вкладов. И сейчас правительство потихонечку выплачивает эти сред-

ства, - пояснил в эфире Радио «Комсомольская правда» экономист, автор телеграм-канала «Деньги и палец» Дмитрий Прокофьев.

Причем платят не только самим вкладчикам, но и их наследникам. Сумма компенсации в первую очередь зависит от возраста получателя.

● Вкладчикам, которые родились в 1945 году или раньше, компенсация выплачивается в трехкратном размере.

● Вкладчикам 1946 - 1991 годов рождения - в двукратном размере.

Проще говоря, берется сумма, которая была на сберкнижке по состоянию на 20 июня 1991 года, и умножается на два или на три - в зависимости от того, когда родился человек.

Но это еще не всё. Сумма компенсации также зависит от срока хранения вкладов и даты завершения договора. То есть размер вклада умножается еще и на коэффициент: от 0,6 до 1.

Не будем грузить вас сложными формулами, просто уточним: чем больше времени прошло с момента закрытия вклада, тем ниже будет коэффициент. Соответственно, тем меньше денег получит вкладчик. А самый высокий коэффициент - единица - полагается по вкладам, которые не закрыты до сих пор или действовали в 1992 - 2025 годах и были закрыты в период с 1996 по 2025 год.

Елена ОДИНЦОВА

Что подарить педагогам на День учителя, чтобы презент не посчитали взяткой.

Близится День учителя - в России и многих других странах он празднуется 5 октября.

Как же поздравить педагогов и что им лучше подарить? Это вопрос не только вкуса и финансовых возможностей, но и законодательства. Ведь школьным учителям, вузовским преподавателям и прочим работникам образовательных учреждений дарить можно только «обычные подарки, стоимость которых не превышает трех тысяч рублей» (статья 575 Гражданского кодекса РФ). Объясняется это мерами по борьбе с коррупцией.

Мы попросили юристов ответить на главные вопросы.

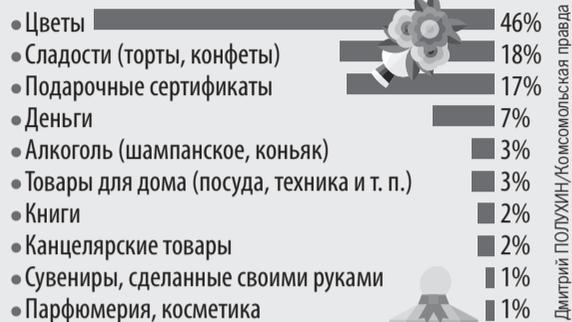
ЧТО ТАКОЕ «ОБЫЧНЫЙ ПОДАРОК»?

Четкого перечня таких подарков в законодательстве нет. Эксперты рекомендуют исходить из традиций - что в нашем обществе расценивается как обычный «знак внимания» к учителю. Скажем, цветы педагогам у нас дарить общепринято - это не тянет на попытку «подкупа».

- Книги, канцелярские принадлежности, сладости, недорогие сувениры - также безопасный выбор. Точно не будет проблем и с подарками, которые дети сделали своими руками, - говорит адвокат, управляющий партнер Московской коллегии адвокатов «М-Партнерс» Екатерина Беспалова. - А все, что может интерпретироваться как предметы роскоши (например, украшения, часы. - Ред.),

Бойся студентов, дары приносящих

ОПРОС «КП» Что вы чаще всего дарите педагогам?



Опрос проведен среди читателей «КП» в соцсетях. Участие приняли 4,2 тысячи человек.

а также алкоголь - не лучший выбор.

ПРЕЗЕНТ «ОТ КЛАССА» - ТОЖЕ В РАМКАХ ТРЕХ ТЫСЯЧ?

- Закон рассматривает дарение и от одного лица, и от группы лиц - например, от всего класса - как единый акт. То есть общая стоимость «подарка от класса» тоже не должна превышать 3000 рублей, - поясняет Екатерина Беспалова. - Если родители собирают деньги и на эти средства покупается один дорогой подарок (например, планшет), такой подход прямо ведет к нарушению закона.

А вот вручить несколько подарков от разных лиц (скажем, от разных родителей), каждый стоимостью до 3000 рублей, не запрещается. Но во избежание недоразумений юристы рекомендуют дарить их именно по отдельности, а не одновременно, - чтобы это не посчитали попыткой обойти закон.

ПРЕВЫШЕНИЕ «ЛИМИТА» - УЖЕ ВЗЯТКА?

Тут все сложнее. - Подарок безвозмезден, его нельзя дарить

в обмен на какие-то услуги, - рассказывает ведущий юрист Европейской юридической службы Оксана Красовская.

То есть, если каким-то образом будет зафиксировано, что конфеты учителю не просто «знак внимания», а благодарность за незаслуженно хорошие отметки ребенка, проблемы могут возникнуть и у родителя, и у педагога. Но ситуация эта достаточно гипотетическая. Как и то, что «коррупцией» посчитают подарок, который стоит не 3000 рублей, а, скажем, 3100.

- Судебной практики по таким ситуациям

немного, и в основном она связана с реально крупными подарками - когда учителям или врачам передавали в собственность квартиру, земельный участок, автомобиль, - говорит управляющий партнер компании «Фатыхов и партнеры» Тимур Фатыхов.

- Риск возникает, когда стоимость подарка существенно превышает лимит и это может быть расценено как попытка скрытого подкупа, - подтверждает Екатерина Беспалова.

Тем не менее эксперты рекомендуют родителям придерживаться рамок.

- За нарушение ограничений, связанных с получением подарков, учитель может быть привлечен к дисциплинарной ответственности (замечание, выговор, увольнение). Также есть образовательные организации, где руководство школы запретило учителям принимать подарки даже на праздники. Поэтому родителям стоит заранее выяснить, не будет ли подарок нарушением внутреннего распоряжения организации, - рекомендует Оксана Красовская.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Что делать учителю, если ему вручают дорогой подарок?

- Лучший способ избежать проблем - вежливо, но твердо отказаться, сославшись на требования законодательства. Можно сказать: «Спасибо за ваше внимание, но я не могу принять этот подарок, так как его стоимость превышает разрешенную законом сумму. Для меня важна ваша благодарность и успехи детей», - подсказывает Екатерина Беспалова.

Есть и альтернативный законный вариант действий - если педагог по каким-то причинам дорогой подарок принял (скажем, не сразу сообразил, какова его стоимость, или не хотел обидеть родителей).

- Учитель должен сообщить об этом руководству и передать подаренное образовательному учреждению, - поясняет Оксана Красовская. - У педагога также есть право выкупить этот подарок за собственные деньги.

ВОПРОС ДНЯ



Катерина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва

5 октября страна отметит День учителя, и мы спросили:

Кто ваш любимый учитель?

Владимир ИВЛЕВ, экс-начальник СИЗО «Кресты»:

- Учитель физики Валерий Палыч, мы его называли «чекист». Если кто-то сделал глупость, он говорил: этим остаться - остальным выйти! Мы были поражены: как он все раскрывал? Но мы знали против него один прием: достаточно предложить ему интересную тему, и он забывал обо всем.

Олег СИРОТА, сыровар:

- Учитель русского языка и литературы Людмила Николаевна Распутина родилась в спецпоселении, приехала с Дальнего Востока, была сильным человеком. Мы в те годы ее недолюбливали, но сегодня я понимаю, что она дала мне больше всего. Благодаря ей я начал писать «Дневники сыровара» в «Комсомолке» и привозил ей эти газеты. И второй любимый учитель, он как второй отец, - командир поискового отряда «Победа», ветеран Афгана Сергей Николаевич Щербинин. Он нас собрал, и мы подняли останки 7 тысяч бойцов Красной армии. И два кладбища военных построили. Он нас научил Родину любить.

Елена ЦАРЕВА, сомнолог:

- Это учитель русского языка и литературы Марина Анатольевна Соболева в 51-й школе Кирова. Благодаря ей я всегда писала сочинения сама. А учитель физики Игорь Иванович Раздорский так подавал предмет, что в 9-м классе, решая задачи, мы доходили до институтского уровня.

Сергей КАЗАРНОВСКИЙ, заслуженный учитель России:

- Это мой отец Зиновий Иосифович. Когда в школе писали сочинение на тему «Что такое счастье», он мне сказал: счастье - это быть нужным. Отец был директором Кабульского домостроительного комбината и помогал афганцам жить лучше.

Дмитрий КОЗАЧЕНКО, депутат, винодел:

- Это учитель истории Светлана Николаевна Сенина - я до сих пор помню даты всех сражений, и учитель русского языка Татьяна Николаевна Ударцева - благодаря ей я готовлю сам документы в заксобрании. Евгения Ивановна Федорова привила мне любовь к биологии - с чем я сегодня и работаю. А за опыты с химиком Михал Михальчем Серенко меня сегодня, наверное, посадили бы - мы экспериментировали со всеми веществами и взрывали все что можно.

Евгений ТИШКОВЕЦ, метеоролог:

- Любимая Татьяна Сергеевна, учитель начальных классов, сделала так, что я ходил 4 километра в школу в Белой Березке как на праздник. Классный руководитель Григорий Яковлевич Тимошенко научил не только черчению. А в военном училище в Воронеже выдающийся преподаватель радиолокации Марк Владимирович Билетов стал руководителем сначала моего диплома, а потом моей кандидатской. Он преподавал до 94 лет.

оноклассники



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



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

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



НАУКА
Почему в США погибло 62% пчел и как спасти российских насекомых

ЗВЕЗДЫ
Киркоров рассказал о своих подростках



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



Киев готовит громкую диверсию в Польше в расчете, что НАТО в ответ ударит по Москве.

Александр КОЦ, военкор «КП»

«ВЫРУСИ» И ТРОФЕЙНЫЕ «ГЕРАНИ»

Служба внешней разведки (СВР) России раскрыла сценарий очередной провокации, которую готовит Украина. По ее данным, ГУР - Главное управление украинской армейской разведки и СБУ планируют забросить на территорию Польши диверсионную группу из якобы «российских и белорусских спецназовцев». На самом же деле в нее должны войти предатели из запрещенных в России пронацистских организаций «Легиона «Свобода России» и полка имени Калиновского, которые воюют сегодня на стороне ВСУ. Ну как воюют - все больше совершают террористические набеги на наше пограничье. Записывают это на видео и демонстрируют как великую победу.

По данным СВР, поляки должны эту группу показательно выявить и бесприморно нейтрализовать. Чтобы потом задержанные «русские диверсанты» под камерами признались в коварных планах Москвы и Минска дестабилизировать Польшу. Тем самым Киев рассчитывает заручиться еще большей поддержкой Запада и в идеале - напрямую столкнуться лбами Россией и страны НАТО.

Сценарий провокации разработан ГУР Украины совместно с поль-

Украина гадит Европе, чтоб русских боялись



На прошлой неделе армия Польши с друзьями по НАТО уже отрепетировали отражение «атаки с востока». Огонь и дым стояли до небес. Всем понравилось. Решили повторить?

скими спецслужбами. Не исключается, что срежиссированная операция будет включать в себя имитацию атаки на граждан Польши и ее объекты критической инфраструктуры, дабы усилить информационный эффект.

Ничего не напоминает? Ну разумеется, недавнее заявление представителя МИД России Марии Захаровой. Ссылаясь на венгерские СМИ, она предупредила о готовящейся провокации Украины «под ложным флагом». Так называют операции, в которых стараются сымитировать причастность нужной стороны. Киев, по информации венгерских журналистов, собирается отремонтировать

перехваченные российские дроны, зарядить их взрывчаткой и направить на крупные транспортные хабы НАТО в Польше и Румынии. Для этого якобы уже завезли отремонтированные во Львове «Герани» на Яворовский полигон.

БУЧУ СКУШАЛИ? И «АТАКУ НА ПОЛЬШУ» СЪЕДЯТ

Можно от всего этого отмахнуться, как от очередной «пугалки». А можно вспомнить генерал-лейтенанта Кириллова, который много раз предупреждал о готовящихся химических провокациях Запада и был убит украинскими спецслужбами у подъезда своего дома за сорванные планы.

В принципе в озву-

ченном СВР нет ничего фантастического. О «вырусях» - наших согражданах, воюющих за врага, мы давно ничего громкого не слышали - со времен попытки вторжения в Белгородскую область. А свою верность киевскому режиму и борьбе с Россией надо постоянно доказывать. Отличный материал для озвучивания «варварских планов нападения Москвы на Европу».

Что касается «Гераней», то, думаю, Мария Владимировна (а скорее - венгерские журналисты) даже немного усложнили задачу. Со всем необязательно ставить на крыло сбитый российский дрон. Достаточно подложить его части на место провокации. Как, судя по всему, уже было проделано в

Польше. Ведь нам так и не показали ни одного обломка СБИТОГО дрона. Все, что было представлено взволнованной общественности, - беспилотники «обманки» «Гербера» без боевой части и даже видеокмеры. Эти дроны либо спланировали, когда закончилось топливо, либо просто были аккуратно разложены в нужных местах. Сбитые БПЛА выглядят совсем по-другому. А тут некоторые дроны перемоганы скотчем. К тому же в Польше быстро выяснили, что такие дроны на Украине можно легко купить по объявлению.

У Киева в принципе богатый опыт операций под «ложным флагом».

Майдан, когда снайперы стреляли в обе стороны. Малайзий-

ский «Боинг» в 2014 году, когда фронт трещал по швам и Киеву позарез нужна была пауза. И он ее организовал, направив пассажирский лайнер в небо над зоной боевых действий, сбив его и свалив всю вину на Россию. А вспомните 2020 год, когда под чутким присмотром ЦРУ украинцы обманом выманили в Белоруссию «33 богатырей» - бывших ополченцев и едва не отправили их в Киев. Я уж молчу про самые свежие примеры, будь то подрыв «Северных потоков» или провокация в Буче, которую разыграли как по нотам. С привлечением европейских политиков, с пресс-турами для западных журналистов, с эксгумацией под десятки камер...

ЗАПАД СОШЕЛ С УМА

О чем это все говорит? В первую очередь о том, что Запад исчерпал инструменты для серьезной эскалации, а результата «на земле» нет. Плюс - совершенно очевидно: Киев и Варшава ставят целью втянуть в противостояние Белоруссию на фоне снятия с нее санкций США.

Вот бывший генсек НАТО Столтенберг во вторник «отлил в граните»:

- Миллиард на оборону Украины - это миллиард меньше на европейские здравоохранение и образование.

■ НАКАЗАНИЕ

За попытку отравления летчиков - пожизненный срок

Евгения ОСТРАЯ («КП» - Краснодар)

Самый суровый приговор из возможных вынесен в Краснодаре диверсанту, который пытался отравить выпускников летного училища в Армавире.

Напомним, 20 октября 2023 года некий курьер (это и был диверсант) принес в ресторан, где проходила встреча выпускников, несколько коробок

с алкоголем (120 бутылок виски и коньяка) и тортом. Якобы подарок от товарища, который приехать не смог.

Но отравитель прокололся. На торте было написано старое название училища, да и сама символика - не та. Хотя, скорее всего, даже если бы не ошибка «курьера», летчики проявили бы бдительность - такое время.

Торт есть не стали, пить алкоголь - тоже. «Курьера» вычислили быстро (как именно, не раскрывается, и правильно, чтобы не давать «подсказок» преступникам). Задержали его уже в Ставрополе.

На руках 34-летнего Егора Семенова*, уроженца Мелитополя, инженера-самоучки, не так давно получившего гражданство России, был билет в Турцию.

Выяснили, что действовал он по указанию спецслужб Украины, ему присвоили позывной «Агент № 35». Выдали средства на покупку «подарков», снабдили ядом,

*Занесен в перечень организаций и физических лиц, в отношении которых имеются сведения об их причастности к экстремистской деятельности или терроризму.

который был подмешан в торт и алкоголь. За убийство 77 офицеров Семенову пообещали 400 тысяч рублей.

Против Семенова завели уголовное дело за теракт и государственную измену. В апреле 2025 года Южный окружной военный суд приговорил его к 27 годам лишения свободы: первые 5 лет в тюрьме, остальное - в колонии строгого режима. Но это обжаловала прокуратура. И вот 30 сентября стало известно о новом решении, которое вынес апелляционный военный суд: пожизненное заключение.



Лейла МИРШОБА

Диверсия с тортом не удалась, а самого преступника моментально вычислили и задержали.



- Значит так, заходим в хату и орем: «Польска бабка! Водка давай! Мы есть русский диверсант!»

- Главное, «Глава Бандере» по привычке не закричать...

Jakub Orzechowski/Agencia Wyborcza.pl/REUTERS

Но самая высокая цена - позволить Путину победить. Поэтому надо взять на себя эти траты и заплатить за мир.

Что в этом слышит обычный западный налогоплательщик? Что ему придется спустить деньги в Черную Украинскую Дыру, вместо того, чтобы вылечить зубы, обучить сына... Как в этой ситуации удержать своего гражданина от праведного протеста? С помощью угрозы внешней агрессии. И для этого Запад пойдет на все. В том числе - на изображение

диверсий на своей территории. Если надо, то и с жертвами среди своих мирных бюргеров.

Для этого не надо согласия всей Европы. Достаточно самых «упоротых» - Польши, прибалтов (в Эстонии уже взрывался дрон)...

Европа сегодня буквально выпрашивает большой конфликт. Проблемы в экономике и промышленности можно запросто решить их постановкой на военные рельсы. При этом, сплотив народ перед «русской угрозой», прикрутить демократиче-

ские гаечки и срезать ставшую неподъемной социалку.

Не просто так Мария Захарова говорит, что Старый Свет «никогда в современности не был столь близок к началу третьей мировой войны». Они же в буквальном смысле готовятся ее спровоцировать! Через «стены дронов», «Восточные стражи», «Балтийские щиты» и развертывание дивизий бундесвера в Литве. Но, чтобы качественно повысить уровень эскалации, нужен повод повысить ставки.

■ ЧТО МОГУТ ГОТОВИТЬ ЕЩЕ

В Киеве после предупреждения СВР «парировали» в духе «сам дурак»: «Россия действительно может испытать прочность польской границы, заслав диверсантов на территорию Польши. Главная цель - проверка реакции НАТО, а также желание испугать Европу, чтобы снизить поддержку Украины».

О чем это? О том, что СВР попала в яблочко. Заметили, например, как Киев старательно вбрасывает версию, что дроны в небо ЕС запускаются с танкеров российского «теневого флота»? Вот вам и одна из целей этих провокаций - побудить Запад к более активным действиям против танкеров с нашей нефтью. Заставить атаковать их на Балтике, что означает прямое столкновение с нашими военными кораблями, которым придется сопровождать торговые суда.

■ И ЧТО ДЕЛАТЬ НАМ

«Спокойно жечь танки», как говорил герой фильма «28 панфиловцев». Западная истерика тем громче, чем хуже дела у Украины на фронтах. Информационному наступлению Запада мы можем противопоставить только железобетонные факты и аргументы. И, как это делают Захарова и директор СВР Нарышкин, а

ранее - генерал Кириллов, заблаговременно разоблачать планы диверсий Украины, срывая их.

Пока идет СВО, нам, конечно, совсем не до возни с Европой. Но это не значит, что нам нечем ответить на провокации НАТО. В конце концов, есть ядерная триада. И это, по идее, должно охлаждать

разгоряченных ястребов-временщиков ЕС.

Но, похоже, не охлаждает. Нас будут и впредь пытаться спровоцировать, как это сделали зимой 2022-го. Путин тогда сказал, что нас ждет «самое опасное, непредсказуемое и вместе с тем важное десятилетие со времен окончания Второй мировой войны». И был прав.

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

«Коц. Аналитика с именем» - авторская программа военкора Александра Коца. Включайте Радио «КП» по средам в 20.00 (мск).

ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

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

Александр КОЦ

500 ДНЕЙ ПОРАЖЕНИЙ И ПОБЕД

ХРОНИКА СВО ГЛАЗАМИ ВОЕНКОРА

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

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

ЧИТАЙТЕ 8 ОКТЯБРЯ В ЕЖЕНЕДЕЛЬНОМ ВЫПУСКЕ «КП»

ПРОДОЛЖЕНИЕ
ГЛАВНОГО
РАССЛЕДОВАНИЯ
ОСЕНИ

КАК ЖИВЕТ
СЕКТА ВИССАРИОНА
БЕЗ СВОЕГО ИСУСА

РЕПОРТАЖ ИЗ ГОРОДА СОЛНЦА

КАК ПРОЦВЕТАЛА СЕКТА ДО АРЕСТА СВОИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

ПОЧЕМУ ВИССАРИОНОВЦЫ ПРОДОЛЖАЮТ НАВЯЗЫВАТЬ СВОИ ПРАВИЛА

СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ СКОЙБЕДА



Михаил КОРЕНЮГИН

На всех 8 городских фонтанах идет консервация после завершения летнего сезона.

С 1 октября в Туле официально завершён сезон работы декоративных фонтанов. В городе приступили к ежегодной процедуре консервации гидротехнических сооружений — мера необходима для сохранности оборудования в зимний период.

Работы охватывают все восемь фонтанных комплексов: у Тульского академического театра драмы, на Крестовоздвиженской площади, у мемориала «Защитникам неба Отечества», в скверах Л. Н. Толстого, Октябрьском, имени В.А. Лёгасова, Кировском, а также у памятника тулякам — Героям Советского Союза.

Специалисты проводят комплекс мероприятий: слив воды из систем, продувку трубопроводов компрессором, демонтаж

В Туле начали подготовку фонтанов к зиме

форсунок, насадок и светильников, очистку чаш от ила, грязи, известковых отложений и отсева, обезжиривание внешних труб, промывку и очистку фильтров.

После завершения этих этапов на каждый фонтан устанавливаются металлические заглушки, монтируется деревянный каркас и накрывается защитным материалом для предотвращения попадания влаги и механических повреждений.

Консервация проводится в соответствии с утвержденным графиком и планируется быть завершена до 1 ноября. После этого объекты будут находиться в режиме зимнего хранения до следующего весеннего сезона.



■ ЧП

40-летний мужчина погиб на железнодорожных путях в Узловой Тульской области

Игорь КОПЫТОВ

Официальные органы проводят проверку для установления всех обстоятельств инцидента.

В городе Узловая Тульской области произошел трагический инцидент на железнодорожных путях, в результате которого погиб 40-летний мужчина.

По предварительной информации, утром 1 октября местные жители обнаружили обезглавленное тело мужчины на железнодорожных путях. Согласно свидетельствам очевидцев, накануне вечером пострадавший был доставлен в больницу с сильным алкогольным отравлением, но утром покинул медицинское учреждение.

Предположительно, мужчина пытался сократить путь и решил пролезть под стоящим грузовым составом. В этот момент поезд пришел в движение, что привело к трагедии.

В настоящее время рассматриваются все версии произошедшего. Официальные органы проводят проверку для установления всех обстоятельств инцидента.



■ АКТУАЛЬНО

Туляки могут забрать из библиотек старые книги и журналы

Игорь КОПЫТОВ

Тематика списанных изданий — весьма разнообразна.

Тульские библиотеки запустили ежегодную акцию «Списанные издания — на домашнюю полку», в рамках которой каждый житель города может бесплатно забрать книги, исключенные из библиотечных фондов. Мероприятие проводится уже в восьмой раз и позволяет подарить печатным изданиям вторую жизнь.

Для туляков доступны книги и журналы самой разной тематики: художественная литература, на-

учно-популярные издания, книги по искусству, спорту, технике и другим направлениям. За время проведения акции в предыдущие годы новые владельцы обрели уже более 4200 книг.

Ознакомиться с полным списком предложений и выбрать понравившиеся издания можно на сайте Тульской библиотечной системы или непосредственно в библиотеках-участниках.



■ СРЕДА ОБИТАНИЯ

Сезон охоты стартовал в Тульской области

Михаил КОРЕНЮГИН

На наиболее ценные и редкие виды животных действует система квотирования.

С 1 октября в Тульской области официально открылся сезон охоты. В октябре охотникам разрешено добывать несколько видов дичи: европейскую коосулю, бобра, благородного пятнистого оленя и лося.

Численность некоторых животных в регионе за последний год увеличилась. Так, количество лося выросло с 4800 особей в 2024 году до более чем 5000

в 2025-м. Это говорит о стабильности популяции и эффективности природоохранных мер.

На наиболее ценные и редкие виды животных действует система квотирования. Для этих видов ежегодно проводятся учеты численности, на основании которых устанавливаются лимиты добычи. Это позволяет сохранять экологическое равновесие и обеспечивать устойчивое использование животного мира.

Охота осуществляется строго в соответствии с установленными правилами, сроками и разрешениями. Нарушение требований влечет административную или уголовную ответственность.

7 полезных советов, которые помогут мозгу проснуться и начать хороший день.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Вы лишаете его самого мощного окна возможностей за весь день, ведь именно утром максимально повышена нейропластичность, - говорит Сузуки. - Также после сна повышен уровень дофамина, что естественным образом повышает уровень мотивации, креативности и радости в конце концов.

У читающего это спозаранку редактора зародился бурный внутренний протест. Но креативности хватило только приподнять в изумлении одну бровь...

Между тем профессор Сузуки говорила уверенно и обещала счастливое завтра. **Проведите хотя бы неделю, чтобы первые 20 минут после пробуждения не тянуться за телефоном, лучше сделайте упражнения на растяжку.** А потом запишите ручкой на бумажке (в ежедневнике, на меловой доске) три вещи, которые вам важно сделать именно сегодня. И неторопливо съешьте завтрак. После этого можно и за телефон. Нейробиолог обещает, что вы сразу увидите положительные изменения в работе своего мозга.

Согласна с таким утренним распорядком и наш постоянный эксперт, врач-эндокринолог, д. м. н. Зухра Павлова, автор книги «Обман веществ». И дополняет советы, которые помогут эффективно разбудить мозг с утра.



Зухра Павлова.



- Неужели в такую рань можно вставать без протеста?

1 Выпейте стакан теплой воды

Да, прямо с утра, еще толком не открыв глаза, неторопливыми глотками. «Лично я всегда с вечера ставлю термос с водой рядом с кроватью, чтобы начать утро правильно. Вода запускает обмен веществ, эффективно пробуждая весь организм, мозг в том числе», - отмечает доктор Павлова.

2 Не включайте новости! Можно музыку

Дайте себе возможность услышать свои мысли, настроиться на рабочий день. Бормочущий телевизор лишь заменит телефон, нагружая мозг ненужной пока информацией. Если не можете обойтись без звукового фона, пусть это будет любимая музыка, под которую можно немного потанцевать, пока готовите завтрак.

3 10-минутная зарядка

Лучше, конечно, потратить на зарядку минут 20, но все зависит

от того, во сколько вы встали.

4 Умойтесь прохладной водой

Именно прохладной, не ледяной - это поможет взбодриться, но мягко. В идеале (опять же если есть время) - принять душ, струи воды создадут эффект мягкого пробуждающего массажа.

5 Завтрак - тоже без гаджетов! И без кофе

- Завтрак дает организму сигнал: пора просыпаться и работать слаженно, - говорит доктор Павлова. - А регулярное опоздание с приемом пищи может быть сигналом депрессии, сниженной подвижности или проблем со сном. Это показало исследование, охватившее данные более чем за 20 лет: чем позже люди завтракают, тем сильнее повышается у них риск смерти.

Что делать, если режим уже сбит? Начать постепенно приучаться к тому, чтобы завтрак был не позднее чем через час после подъема, в идеале - через 30 - 40 минут.

✓ Начиная день с чего-то вкусного и полезного: йогурт, каши, яйца, творог (фрукты и орехи - на десерт после завтрака), но при этом соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов.

✓ Дайте телу и мозгу шанс проснуться раньше, чем его разбудит кофеин! Первая чашка кофе должна идти через час после завтрака (или даже позже).

На самом деле готовить тело и мозг к бодрому подъему нужно

еще с вечера, уверена доктор Павлова:

- На первом месте по влиянию на психологическое благополучие - качество сна. Утро после хорошего сна - главный пункт для создания равномерно хорошего настроения, которое будет с вами целый день.

И это подтверждает очередное исследование. Ученые, кстати, предлагают компенсировать нехватку сна, если уж так получи-

лось, дополнительной порцией овощей и фруктов, а не сладостями в течение дня.

Еще два важных совета относятся именно к вечернему времени.

6 Ложиться не позднее 23 часов

- Именно с 23 до 2 часов ночи происходит активная выработка гормона мелатонина, важного для обмена веществ. Я рекомендую

ложиться не позднее 23.00 и спать от 7 до 9 часов в сутки. По выходным, если уж очень хочется, можно поваляться подольше, но на пару часов, не больше. Иначе рискуете столкнуться с джетлагом - банальным синдромом смены часовых поясов. В этом мало приятного, - напоминает эксперт.

7 Откладывайте телефон как минимум за час до сна

- Перед сном не должно ничего раздражать - ни плохие новости, ни обильный ужин. Поэтому ужинать нужно не позднее чем за три часа до сна, а лучше до 19 часов вечера, поскольку вечером процессы пищеварения замедляются. А отложить гаджеты и выключить телевизор необходимо как минимум за час до сна. Лучше расслабиться в теплой ванне или почитать книгу, - считает доктор Павлова.

Анна КУКАРЦЕВА.

■ АКТУАЛЬНО

Ловушка онлайн: Как ее распознать и обойти стороной

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Новые меры защиты от цифрового мошенничества - рассказываем, как они работают и чем могут быть полезны каждому.

Почти каждый сегодня сталкивался с подозрительными звонками или странными сообщениями - якобы от банка, МВД или знакомых. Кто-то получал ссылку «проголосовать за дочку», кто-то - «уведомление о доставке цветов». Такие схемы знакомы многим, но это не повод паниковать. Главное - знать, как реагировать, и понимать: вы не один на один с проблемой.

Кибермошенники становятся все изобретательнее, но и меры противодействия развиваются. Государство, банки, операторы связи работают вместе, чтобы выявлять и блокировать угрозы и защищать данные.

Благодаря этим мерам пользоваться телефоном и интернетом спокойнее и безопаснее. Система работает, чтобы защитить вас от киберпреступников - в том числе благодаря цифровым решениям, которые развиваются при поддержке нацпроекта «Экономика данных».

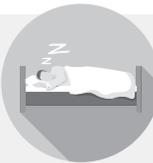
Вот какие решения уже внедрены:

- **Маркировка звонка.** Теперь при звонке отображается, что за организация звонит. Это помогает отличить реальный звонок от мошеннического.
- **Самозапреты.** Через «Госуслуги» можно заранее запретить оформление сим-карт и кредитов на свое имя. Это защитит даже в случае утечки данных.
- **СМС с кодом от «Госуслуг» - только после завершения телефонного разговора.** Это снижает риск передачи данных мошенникам, так как аферисты не смогут удерживать внимание человека в ходе звонка и вынудить назвать код.
- **Выбор «доверенного лица» для подтверждения банковских операций (кредит, выдача большой суммы наличными).** Это помогает защитить в первую очередь старшее поколение, которое часто оказывается под прицелом мошенников.



НЕ ЗАВОДИТЕ ПЯТЬ БУДИЛЬНИКОВ

Еще одно исследование, опубликованное в авторитетном научном журнале Nature, отмечает, что куча будильников через 5 минуточек, то есть прерывистые пробуждения, могут нарушать ключевые фазы сна. А значит, негативно влиять на когнитивные функции и даже менять сердечный ритм.



- Финальные часы сна - самые важные для восстановления, обработки эмоций и памяти. Повторяющиеся сигналы будильника разрывают эти фазы, не позволяя мозгу «дозавершить» сон.



Как результат - утренняя вялость, раздражительность, снижение концентрации, - объясняет доктор Павлова.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Пацаны на перроне, снова осень, погоны...

Что нужно знать о стартовавшем в России рекордном по числу новобранцев призыве-2025.

10 советов бывалого новобранцу

В армии шиковать не принято, месячное денежное довольствие срочника - 2000 рублей. Если же рос без попечения родителей, то в 5 раз больше - до 10 000 рублей в месяц.

Призывнику разрешается брать мобильник, но только кнопочный (без видеокамеры). Но и его придется сдать в Комнату хранения личных вещей, а пользоваться - в строго отведенное командиром время. Категорически запрещается рассказывать по телефону бабе Маше и тетке Варе о боевой технике части и месте ее дислокации. Иначе мобильник отберут надолго. И впяют наряд вне очереди.

СОВЕТ № 4. «КОСИТЬ» СЕБЕ ДОРОЖЕ

Среди призывников есть и ушлые, пытающиеся по-разному уклониться от службы. Например, сменить место жительства, не сообщив об этом в военкомат. Теперь такое не проходит. По новому закону, если призывник более 3 месяцев не сообщает о смене адреса, его ждут неприятности. Сначала административный штраф от 10 до 20 тысяч рублей, затем уголовное дело.

Контроль за призывниками упорядочен - появился учет в «Госуслугах», а повестки рассылаются не только в бумажном, но и в электронном виде.

При этом печатные повестки сохраняют силу и используются параллельно.

Вводится Единый реестр военнообязанных - со всеми

данными о направляемых и полученных повестках, явке и неявке в военкомат. Реестр позволяет призывным комиссиям видеть отсрочки и предоставлять их без личной явки призывников. А вот злостных уклонистов ждут внушительные штрафы. За неявку в военкомат без уважительной причины - 30 тысяч рублей. За игнорирование повестки в течение 20 дней - запрет на выезд за границу, на оформление кредитов и сделок с недвижимостью, блокировка водительских прав.

СОВЕТ № 5. КАК ПОЛУЧИТЬ ОТПУСК

Как и в прежние годы, срок службы по призыву - 12 месяцев (1 год). И увеличивать его пока не планируется. Если девушка тебя любит, то через 365 дней дождется. Это лучшая проверка ее чувств.

В строй встают «дети маткапитала»

Сколько призывников поставят в строй этой осенью? И как эти данные выглядят в сравнении с минувшими призывами за время СВО?

Этой осенью призовут 135 тысяч человек.

А динамика призыва за последние годы выглядит так:

Год	Весенний призыв (тыс. чел.)	Осенний призыв (тыс. чел.)
2022	134,5	120
2023	147	130
2024	150	133
2025	160	135

Как видим, нынешний призыв своего рода рекордный. Почему? Во-первых, потому что с декабря 2024 года штатная численность Вооруженных сил РФ должна постепенно возрасти до 1,5 млн военнослужащих. А во-вторых, как раз сейчас в совершеннолетие начинает вступать более многочисленное поколение «детей маткапитала», увеличившееся после введения в России денежных выплат за рождение ребенка. В итоге 18-летних пацанов в стране сегодня заметно больше, чем еще пару-тройку лет назад.

Президент России подписал указ об очередном призыве граждан на военную службу. Осенняя призывная кампания, как и полагается, начнется 1 октября, а закончится 31 декабря. Призывать будут мужчин в возрасте от 18 до 30 лет (раньше было до 27). Каждый раз, когда издается такой документ, новобранцы и их родители засыпают Минобороны, Генштаб кучей вопросов. От простеньких житейских до заковыристых. Поступают они и в «Комсомолку». Мы отобрали самые частые и поручили ответить на них военному обозревателю «КП», полковнику Виктору БАРАНЦУ.

СОВЕТ № 1. КАКОЙ ХАРЧ С СОБОЙ БРАТЬ?

Прежде всего не скоропортящийся. Это может быть пара палок копченой колбасы или 2 - 3 банки тушенки (железные, не стеклянные и не просроченные!). Ну и 2 - 3 бутылки воды (тоже не стеклянные, лучше пластиковые). Еду надо брать с расчетом на 2 - 3 дня. За это время новобранца должны доставить в учебную часть, а там уже трехразовая кормежка. Если же дорога к части дальняя, поездом, на недельку, будут кормить в вагоне-ресторане. Конечно, не стейками в кокосовом кларе, а по-армейски просто: картошка с куском рыбы или говядины, суп или борщ, чай или компот. А еще наверняка в меню будет «легендарный» бигус (вареная капуста с мясом). И не жалуйся мамке-папке, что тебя утром и вечером кормят «гречкой с запахом тушенки». Привыкай. Теперь ты в армии. Но в части может ждать и шведский стол из 2, а то и из 3 блюд.

СОВЕТ № 2. КАК ОДЕВАТЬСЯ?

Одевайся в «бэушную», но теплую куртку (уже наступают холода), напяливай плотную спортивную шапку, теплые носки. В войсках тебя облачат в другой прикид - зимнюю форму одежды. В ней несколько слоев (майка, нательная рубашка, свитер, жилет), из-за чего в войсках их называют «капустой». Зато тепло.

СОВЕТ № 3. КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ И ВЕЩИ НУЖНО ИМЕТЬ?

Конечно, паспорт, а также (если они есть) удостоверения: об окончании курсов ДОСААФ или оператора беспилотников, о присвоении спортивного разряда. А если везешь лекарства, рекомендованные врачом, не забудь и рецепт (мало чего может подумать старшина...). Желательно взять с собой десяток конвертов с марками, бумагу и шариковую ручку. А еще и тыщи пять рублей (если бюджет семьи позво-



К морозам парней переоденут в теплое. А к весне, может, еще и отпуск на 10 суток дадут.

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

radiokp.ru

Нет вопроса, на который не знал бы ответ Виктор Баранец. Каждый день на Радио «КП».

альтернативщиков огромный (более тысячи видов): швея, садовод, почтальон, обувщик, рыбовод, охотник-промысловик, машинист по стирке и уборке спецодежды, рабочий на лесозаготовках, буфетчик, гардеробщик, посудомойщик, парикмахер, свиновод и даже... рабочий по уходу за животными в цирке. Будешь за слонами и тиграми убирать. Может, и сам циркачом станешь...

СОВЕТ № 8. НЕ СЛУШАЙ ПРОВОКАТОРОВ!

Наверное, уже слышали сплетню - якобы призывников отправляют в зону СВО?

Не верьте! Как официально заявил Генштаб, все призывники этой осени будут нести службу исключительно на территории России и не в зоне СВО. Участие срочников в спецоперации исключено. Это одно из самых принципиальных заявлений, чтобы развеять слухи и опасения семей.

А если солдат служит без дисциплинарных взысканий, он имеет право еще и приехать в отпуск на 10 суток.

СОВЕТ № 6. КТО МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ НА ОТСРОЧКУ

Это граждане, которые:

- ◆ учатся в вузе по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры;

- ◆ работают в IT-компаниях из государственного перечня и временно подали заявления;

- ◆ имеют двоих и более детей;

- ◆ являются единственными кормильцами в семье;

- ◆ имеют инвалидность.

СОВЕТ № 7. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПРОЙТИ АЛЬТЕРНАТИВНУЮ ГРАЖДАНСКУЮ СЛУЖБУ

На нее могут претендовать призывники, убеждения или вероисповедание которых противоречит военной службе. Но получить такое право можно после обстоятельного собеседования на призывной комиссии (в состав которой могут входить и священники). Проходить «альтернативку» могут и представители малочисленных коренных народов, ведущих традиционный образ жизни. В России 47 малых коренных народов. Например, абазыны, чукчи, ижорцы, ненцы, чулымцы и так далее.

Но срок альтернативной службы длиннее, чем в военных частях: 21 месяц в госучреждениях и 18 месяцев - в организациях Вооруженных сил.

Перечень профессий для

СОВЕТ № 9. ЕСЛИ НЕ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ, ТО КОГДА?

Всякое может быть: ты после призывной комиссии приболел и надо лечиться, кто-то умер в семье или, наоборот, случилось счастье, у тебя родился ребенок, а жене некому помочь. В таких условиях твой призыв могут отложить до весны. Ибо по новым правилам решение о призыве действительно в течение года.

Есть и еще одно новшество: если тебе дали отсрочку, то торчать в военкоматовской очереди за справкой не придется - она может теперь оформляться дистанционно. При наличии всех данных в реестре не требуется личная явка в военкомат.

СОВЕТ № 10. КУДА ЗВОНИТЬ?

Наверняка у тебя и твоих родителей будут и другие вопросы. Для этого открывается горячая линия для призывников. Она заработает с 13 октября. На официальном сайте Минобороны в разделе «Военкоматы» размещены номера телефонов военкоматов, по которым граждане могут обратиться по вопросам призыва. И специалисты Главного организационно-мобилизационного управления Генштаба дадут разъяснения.

Александра БУДАЕВА

МОРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

14 млн представителей старшего поколения по всей стране охватывают мероприятия программы «Активное долголетие», которая развивается при поддержке национального проекта «Семья». Люди серебряного возраста танцуют, путешествуют, играют в театре, осваивают гаджеты и много чего еще. Реализуют себя, свои желания и мечты, которые, возможно, откладывали долгое время.

Практики активного долголетия нацелены, с одной стороны, на то, чтобы восполнять недостаток физической активности, общения и интересного досуга. С другой стороны, чтобы развивать новые навыки - в том числе как пользоваться различными гаджетами, а еще чтобы обучать основам цифровой грамотности, к примеру.

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

В Биробиджане Центр активного долголетия «Шалом» открылся на базе Комплексного центра социального обслуживания Еврейской автономной области. Одно из направлений его работы - «Университет третьего возраста», который представляет собой комплекс образовательных и творческих программ для старшего поколения.

Они изучают религии, занимаются творчеством, играют в настольный теннис. Очень популярны занятия по финансовой грамотности - их проводит сотрудница Центробанка в формате игры. А еще наш «серебряный» волонтер обучилась мозгоробике (упражнения для тренировки мозга) и теперь занимается ею с другими - это также стало отдельным курсом в «Университете», - рассказывает специалист по социальной работе Комплексного центра социального обслуживания Еврейской автономной области **Анастасия Вострякова**.

Кроме того, старшее поколение ездит на экскурсии, причем не только по городу, но и за его пределы, этим летом, например, удалось съездить в Благовещенск. Они ставят спектакли в кукольном театре и участвуют в городских фестивалях.

Когда жизнь только начинается

Как программа «Активное долголетие» помогает найти дело по душе, друзей и даже любовь.



«Для них это как глоток свежего воздуха, они очень активные и сами постоянно что-то предлагают», - признается Анастасия Вострякова.

А еще все лето они танцевали. По субботам на набережной в рамках Арт-проекта «Вечерний Биробиджан» хореограф центра проводил танцевальные вечера: буквально за полчаса участники разучивали несложные движения, а потом танцевали в свое удовольствие.

Танцы же свели вместе двух замечательных людей.

В «Университете третьего возраста» у нас есть своя вокальная группа «Хорошее настроение», и ее руководитель Людмила Александровна начала ходить на занятия по хореографии. И там познакомилась с Александром Вениаминовичем. Они сперва общались, потом дружили, а постепенно танцевальная пара стала парой по жизни, - рассказала Анастасия Вострякова.

В этом году в Центре активного долголетия «Шалом» впервые открыли группу дневного пребывания для старшего поколения: каждый день на протяжении двух недель у них был распisan мероприятия: настольные игры, походы

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

14 млн представителей старшего поколения задействованы в программе «Активное долголетие»:

- 8,5 млн занимаются физической культурой и спортом;
- около 4 млн выбирают творчество;
- более 1,1 млн получают новые знания;
- более 300 тысяч нашли себя в волонтерстве.

в кино, творческие занятия и др. Участники смеялись и шутили, называли себя пионерами, а с организаторов взяли слово, что они обязательно повторят такую успешную практику.

НЕ ПРОСТО ОБЩЕНИЕ

Внимание и поддержка для людей серебряного возраста особенно важны, когда они проживают в небольших городах и селах в отдалении от мегаполисов. Поэтому именно там Социальный фонд России при поддержке национального проекта «Семья»

открывает центры общения старшего поколения.

Сегодня их сеть состоит уже из 900 площадок в 87 регионах страны. В этом году фонд открыл центры общения старшего поколения в новых регионах: в апреле - в городе Лутугино Луганской Народной Республики, в июле - в городе Васильевка Запорожской области, в сентябре - в Новотроицком муниципальном округе Херсонской области.

Мы постарались сделать все, чтобы наше старшее поколение по-настоящему с пользой проводило здесь время. Полноценная забота не может ограничиваться только выплатами, важно еще и живое участие в жизни людей, - отметила управляющая отделением Соцфонда по Херсонской области **Людмила Малая**.

Чем занимаются в таких центрах общения? Там Социальный фонд организует разнообразные мероприятия: курсы финансовой и цифровой грамотности - это важно как для защиты от разного рода мошенников, так и для поддержания социальных связей. Также в центрах помогают разобраться с получением госуслуг, организуют зарядки, кулинарные мастер-

классы, поэтические вечера, шахматные турниры.

АКТИВНОСТЬ ОБЪЕДИНЯЕТ

Насколько важна работа таких центров и какой заряд энергии дает поддержка единомышленников, недавно почувствовали активисты Центра общения старшего поколения в Белорецком районе и городе Белорецке Республики Башкортостан.

Надежда Штырляева, фельдшер с 45-летним стажем, собрала команду и провела... онлайн-занятие по физкультуре. К нему по видеосвязи подключились 244 центра из разных уголков страны. Вместе они делали растяжку, упражнения для лимфодренажа, учились суставной гимнастике для рук и ног. В ответ вся команда получила массу благодарностей и просьбу предоставить запись зарядки, чтобы повторять эти упражнения дома самим.

Мы чувствовали поддержку участников и были приятно удивлены такому количеству присоединившихся к нам людей, - призналась Надежда Штырляева.

Онлайн-тренировки она теперь думает сделать регулярными: ей еще есть чем поделиться с другими.

И таких активистов, которые не теряют бодрости духа и готовы передавать свой опыт, еще много. А значит, и дальше расписание активностей в центрах общения старшего поколения будет весьма разнообразным.

ВАЖНО!

Узнать адрес ближайшего центра общения старшего поколения можно на сайте Социального фонда



■ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

«ВИДИМ ОТКЛИК - БУДЕМ ПРОДОЛЖАТЬ»

Председатель Социального фонда Сергей ЧИРКОВ:

«В свое время создание центров общения стало возможным благодаря оптимизации работы нашего фонда и перепрофилированию более 100 тысяч квадратных метров площадей. Сегодня мы понимаем, насколько правильным было это решение: гостями центров уже стали более 1,3 млн человек. Для них проводятся лекции по финансовой грамотности, творческие мастер-классы, спортивные турниры, кинопоказы и многие другие активности. И эту работу мы, конечно же, продолжим, потому что видим отклик на нее. Мы поддерживаем людей старшего поколения в их стремлении к социальной активности и получению новых знаний и хотим, чтобы они и дальше чувствовали внимание, заботу и поддержку со стороны государства и фонда».





Врач акушер-гинеколог Медицинского центра ГУЗ «ГКБ № 2 г. Тулы им. Е. Г. Лазарева» Косарева Людмила Юрьевна рассказала о профилактике рака молочной железы.

Молочные железы — неотъемлемая часть репродуктивной системы женщины. Ткань железы чувствительно реагирует на все процессы, происходящие в организме. Факторов развития новообразований множество, а риски для здоровья и жизни женщины чрезвычайно высоки.

Основные из них:

✓ **Возраст.** Чем старше женщина, тем выше риск развития злокачественной опухоли. В интервале 40-60 лет — в период наступления менопаузы — происходит снижение адаптационных возможностей и устойчивости эндокринной системы. Однако в последнее время отмечается «омоложение» рака молочной железы. Все чаще встречаются случаи выявления болезни до 30 лет.

✓ **Наследственность.**

✓ **Гормональные нарушения.** Сюда относятся все нюансы развития и становления женского организма (раннее начало менструации (до 12 лет), поздняя менопауза (после 55 лет), многочисленные аборт, отсутствие беременности и родов, отказ от грудного вскармливания).

✓ **Травмы молочной железы.**

✓ **Заболевание щитовидной железы, нарушение жирового обмена в сторону увеличения индекса массы тела (ожирение), проблемы с кишечником, печенью, холестит, желчнокаменная болезнь и т. д.**

✓ **Психологические травмы.**

Фактор, важность которого недооценивают. Длительный или внезапный сильный стресс приводит к истощению нервной системы и может послужить пусковым механизмом в развитии рака молочной железы.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Избыточный вес, алкоголь и курение сами по себе не вызывают рак молочной железы. Но зато могут вести к другим заболеваниям, которые в свою очередь усугубляют рак. Например, ожирение может повлиять на развитие опухоли груди, но тогда это должна быть уже третья-четвертая стадия ожирения. Небольшой «перевес» напрямую к раку не ведет.

СУЩЕСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Избежать развития рака молочных желез помогут простые правила.

Нормальный вес — один из факторов здоровья. Дело в том, что жировая ткань — это эндокринный орган. Поэтому она способна вырабатывать биологически активные вещества,

Профилактика рака молочной железы



провоцирующие онкологические заболевания.

Контролируем вес, особенно висцеральный жир на талии. Для этого измеряем ее окружность. У женщин она не должна превышать 80 сантиметров, у мужчин — 94 сантиметра.

✓ **Активный образ жизни.**

Женщины, ведущие активный образ жизни, реже сталкиваются с раком молочной железы. Физическая активность должна быть ежедневной, минимум 30-40 минут в день и пять-шесть раз в неделю. Можно заниматься танцами, бегом, ходьбой,

силовыми тренировками, пилатесом, стретчингом и другими занятиями по вкусу.

✓ **Разнообразный рацион.**

Рак груди не имеет доказанной связи с питанием, однако в рационе стоит ограничить продукты, богатые насыщенными жирами. Дело в том, что их чрезмерное потребление увеличивает риск развития гормонозависимых раков, включая онкологию молочной железы.

Мясные и молочные продукты, яйца не следует исключать полностью, но важно контролировать их количество. Красное мясо — не чаще

двух-трех раз в неделю, яйца — не более двух штук в день.

Меры профилактики не могут гарантировать полную защиту от рака груди, поэтому особое значение имеет ранняя диагностика.

Минимизировать факторы риска и предупредить развитие этого опасного заболевания можно, соблюдая несколько простых правил.

Не пренебрегать ежемесячным самообследованием молочных желез.

Самым простым и доступным методом является самостоятельное обследование молочных желез. О том, как провести самостоятельное обследование в домашних условиях, расскажут в вашей женской консультации. Проводите самодиагностику не реже, чем каждые 6 месяцев. При обнаружении любых тревожных признаков как можно скорее обратитесь в женскую консультацию и пройдите обследование. По данным некоторых исследований до 50% всех опухолей молочной железы женщины обнаруживают самостоятельно.

В 40 лет каждой женщине необходимо пройти профилактическое обследование и далее посещать кабинет маммолога каждые 2 года.

Женщинам старше 40-50 лет рекомендуется проходить маммографию раз в год. Это рентгенографическое исследование позволяет обнаружить опухоли на ранних стадиях.

Для молодых женщин маммография может быть менее информативна из-за высокой плотности тканей молочных желез. В таких случаях рекомендуется ежегодно проходить УЗИ.

Ранняя диагностика, своевременное и грамотное лечение значительно увеличивают шансы на излечение.



МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ В ГУЗ «ГКБ № 2 Г. ТУЛЫ ИМЕНИ Е. Г. ЛАЗАРЕВА»:

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ для:

- ГИБДД (водительская комиссия), категории А, В, С, D, E
- Управления маломерными судами
- Оформления разрешения на ношение оружия

Время работы комиссии: вторник, четверг 14:00 - 16:00

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

в т. ч. сотрудничаем с бюджетными организациями в соответствии с требованиями ФЗ № 44-ФЗ от 05.04.2013 г.

ПРЕДРЕЙСОВЫЕ И ПОСЛЕРЕЙСОВЫЕ ОСМОТРЫ



Более подробную информацию о стоимости предлагаемых услуг можно уточнить на сайте: med-b-gkb2-tula-r71.gosweb.gosuslugi.ru (раздел «Платные услуги») и по тел: 8-920-778-90-77 (для организаций)

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



Астролог опубликовала в своих соцсетях прогноз на октябрь.

Тамара ГЛОБА:

Весы - на пике обаяния, а Рыбам помогут люди из прошлого

ОВЕН

Потребуется особое внимание ко всему происходящему вокруг вас. Также будьте внимательны к вопросам здоровья. Посвятите немало времени своему дому. Появятся хорошие возможности в работе. Женщины поддержат мужчин, помогут в работе - особенно в первой половине октября. Хорошее время для задела на будущее. В конце месяца будьте особенно внимательны в дорогах и не доверяйте случайным знакомым. Это время, очень важное для отношений с родными людьми.



РАК

Время, удачное для вопросов, которые касаются заработков. Хорошее время для активного образа жизни. В поездках необходимо быть внимательнее, особенно в конце второй недели октября и в середине третьей декады. В ваш дом придут люди, которые наполнят его радостью, согласием, новыми возможностями и интересными проектами. Также это хорошее время для обучения и творчества, выступлений. Особое внимание обратите на своих детей. Весь месяц хорошая возможность для зачатия.



ВЕСЫ

Октябрь - месяц Весов. Поэтому к вашей персоне будет проявлено немало внимания. Особенно в первую неделю октября - это время удачно для учебы, встреч, заключения договоров и новых начинаний, важных проектов. Весь месяц вы будете стараться активно заработать необходимые вам деньги. И в этом могут возникнуть определенные трудности: в самые первые дни октября, в начале второй недели и третью неделю месяца. Вторая половина октября принесет новые знакомства. Ваше обаяние будет очень важным козырем во всех делах, которыми вы занимаетесь.



КОЗЕРОГ

Работать старайтесь не в одиночестве, а в сотрудничестве с профессионалами. Любовь, внимание, признание вас ждут вдали от дома в первой половине месяца. Руководство будет контролировать и присматривать за вашими делами. Люди, которые наблюдают за вами, принесут вам возможности продвижения и новых проектов. Но часть из этих проектов может сорваться в третьей декаде октября.



ВОДОЛЕЙ

Первая неделя октября - удачное время для обучения, а также для торговли и заключения контрактов с дальними партнерами. Параллельно будут сложности, которые касаются и хозяйства, и личных отношений. Возникнут трудности, которые касаются личной жизни, необходимо беречь любимых людей. Руководство будет контролировать ваши дела: будет некоторое давление, которое вам нужно выдержать в этом месяце. Поставьте перед собой крупные цели, но не идите по головам. В течение месяца, несмотря на сложный период, придет компенсация, появятся материальные возможности.



ТЕЛЕЦ

Партнеры могут поставить вам на вид какие-то промахи, а вот любящие люди будут помогать во всем. Это удачное время для любви, особенно в первой половине месяца. Вы сможете отсеять бесполезные проекты и начнете новое дело. Но будут трудности и споры - в конце второй декады, а также в третьей. Это время, которое потребует особого внимания к происходящему вокруг. Ни в коем случае не срывайтесь на окружающих - вас будут поддерживать те, кто вас любит, те, кто вами дорожит.



ЛЕВ

Месяц потребует вашего внимания к делам родителей. Берегите свой дом, домашних. Внимательно оцените проблемы, которые касаются недвижимости. Если занимаетесь ремонтом, то контролируйте все, что происходит в вашем доме. Следите за тем, чтобы не было поломок или аварийных ситуаций. Особенно в самом начале месяца, в конце первой недели, в начале второй недели, в конце второй недели, а также в конце октября. Время, важное и для личных встреч. Поездки, обучение удачны в первую неделю октября и во второй половине месяца. В конце октября будьте внимательны к своим любимым. Не упускайте из внимания и дела друзей.



СКОРПИОН

Октябрь - наиболее важный месяц в этом году. Вы разовьете повышенную активность. Необходимо заниматься многими делами и проектами сразу. Это важное время, когда вы продвигаете свои дела, выступаете как лидер. В спорах вы будете и побеждать - как, например, в период второй недели октября, так и проигрывать. Могут быть трудности, когда вам придется уступить свои позиции - это период середины третьей декады октября. В конце месяца будьте внимательны в финансовых вопросах. Могут быть значительные расходы. Беречь свое здоровье - это необходимость.



РЫБЫ

Вам придется преодолеть трудности. Так закончится первая и начнется вторая неделя октября. Также придут трудности вдали от дома в третью декаду октября. Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас в финансовых вопросах, будьте осторожны в выражениях и ни в коем случае не связывайтесь с сомнительными личностями. Будет много новых знакомств, среди них вы встретите людей, которые попытаются вас использовать. Будьте осторожны с теми, кого вы не знаете или плохо с ними знакомы. Появятся хорошие перспективы на будущее. Люди из прошлого будут вам помогать.



БЛИЗНЕЦЫ

Максимум времени в октябре вы посвятите своей работе и вопросам здоровья. Не упускайте из внимания проблемы, которые во второй половине месяца могут возникнуть по здоровью и бытовым делам. Первая неделя месяца и вторая половина октября - отличное время для выступлений, встреч, знакомств, проявления своего интеллектуального потенциала. Будут возможности, которые дадут большой успех в работе. Благоприятное время для зачатия. Будьте очень осторожны в дороге, особенно в середине третьей декады октября. В конце октября возможны разрывы с деловыми партнерами.



ДЕВА

Период заработков, возможностей, которые принесут вам друзья, семья, близкие люди, союзники. Хорошее время для того, чтобы продемонстрировать свой вкус, обаяние. Займитесь вопросами, которые касаются личной жизни. Займитесь своим здоровьем и внешностью. Обновите гардероб. В конце первой декады и в начале второй декады октября - не очень удачное время, поскольку расходы могут быть значительными. Это период, когда появятся новые люди в вашем окружении. Близких людей нужно беречь, особенно в третьей декаде октября. Время удачное для обучения, выступлений и для договоров. Но нужно быть внимательным в договорах в третью декаду.



СТРЕЛЕЦ

Опасность краж, обмана людьми, от которых вы этого никак не ожидали. Особенно в самом начале октября, а также в начале второй декады октября и в середине третьей декады октября. В конце месяца могут сорваться планы, которые касаются личных дел, а также отношений с партнерами. В течение октября старайтесь не взваливать на себя как можно больше проектов. Оцените внимательно свои возможности, чтобы не заболеть. В течение месяца вам будут помогать друзья издалека, люди, которые вас любят. Возможны новые интересные проекты во второй половине октября.



Ирина ВИКТОРОВА.



Покупайте на [shop.kp.ru!](http://shop.kp.ru)

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

Повышение зарплат и кнопка отключения мошенников

Какие важные новшества вступили в силу в октябре.

Елена ОДИНЦОВА

ОСЕННЯЯ ИНДЕКСАЦИЯ

С 1 октября военнослужащим, сотрудникам силовых ведомств, федеральным чиновникам и некоторым категориям бюджетников повысят зарплаты на 7,6%. Вот кто, в частности, получит прибавку.

1 **Все, кто проходит военную службу по контракту или призыву.** Важный момент: вместе с военнослужащими индексация ждет и военных пенсионеров - на те же 7,6%.

2 **Сотрудники Росгвардии и силовых ведомств - МВД, ФСБ и т. п.** Эксперты, приравненных к военным пенсионерам, также ждет прибавка к пенсии в 7,6%.

3 **Гражданские служащие воинских частей и силовых структур.** Это водители, уборщики, офисный персонал - в общем, все, кто не имеет воинских званий.

4 **Федеральные государственные гражданские служащие.** Это чиновники федеральных министерств и ведомств.

5 **Дипломатические работники, включая тех, кто представляет РФ в международных организациях - ООН, ЮНЕСКО и т. д.**

6 **Федеральные бюджетники.** Тут речь о работниках сферы образования, медицины, культуры, которые трудятся в госорганизациях федерального уровня. То есть в вузах, музеях, медицинских институтах и клиниках и т. п., имеющих именно статус федерального государственного учреждения. Находиться при этом они могут в любой части страны, необязательно в столице. При этом индексация не коснется региональных и муниципальных бюджетников - это учителя, врачи и сотрудники поликлиник в большинстве регионов, работники местных администраций. Им зарплаты повышают по своим правилам и графикам, и решение об индексации принимают власти регионов и муниципалитетов отдельно.

НОВЫЙ УДАР ПО АФЕРИСТАМ

С началом октября крупнейшие банки, имеющие статус системно значимых кредитных организаций (см. «Кстати»), обязаны добавить в свои мобильные приложения специальную кнопку. Клиент сможет воспользоваться ей, если поймет, что стал жертвой мошенников. Скажем, обнаружил, что кто-то перевел деньги со счета без его ведома. Или перевод клиент сделал сам, но потом сообразил, что его развели. Это позволит жертвам максимально оперативно заявлять о подобных ЧП.

Нажав «спецкнопку», можно будет сразу сообщить банку о том, что вас обобрали. Здесь же можно написать заявление о мошенничестве. В нем нужно указать банк, ФИО и данные клиента, данные об операции (номер счета и карты), сведения о получателе (номер счета или карты, куда переведены деньги), сумму операции, дату и время.

После этого банк выдаст электронную справку для обращения в правоохранительные органы. Затем нуж-

Irina Trukhina/Shutterstock/Photodisc

но это заявление отнести в полицию. Без этого никак. Любое преступление должно быть зафиксировано.

КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ САМОЗАНЯТЫХ

Самозанятые россияне, а также предприятия малого и среднего бизнеса теперь смогут воспользоваться кредитными каникулами. Их разрешено оформлять один раз в пять лет на срок до шести месяцев по каждому из кредитов, включая льготные и выданные по программе поддержки малого и среднего бизнеса.

Доказывать, что у предприятия или самозанятого упала выручка и платить стало невозможно, не надо. Но есть ограничения по размеру кредита:

- 10 млн рублей - для самозанятых;
- 60 млн - для микропредприятий;
- 400 млн - для малых предприятий;
- 1 млрд - для средних предприятий.

Также кредит должен быть выдан не ранее 1 марта 2024 года и по нему не должно уже быть просрочки более 30 дней.

КСТАТИ

Системно значимые банки

Альфа-Банк, ВТБ, Газпромбанк, Московский кредитный банк, «Открытие», Промсвязьбанк, Райффайзенбанк, Росбанк, Россельхозбанк, Сбербанк, Совкомбанк, Т-Банк, «ЮниКредит».

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Автолюбителям облегчили тюнинг

Николай МЫСИН

Решили установить в своем авто газовый баллон, чтобы сэкономить на бензине? Или установить фаркоп (оборудование для сцепления с прицепом)? Сделать это можно, но сейчас любые изменения в конструкции авто требуют долгих согласований. Иначе - штраф. Процедура растянута на множество этапов, требуется несколько визитов в ГАИ и оплата минимум двух госпошлин (на 3000 и 4500 рублей). Чтобы упростить процесс, на днях на «Госуслугах» запустили новый онлайн-сервис, позволяющий подать заявку на внесение изменений в конструкцию через личный кабинет на портале.

- Решение, можно сказать, фундаментальное! - признает вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин. - Через «Госуслуги» процесс пойдет значительно быстрее, и получить нужные справки-отметки станет проще.



Самозанятые россияне теперь смогут брать кредитные каникулы. Но только если речь идет о займах, которые они взяли на развитие своего дела.

Во время каникул платежи приостанавливаются, штрафы и пени начисляться не будут. Но будут по-прежнему капать проценты, то есть сумма долга за время каникул вырастет. Смысл же в том, что мелкий предприниматель может при необходимости расплатиться по другим долгам или направить деньги на развитие бизнеса, не набирая еще и новых кредитов.

Важный момент: речь о кредитах, которые самозанятые или предприниматели взяли именно на свое дело, а не на личные нужды. Если самозанятый как физическое лицо, скажем, влез в ипотеку, то каникулы по ней тоже можно оформить, но по другим правилам: надо доказать, что у тебя тяжелая жизненная ситуация (потерял работу, доход упал более чем на треть и т. п.).

БЕЗОТЗЫВНЫМ ВКЛАДАМ - ПОВЫШЕННАЯ СТРАХОВКА

Начинает действовать закон, по которому безотзывные вклады, открытые на срок более трех лет, будут застрахованы на повышенную сумму - до 2,8 млн рублей (вместо обычных 1,4 млн). Если с банком что-то случится - обанкротится, лишится лицензии, - деньги в пределах этой суммы клиенту вернет Агентство по страхованию вкладов.

Безотзывный вклад - это особый вид долгосрочного депозита. Как правило, банки по таким вкладам дают повышенный процент. Внесение денег на такой депозит подтверждается сберегательным сертификатом. Снять деньги до окончания срока вклада нельзя даже с потерей процентов (потому он и безотзывный). Но если вдруг возникнет необходимость, можно продать сберегательный сертификат другому человеку - по той цене, о которой договоритесь. И права

ВАЖНО

Что еще изменится

✓ Заключить договор с негосударственным пенсионным фондом для участия в программе долгосрочных сбережений теперь можно через портал «Госуслуги». Но нужна электронная подпись - ее можно оформить через приложение «Госключ».

✓ Маркировка станет обязательной для некоторых стройматериалов - например, цемента, гипса, ряда строительных смесей и растворов в упаковке. То есть на производстве на такие товары будут наносить квадратик с цифровым кодом, который мы видим сейчас на молочных продуктах, пиве, бутилированной воде и т. д. Предполагается, что это позволит сократить количество подделок. Также обязательной становится маркировка спортивного питания.

✓ Проверить подлинность таких товаров любой из россиян может сам: надо установить на смартфон приложение «Честный знак», и можно самостоятельно сканировать цифровые коды на упаковках.

✓ С 22 октября право выдавать ипотеку получат региональные микрофинансовые организации. Важный нюанс: речь идет об МФО, которые находятся в собственности регионов. То есть по сути являются государственными организациями. И выдавать они будут только льготные кредиты в рамках государственных программ - семейную, дальневосточную, арктическую или IT-ипотеку. Детали будут известны ближе к концу месяца.

на вклад перейдут покупателю сертификата.

Пока это новый инструмент, но некоторые банки уже активно предлагают безотзывные вклады.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS

Иван МАКЕЕВ/«КР» - Москва



Камила Валиева великолепна и в образе крысиной королевы ледового шоу Татьяны Навки «Щелкунчик».



Многие известные в прошлом фигуристки обрадовались скорому возвращению Валиевой.

- Если Камила вернет тройные, она сможет быть в лидерах. А если вернет четверной, спокойно сможет претендовать на первый номер в сборной, - говорит вице-чемпионка мира Елена Радионова.

А вот заслуженный тренер Татьяна Тарасова скептически отнеслась к такому переходу.

- Мне кажется, если человек хочет, он всегда может. Но почему не Этери Георгиевна... Я практически не верю в это дело. Дай бог, чтобы все получилось, - сказала Тарасова.

Почему фигуристка решила продолжить карьеру у другого тренера.

Валиева ушла от Тутберидзе к Навке

Евгений НЕСЫН

Главная новость в мире фигурного катания: 18-летняя **Камила Валиева** возобновит спортивную карьеру в школе **Татьяны Навки** под руководством тренера **Светланы Соколовской**. И произойдет это очень скоро, в конце октября.

Напомним, что в январе 2024 года Спортивный арбитражный суд (CAS) дисквалифицировал Валиеву на четыре года за нарушение антидопинговых правил. Срок отсчитывается с 25 декабря 2021 года, так что участвовать в соревнованиях она сможет с 25 декабря 2025 года. При этом приступить к официальным тренировкам она имеет право на два месяца раньше, то есть уже 25 октября.

И переход к Светлане Соколовской - не случайность. Тренер, известная работой с юни-

орами и многими известными фигуристами, будет готовить Камилу в академии «Наши надежды» на «Навка-Арене». Олимпийская чемпионка в танцах Татьяна Навка сказала:

- Это было личное решение Камилы перейти в группу Светланы Соколовской... Безусловно, для нашей школы это радостная новость. У нее потрясающий характер, желание доказать всему миру... Мы же всем нашим большим коллективом поможем.

Хореограф **Алексей Железняков** раскрыл выбор фигуристки.

- Меня как человека из команды **Тутберидзе** немного опечалило, что она сделала выбор в пользу Соколовской... Возможно, дело в шоу, ведь Камила взрослая девочка, которой нужно зарабатывать... А Татьяна дает возможность хорошо заработать.

Любой Капризов за ваши деньги

Кирилл Капризов прямо сейчас самый дорогой хоккеист в мире. 28-летний

нападающий вчера заключил новый баснословный контракт с «Миннесотой», по которому получит за 8 лет 136 млн долларов (11 млрд руб.). То есть в среднем его зарплата в клубе (до уплаты налогов) будет составлять \$17 млн в год (1 млрд 385 млн руб.). Таким образом, российский форвард возглавил рейтинг толстосумов НХЛ.



Контракт Кирилла вступит в силу лишь с сезона 2026/2027 и за это время кто-то может перебить эту сумму. Но сейчас список самых высоких зарплат в НХЛ выглядит так:

Зарплаты в НХЛ в млн долларов в год

1. Кирилл Капризов («Миннесота» Н) - \$17 млн
2. Остон Мэттьюс («Торонто» Н) - \$13,25 млн
3. Нэйтан Маккиннон («Колорадо» Н) - \$12,6 млн
4. Коннор Макдэвид («Эдмонтон» Н) - \$12,5 млн
5. Артемий Панарин («Рейнджерс» Н) - \$11,6 млн...
17. Сергей Бобровский («Флорида» В) - \$10 млн...
22. Андрей Василевский («Тампа-Бэй» В) - \$9,5 млн...
24. Никита Кучеров («Тампа-Бэй» Н) - \$9,5...
27. Александр Овечкин («Вашингтон» Н) - \$9,5

Н - нападающий, В - вратарь.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда



ТА САМАЯ ОЛИМПИЙКА

с 01 октября - 10 октября
ЗАБИРАЙ ОЛИМПИЙКУ

-15%

ПРОМОКОД RETRO100



ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 12+
Окончательная скидка применяется с учетом правил округления.

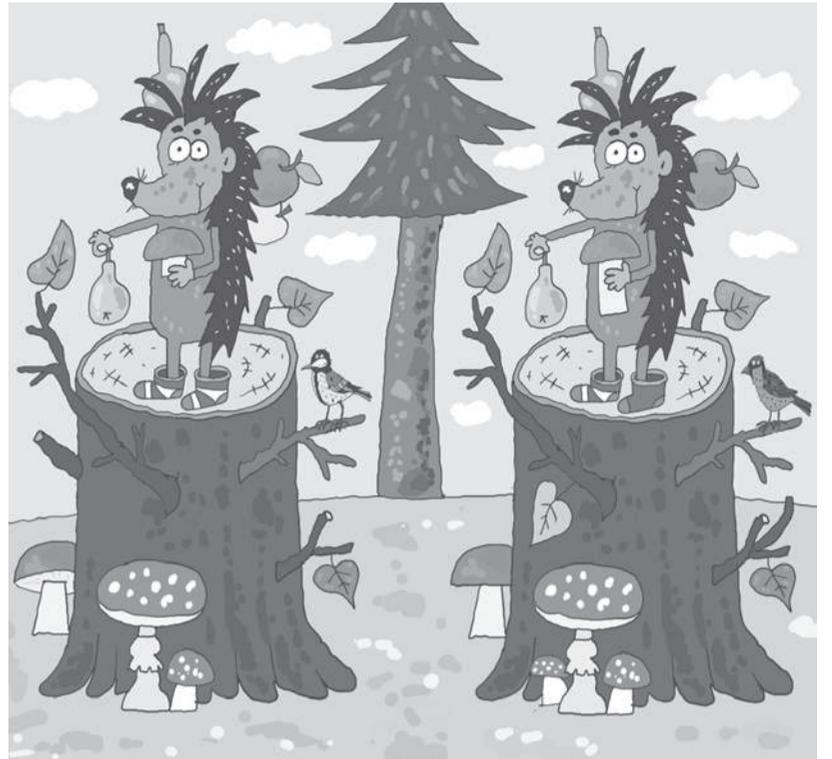


ЕРОШКИНА
ПОЛЯНКА
Колючая семейка

Помоги влюблённому ёжику добежать с букетом кленовых листьев до ежихи.



Найди 10 отличий.



Заполни вместе с ежами ряды в большом прямоугольнике так, чтобы элементы в горизонтальных и вертикальных рядах не повторялись.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА



авторский
СКЕТЧБУК

ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБЫХ РИСУНКОВ — МОЖНО РИСОВАТЬ
КАРАНДАШАМИ, КРАСКАМИ

СКАЗОЧНЫЕ КАРТИНКИ ВНУТРИ ПОДСКАЖУТ ИДЕИ
ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ИСТОРИЙ И ТВОРЧЕСКИХ ИГР

КУПИТЬ
ЗДЕСЬ



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»

Елена ПЕСТРИКОВА, 29 лет, Екатеринбург:
- Увлекаюсь фотографией - снимаю сама и выступаю как модель, поддерживаю форму фитнесом, пою для души. Прыгала с парашютом, пробовала себя в стрельбе. Обожаю проводить время с близкими людьми.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Белая блуза с романтическими рюшами, черные брюки и лаконичные сапоги создают образ из старого вестерна. Широкополая шляпа усиливает характер. Если заменить классические серьги на одну крупную cowboy glam моносерьгу с камнем, то эффект будет еще кинематографичнее.



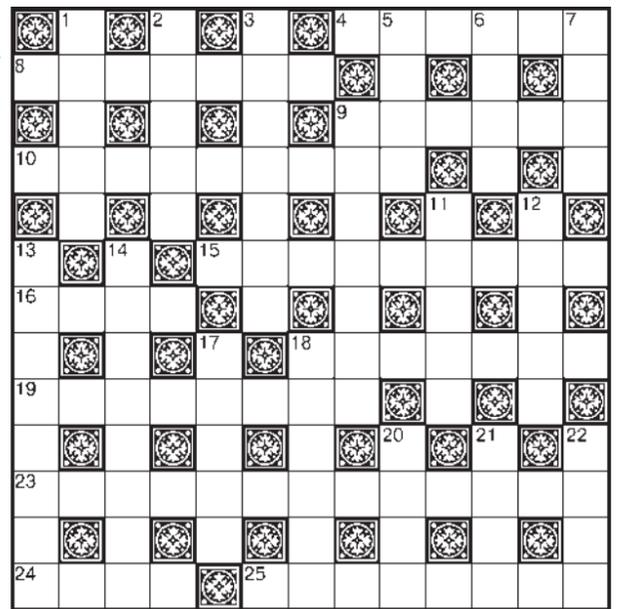
Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru



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

Ольга ЮШКОВА - КР - Екатеринбург

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Чьи письма Анна Ахматова знала наизусть? 8. Аллергическая реакция на пыльцу. 9. Способ снять показания. 10. «Домашний доктор» среди растений. 15. Кому сломанная на съемках фильма «Чучело» рука не помешала сыграть главную роль? 16. Любимая игра Антона Чехова. 18. Что диктует необходимость мыть руки перед едой? 19. Бальневенная курортная территория. 23. Предшественница компакт-диска. 24. Кто сделал татуировку бойцов ИРА для «Отходной молитвы»? 25. Мираж значимости.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Литературный экскурсовод по аду. 2. «Я в жизни так любил игру и светлый ...

шальной идеи». 3. «Предохранитель» от голов. 5. Размер дани с погоста во времена великой княгини Ольги. 6. Квартетная комбинация в покере. 7. Что хрустит под валенками? 9. Звуковая колонка. 11. В какой скандинавской стране действует налог в 150% на покупку автомобиля? 12. Посох ведьмы с развилкой на конце. 13. Откуда взяли лед скандинавские боги для сотворения первого живого существа? 14. Врачебная специальность. 17. Какой курорт засветился в нашей комедии «Мумия из чемодана»? 18. Бренчалка барда. 20. Что слышно от раненых? 21. Двукрылые надоеды. 22. «Перевал» через болото.

АНЕКДОТЫ

Вы когда последний раз слышали новости про Австралию? Там вообще происходит что-нибудь?

Если программист изобретет еще более понятный интерфейс, мир создаст еще более тупого юзера.

- Милая, ты колдуешь?
- Стихи читаю.
- А почему буря поднимается?
- Стихи грустные...

Чаше всего реставрируют свой фасад те, кому нужно чинить крышу.

- Сигаретки не будет?
- Вот ща докурю... И не будет!

Купили холодильник, распаковали, установили, открыли дверку. На звук прибегает кот. Эти глаза не забуду: «Дебилы! Притащили пустой холодильник!»

Неприятности доставляют удовольствие дважды: первый - когда кончаются, второй - когда начинаются у других.

Бабе лето так называется, потому что лето ушло, а потом возвращается, и такое: «Я не договорила!»

Я тебя искала
Годы и века,
Чтобы в черный список
Занести в ВК.

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

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



Прогноз погоды на завтра, 4 октября

	ночью	днем
Тула	+3 ... +5	+14 ... +16
Ясногорск	+3 ... +5	+13 ... +15
Новомосковск	+3 ... +5	+13 ... +15
Белев	+2 ... +4	+14 ... +16
Ефремов	+4 ... +5	+14 ... +16

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

Давление - 754 мм рт. ст. (норма октября - 750)
Относительная влажность воздуха - 46% (норма - 70%)
Ветер - юго-восточный 2 м/с
Восход - 6:37 Закат - 17:58
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 Е. ПОЛОВА (ответственный секретарь).
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.
Центральные почтовые отправления не доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru Web-сервер: www.kp.ru отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru служба распространения - (495) 777-02-82

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 174 048 экз.
Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.



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

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

Адреса редакций и издателей: ООО Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5
Телефоны: редакция - (4872) 52-41-35, 52-41-40, рекламный отдел - (4872) 52-42-40, 52-42-45, 50-12-28, служба распространения - (4872) 52-42-49, Директор отдела рекламы - Н. Ю. КОНОВА E-mail: ns@tula.pressa.ru
ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга»: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.
Телефоны: редакция - (4842) 79-04-54 (доб. 206), рекламный отдел - (4842) 79-04-54 (доб. 181, 182). Директор отдела рекламы - С. В. ЗАЙЦЕВА. E-mail: sz@kp.kaluga.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «Трайм Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания тульского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №2207 Тираж регионального выпуска - 2 800 экземпляров. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «События», «Новости компаний», «Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье», «Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.