

На Кубани
летом комаров
будет больше,
чем обычно

Читайте на стр. 2 ▶



Евгения Гусева

**РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Сочи 91,2 FM
Анапа 89,5 FM

Как поменять гаджет на книгу

Расскажет детский писатель
из Краснодара Антон Бабчук.

radiokp.ru «Первая ласточка» - 11:00



КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 27 мая
№ 38-с (27784-с)/2026 год

Газета нашего региона ★ Кубань

КР. RU 1 710 473
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Хирург стоматологии «ДЕНТА»
на улице Красной, 72/1,
в Краснодаре
Магомед Маашев:

**Современная
медицина позволяет
оперативно
восстановить
утраченные
зубы, а вместе
с ними -
качество жизни**

**«Все на четырех»
сочетает в себе
функциональность,
эстетику и скорость
получения результата**

Специальное предложение для читателей
«Комсомолки» - в статье на стр. 11 ▶



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Оксана КАДОЧНИКОВА

Водителям в Краснодаре приходят письма за превышение скорости, хотя они стоят в пробке. Что происходит?

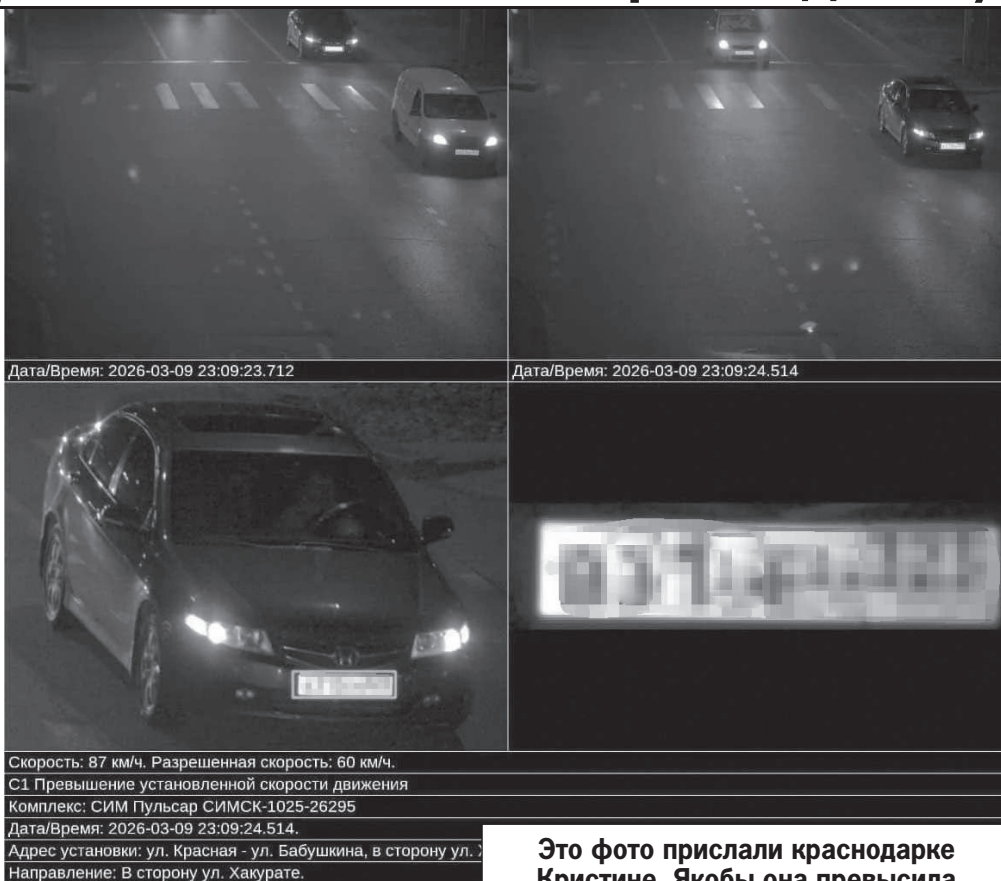
Жители Краснодара жалуются на взбесившиеся видеокamеры, которые фиксируют нарушения скоростного режима. По словам водителей, аппарат для поимки тех, кто превышает, пачками присылает штрафы. Особенно «прославилась» камера на пересечении улиц Красной и Бабушкина.

- Мне пришло 52 штрафа на 32 тысячи рублей, хотя в этом месте я точно не превышал, стоял в пробке или ехал медленно, - говорит краснодарец Сергей.

Под прицел камеры попала и жительница Краснодара Кристина. У нее количество штрафов меньше - всего 10. Но девушка уверена - на этом участке она не нарушала и по городу в целом ездит очень аккуратно.

- Камера написала большую скорость. Три штрафа мне удалось оспорить, я продолжаю писать заявления, - рассказала «КП» - Кубань» девушка.

Это злосчастное место водители теперь стараются объезжать и даже на картах сделали отметку - мол, будьте



52 штрафа с одной камеры

осторожны, получить штраф на пустом месте здесь легче простого.

Разбираться, в чем дело, пришлось специалистам «Центра организации дорожного движения Краснодарского края». Именно они следят за правильной работой камер видеонаблюдения. Оказалось, что не водители нарушали, а камеры - они неправильно фиксировали скоростной режим.

- Камеры работали некорректно с 6 по 31 марта из-за вандализма действий. Неправильная фиксация была в обоих направлениях. Сейчас все неполадки устранены, - сообщил начальник центра функционирования систем видеоконтроля и видеонаблюдения Центра организации дорожного движения Кубани Дмитрий Богданов.

Это фото прислали краснодарке Кристине. Якобы она превысила скорость в крайцентре на пересечении Красной и Бабушкина. Но девушка точно ничего не нарушала.

БУДЬ В КУРСЕ

Как обжаловать нарушение

Обжаловать полученный штраф можно через сайт Госавтоинспекции. На это уйдет 30 дней. Самый быстрый способ - через «Госуслуги». В этом случае рассмотрение составит 10 дней.

КАК ПОГОДКА?

Неласковый май

Наталья КОЖЕВНИКОВА

На Кубани прогнозируют сильные дожди и повышение уровня воды в реках.

Весна на Кубани в этом году совсем не радует. Непростым выдался и май. Вместо ласкового солнца в начале месяца и репетиции лета во второй его половине регион то и дело полощут дожди. И сейчас край снова на пороге серьезных испытаний, связанных с капризами природы.

- Наиболее интенсивные дожди пройдут по южной половине и в центральных районах Краснодарского края 28 и 29 мая, - предупредили в Краснодарском центре по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды.

Кубань уже сейчас переживает весеннее половодье с повышенным уровнем воды в реках. Нормальные показатели превышены на

30-100%. Вода идет в Краснодарское водохранилище с огромной скоростью - приток достигает 936 кубометров в секунду, в то время как обычно зимой и в межсезонье он составляет всего 688.

Особенно тревожными стали данные по основным притокам Краснодарского водохранилища. Есть угроза того, что в случае сильных дождей реки могут выйти из берегов.

- В реке Лаба уровень воды превышает опасную отметку на 29 см, на реке Кубань находится в пределах неблагоприятной отметки, - рассказали специалисты Краснодарского гидрометцентра.

Тем более что по прогнозу приток воды в водохранилище увеличится до 1300-1800 кубометров в секунду в ближайшие дни. Это значит, что ситуация и приведет к усилению угрозы подтоплений в прилегающих территориях.

СКОРО ЛЕТО

Комаров будет больше, чем обычно

Галина КОПЫЛОВА

Эколог назвал самые опасные места с большим количеством насекомых на Кубани.

Жители Подмосковья, Урала и Сибири уже отбиваются от полчищ кровопийц, которые «созрели» на месяц раньше срока. А на Кубани, говорят эксперты, затишье перед бурей. Потому что дождливая весна подготовила идеальную почву

для «комариного апокалипсиса».

- У нас обычно самое «комариное» время - с июня и до начала августа. У нас такие виды, которые массово вылетают именно в этот период. Пик мы ожидаем в конце июня и на протяжении всего июля. Раньше срока нашествия не будет, - пояснил член экологического совета при губернаторе Кубани Вениамин Голубитченко. - В отличие от центральных регионов, где весна

выдалась аномально теплой, на Кубани майские праздники прошли под аккомпанемент дождей и прохлады. Это немного притормозило развитие личинок, но не уменьшило их численность.

Главная причина грядущего засилья насекомых - избыток влаги и мягкая зима. В этом году совпали сразу несколько факторов, благоприятных для размножения кровопийц.

- Ситуация в этом году, скорее всего, будет очень напряженной. Весна очень влажная, много дождей и луж. К тому же зимой было достаточно много снега при отсутствии сильных морозов, поэтому большинство комариных личинок успешно перезимовало. Комаров будет предостаточно, - отмечает биолог.

Биолог предупреждает: в определенных районах без специальной экипировки на улицу лучше не выходить. Больше всего комаром «проживает» в низовьях Кубани, начиная от Славянска-на-Кубани и дальше по всем плавням.

которой являются именно комары.

- Сейчас малярию победили полностью. Бывают только завозные случаи из Африки или Азии, а местной малярии у нас уже нет - ее полностью извели, - рассказал Вениамин Голубитченко.

КСТАТИ

Малярийный след

В регионе изредка выявляют только завозные случаи.

Многие старожилы помнят, что когда-то Кубань считалась опасным регионом из-за малярии, переносчиками

ЗНАЙ НАШИХ!

Студент спас девочку из реки

Оксана КАДОЧНИКОВА

Парень рыбачил на берегу, когда увидел плывущего без сознания ребенка.

21-летний Сергей Лимаренко из Армавира в выходные отдыхал со своей девушкой Виолеттой на природе. Выбрались за город, на реку Уруп в районе поселка Дивное (Успенский район), захватили удочки.

- Пока рыбачили, вдруг услышали крики, что тонет человек. Я повернулся, увидел, как посередине реки плыла девочка, уже не сопротивлялась течению. Грубо говоря, плыло уже тело, которое под воду то уходило, то поднималось, - рассказывает Сергей Лимаренко.

Парень сразу прыгнул в холодную реку. Течение здесь сложное, бурное. Но студенту удалось добраться до 15-летней девочки. Схватив ее, он начал грести обратно к берегу, где ее ждали друзья. Именно с ними она пришла на пикник на реку.



Сергей и Виолетта в тот день приехали на рыбалку.

- Страх не было. Только одна мысль - нужно помочь, - признается Сергей. Он вынес школьницу на берег на руках. Она уже не дышала, поэтому Сергей сделал непрямой массаж сердца, пока все ждали скорую. Но именно его действия спасли девочку. Она попала в реанимацию с отеком легких, и сейчас врачи ее лечат. Главное - жива.

Сам герой - студент третьего курса филиала КубГТУ в Армавиру. Сергей учится на строителя и раньше еще никогда не спасал людей.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Все поступившие во время личного приема обращения приняты в работу.

Глава Сочи Андрей Прошунин провел традиционный личный прием граждан, во время которого рассматривались обращения, касающиеся земельных и имущественных отношений, градостроительства, а также использования городских территорий. Во встрече также приняли участие сотрудники профильных подразделений администрации города.

Как отметил глава курорта, каждое обращение связано с конкретной жизненной ситуацией, поэтому важно не только выслушать заявителей, но и предоставить им понятные и юридически обоснованные ответы.

Участник специальной военной операции **Вахтанг Валериевич Гугава** обратился ко мне по вопросу предоставления земельного участка в селе Пластунка. Согласно документации, на данной территории проходят зоны общего пользования и водопроводные сети, но заявитель указывает на их фактическое отсутствие. Дал поручение организовать выездное обследование специали-

Андрей ПРОШУНИН:

Для людей важно быть услышанными



Администрация Сочи

Глава курорта отметил, что каждый гражданин должен получить объективный, юридически ясный ответ.

стами на месте в течение текущей недели для проведения дополнительной проверки, при наличии достаточных оснований рассмотреть возможность корректировки документации. Необходимо продолжить поиск решений исключительно в рамках правового поля, особенно когда речь идет о поддержке наших бойцов и ветеранов, - прокомментировал Андрей Прошунин.

Также в ходе приема

обсудили работу пляжа «Красный Штурм» в Хостинском районе. Ранее после обращений жителей профильные службы уже проводили проверку, по итогам которой арендатор получил предостережение, а выявленные нарушения были устранены.

Однако жительница города **Елена Бокачева** сообщила, что часть замечаний по-прежнему сохраняется. В связи с этим глава Сочи поручил профильному департа-

менту организовать дополнительную проверку работы пляжа и соблюдения условий договора аренды.

Кроме того, на встрече рассмотрели вопрос определения границ СНТ «Благодать» и их соответствия зонам санитарной охраны курорта.

По итогам личного приема все обращения жителей были приняты в работу. Профильным подразделениям администрации поручено провести дополнительные проверки и подготовить необходимые разъяснения заявителям.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В Лазаревском районе Сочи благоустроят набережную Псеуапсе

Работы находятся на завершающем этапе.

В Лазаревском районе Сочи завершается благоустройство пешеходной зоны набережной реки Псеуапсе. Сейчас специалисты продолжают высаживать олеандры, Вашингтонии нитеносные, бальзамы новогвинейские, гибридные гацании, белые петухи и агератумы.

Как отметил глава Лазаревского района **Максим Ермолаев**, работы ведутся по поручению мэра Андрея Прошунина и председателя городского собрания Сочи **Виктора Филонова** с учетом паспортов территориального общественного самоуправления и обращений жителей.

В рамках благоустройства набережной реки Псеуапсе обустроено

около 180 квадратных метров брусчатого покрытия, а также установлен бордюрный камень и высажено более 200 растений. Для нас важно создание и развитие комфортной среды для жителей и гостей курорта, - добавил он.

Параллельно в Лазаревском районе продолжается благоустройство и других общественных пространств. В мае завершается строительство детских спортивно-игровых площадок в микрорайонах Головинка, Нижнее Уч-Дере, Магри и Мирный.

Кроме того, благоустраивается сквер «Бирюза» на улице Лазарева. До 20 июня здесь планируют уложить новое брусчатое покрытие, установить опоры уличного освещения и парковую мебель, а также провести дополнительное озеленение территории.

ВАЖНО!

В Сочи обновляют коммунальную инфраструктуру перед высоким сезоном

Это сведет к минимуму перебои с водой.

Состоялось совещание под руководством главы Сочи **Андрея Прошунина**, посвященное подготовке коммунальной инфраструктуры к пиковому летнему сезону. Основной темой встречи стала работа МУП «Водоканал», который нацелен на повышение надежности системы водоснабжения курорта.

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Главная задача проводимых работ - обеспечить бесперебойную подачу питьевой воды жителям и многочисленным гостям города в период максимальных нагрузок.

В Центральном районе Сочи продолжает-

ся реконструкция бассейнов искусственного пополнения подземных вод на водозаборе реки Сочи. Именно эти сооружения обеспечивают полноценное водоснабжение Центрального и Хостинского районов города. Так называемые инфильтрационные озера были построены еще в 1980-1990-х годах для питания водоносного горизонта. Однако из-за отсутствия полноценной эксплуатации их производительность значительно снизилась.

К началу прошлого летнего сезона специалисты уже восстановили бассейны на левом берегу реки. В этом году планируется завершить очистку и подсыпку озера на правом берегу водозабора. Это позволит поддерживать стабильный

уровень подрусловых источников и избежать риска дефицита воды во время жары.

Как отметил Андрей Прошунин, развитие коммунальной инфраструктуры остается одним из ключевых приоритетов для города.

От ее стабильной работы напрямую зависит комфорт и безопасность людей. Мы планомерно модернизируем систему водоснабжения, чтобы и горожане, и гости курорта чувствовали себя уверенно даже в период максимальных нагрузок. Реконструкция бассейнов уже сделала водоснабжение стабильнее и надежнее - теперь подача воды летом не зависит от количества осадков и колебаний уровня реки. Параллельно МУП «Водоканал» масштабно обновляет на-

сосное оборудование и внедряет автоматизацию на объектах. Приобретено более 130 насосных агрегатов, часть из которых уже смонтирована на ключевых объектах: водозаборах на правом и левом берегах рек Сочи и Мзымта, на реках Псоу, Шахе, а также на водопроводных и канализационных насосных станциях во всех районах города, - отметил мэр Сочи.

МОНИТОРИНГ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Кроме того, специалисты на постоянной основе контролируют городскую инфраструктуру для выявления несанкционированных подключений к сетям водоснабжения и канализации. В рамках экологического контроля сотрудники предприятия



Администрация Сочи

Модернизация инженерных сетей остается одним из ключевых приоритетов для города.

участвуют в межведомственных рейдах по выявлению незаконных сбросов в ливневую канализацию и водоемы.

В ходе подготовки к летнему сезону МУП «Водоканал» также заменил аварийные участки водоводов на улицах Высокогорной, Тимирязева, Армянской, Вишне-

вой, Пасечной, Восточной, Туапсинской, Транспортной и Виноградной.

На магистральных сетях главного водозабора на реке Сочи обновили запорно-регулирующую арматуру. Благодаря этому ремонт и реконструкцию объектов теперь можно будет проводить без отключения

жителей от водоснабжения.

Сейчас предприятие продолжает подготовку аварийно-ремонтных бригад и обновление автопарка спецтехники. Ежедневно на дежурства и плановые работы выходят более 20 бригад, задействовано 35 единиц техники, включая автоцистерны, илососы и оперативные машины.

И «Мста» моя страшна!



Григорий КУБАТЯН,
военкор «КП»

В номере за 20 мая с. г. и на сайте KP.RU мы рассказывали, как штурмовики 80-го гвардейского танкового полка штурмовали мощный укрепленный район по натовским технологиям в Днепровской области. Теперь хочу рассказать об артиллеристах того же полка. Они участвовали в этой

Современные артиллеристы раскапывают вражеские укрепления и разбирают бетонные доты.

операции, и без их работы штурмовикам пришлось бы тяжело.

В нынешних условиях (дроны, дроны!) труд артиллеристов стал опаснее. Беспилотники летают дальше, бьют точнее. Если штурмовики умеют незаметно идти вперед малыми группами, то попробуй пройди серую зону с гаубицей! Труд артиллеристов в буквальном смысле тяжелее, если считать в тоннах перевозимого металла.



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

Не разбегаться, а стрелять

Я в расположении артиллерийского дивизиона 80-го танкового полка 90-й армии группировки «Центр». Это почти передовая, но, несмотря на это, здесь царит идеальный армейский порядок: дорожки выложены камнями, вдоль них высажены туи, возле каждого блиндажа аккуратный пожарный щит с лопатами и баграми на случай прилетов. Картинка с армейского плаката, а не располага.

Командует артиллерийским дивизионом подполковник Руслан Кулиев, позывной «Урал» (на фото). Свой позывной он получил еще до СВО. По традиции позывные у артиллеристов идут от названий рек. Вот и у Руслана - в честь реки, а не гор.

В блиндаже «Урала» идеальный порядок. Чтобы зайти, снимаю обувь.

«Урал» - кадровый офицер. Воюет с 2022 года с небольшим перерывом: два года назад получил ранение, лишился стопы и 4 месяца провел в госпитале. Но домой не возвращался. Как только сделали протез, тут же вернулся в часть. Даже родные узнали, что случилось, лишь спустя полгода или год.

Когда-то «Урал» участвовал в армейских соревнованиях по минометному огню и трижды их выигрывал. А за время боевых действий освоил всю географию Восточной Украины: бился в Красном Лимане, Черниговской и Харьковской областях, воевал в Бахмуте (Артемовске) и Клещевке, под Кременной и в Очеретини. В последнем как раз он и побил из миномета «Брэдли». Но когда пошел на разведку, наступил на противопехотную мину.

А сейчас и не скажешь - «Урал» спокойно ходит на протезе, ловко снимает и надевает обувь. Даже его друзья по училищу (теперь большие офицеры), встретив его, не замечают, что у него нет ноги. А подчиненные идут за ним в самые опасные районы: если «Урал» может идти, значит, и они могут.

Однажды во время эвакуации орудия прилетела «Баба Яга» и скидывала осколочные снаряды. «Урал» убедил солдат не разбегаться, а стрелять из всех стволов. Хоть «Яга» и была с бронированными плитами, бойцам удалось ее сбить.

Боевые выходы артиллеристов требуют определенной бесшабашности и лихости. Но Кулиев ценит дисциплину и порядок.

- Все эти идеальные дорожки, выложенные камни, деревца действительно нужны солдатам? - спрашиваю я.

- По тому как выглядит расположение части, можно понять, военный здесь служат или не военные, - отвечает он. - Когда я был лейтенантом, этого не понимал. Со временем понял. Устав, дисциплина, порядок - и ничего лишнего.



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

В ожидании подходящей погоды бойцы наводят красоту, чистят и ремонтируют машины и орудия.

- Мы используем неблагоприятные погодные условия, чтобы продвигаться вперед, - объясняет врио командира батареи 27-летний старлей Олег Кадухин из Саратова (на фото сверху).

Туман, ветер, дождь - неблагоприятны для полетов. А для сухопутных войск это самое то. Даже грязь не помеха. Во время последней задачи артиллеристы стояли в 4 км от переднего края. Кто бывал в серой зоне, понимает - это близко. Особенно когда тащишь прицепленное к «Уралу» 7-тонное орудие «Мста-Б».

- Как вы такое тяжелое орудие прячете?

- Готовим заранее подъезды, огневые позиции, укрытия для личного состава, погребки для боеприпасов. И только когда всё готово, закатываем орудие, - говорит Олег.

В тумане колонну с пушкой не видно и беспилотников мало - из-за влажности они намокают, у них запотевают камеры. Но все равно

за выезд, бывает, несколько «птиц» приходится сбить. Даже подвоз боеприпасов - целая операция.

Во время последней большой задачи артиллеристы разбирали укрепленный район возле Новопавловки в Днепровской области. И тут работа была ювелирная: тяжелый 152-мм снаряд не пробивал бетонные укрепления с первого раза. Приходилось тратить по три штуки. Да так, чтобы новый снаряд положить точно в лунку от предыдущего выстрела. Это как лучнику со ста метров расщепить уже воткнутую в мишень стрелу.

Забетонированных бункеров было много, и артиллеристам помогала авиация. Ничто так не прочищает забитые нацистской идеологией мозги, как добрый полутоннотонный ФАБ. Зато артиллерийские снаряды точнее. В дивизионе используют высокоточные типа «Краснополя», летящие к цели, которую с воздуха подсвечивает беспилотник. С их помощью снайперы-артиллеристы разбили неуязвимые бетонные капсулы, в которых прятался враг.



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

Младший сержант Денис Жарулин с позывным «Коптер» (на фото) занимается аэро разведкой и корректировкой огня. Он мобилизован в 2022 году.

Операторы БПЛА находятся еще глубже в зоне поражения противника, чем артиллеристы. И маскироваться нужно особенно тщательно



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

Закатываемся поближе

Старший лейтенант Алексей Вараксин (на фото сверху) командует батареей пушек поменьше. Хотя Д-30 - тоже орудие не маленькое, его калибр 122 мм.

- Это самое актуальное орудие, - говорит Алексей. - Оно маневренное, точное, его легко маскировать. И бьет на 15 км. Можешь хоть по тылам работать. Но это уже в 2 - 3 км от ЛБС. Иногда и меньше. Пушка Д-30 весит чуть больше 3 тонн. Ее можно прицепить к пикапу или «буханке» с усиленным двигателем и дотянуть до позиции.

Орудие закапывается в землю, его не видно. Сложнее - прятать будущие позиции. Просто яму заметят с воздуха. Так что всю лесополосу придется маскировать сетями, ветками, чтобы ни один дрон не подлетел. Меняется сезон - надо перемаскироваться.

Как раз парни Алексея недавно разобрали железобетонный укрепленный район с земляными насыпями и габионами. Здесь уже не хватало трех снарядов в одну точку, нужно было минимум четыре - чтобы добраться до бетона, пришлось копать снарядами землю. Легкие дроны сделать это не могли!

Война с марсианами

- закрываются теплоизоляционными материалами и масксетями нового уровня под ландшафт. А еще используют листья, кору деревьев, строительный мусор. Лишь бы маскировка не мешала радиосигналу.

- Нужно все время что-то придумывать, - говорит «Коптер». - У врага много новинок. Например, «марсиане».

Это американские дроны самолетного типа Hornet. Их нельзя заглушить и сложно сбить. Во время атаки они захватывают цель с помощью искусственного интеллекта и разгоняются быстрее 200 км/ч. «Марсиане» летают далеко в тыл и сами решают, что считать подходящей целью - военный топливозаправщик или, например, гражданскую легковушку с семьей. Этических

ограничений в программе не зашито.

- Запад использует Украину как испытательный полигон, - объясняет «Коптер». - Одни его новинки успешны, другие себя не оправдывают.

- Можем ли мы вытеснить противника из малого неба?

- Нужна большая спутниковая группировка. Все, что у противника летает далеко, использует космическую связь, ее трудно подавить. И нам такая нужна.

Несмотря на сложности, с помощью дронов удалось отогнать технику противника от ЛБС. Сейчас задача артиллеристов - расчистка вражеских инженерных сооружений, чтобы пехота могла двигаться вперед. И с этой задачей они справляются на отлично.



Об СВО и не только -
читайте
в телеграм-канале
военкора «КП»
Григория Кубатьяна

Мария БУТИНА:

За прошлый год в Россию переехали 2500 семей из недружественных стран

Депутат Госдумы, член Комитета по международным делам рассказала «Комсомолке» о новшествах для переселенцев.

Дмитрий БАБИЧ

СТАВКА НА БЛОГЕРОВ

- Полтора года назад было создано ваше общественное движение Welcome to Russia - «Добро пожаловать в Россию». Его цель - привлечь в нашу страну иностранцев, которые разделяют традиционные ценности. Каковы главные критерии отбора?

- Люди должны любить Россию. Решение жить у нас должно быть продуманным. И еще они должны обладать образованием и умениями, для того чтобы приносить здесь пользу.

Но мы не агентство по оформлению документов. Наша задача в том, чтобы работать с общественностью. Например, мы вместе с регионами помогаем блогерам, которые делают репортажи о жизни в России на своих языках для подписчиков в Германии, Франции, США...

- Блогерам платите?

- Нет, конечно. Иначе мы сделаем из них подотчетных лиц. А мы хотим, чтобы они просто описывали и снимали то, что видят. Они часто делают видеорассказы о нашем быте, помогаю-

щие иностранцам понять, подойдет ли им это. Например, у немки Лизы Граф, живущей в Москве, сотни тысяч подписчиков в иностранных соцсетях. Ее пытаются дискредитировать крупнейшие немецкие газеты и телеканалы, а люди все равно хотят смотреть ее репортажи.

Другой немецкий блогер, Артур Хард, поселился в Ярославской области и показывает жизнь простых людей на берегах Волги. Недавно его приглашали в соседнюю Ивановскую область - Артур снимает фильм о маршале Василевском, и ему предложили посмотреть бывший лагерь для военнопленных, где сидел пленный командир сталинградской группировки немцев генерал-фельдмаршал Паулюс. Так далеко и по такой теме обычные немецкие журналисты не добираются.

- В германской прессе уверяют, что случаи переезда немцев в Россию единичные: сюда, мол, едут неудачники-одиночки. А что говорит статистика?



Мария Бутина на акции у посольства США в Москве. Надпись на английском гласит: «Жизни русских имеют значение».

- Только за прошлый год из западных стран переехали 2500 семей. Основной поток идет из Германии. Кстати, движение Welcome to Russia возглавила переселенка из ФРГ Нина Попова (см. «Прямая речь»).

КТО СТРАНЕ ИНТЕРЕСЕН?

- В декабре прошлого года вышел указ президента № 883 о поддержке переселения в Россию иностранных граждан - о так называемой визе талантов. Как ее получить?

- Иностранцы с особыми профессиональными достижениями могут регистрироваться на специальном портале, подавать документы и получать многократные деловые визы, а потом и разрешение на временное проживание (РВП). Владеть русским языком им необязательно.

Мы этого документа давно ждали. Указ облегчает судьбу, например, студентам, которые окончили тут вузы, даже ученую степень получили, а дальше что? Раньше, когда у них истекло РВП для получения образования, они должны были выехать из России, потом по новой обращаться за визой, подавать заявку на разрешение работать... А теперь талантливые студенты могут найти работу уже во время учебы. А главное - решает-

ся прежде неразрешимый вопрос: как человеку, находящемуся за рубежом, получить гарантию того, что в России его точно ждет рабочее место.

СИМ-КАРТЫ ПО УПРОЩЕНКЕ

- Иностранцам, помню, было непросто обзавестись нашей сим-картой, а без нее банковский счет не откроешь. Многие на это жаловались...

- Да, надо было сделать нотариально заверенный перевод паспорта, в МФЦ оформить СНИЛС, сдать биометрию в банке и завести аккаунт на «Госуслугах». Но с мая прошлого года стало возможным просто пойти в банк и там оформить все сразу. Сейчас прорабатывается вопрос о туристической сим-карте, которую будут выдавать на 14 дней по упрощенной схеме.

- Мои знакомые, которые думают о переезде в Россию, задают вопросы про ноябрьский указ президента № 821 «О временном порядке приема в гражданство РФ и выдаче вида на жительство...». Условием для отдельных категорий мужчин, которым от 18 до 65 лет, стал контракт с Минобороны или МЧС минимум на год. Или освобождение от службы по здоровью. Какие тут есть нюансы?

- Иностранцев из недружественных стран никто в армию в обязательном порядке не призывает. Ведь речь в указе идет о гражданстве и о ВНЖ, а мои подо-

печные в большинстве своем находятся в России по разрешению на временное проживание. С этим статусом была одна проблема - раз в несколько лет его надо продлевать, а для этого хоть ненадолго выехать за границу. Сейчас решается вопрос о том, чтобы РВП продлевали и без такого выезда.

НЕБАНАЛЬНЫЙ СОВЕТ

- Какой регион порекомендуете переселенцам?

- Чаще всего выбирают Москву, Петербург или Краснодар - из-за мягкого климата. При этом самые лучшие системы приема иностранцев созданы в Псковской, Нижегородской, Омской и Калининградской областях.

А в плане красоты я бы рекомендовала Коми - по-моему, наши зарубежные друзья недооценивают Русский Север. Вы знаете, что именно природа Коми вдохновляла великого русского художника Василия Кандинского? Есть его потрясающие дневники о путешествии в город Усть-Сысольск, ныне Сыктывкар. Потом Кандинский нашел признание в Германии, где создал художественное объединение «Синий всадник». Там сейчас, возможно, и не знают, что его вдохновляли орнаменты народа коми.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Глава движения «Добро пожаловать в Россию» Нина ПОПОВА:

- В перестройку ребенком я переехала с матерью в Германию. Стала активисткой партии ХДС, но в 2014 году вышла из нее и стала помогать жителям Донбасса. А сейчас живу в Тамани, недалеко от места, где начинается Керченский мост.

Нам с дочкой удалось вернуться в Россию в 2019 году - перед самым ковидом. Тогда многие еще считали, что так не может быть - чтобы человек взял и уехал из «чуждой Германии» по доброй воле. Теперь удивленных вопросов к нам на эту тему здесь больше не возникает.



Немецкий блогер Артур Хард, путешествующий по России, изучает историю Второй мировой.

■ ИЗ ДОСЬЕ «КП»

У кого есть шанс на переезд

Оператором программы, связанной с «визой талантов», стало Агентство по привлечению иностранных талантов в Россию. Обращаться на портал «Время жить в России» стало возможным с 15 апреля. И уже поданы 2500 заявок от зарубежных специалистов.

Шансы получить статус импатрианта - интересного для нашей страны иностранца - есть у предпринимателей, инвесторов, спортсменов, представителей творческих профессий, ученых, талантливых выпускников, студентов, высококлассных специалистов с опытом от 5 лет в приоритетных от-

раслях (обрабатывающая и добывающая промышленность, IT, микроэлектроника, энергетика...). А также у тех, кто получил государственные и высшие ведомственные награды РФ.

Для заявки надо составить резюме и подготовить документы - дипломы, сертификаты, награды, публикации.

Следующий шаг - онлайн-собеседование с оператором. Решение займет до 125 дней. Если оно положительное, соискателю назначают персонального менеджера, который поможет с поиском жилья и другими бытовыми вопросами.



Немка Лиза Граф переехала в Москву и показывает подписчикам нашу природу. Северное сияние, например.

СЛИТКИ общества

Евгений БЕЛЯКОВ

Крупнейшие страны мира возвращают свои золотые резервы домой из-за океана. А где и как хранятся наши государственные запасы драгметалла?

Заначка должна быть. Всегда. С подушкой безопасности чувствуешь себя спокойнее.

Это аксиома и для меня, и для государства. Причем не только нашего. Центробанки многих стран мира держат свои резервы в золоте. Вот только хранят его по-разному. Где держат золотой запас России? Как хранят наше государственное добро? И на какой черный день его берегут? Об этом - в нашем материале.

БЕГСТВО ИЗ США

Важное свойство кубышки - она должна быть легкодоступной. Иначе странно получится: вам срочно потребовались деньги, но их под рукой нет. А те, у кого ваша заначка хранится, могут изменить к вам отношение и не дать вам пользоваться вашими же собственными запасами.

Это в последние годы поняли во многих странах мира. И стали вывозить золото домой. Франция в прошлом году «репатрировала» 129 тонн золота. Индия за последние три года - почти 400 тонн.

Раньше слитки хранились в Америке и Великобритании. Все считали, что так надежнее и удобнее всего.

- Так исторически сложилось после Второй мировой войны. Америка выдавала кредиты на восстановление экономик под залог их золота. Плюс страны Европы опасались, что их золото захватит Советский Союз. Поэтому его эвакуировали за океан. А теперь они с трудом его оттуда вытаскивают, - говорит **эксперт рынка драгметаллов, вице-президент компании «Золотая плата» Алексей Вязовский.**

Кроме того, золото выступало гарантом для международных сделок. А раз почти все финансовые операции проходили либо через Нью-Йорк, либо через Лондон, то было удобно держать обеспечение по ним в одном



Юлия ПЫХАЛОВА

- А коса у тебя, девица, тоже золотая?

СПРАВКА «КП»

Зачем стране заначка

Золотой запас - это подушка безопасности страны. В случае кризисной ситуации или нехватки валютных резервов золото всегда можно продать или оставить в залог. Оно всегда пользуется спросом на внутреннем и мировом рынках.

Это как с заначкой. Она должна быть у каждой семьи. На случай неприятного форс-мажора. Вдруг уволят или зарплату сильно сократят. Тогда можно залезть в семейную кубышку и накормить себя и семью. А еще не допустить просрочки по ипотеке. Исправно платить, и тогда не высеять из кредитной квартиры. Еще заначка дает время, чтобы найти нормальную новую работу.

Со странами все то же самое, что и с семьями. Государству важно иметь заначку. У него тоже есть доходы и расходы. Если первые вдруг проседают, то надо иметь резервы, чтобы выплачивать пенсии, зарплаты бюджетникам, поддерживать инфраструктуру и т. д. Или, если у страны есть внешний госдолг, вовремя платить кредиторам.

- Золотовалютные резервы - это инструмент, за счет которого центральный банк может защищать экономику от внешних кризисов. В тяжелых ситуациях они обеспечивают выплату валютного долга, критический импорт, стабилизируют валютный рынок. Центральный банк стремится накапливать резервы в хорошие времена и формировать структуру резервов таким образом, чтобы она позволила отреагировать на разные типы кризисов, - поясняют в пресс-службе Центробанка.

из этих финансовых центров. Или сразу в двух.

Но времена поменялись. Санкции против России, заморозка наших валютных резервов в Европе и США - все это показало, как легко Запад может забрать деньги у других стран.

ГДЕ ЛЕЖАТ НАШИ РЕЗЕРВЫ

Мы свое золото всегда хранили и храним только у себя. Сами добываем, сами отливаем слитки, и сами держим в закромах. У Центробанка для этого есть специальные хранилища, находящиеся в разных городах. Сейчас в них суммарно хранится 2305 тонн золота на \$338 млрд (это 25 трлн рублей по нынешнему курсу).

- Это большое счастье, что мы всегда хранили наше золото только внутри страны. Потому что это спасло наши международные резервы в 2022 году, - говорит Алексей Вязовский.

Корреспонденты «КП» в 2017 году первыми из печатных изданий страны были допущены в одно из российских золотохранилищ. И смогли

сами убедиться, что «золото партии» действительно существует.

Честно говоря, с точки зрения картинки ничего интересного. Это вам не мультяшный бункер Скруджа Макдака. Все скромно и безлико. Золотые слитки примерно одного веса - плюс-минус 12 кг каждый. Их держат в решетчатых контейнерах, по 20 слитков в каждом. Ящики опломбированы, сложены один на другой и формируют целый ряд из таких же стопок. А потом еще один ряд. И еще.

- За прошедшие годы в правилах и технологии хранения золота изменений не произошло. Все ценности под строгим контролем, - прокомментировали «Комсомолке» в пресс-службе Центробанка.

ПРОВОДЯТ ЛИ РЕВИЗИЮ

Самый большой запас золота в мире принадлежит США. Слитки лежат

в подземелье Форт-Нокса (Кентукки) и на Манхэттене.

- Около 8 тысяч тонн - это резервы Штатов. И еще около 14 - 15 тысяч тонн чужого золота там хранится, - рассказывает Алексей Вязовский. - Я не сторонник конспирологических версий, но с этими тоннами может быть проблема. Последняя ревизия Форт-Нокса проводилась в 1974 году. Илон Маск хотел провести ее заново. Но ему не дали. Да и немцы хотели приехать и проверить, все ли с ним в порядке, но их не пустили (Германия отдала золото на хранение Америке после Второй мировой, опасаясь, что его украдут. - Ред.).

В наших хранилищах ревизия происходит постоянно. Бригады из трех человек берут по одному ящику. Открывают, взвешивают все слитки и пломбируют ящики заново. То есть с определенной периодичностью проверяется все находящееся в хранилище золото.

Кстати, работники хранилища называют золото просто металлом. А все вместе (с банкнотами и монетами) - ценностями. И правда, побыв в кладовой один час, перестаешь воспринимать золото как нечто дорогое, вызывающее дрожь в ногах и желание завладеть им. Металл как металл. Сверкает, но не привлекает. Наверное, в похожем месте родилась поговорка «Не в деньгах счастье».

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

- ✓ Золотой запас Российской империи в начале 1914 года составлял 1312 тонн. Тогда Россия входила в тройку самых запасливых - наряду с США и Францией.
- ✓ Через 10 лет после революции золотой запас СССР истощился до 150 тонн. Виной тому Первая мировая война и траты новой советской власти.
- ✓ После прихода к власти Иосифа Сталина золотой запас СССР стал быстро расти. К 1941 году он достиг 2800 тонн (это исторический максимум).
- ✓ В 1991 году в наследство от Союза новой России досталось всего 290 тонн золота. Потому что во время перестройки в конце 80-х его активно продавали: под обеспечение западных кредитов, чтобы покрыть дефицит бюджета, купить валюту. Так что накопление пришлось начинать почти с нуля.



- Везите, Шура, везите!

ШОК-ЦИФРА

\$590 млрд - примерно столько денег, принадлежащих России, Кубе, Венесуэле, Ираку, Ирану, Северной Корее, Ливии и Афганистану, заморозили западные страны. Об этом заявил на днях секретарь Совета безопасности России **Сергей Шойгу.**

Вот почему золото для государства лучше и надежнее валюты!

Дмитрий ПОЛИНИН/«КП» - Москва

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



Размер и вес золотых слитков регулируются специальными ГОСТами.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Почему ЦБ больше не покупает драгметалл?

Страны хранят свои резервы в золоте и в основных мировых валютах. Причем большую часть валюты не в наличке, а в гособлигациях тех стран, которые ее выпускают. До 2020 года российский Центробанк активно наращивал долю золота в резервах (см. «Только цифры»). В основном за счет продажи американских гособлигаций. За вырученные доллары ЦБ покупал слитки. У наших же аффинажных заводов. А после этого перестал. Одно из объяснений - для диверсификации («не хранить все яйца в одной корзине»). Чтобы поддерживать баланс золота и валюты в резервах.

- В ЦБ считали, что золото не так выгодно. Ведь оно не приносит процентного дохода, как облигации. Но если бы мы больше денег вкладывали в золото тогда, то больше заработали бы на его росте и меньше на-

ших резервов было бы заморожено европейцами, - сетует Алексей Вязовский. Если из американских гособлигаций мы успели вовремя выскочить и почти полностью перевести эти деньги в золото и другие активы, то европейские ценные бумаги весной 2022 года оказались замороженными. По оценкам, речь идет о \$280 млрд. То есть при общей сумме международных резервов



КСТАТИ

Сбережение по-итальянски

Страны, которые хранят все свое золото у себя...

- США
 - Китай
 - Россия
 - Турция
 - Испания
 - Франция
 - Великобритания
 - Саудовская Аравия
- ...и которые полностью или частично держат запасы за границей
- Индия
 - Италия
 - Польша
 - Австрия
 - Германия
 - Швейцария
 - Португалия
 - Нидерланды
- Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Хранят золото в США и Англии либо бывшие колонии, либо те страны, что были в должниках у Запада, либо беглые правительства. С одной стороны, это для безопасности. Нельзя же держать все слитки в одной корзине. Особенно если у тебя маленькая страна с недружественными соседями. С другой стороны, государственное золото в зарубежных хранилищах - элемент контроля и давления. Поэтому даже многолетние союзники если не полностью, то частично «репатрируют» свои слитки.

в \$750 млрд физически мы владеем \$470 млрд. Из них золото составляет уже 70%.

В последнее время пополнять резервы валютой мы не могли - наоборот, приходилось продавать ее, чтобы погашать дефицит бюджета. А вот золото практически не продавали. В итоге его доля все равно росла за счет подорожания. За последние три года, если считать в долларах, цена золота выросла в два с лишним раза.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Надо ли иметь золото в семейной кубышке?

- Золото воспринимается как защитная гавань, поэтому спрос на него в последние годы и растет. Но вкладывать все деньги в золото все равно не стоит. На него может приходиться от 10 до 20% свободных денег, - говорит директор Национальной ассоциации специалистов финансового планирования Андрей Паранич.

При этом золото бывает разных видов. Вот пять способов инвестировать в драгоценный металл.

Купить слиток

Крупные банки продают мерные слитки в своих отделениях. Они бывают весом от 1 грамма до 1 килограмма.

Но есть нюансы. Во-первых, банки делают разницу между ценой покупки и продажи. Она может доходить до 5-10%. Во-вторых, хранить золото нужно аккуратно. Любая царапина на слитке сразу делает его дешевле. Даже в банке такой металл примут только со скидкой. В-третьих, его могут украсть.

Приобрести монету

Есть два вида монет - инвестиционные и памятные. И те и другие есть в продаже в крупных банках, на Гознаке или в специализированных компаниях.

Самая распространенная инвестиционная монета - «Георгий Победоносец». Она есть и золотая, и серебряная. Ее стоимость привязана к цене металла. Но минусы такие же, как и при покупке слитков: разница между ценой покупки и продажи (хотя и меньше, чем у слитков - «всего» 3-5%), за качеством монеты надо следить, хранить нужно в надежном месте (Гознак, кстати, предлагает такую услугу).

Открыть металлический счет

Это банковский счет с привязкой к цене золота. Вы кладете деньги в банк, тот пересчитывает их в граммы (или килограммы) золота по курсу покупки. Золото дорожает - сумма на счете растет. И наоборот.

Из минусов. Во-первых, все та же большая разница между покупкой и продажей золота. Во-вторых, металлические счета не подпадают под защиту Агентства по страхованию вкладов.

Биржевое золото

Подойдет для тех, у кого есть брокерский счет. Это самый выгодный способ с точки зрения затрат.

Можно купить на бирже обезличенное золото (то есть физический металл вы на руки не получите). Начиная от 1 грамма. И ваш «капитал» будет меняться вслед за ценой золота. Комиссия - до 1% от суммы сделки.

Акции добывающих компаний

Котировки ценных бумаг золото-добывающих предприятий зависят от того, как меняется цена на золото. Если металл дорожает, то цена акций тоже вырастает. Чтобы стать владельцем ценных бумаг, нужно открыть брокерский счет. Внести туда деньги и купить акции - например, «Полюса» или «Полиметалла» (крупнейшие российские золотодобывающие компании). Комиссия брокера обычно составляет 0,1%.

Из минусов - рыночный риск. Если у компании плохо будут идти дела, то ее акции могут сильно подешеветь.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Сколько вешать в тоннах

Как рос наш золотой запас в последние годы



За 12 лет вес золота в наших резервах вырос примерно вдвое. А его общая стоимость - почти в восемь раз (с \$43 млрд до \$338 млрд).

По данным ЦБ на 1 апреля каждого года.

СКАЗАНО!

Елена КРИВЯКИНА

Министр экономического развития РФ Максим Решетников поделился своим видением будущего экономики России в интервью РБК. «Комсомолка» публикует самые важные заявления чиновника.

- Инфляция действительно устойчиво замедляется - год к году 5,5% на 12 мая. Сейчас все больше и больше аргументов в пользу дальнейшего смягчения денежно-кредитной политики. Пространство для маневра есть. Как его использовать - снизить ключевую ставку побольше

Максим РЕШЕТНИКОВ:

Инфляция замедлится до 5,2%

сразу и потом взять паузу или снижать постепенно - это исключительная прерогатива Банка России. По итогам года ожидаем, что инфляция замедлится до 5,2% год к году (в 2025-м инфляция в России составила 5,6%, годом ранее она была 9,5%. - Ред.).

О РОСТЕ ЭКОНОМИКИ

После ускоренного роста ВВП в 2023 - 2024 годах экономика России замедлилась, особенно в январе - феврале 2026 года. Остались ли еще резервы для роста? Вот что думает

об этом глава Минэкономразвития.

- Мы понимаем, что нам делать, чтобы рост был устойчивым и сбалансированным, - говорит Решетников. - Правительство продолжает реализовывать меры, направленные на увеличение потенциала экономического роста. Они следующие.

Первое - реализация плана структурных изменений, которую ведем по поручению президента. Это создание условий для роста инвестиций, роста занятости и повышения производительности труда

в экономике, улучшение институциональных условий для ведения и развития бизнеса, в том числе гарантии прав собственности. Здесь сделан очень важный шаг - Госдума приняла законопроект правительства по срокам исковой давности по приватизации.

Второе - бюджетная консолидация, приоритизация расходов и отбор тех инструментов, которые в наибольшей степени влияют на потенциал роста.

Третье - сохранение гибкости экономики, включая рыночное ценообразование, свободу предприни-



Максим Решетников считает, что замедление роста - явление временное.

ДОХОДЫ И СПРОС

По мнению Максима Решетникова, поддержку экономике окажет рост потребительского спроса. Но можно ли на него рассчитывать?

- Во-первых, мы ожидаем, что рост реальных доходов населения продолжится (в 2026 году - на 1,6%. - Ред.).

Во-вторых, по мере снижения ставок ожидаем и постепенное снижение нормы сбережений, то есть больше средств пойдет на потребительский рынок.

В-третьих, смягчение денежно-кредитной политики приведет и к оживлению потребительского кредитования. Это также поддержит спрос.

мательской деятельности, открытость внешнему миру, налаживание новых логистических цепочек.

Ярослав
КОРОБАТОВ

Кого возьмут на Марс? Этот вопрос обсуждали на Российском космическом форуме, который состоялся недавно в Москве. Казалось бы, участники дискуссии забежали сильно вперед космического паровоза. Но это только на первый взгляд.

- Действительно, пилотируемые полеты в дальний космос не упоминаются в национальном проекте «Космос», который расписан до 2036 года, но это не значит, что к ним не надо готовиться, - говорит заместитель директора Института медико-биологических проблем, космонавт Олег Котов (он трижды летал на орбиту). - Начинать подготовку, условно говоря, в 2035 году бессмысленно, мы будем безнадежно опаздывать. А нам нужно, чтобы к моменту формирования программы полета уже были ответы на ключевые вопросы.

У нашей страны есть огромный опыт полетов на околоземной орбите. Космонавт Валерий Поляков, который за один полет провел в космосе 437 суток (это абсолютный рекорд разовых миссий, он занесен в Книгу рекордов Гиннесса), шутил, что практически слетал к Марсу. И действительно, по времени это сопоставимо с перелетом к Красной планете и обратно. За-



В каких условиях придется жить колонистам на Красной планете



Сила тяжести

В 2,6 раза меньше земной: 100-килограммовый человек там будет весить 38 кг



Атмосферное давление

В 170 раз меньше, чем на Земле



Уровень радиации

В 30 - 40 раз выше



Состав атмосферы

На Марсе: углекислый газ 95%, азот 2,7%, аргон (1,6%)

На Земле: азот 78%, кислород 21%, аргон 1%



Средняя годовая температура

На Марсе: -63 градуса

На Земле: +15 градусов



Диаметр

Марс: 6792 км

Земля: 12 742 км

- На Марс полетят только супермены, умеющие подчиняться. Вроде меня.

Солнечный свет

На 56% меньше

Таких БЕРУТ в марсонавты

гвоздка только в том, что длительный полет не равен дальнему. На орбите космонавтов защищает магнитное поле Земли, в межпланетном пространстве радиационные риски значительно выше.

Кроме того, неясно, как организм человека будет себя ощущать при пониженном уровне магнитного поля (за пределами магнитного поля Земли его напряженность падает в 500 - 1000 раз).

Эксперимен-

ты с животными дают тревожные данные.

- С дальними полетами возникает целый пласт проблем, - продолжает Олег Котов. - Есть исследования, которые показывают, что даже такой фактор, как задержка связи более 4 минут (что и будет происходить при полете на Марс) приводит к тому, что общение экипажа с Землей превращается из диалога в обмен пакетными сообщениями.

Это значит, что помощь

Земли в случае нештатных ситуаций и даже рутинных процедур станет менее эффективна. И у марсианского экипажа будет совершенно иной уровень автономии в принятии решений, чем у тех, кто работает на орбитальной станции. Ученые предлагают использовать возможности искусственного интеллекта. Его советы и рекомендации в режиме онлайн могут быть полезнее общения с Землей в режиме испорченного телефона.

Критерии для отбора в полет

1

ПОЛЕТЯТ СУПЕРМЕНЫ

Поскольку цена медицинской ошибки крайне высока и может поставить под угрозу срыва невероятно дорогую во всех отношениях миссию, то требования к здоровью космонавтов будут завышены. Аналогичная ситуация наблюдалась, когда первые шаги в космосе делало поколение Гагарина - тогда по здоровью тоже отбирали с запасом.

2

ВРАЧ НА БОРТУ - ЖЕЛЕЗНОЕ УСЛОВИЕ

- В составе экипажа обязательно должен присутствовать профессиональный врач, - уверен Олег Котов. - Врача гораздо проще научить работать с инженерными системами, чем технического специалиста обучить медицинским манипуляциям. Я сам трижды летал в космос, правда, формально не как врач, а в качестве инженера или пилота-командира. Но, поверьте, экипаж чувствовал себя более спокойно и уверенно, понимая, что в полете рядом с ними медик, который может оказать помощь. Несколько раз моя врачебная квалификация реально помогала решить проблему.

3

БЕЗ ОПЫТА НЕ ВОЗЬМУТ

Кандидат в обязательном порядке должен иметь опыт полетов в космос (в недавней лунной миссии «Артемиды» было двое новичков, но Марс - другое). Он должен понимать, как его организм реагирует на экстремальную среду. Ни один наземный тренажер или исследование не дает стопроцентной гарантии, как организм справится с космическим полетом.

4

БЫТЬ ЛИДЕРОМ И УМЕТЬ ПОДЧИНЯТЬСЯ

Учитывая полную изоляцию, невозможность эвакуации и высочайший уровень стресса, огромную роль будет играть психологическая устойчивость. Кандидат должен обладать уникальным набором качеств: иметь лидерские качества и в то же время уметь подчиняться, слаженно работать в группе. Быть неконфликтным, сохранять работоспособность и адекватность в ситуации угрозы жизни.

На сегодняшний день главным ограничителем дальних полетов являются не возможности техники, а именно человеческий фактор. По словам Юлии Дьяковой, директора Национального исследовательского центра «Курчатовский институт», длительность миссии подводной лодки связана исключительно с запасом психологической прочности экипажа. Со всем остальным техника (и в частности атомная энергетика) уже справились. Так же и в космосе.



Чтобы жить на других планетах, человек должен генетически измениться: ученые о внеземной колонизации - на KP.RU



ПЛАНЫ

А может, для начала на Луну?

Российские энтузиасты космоса немного приуныли, наблюдая, как США и Китай готовятся к высадке экипажа на Луне в 2028 и 2030 годах соответственно. А как же мы? Ответ Дениса Кутובה, заместителя директора департамента космических систем государственной корпорации «Роскосмос», достаточно оптимистичен:

- Одна из главных задач космонавтики в целом и российской космической отрасли в частности - это экспансия человека в космос. Эту экспансию нужно осуществлять поэтапно. Сейчас мы перешли от исследования околоземной орбиты к ее освоению. Какой следующий шаг? Конечно же, Луна, ближайшее к нашей планете небесное тело. Ее иногда еще называют седьмым континентом Земли. Но для понимания масштаба задачи приведу несколько цифр. Орбита МКС, где сейчас работают наши космонавты, находится на расстоянии 400 км от поверхности Земли. А расстояние до Луны - 400 000 километров, то есть в тысячу раз дальше. Это требует совершенно других подходов.

МНЕНИЕ

Все ждут человеческих эмоций - как оно там?

Александр МИЛКУС

Летчик-космонавт, Герой России Юрий Усачев, четырежды побывавший в космосе, поделился своим мнением на Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM):

- Я осторожный скептик, когда говорят: «Скоро полетим на Марс».

Просто поставить флажок или оставить отпечаток - нет проблем. Затратить миллиарды и рисковать людьми - можно. Люди ждут пилотируемого полета. Они хотят услышать не от робота, а от человека: как там, что ты заметил? От первого полета на Марс будут ждать человеческой реакции, в том числе и эмоций.

ЗНАЙ НАШИХ!

Юлия СМЕРНОВА

Марс уже 15 лет исследует российский прибор, сделанный в подмосковной Дубне. Он установлен на американском марсоходе Curiosity, запущенном

Воду на Марсе нашел нейтронный генератор, сделанный в Дубне

в 2011 году, это проект «Роскосмоса» по соглашению с NASA.

- Все, что человечество узнало о Марсе - о наличии воды, рельефе, - стало возможным в том чис-

ле благодаря ключевому элементу марсохода. Это нейтронный генератор, созданный в Дубне, - напомнил академик РАН Григорий Трубников, директор Объединенного

института ядерных исследований. - Именно с его помощью подтвердили наличие воды на Марсе и до сих пор продолжается съемка поверхности планеты.

Анна ЛУКЬЯНОВА

В Рособрнадзоре дали рекомендации, как действовать при форс-мажоре на ЕГЭ.

Руководитель ведомства Анзор Музаев во время горячей линии много отвечал на вопросы о непредвиденных ситуациях. Ну как непредвиденных - за 25 лет существования ЕГЭ все эти форс-мажоры уже случались с кем-то, и в правилах и методичках подробно расписано, как быть, если техсбой или какая другая неприятность (документы есть в открытом доступе на сайте Рособрнадзора obrнадzor.gov.ru). Тем не менее лучше лишний раз переспросить, чем потом доказывать комиссии, что ребенок полез в карман за таблеткой, а не за шпаргалкой, а рукой возле уха махал, а не потому что осу отгонял, а не потому что микронаушник фонил. Лучше не доводить до такого, ведь нарушителей наказывают строго - аннулируют работу с правом пересдачи только через год.

Потерявши линзу, не плачут

Собрали памятку по мотивам вопросов-ответов.

● Лекарства, которые ребенок принимает планово, а также таблетки от головной боли брать на экзамен разрешено. Их можно оставить в специальном месте - как правило, перед входом в аудиторию, куда ребенок может выйти во время экзамена в нужное время.

● Детям с диабетом можно брать в аудиторию телефон для оперативной фиксации уровня сахара.

● С собой можно взять шоколад в несшуршащей упаковке (чтоб не отвлекать других), банан, питьевой йогурт, воду. Воду - негазированную, потому что газированная при открытии шипит и может залить бланк. И лучше без этикетки, чтобы не заподозрили в списывании.

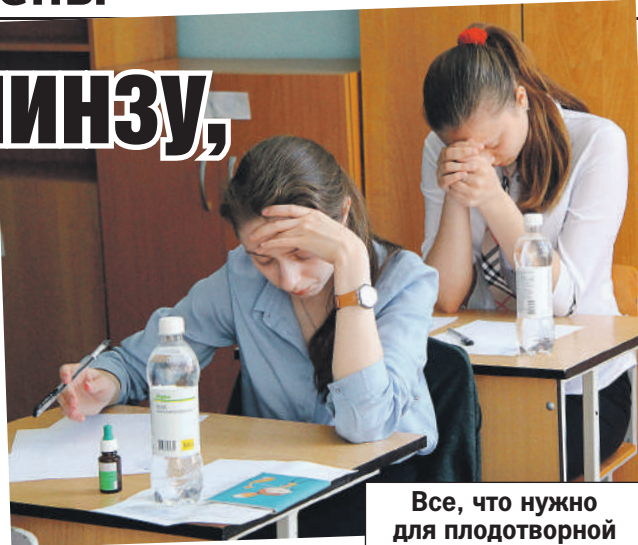
● О месте сдачи ЕГЭ должны уведомить не

позже чем за две недели до экзамена. Если не сообщили, звоните в школу или обращайтесь на горячую линию в Рособрнадзор (+7 (495) 198-92-38).

● Если во время сдачи информатики или устной части иностранного языка вырубился свет, интернет или какой другой технический сбой случился, участникам экзамена предоставят возможность пересдать в тот же день или в резервный.

● Если ЕГЭ по русскому сдал успешно, а математику завалил, при пересдаче можно изменить формат с профильного на более простой базовый. Это обязательные предметы для получения аттестата.

● Если написал заявление на пересдачу и не явился, результат ЕГЭ не аннулируют и никаких санкций не будет.



Все, что нужно для плодотворной работы мозга, пронести с собой на экзамен можно.

● Если опоздал, на экзамен допустят, но время добавлять не будут.

● Детей обычно собирают в школе и потом организованно отводят на ППЭ. Родителям не запрещено отвести ребенка самостоятельно, но об этом нужно предупредить учителя или классного руководителя.

● Если выпала линза, не следует ее искать под партой. Нужно поднять руку, привлечь внимание организатора и объяснить, что случилось.

● Жара в аудитории, стало плохо - то же самое: поднять руку, организатор может разрешить выйти в коридор

и постоять у открытого окна. Или проводит в медпункт. В аудитории за 15 - 30 минут проветривают, но на экзамене окна настежь не открывают, чтобы сквозняк не разнес бланки. Уже такое бывало: дети бросались собирать листочки, хватали чужие, и работы приходилось аннулировать.

● Случайно перепутал строчку и не туда вписал ответ - ищи внизу бланка специальное поле замены ошибочных ответов. Там все интуитивно понятно. Или обратись к организаторам.

ВОПРОС - РЕБРОМ Введут ли обязательный ЕГЭ по истории?

Вопрос не на ровном месте возник. Недавно объявили, что все девятиклассники с 2028 года будут обязательно сдавать устный экзамен по истории - в качестве допуска к ОГЭ. Ориентировочно в феврале.

Анзор Музаев заверил, что 11-классникам обязательный ЕГЭ по истории в данный момент вводить не планируют и даже не обсуждают. А если вдруг надумают, то сообщат заранее - за два года, чтобы дети успели подготовиться. Так делают со всеми новшествами.

Зачем в ЕГЭ по русскому вычурные слова?

Это вопрос от мамы 11-классницы: мол, в открытых заданиях нередко встречаются слова типа «чесучовый», «фатовство», «сызмала» и «фельдгегерь». Зачем составители используют столь вычурную лексику? Что хотят таким образом измерить? **Замруководителя ФИПИ** (составители заданий) **Ольга Котова** отметила, что все эти слова школьники знают, так как они встречались на уроках литературы и истории. Но смысл использования этих слов на ЕГЭ не объяснила.

Здоровье

Анна КУКАРЦЕВА

Подбираем адекватную нагрузку с помощью врача-физиолога.

После 50 лет многие начинают замечать: тело уже не то. С утра скованность, быстрее появляется усталость, движения даются тяжелее. Почему так происходит и можно ли это остановить? **Врач-физиолог Нина Дуванова** объяснила, какие нагрузки действительно помогают сохранить здоровье и продлить активную жизнь.

- До 30 лет организм во многом работает «на ресурсе»: гормоны в норме, обмен веществ активный, тело многое прощает, - говорит Нина Дуванова. - С 30 до 50 - это уже результат привычек. А после 50 организм начинает подводить итоги. В этом возрасте происходят естественные изменения: снижается уровень гормонов, уменьшается мышечная масса, ухудшается плот-

Движение после 50: Какие тренировки действительно продлевают жизнь

ность костей, ткани теряют эластичность.

Ключевая проблема - не возраст, а недостаток движения.



Нина Дуванова

- Если человек перестает двигаться, суставы начинают терять подвижность, мышцы слабеют, появляются скованность и усталость. Даже простые движения становятся сложнее, - объясняет физиолог. - При этом грамотно подобранные нагрузки способны не только замедлить эти процессы, но и частично их компенсировать.

- После 50 не работают редкие интенсивные тренировки. Нужны небольшие, но регулярные нагрузки каждый день, - подчеркивает специалист. - Основой должна стать утренняя разминка - 10-15 минут мягких движений во

всех суставах. Суставы получают питание только в движении. Без него они буквально «застаиваются», - говорит Дуванова.

ТРИ СЛОНА, НА КОТОРЫХ ДЕРЖИТСЯ ЗДОРОВЬЕ

По словам эксперта, после 50 важно сочетать сразу три типа активности:

- 1. Гибкость** - но без жесткой статической растяжки, чтобы не получить травму. Лучше выбирать мягкую динамику: йогу, пилатес.

- 2. Силовые** - чтобы не терять мышечную массу. Если мышцы не работают, они постепенно заменяются жировой тканью. Это и есть потеря силы и выносливости, - поясняет эксперт. - Только не рвитесь ставить рекорды - начинайте с небольшого веса. И лучше - под при-



Виктор ГУСЕИНОВ

смотром грамотного тренера, который поможет подобрать верную нагрузку и поставит правильную технику.

- 3. Аэробные**, при которых учащается пульс - умеренные кардионагрузки. Это ходьба, плавание, велосипед, танцы. Важно хотя бы раз в день доводить себя до легкой испарины, отмечает Дуванова.

НЕ СТОЙ, ЗАМЕРЗНЕШЬ!

- Но двигаться нужно не только на тренировке, - напоминает эксперт - Даже

обычная лестница может стать хорошим упражнением: подъемы нагружают мышцы и тренируют сердце. Распространенная ошибка - считать, что достаточно одной тренировки в день или в несколько дней.

- Нет, важна последовательная, ежедневная мининагрузка, микротренировки по 5-10 минут каждые 2-3 часа. Важно двигаться постоянно: посидели - встали, прошли, размяли плечи, - говорит специалист. - Это помогает снизить скованность и поддерживать работу мышц. Организм

Упражнения на гибкость продлевают молодость суставов.

очень быстро откликается на регулярное движение. Главное - начать двигаться хотя бы мини-шагами, постепенно наращивая темп.

По словам эксперта, формула активного долголетия проста: ежедневная разминка, силовые упражнения несколько раз в неделю, умеренное кардио и обычная бытовая активность. И самое важное - регулярность. Не раз в неделю, а каждый день.



Кубанское Казачье войско

Подвиг казаков остается примером мужества и служения Родине.

На Кубани почтили память героев Георгиевской сотни

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Они совершили невозможное.

В станице Переясловской Брюховецкого района состоялось памятное мероприятие, посвященное подвигу Георгиевской сотни казака-героя Василия Гамалия.

ПРИМЕР ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Участие в памятной церемонии приняли **заместитель губернатора Краснодарского края, временно исполняющий обязанности атамана Кубанского казачьего войска Александр Агибалов, исполняющий обязанности главы Брюховецкого района, атаман Брюховецкого районного казачьего общества Евгений Самарский, казачий генерал и Герой труда Кубани Владимир Громов, а также казачий полковник Юрий Загудаев.**

Юрий Загудаев, будучи первым председателем Кубанской войсковой казачьей рады, стал инициатором создания памятника Василию Гамалию. Средства на его установку пожертвовали неравнодушные меценаты и спонсоры. Автором мемориала выступил **известный кубанский скульптор, потомственный казак Николай Раськов.**

Мемориальный комплекс представляет собой бронзовый бюст казака, установленный на двухметровом постаменте. По обеим сторонам памятника размещены каменные плиты с именами казаков сотни Василия Гамалия.

Александр Агибалов в своем выступлении отметил, что подвиг Василия Гамалия и казаков его сотни остается живым примером мужественности и самоотверженности, на котором должна воспитываться и расти современная молодежь.

По его словам, подрастающее поколение обязано знать историю своей страны и продолжать традиции служения Родине. Слова благодарности прозвучали и в адрес всех, кто принимал участие в создании мемориала.

Казачий генерал Владимир Громов сказал, что память о героях объединяет людей спустя десятилетия. Он напомнил, что поход Георгиевской сотни считался практически невыполнимым, однако казаки справились с поставленной задачей.

МУЖЕСТВО И САМООТВЕРЖЕННОСТЬ

За проявленное мужество Василий Гамалий был награжден высшей военной наградой за личную храбрость на поле боя и выдающиеся

воинские заслуги - орденом Святого Георгия IV степени.

Офицеры сотни получили золотое георгиевское оружие, а рядовые казаки - георгиевские кресты. Это был второй случай в истории, когда георгиевскими наградами отметили целое подразделение. Ранее такой чести удостоился только экипаж легендарного крейсера «Варяг».

От имени участников специальной военной операции выступил председатель Брюховецкого отделения Союза казачьей молодежи Кубани Сергей Чичов. Он отметил, что современные казаки Кубанского казачьего войска продолжают традиции предков, демонстрируя патриотизм, мужество и преданность службе Отечеству.

Настоятель храма святых апостолов Петра и Павла станицы Брюховецкой протоиерей Родион Драпов совершил литию по погибшим казакам. После этого участники церемонии почтили память героев минутой молчания. Завершилось памятное мероприятие возложением цветов к памятнику Василия Гамалия.

В Кубанском казачьем войске отметили, что подвиг Георгиевской сотни и героизм современных казаков объединяет единый дух мужества, профессионализма и верности Родине, который сохраняется на протяжении многих поколений.

ВАЖНО!

На семинаре обсудили традиции казачьего воспитания



Наставники поделились опытом.

Полученные знания казаки-наставники смогут использовать в образовательных учреждениях региона.

В хуторе Семигорском на базе казачьей школы №25 состоялся краевой семинар «Традиции и современность. Роль казаков-наставников». Для обмена опытом сюда приехали педагоги, атаманы и наставники из всех районов Черноморского казачьего округа.

Школа №25 уже давно считается одной из площадок, где активно развиваются казачьи традиции, патриотическое воспитание и культурные проекты.

Торжественную линейку открыл **старший советник атамана Кубанского казачьего войска Екатерина Готзелих.** Она обратила внимание на важность подобных встреч.

- Обязательно нужно посещать такие семинары, потому что это будет на пользу и казакам-наставникам, и нашим детям, - добавила она.

Атаман Черноморского казачьего округа Сергей Савотин назвал школу №25 гордостью кубанского казачества. Отдельные слова благодарности он адресовал **директору Ольге Кумпан**, при которой учебное заведение получило региональный статус «казачья образовательная организация».

Почетным гостем мероприятия стал **выпускник школы - атаман Новороссийского районного казачьего общества, депутат городской думы, участник специальной военной операции, кавалер государственных наград**

Сергей Сюсюка. Всего же на фронт ушел 31 выпускник. Пятеро из них погибли. Их память участники семинара почтили минутой молчания.

Гостей торжественной линейки познакомили с инфраструктурой школы. Показали «Сад памяти», парк «Казачье братство», подворье «У Прасковьи» с огородом и виноградником, а также музей «Казачья хата».

На площадке «Конь - друг казака» **атаман Семигорского хуторского казачьего общества Александр Диденко** продемонстрировал, как школьников обучают верховой езде и прививают любовь к лошадям.

Во второй части семинара казаки-наставники посетили гонимую мастерскую, музей рушников, казачью агростанцию и зал боевой славы.

Школа №25 уже не впервые становится площадкой для проведения краевых семинаров. За это время здесь удалось выстроить систему, в которой образовательный процесс тесно связан с казачьими традициями и патриотическим воспитанием.

В завершение встречи педагоги подготовили для участников специальные брошюры с основными принципами воспитательной работы. Полученный опыт казаки-наставники смогут использовать в образовательных учреждениях по всему Краснодарскому краю.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Образовательное учреждение украсила соответствующая табличка.

Школе №6 в станице Полтавской Красноармейского района присвоили региональный статус «казачья образовательная организация». По этому поводу в образовательном учреждении провели торжественную линейку.

Участие в ней приняли **глава Полтавского рай-**

Казачья школа появилась в Красноармейском районе

она, **атаман Полтавского районного казачьего общества Александр Харитонов, атаман Полтавского станичного казачьего общества Вячеслав Гористов, заместитель главы района Ольга Худерко, исполняющий обязанности начальника управления образования Дмитрий Кузьмин и лидер муниципального**

отделения Союза казачьей молодежи Кубани Артем Ерух.

Новую вывеску на фасаде школы вместе с отличниками учебного заведения торжественно открыл атаман Полтавского районного казачьего общества Александр Харитонов.

Обращаясь к ученикам и педагогам, он обратил внимание на важность сохра-

нения казачьих традиций, изучения истории Кубани и воспитания молодежи в духе патриотизма.

- Дорогие ребята, уважаемые педагоги! Сегодняшний день для вас - особенный. Желаю вам с честью нести этот статус, добиваться успехов в изучении истории казачества и вершить добрые дела на благо нашего района, Кубани и всей



Кубанское Казачье войско

России, - обратился к школьникам глава Полтавского района, атаман Полтавского районного казачьего общества.

Для гостей устроили настоящий праздник.

Стоматология «Дента»



Врач - стоматолог-хирург Магомед Майрбекович Маашев.

Современная медицина позволяет оперативно восстановить утраченные зубы, а вместе с ними - качество жизни.

Здоровые зубы - это не дань моде, а первостепенная необходимость. О том, как вернуть утраченные зубы, а вместе с ними и качество жизни, «КП» рассказал врач - стоматолог-хирург Краснодарской стоматологии «Дента» на Красной, 72/1, Магомед Маашев.

ЗДОРОВЬЕ И ЭСТЕТИКА

- Магомед Майрбекович, потеря даже одного зуба - это не только эстетическая, но и функциональная проблема. Как сказывается на организме отсутствие зубов?

- Действительно, мнение о том, что отсутствие зубов влияет лишь на красоту улыбки - ошибочно. Целостность зубного ряда - важный фактор для здоровья всего организма. И затягивать с решением проблемы не стоит. Длительное отсутствие зубов влечет к постепенной атрофии костной ткани, что в дальнейшем может усложнить имплантацию. Поэтому провести восстановление утраченных зубов стоит как можно скорее.

- Какие возможности предлагает современная медицина для восстановления единичных зубов или же всего зубного ряда?

Хирург стоматологии «Дента» на Красной, 72/1, Магомед МААШЕВ: «Все на четырех» сочетает в себе функциональность, эстетику и скорость получения результата

- Сегодня оптимальным вариантом является имплантация. Восстановить можно как один отсутствующий зуб, так и несколько. Если же необходимо восстановить весь зубной ряд, на помощь приходят такие продвинутое технологии, как имплантация зубов «Все на четырех».

Это современное решение для пациентов, потерявших все или почти все зубы на одной челюсти. Несъемный протез, закрепленный на четырех имплантах, восстанавливает все привычные функции и эстетический вид. Технология позволяет проводить установку даже при умеренной атрофии, без необходимости костной пластики.

«ВСЕ НА ЧЕТЫРЕХ»

- Насколько сейчас востребована имплантация «Все на четырех»?

- Эта технология активно применяется в России и за рубежом. В нашей клинике «Дента» на Красной, 72/1, проведено уже более 2000 успешных операций «Все на четырех».

- Какие противопоказания для такой имплантации имеются?

- Имплантация «Все на четырех» противопоказана при тяжелых системных заболеваниях, некомпенсированном сахарном диабете, онкологии, тяжелой степени остеопороза, при активном воспалении в полости рта. Относительным противопоказанием является курение в больших объемах. К каждому пациенту и его здоровью мы под-



В клинике оказывают полноценную стоматологическую помощь - от диагностики до полного курса лечения.

ходим индивидуально. Решение о возможности имплантации принимается врачом после комплексной диагностики.

ОТ КОНСУЛЬТАЦИИ ДО НОВОЙ УЛЫБКИ

- Расскажите, пожалуйста, об этапах лечения «Все на четырех» в клинике «Дента» на Красной, 72/1.

- Первый этап - это консультация и диагностика. В нашей клинике пациент может получить бесплатную консультацию специалиста, в рамках которой проводится осмотр полости рта и анализируется медицинская история. Выполняются высокотехнологичные обследования: компьютерная томография, дающая объемное изображение челюстей и зубов, и 3D-сканирование, позволяющее создать точную цифровую модель зубного ряда. Собрав данные, врач составляет детальный план лечения, учитывающий индивидуальные особенности пациента. Затем идет подготовка к имплантации.

Она включает профессиональную гигиену полости рта и анализы по показаниям. Этот этап помогает снизить риски воспалений и инфекций, обеспечить хорошее приживление имплантов.

На хирургическом этапе под местной анестезией происходит установка четырех опорных элементов, которые будут служить основой для последующего протеза. На этом же этапе устанавливается временный протез, который позволяет восстановить эстетический вид и базовые функции жевания и речи уже на ранних этапах восстановления.

Пока идет этап заживления, в собственной зуботехнической лаборатории стоматологии «Дента» на Красной, 72/1, изготавливается несъемный протез. Это позволяет пациентам получить точную индивидуальную подгонку при полном контроле качества, а также экономит время и деньги. После того как

период заживления завершен и достигнута полная остеоинтеграция, врач снимает временный протез, проводит контрольный осмотр и оценивает состояние опорных элементов. Если все в порядке, устанавливается несъемный протез, который обеспечивает максимальный комфорт, эстетику и функциональность.

- Как проходит послеоперационный период?

- Соблюдение рекомендаций врача в послеоперационный период - важный этап завершения лечения. Необходимо соблюдать гигиену полости рта, ограничения нагрузки на конструкцию в первые недели, принимать назначенные препараты и регулярно проходить осмотры у стоматолога.

- Магомед Майрбекович, из чего формируется цена имплантации «Все на четырех»?

- Стоимость несъемного протеза может варьироваться. Она формируется индивиду-

ально после очной консультации. У нас в клинике пациент получает полную информацию о предстоящих процедурах и окончательную стоимость перед лечением - без скрытых платежей и неожиданных доплат. При планировании учитываются не только клинические показания, но и личные пожелания по бюджету. Мы подбираем оптимальное решение для каждого пациента.

- Как меняется качество жизни пациентов после имплантации «Все на четырех»?

- Радикально улучшается! «Все на четырех» сочетает функциональность, эстетику и скорость: особое расположение имплантов позволяет избежать сложных операций и быстро вернуть жевательную функцию. Протез выглядит естественно, надежно фиксируется и не ощущается во рту. Результат - полноценное питание, открытое общение, красивая улыбка и новая жизнь!

Петр ИВАНОВ.

Справка «КП»

«Дента» на Красной, 72/1, оказывает полноценную стоматологическую помощь - от диагностики до полного курса лечения. Здесь имеются собственный компьютерный томограф, зуботехническая лаборатория и современные микроскопы, позволяющие увидеть мельчайшие детали и обеспечить максимально аккуратное вмешательство.

Квалифицированные врачи всех направлений разрабатывают персонализированное решение, соответствующее пожеланиям и нуждам каждого пациента. Все процедуры выполняются в одном месте, на каждом этапе лечения пациента сопровождает личный куратор.

Специальное предложение

Читателям «Комсомольской правды» «ДЕНТА» предоставляет эксклюзивную скидку 25% на имплантацию «Все на четырех». Чтобы получить скидку, назовите кодовое слово «Комсомольская правда» при разговоре с оператором. Срок действия акции - до 27 июня включительно. Подробные условия и сроки акции - по телефону: +7 861 298-36-57.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Лилия
СОКОЛЬНИКОВА

Прямых авиарейсов за рубеж летом 2026 года будет на четверть меньше, чем минувшей зимой, констатируют в Ассоциации туроператоров России. «КП» решила разобраться, правда ли все так сложно для любителей импортного загара.

ПОЧЕМУ ВЫБОР
СТАЛ МЕНЬШЕ

Во-первых, на четверть сократилось не количество международных рейсов, а их разнообразие. То есть число прямых маршрутов. И тут сыграли роль геополитические проблемы последних месяцев. Сначала «отвалилась» Венесуэла. Потом Куба (там нет санкций, но нет и топлива для лайнеров). В начале марта - весь Ближний Восток.

И он как раз постепенно возвращается. В Москву летают «Эмирейтс» и Flydubai из Дубая. С 1 июня возобновляет полеты в Дубай «Аэрофлот». Но другие перевозчики медлят. И их можно понять. Кого возить, если МИД рекомендует россиянам не ездить в ОАЭ, а Минэкономразвития запрещает продавать туда туры? Ограничения, напомним, касаются не только ОАЭ, но и других стран региона - Бахрейна, Кувейта, Омана, Саудовской Аравии, Израиля, Ирана.

Слетать на отдых за границу этим летом будет сложнее. Но есть нюансы.

Guitar photographer/Shutterstock/Fotodom

Минус Сейшелы, плюс Сахалин

С Саудовской Аравией по иронии судьбы с 11 мая вступило в силу соглашение об отмене виз. Но пока свободой передвижения воспользоваться сложно: недавно запущенные рейсы в столицу королевства Эр-Рияд и Джидду на Красном море отменены, туры продавать запрещено.

Что в итоге? Наши путешественники могут добраться

без пересадок уже не в сорок с лишним стран, как прошлым летом, а в тридцать. И не все они реально интересны туристам, особенно если речь идет о пляжном отдыхе.

- Для массового или хотя бы условно массового туризма в июне 2026 года из России на прямых рейсах будут доступны в лучшем случае полтора десятка стран, - констатируют в АТОР.

150-метровый пешеходный переход «Руки Бога» - визитная карточка вьетнамского Дананга.



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

Вьетнамская Венеция

Есть ли что-то взамен? Да. Авиакомпания VietJet Air с 21 мая запускает рейсы на вьетнамский курорт Дананг. Спрос на отдых в этой стране в 2026 году вырос на 50%, рассказала «КП» исполнительный директор Ассоциации туроператоров России Майя Ломидзе. Уже есть рейсы в курортный Нячанг, на остров Фукуок, а также в Ханой. Теперь появятся еще и в Дананг. VietJet Air будет летать на вместительных лайнерах Airbus A330 из Москвы 3 раза в неделю. Перелеты чартерные, билетов в открытой продаже нет, только в составе пакетных туров нескольких крупных туроператоров.

Почему именно Дананг? Это курорт на берегу Южно-Китайского моря. Летом там хорошая погода для пляжного отдыха, сезон дождей начнется осенью. Пляжи песчаные, вход в море пологий, что важно для семей с детьми. Есть отели «все включено», любимые нашими отпускниками.

В целом Дананг более спокойный, современный и менее массовый, чем Нячанг. А рядом - сразу два города, чьи памятники входят в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Хойан, который называют «вьетнамской Венецией» за множество каналов, корабликов и плавучих ресторанов. По вечерам в воду опускают бумажные фонарики, что создает уютную и почти волшебную атмосферу.

И Хюэ, бывшая столица страны, с сотнями дворцов, мавзолеев, пагод и фортов.

Виза во Вьетнам не нужна. Цена вопроса - от 150 тысяч рублей на двоих за неделю отдыха в отеле 5* с завтраками, от 265 тысяч рублей - «все включено» (в эти суммы входит перелет и трансфер).

Лететь из Москвы 10 - 11 часов.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Курорты-миллионеры

Вице-президент Российского союза туриндустрии Юрий Барзыкин - в эфире Радио «Комсомольская правда» (91,0 FM):

- Несмотря на все геополитические причины, за первый квартал 2026 года на 19% больше россиян выезжали за рубеж, около 2,66 млн человек. Кто ворвался в число массовых курортов - так это Вьетнам, к концу года уже до миллиона туристов дойдет. Тур во Вьетнам с завтраками стоит столько же, как в Турцию и Египет «все включено». И давайте не забывать про Белоруссию, Абхазию и Казахстан, в каждую из этих стран приезжает до миллиона российских туристов.

В Абхазию - без загранпаспорта и на скоростных судах

КУДА ПОБЛИЖЕ

Но есть, как говорится, и хорошие новости. И касаются они Абхазии, самого близкого зарубежного пляжного курорта. Год назад открылся аэропорт в Сухуме. И сейчас туда есть ежедневные прямые рейсы из Москвы, а также Нижнего Новгорода, Саратова, Уфы и Минеральных Вод. И к летнему сезону наверняка появятся еще.

Вторая хорошая новость. Семьям с детьми вернули удобный вариант поездок в соседнюю страну. Напомним, что для визита в Абхазию россиянам не нужен загранпаспорт, достаточно внутреннего. Для взрослых все просто. А вот с детьми сложнее. В январе 2026 года МИД РФ исключил свидетельство о рождении из списка документов, по которым можно выезжать из страны. Соответственно, детям до 14 лет для любого вояжа за рубеж необходим загранпаспорт. Даже если речь идет о странах, куда их родителей пускают по внутреннему: в Абхазию, Белоруссию, Казахстан, Армению... Но - для Абхазии и Южной Осетии сделали исключение. Можно ехать со свидетельством о рождении, главное, чтобы в нем был штамп о гражданстве РФ.

И третья хорошая новость. С 15 мая возобновилось морское сообщение между Сочи и Сухумом. Но проще и дешевле добраться в Абхазию по земле. Из сочинского аэропорта на машине до границы всего полчаса. Кроме того, есть электрички из Сириуса в Сухум с остановками в Гагре и Новом Афоне.



Yulia Raneva/Shutterstock/Fotodom

Абхазия - самый близкий к нам зарубежный пляжный курорт.



Eugenii Panov/Shutterstock/Fotodom

Как распорядились популярностью яркие выпускники самого долгого реалити-шоу страны.

Ирина ВИКТОРОВА

Шоу «Дом-2» (16+) до сих пор в эфире, участники все так же «строят любовь» и собираются на лобном месте. Первый выпуск реалити вышел 11 мая 2004 года. 20 лет назад этот проект был на пике популярности. Из того «золотого состава» почти каждый день обсуждают двух выпускниц - Ольгу Бузову и Викторю Боню. А мы решили узнать, чем занимаются самые яркие звезды «Дома-2».

Солнце (Ольга Николаева) и Май Абрикосов (Роман Тertiшный)

«15 клевых людей на проекте «Дом-2»...» - этот гимн на старте реалити написала Николаева. Девушка пришла на телестройку, чтобы ее музыку услышало как можно больше людей. Строила любовь с Майем Абрикосовым, но рассталась с ним из-за частых ссор.

Тertiшный сейчас живет в деревне в Воронежской области, вопреки слухам, никакой он не отшельник. Есть любимая женщина (врач-офтальмолог), свой небольшой бизнес - клининговая компания. Также мужчина подрабатывает написанием сценариев рекламы, телепрограмм, ведет блог. Весной у Романа много дел в огороде,

планирует покупку трактора, чтобы стать серьезным фермером. Николаева пока семью не создала. После «Дома-2» 12 лет работала диджеем, ездила с гастрольями, писала музыку, читала курсы по пиару - огромных денег не заработала, но обеспечила себе вполне без-

бедную жизнь. С прошлого года работает продюсером - перевыпустила тот самый гимн «Дома-2», записывает песни, также у нее есть продакшен по производству видеоконтента для соцсетей. Многие думали, что за выигрыш в конкурсе на проекте Ольга получила квартиру в подмосковном Красногорске. На самом деле, ей выделили сумму на квартиру в Подмоскowie, с которой удержали налог 35%. Чтобы купить жилье площадью 73 кв. м на этапе «котлована» за 6 млн руб. в 2008 году, Николаева брала кредит, который давно выплатила.



Дом-2/ГНТ



Степан Меньщиков

Меньщиков признает, что оставаться на слуху и зарабатывать ему позволяет старое шоу. Степан участвует в «коротких» реалити. Но главная статья доходов Меньщикова - выступления на частных праздниках. Сначала он зарекомендовал себя отличным конференсье, а после уроков вокала начал петь. Последние пару лет Степан поет на мероприятиях в сопровождении собственного музыкального коллектива. Его средний гонорар - от 200 тыс. руб. Дважды разведен, с бывшими женами дружит, обеспечивает троих детей.



48 лет

Личная страница Степана Меньщикова в социальной сети

Дарья Пынзарь и Сергей Пынзарь



Марина ВОЛОСОВИЧ



Личная страница Дарьи Пынзарь в социальной сети

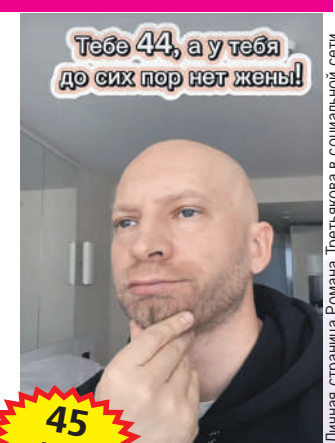
Самая крепкая пара проекта - вместе 17 лет, воспитывают сыновей Артема (15) и Давида (10). Они пробовали разные бизнесы - открывали онлайн-магазин одежды (торговали вещами из Турции) и продавали франшизу на свой именной бренд. Последние 8 лет семья живет в турецкой Аланье, где у них агентство недвижимости. Также глава семейства занимается арендой и продажей авто в Турции.

Роман Третьяков

Третьяков вел свадьбы и дни рождения, писал сценарии для телепроектов, а потом решил стать стендапером. Был женат на модели, с которой познакомился в самолете, пара развелась вскоре после рождения сына. Сейчас сыну Третьякова 17 лет, с мальчиком отец общается. Экс-жена Третьякова Светлана Соколова рассказывала, что Роман оказался ти-



Архив «КП»



Тебе 44, а у тебя до сих пор нет жены!

45 лет

Личная страница Романа Третьякова в социальной сети

раном, его сильно тревожила нереализованность, и свой гнев он вымещал на жене и ребенке. Четыре года назад Роман Третьяков сбежал в Грузию, где снимал квартиру. Теперь

мотается с концертами по Казахстану, Узбекистану, Турции и другим местам, где его еще хоть кто-то помнит. Билеты на его концерты стоят

в среднем 1 тыс. руб. Эксплуатирует в стендапах тему своей бывшей девушки из «Дома-2» Ольги Бузовой.

Анастасия Дашко

После проекта Анастасия организовала торговлю стройматериалами в Челябинске: брала с покупателей предоплату, а товара многие из них так и не дождались. В уголовном деле было 11 эпизодов. Звезда реалити-шоу провела год в СИЗО, суд приговорил ее за мошенничество к двум годам колонии. Иски потерпевшим на сумму 2,5 млн руб. Анастасия возместила. В колонии она провела полтора года, после чего вышла замуж за боксера, фитнес-тренера Константина Кулешова.

Сейчас у них крепкая семья, двое сыновей. Живут в Екатеринбурге, купили большую квартиру. У Дашко с Кулешовым своя транспортная компания по грузоперевозкам, есть филиалы в 10 регионах. Настя часто отправляется в командировки, руководит коллекти-



42 года

Личная страница Анастасии Дашко в социальной сети

вом. Создала свой онлайн-курс, где обучает основам логистики. Дашко дружит со звездами проекта. Участвовала в шоу по преобразению внешности, где ей провели две операции - липосакцию, подтяжку и увеличение груди, аппаратную подтяжку лица.

Сэм Селезнев

Селезнев живет в родном Краснодаре. Он вырос в детском доме, поэтому главной его целью была крепкая семья. Сэм вместе с женой воспитывают 6-летнего сына

Тимофея. После возвращения из «Дома-2» работал ведущим на местных телеканалах, открывал свое агентство по организации праздников. Последнее время он колесит по стране - увлечен работой в театре «Каскадеры», где ведет экстремальные шоу.



47 лет

Личная страница Сэма Селезнева в социальной сети



Олег ИКОНОВ/«КП» - Барнаул

Константин ГЛЫБА

«Ловить блох», выискивая нестыковки в кадре фильмов пятидесятилетней давности, – занятие дотошных и скучных зрителей. Ну зачем? Разве это как-то влияет на качество советских киношедевров? С другой стороны, конечно, всегда интересно находить нечто новое в наизусть заученных и до дыр засмотренных картинах. В подборке «КП» несколько свежих киноляпов, заметили которые лишь недавно.

Пропавшая лошадь и Штирлиц с фломастерами

Ляпы советских фильмов, которые не замечали 50 лет.



Кадр из фильма «Мимино», 1977 г.

«Москва слезам не верит» (18+, 1979 год)



Кадр из фильма «Москва слезам не верит», 1979 г.

Совсем недавно заметили странности с беременностью главной героини оscarоносной мелодрамы. По сюжету Катя Тихомирова (**Вера Алентова**) знакомится с оператором из «Останкино» Рудиком (**Юрий Васильев**) летом, в июле. Уже осенью становится понятно, что отношения не сложились – Рач-

ков не желает брать на себя ответственность и бросает беременную подругу, которая находится на третьем месяце.

Позже мы узнаем, что дочь у Кати родилась тоже летом и тоже в июле. Выходит, что беременность длилась год. Такое, конечно, бывает, но крайне редко.

«Мимино» (18+, 1977 год)

История одаренного грузинского вертолетчика Валико Мизандари (**Вахтанг Кикабидзе**), мечтавшего о большом небе, а потом разочаровавшегося в нем, была написана жизнью. Режиссер **Георгий Данелия** отправился с киноэкспедицией в живописные места горных сел Шенако и Омало – именно там и снимали дом Валико. Единственной связью с внешним миром был рейсовый вертолет – все, как в сценарии **Резо Габриадзе** и **Виктории Токаревой**! Точнее, наоборот: в тексте как в жизни. И именно там, пока еще Мизандари не отправился в столицу и не встретил товарища Хачикияна (**Фрунзик Мкртчян**), сняли не-



Кадр из фильма «Мимино», 1977 г.

сколько открывающих сцен. И ту, где пастух забыл посчитать в числе баранов себя. И ту, где Валико просят помочь продать корову («Здесь кто ее купит? Здесь ее все знают»). Именно во время этого диалога с бабушкой

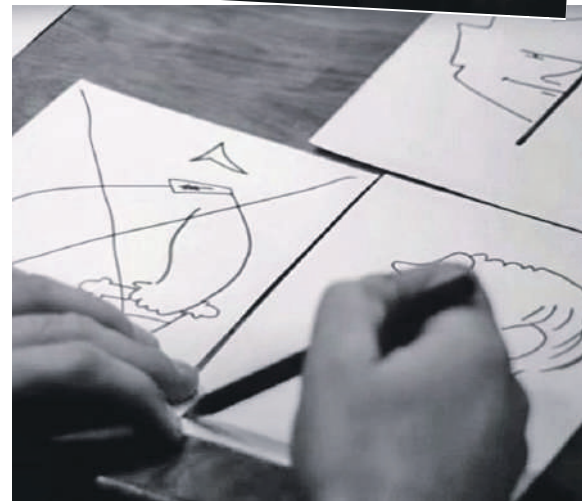
и красуется на фоне Мимино – по-грузински «сокол»! – красивый гнедой и железная бочка рядом с ним. А вот уже в следующем после склейки кадре – их нет. Не замечали? Может, усккал. А может, увели. Кто уж теперь узнает.

«Семнадцать мгновений весны» (12+, 1973 год)

Шпионская сага **Татьяны Лиозновой** включает 12 серий – снимали это роскошество с лучшими советскими артистами два года, а время действия – с февраля по март 1945 года. Аккурат перед Днем Великой Победы. Несмотря на короткий временной промежуток сюжета, сценарист **Юлиан Семенов** успевает раскрыть зрителю весь контекст Второй мировой. Конечно, не могло обойтись и без ошибок реквизиторов. Так, одним из важных элементов драмы стали портретные характеристики вертушки Третьего рейха – Штирлиц (**Вячеслав Тихонов**), чтобы разгадать поставленную загадку, рисовал шаржи на Гимmlера, Геринга и других нацистов, подчеркивая особенности их внешности. Только чем? Не карандашом, а фломастерами. Которые появились в Европе уже в 50-е годы – их привезли из Японии. Кстати, на тех самых кадрах мы видим даже не руки Тихонова. Режиссер решила, что лучше будет, если камера снимет кисть **Феликса Ростюцкого** – художника и оператора телефильма. И это не единственный «промах по эпохе»: к примеру, солнцезащитные очки, которыми пользуется стильный советский разведчик, тоже аксессуар не из 40-х – они появились много позже, ближе к 70-м.



Кадр из фильма «Семнадцать мгновений весны», 1973 г.



Кадр из фильма «Семнадцать мгновений весны», 1973 г.

«Служебный роман» (6+, 1977 год)

Помните линию Ольги Рыжовой (**Светлана Немоляева**), которая «втрескалась по уши» в Юрия Самохвалова (**Олег Басилашвили**)? Режиссер **Эльдар Рязанов** раскрывает ее драму через несчастье, когда «одна, совсем одна» идет по перрону с зонтиком. Интересно, что проходку снимали, очевидно, в несколько дублей – и во время одного из таких от зонтика оторвало ручку. Сначала Рыжова идет по перрону и держит зонт с круглой рукояткой, а поднимается по лестнице на мост – уже без.



Кадр из фильма «Служебный роман», 1977 г.



Кадр из фильма «Служебный роман», 1977 г.

СТОП-КАДР



Кадр из фильма «Королева Анна»

Появились первые кадры фильма «Королева Анна», в котором **Сергей Безруков** сыграл роль Ярослава Мудрого. По сюжету правитель Руси выдает свою дочь за короля франков. Анне (**Екатерина Воронина**) предстоит невероятно сложный путь во Францию. Возглавлять ее кортеж доверено опытному воину Остромиру (**Илья Маланин**). В других ролях: **Виктор Добронравов**, **Алексей Кравченко**, **Антон Филипенко**, **Владимир Яглыч**. Съемки проходили в Москве, Воронеже, Выборге и Башкирии. Картина выйдет в прокат в феврале 2027 года.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Действительно ли бездрожжевые буханки и фитнес-багеты полезнее обычного хлеба? «Комсомолка» разобрала маркетинговые уловки и правду с экспертом НИИ хлебопекарной промышленности.

«НЕ МУКА С ВОДОЙ, А ЦЕЛАЯ ЭКОСИСТЕМА»

Сегодня все чаще говорят о пользе бездрожжевого хлеба по сравнению с обычным. Но так ли это и кому на самом деле лучше выбирать хлеб на закваске?

- Вообще-то название «бездрожжевой» на упаковке не отражает сути, - сразу развенчивает миф Олеся Савкина, ведущий научный сотрудник, заместитель директора по развитию НИИ хлебопекарной промышленности.



- В любой закваске, на которой готовят такой хлеб, обязательно присутствуют дрожжи. Именно они вместе с молочнокислыми бактериями дают пышный, мягкий мякиш. По-настоящему бездрожжевой хлеб - это плоские лепешки вроде мацы или лаваша. Либо изделия на химических разрыхлителях, кексы, например.

Хлебная закваска - не просто «мука с водой», а целая микробная экосистема. В ней живут полезные молочнокислые бактерии и дрожжи, которые сбраживают тесто, придают хлебу вкус, аромат и улучшают его свойства.

- Использование закваски - старинный метод, который веками совершенствовался, - говорит Олеся Савкина. - Раньше закваску получали спонтанным брожением. Сегодня мы используем отобранные культуры микроорганизмов, которые гарантируют качество хлеба, безопасность и пользу. Например, в НИИ хлебопекарной промышленности существует уникальная коллекция штаммов молочнокислых бактерий и дрожжей, ведущая историю с 1930-х годов.

Особенно важна закваска для приготовления ржаного хлеба. Из-за особенностей ржаной муки без подкисления теста качественный хлеб не получится.

ОБЫЧНЫЙ ДРОЖЖЕВОЙ ИЛИ НА ЗАКВАСКЕ?

Накоплено немало данных о преимуществах хлеба на закваске по сравнению с обычным дрожжевым, объясняет наш эксперт.

Модного хлеба в меру бери

Благодаря кислотности, которую создают молочнокислые бактерии, крахмал в составе такого хлеба переваривается медленнее. Это снижает гликемический индекс - показатель скорости, с которой углеводы продукта повышают уровень сахара в крови. Чем гликемический индекс ниже, тем более плавно поднимается сахар.

Такая особенность может быть полезна людям, которые следят за уровнем глюкозы, в том числе при диабете второго типа. Закваска помогает снизить содержание

фитиновой кислоты, мешающей усвоению минералов из пищи. В результате лучше всасываются железо, магний, цинк и другие важные для здоровья вещества.

Органические кислоты и продукты брожения положительно влияют на микрофлору кишечника, помогая комфортному пищеварению.

Однако важно понимать, что многое зависит от штаммов микроорганизмов, времени ферментации и типа муки. Не каждый «хлеб на закваске» одинаково полезен - важны качество и технология, отмечает эксперт.

ПРАВДА О БЕЛКЕ

В отделах здорового питания также часто можно встретить протеиновый хлеб («фитнес-хлеб»), то есть с высоким содержанием белка. Выглядит так, будто в обычных батонах

белка нет вовсе, а этот - обогащенный.

- На самом деле хлеб никогда не был «пустым» углеводом. В классическом пшеничном - 7,5 - 8% белка, в мультизерновом - порядка 11%, в цельнозерновом - около 12%. Это на уровне или выше, чем в отварной фасоли или нуте. Цельнозерновые и ржаные сорта также богаты пищевыми волокнами, витаминами группы В и минералами, - рассказывает Олеся Савкина.

Как правильно выбирать «хлебный» источник белка?

Ориентируйтесь на этикетку, советует эксперт. Например, обозначения могут быть такими:

➔ Белок составляет не менее 12% от энергетической ценности продукта.

➔ Одна порция покрывает не менее 5% суточной нормы белка.

Также смотрите на соотношение белка и калорийность. Так, хлеб с 10 г белка на 100 г при калорийности выше 340 ккал - не очень хороший вариант. А 6,6 г белка и всего 200 ккал, как в хлебе «Дарницкий», например, подходит под здоровый источник белка.

- Багетов, батонов и буханок сейчас - как цветов в саду! Каждый найдет себе по вкусу.

Михаил ФРОЛОВ «КП» - Москва

НА ЗАМЕТКУ Как выбрать хлеб с полезными веществами

✓ Ищите надпись «на закваске» на упаковке.

✓ В составе ржаная мука указана на 1-м или 2-м месте - это почти всегда признак закваски.

✓ Обращайте внимание на срок годности, отсутствие лишних добавок (улучшители, консерванты и проч.).

В любом случае качественный хлеб - будь он на закваске или традиционный дрожжевой - остается источником ценных углеводов, белков, витаминов группы В и минералов, добавляет эксперт. Главное - разнообразие и умеренность в рационе.

БУДЬ В КУРСЕ

КОМУ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЫ...

● Людям с повышенными потребностями в белке: спортсменам при наборе массы, пожилым (для профилактики саркопении - возрастной потери мышечной массы), пациентам, которые восстанавливаются после травм.

● Тем, кто хочет повысить потребление клетчатки и витаминов группы В без резкого роста калорий.



... И КОМУ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

Людям с заболеваниями почек, печени, подагрой или при строгих низкоуглеводных лечебных диетах лучше проконсультироваться с врачом.

Маркетинг часто преувеличивает: протеиновый хлеб сам по себе не превратит вас в атлета и не отменяет необходимости разнообразного рациона.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ НАБОЛЕЛО

- Берите хлеб без глютена! Он гораздо полезнее для кишечника и вообще для здоровья, сейчас у многих непереносимость глютена, - часто можно услышать от продавцов в модных пекарнях и магазинах здорового питания. Покупка, правда, бьет по кошельку: безглютеновая выпечка значительно дороже обычной. Оправданны ли такие траты?

Поясним: глютен - это белок, который содержится в пшенице и большинстве других зерновых культур.

Еще пару десятков лет назад о его страшном вреде мы ни сном ни духом не ведали. В 1997-м в России появилось первое общественное объединение для поддержки людей с целиакией. Так называют тяжелое хроническое заболевание, при котором употребление глютена вызывает повреждение слизистой оболочки тонкого кишечника. Больных мучают вздутие живота, диарея, постоянная усталость.

Не так страшен глютен, как жажда заработать на запугивании им

Да, сегодня на такие симптомы могут пожаловаться многие. Но загвоздка в том, что отказ от глютена не поможет. Потому что в реальности целиакия - очень редкий недуг. Им страдают менее 1% людей на земле. Для подтверждения диагноза сдается анализ крови на специфические антитела и делается биопсия слизистой тонкого кишечника (отщипывание участка слизистой для исследования). У большинства же наших современников причины дискомфорта в ЖКТ - так называемые функциональные расстройства желудка и кишечника, их провоцируют многозадачность, нескончаемые стрессы и т. п. (подробности - в разделе «Здоровье» на KP.RU). А глютен - ни при чем.

Более того, переход на безглютеновые про-

дукты без крайней нужды (когда человек болен целиакией) может быть опасен. Потому что люди начинают избегать цельнозернового хлеба, круп, макаронных изделий - ведь все они содержат «страшный» белок. На самом же деле именно дефицит цельнозерновых культур в рационе сегодня признан одной из главных пищевых угроз для здоровья. Организм рискует недополучить важнейшие вещества, которые в том числе способствуют профилактике рака.

Так что не доверяйте страшилкам о глютене. Если есть жалобы на работу желудка и кишечника, стоит обратиться к врачам. А не разоряться на покупку безглютеновой выпечки.

Анна ДОБРЮХА.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Екатерина
СПИРАНОВА,
25 лет, Москва:

- Изучаю
лингвистику
в магистратуре,
мечтаю много
путешествовать,
узнавать новое.



Виктория
АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Фарфоровая
кожа, холодный
взгляд, графика
контрастных линий
и смелые сочетания
цветов. Девушка
из музыкального
клипа или
с глянцевой
обложки. Красный,
синий, массивные
ботинки. Интересно,
это лишь образ
или продолжение
характера?



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



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

АНЕКДОТЫ

У моего приятеля художественная студия. Уборщице очень тяжело у него убираться, она все время спрашивает:

- А это искусство? Или можно выкинуть?

* * *

Школьникам из Люксембурга, для того чтобы сдать 100-метровку, нужно получить загранпаспорта.

* * *

Уважаемые экономисты! Хватит уже налаживать экономику! Она и так лаговая!

* * *

Когда папа поймал меня за занятием балетом, то он заставил меня скрутить всю пачку.

* * *

В мае уже поздно готовить фигуру к летнему сезону. Оставьте на следующий год.

* * *

Многие люди подобны авокадо: долгое время незрелые, а потом раз - и гнилые.

* * *

А вот в старину все детские неврозы лечили исключительно травами. Например, пучком крапивы по заднице...

* * *

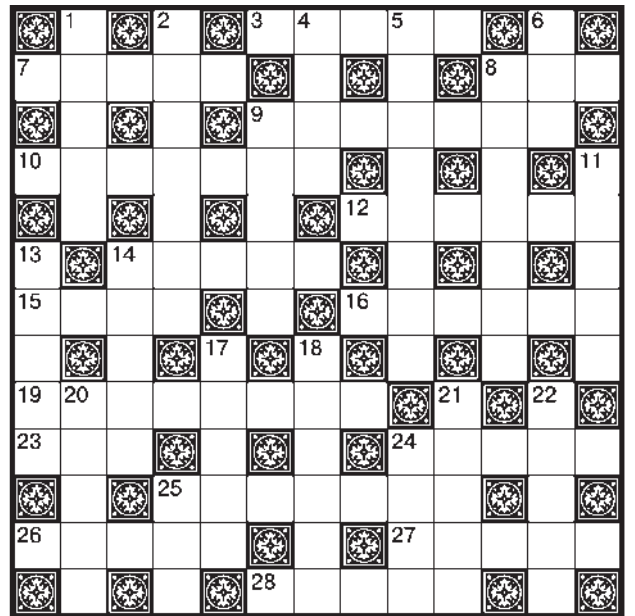
Жизнь - как электричество: утром встаешь с напряжением, идешь на работу с сопротивлением, весь день искришь, назлектризованный приходишь с работы - и вырубашся...

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

Подсбка автомобилиста. 7. Светоч сцены. 8. Хранитель топлива в авто. 9. Бодигард психиатра. 10. Кто сильно тормозит, включая голову? 12. Петух с военными издержками в мультфильме «Побег из курятника». 14. Звуки из рта. 15. Осенью рождается, весной умирает, а зимой землю согревает. 16. «Тайник для записок» у придворной дамы. 19. Эмоциональный всплеск. 23. Спасатель во времена Всемирного потоп. 24. Норманн или чужак. 25. Коллега бездельника. 26. Кто вместе с Викторией Токаревой работал над «Джентльменами удачи»? 27. Оправа для снимка. 28. Вышестоящий ...

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Время развлечений. 2. Полицейский с ищейкой. 4. Кто первым собой пожертвовал ради женщины? 5. Кто партийную платформу рекламирует? 6. Форма молнии. 8. Мешки на выброс в гондole воздушного шара. 9. «Древесная цыпа» для американцев. 11. «Нервная ...» в коленах. 13. Лев из мира Нарнии. 14. У кого самый изощренный ум? 17. Литературный дед с лодкой, полной зайцев. 18. Инструмент для снятия фасок. 20. Сериал «... Бальзамо» с Жаном Марем в главной роли. 21. Ароматизатор от чертей. 22. Элемент ремня безопасности. 24. Основа надежды. 25. Сигаретный ...

Лямка. 24. Вера. 25. Дым. 17. Мазай. 18. Риммер. 20. Жозеф. 21. Лада. 22. Балласт. 9. Сурок. 11. Дрожь. 13. Аслан. 14. Гений. 2. Кинолог. 4. Адам. 5. Агитатор. 6. Шар. 8. Серый. 27. Рамка. 28. Орган. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ажитация. 23. Ной. 24. Варяг. 25. Дармоед. 26. 12. Фаулер. 14. Голос. 15. Снег. 16. Корсаж. 19. Гараж. 7. Софит. 8. Бак. 9. Санитар. 10. Туподум. ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

Погода на завтра, 28 мая

по данным
pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+17...+19	+13...+15
Майкоп	+23...+25	+11...+13
Ейск	+17...+19	+13...+15
Сочи	+20...+22	+15...+17
ясно	☀	☁
дождь	☔	☁
облачно	☁	☁
гроза	☁⚡	☁
пасмурно	☁	☁
снег	☁❄	☁❄

Давление - 755 мм рт. ст.
(норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 75%
Ветер - 7 м/с, восточный
Восход - 04:43
Заход - 19:59
Растущая Луна

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.

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

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

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-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ»,
«ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ»,
«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО»,
«РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 172 200 экз.

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



Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru

350020 г. Краснодар, ул.Одесская, 26/1.
Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.
Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано:
ООО «Печатный двор Кубани»,
350010, г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № 1102.
Цена свободная.

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»