Как перенести летний зной

«Комсомолка» советует: будьте внимательны с лекарствами и не забывайте пить воду.

Читайте на стр. 8 - 9

Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
radiokp.ru
Владивосток 90,4 FM
Находка 107,2 FM
Уссурийск 99,4 FM

101 ГОД
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
Основана в мае 1925 года

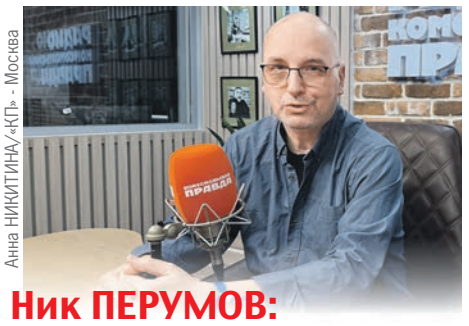
Среда, 8 июля
№ 49-с (27795-с)/2026 год
Газета нашего города ★ Владивосток
KP.RU 1 799 589 УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

КУДА ДАЛЬШЕ, ВЛАДИВОСТОК?

Как изменилась краевая столица за последние пять лет и что ждет ее в ближайшем будущем

Вадим ПОЛОВ

Читайте на стр. 2 - 3



Анна НИКИТИНА/«КП» - Москва

Ник ПЕРУМОВ: Запад уверен - что бы они нам ни сделали, им ничего не будет

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

Англосаксы готовы пойти на самоубийство, лишь бы стереть Россию с лица земли.

Отец русского фэнтези Ник Перумов 28 лет назад с семьей уехал в США. Жил в Техасе, Северной Каролине, работал по специальности - биофизиком - в Университете Дьюка. И много писал, став в 2004-м лучшим фантастом Европы. Только в России тиражи книг Перумова превысили 6 миллионов. Теперь он, похоже, решил вернуться в Россию. И в один из своих редких визитов в Москву Николай Даниилович заглянул в студию Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM), где мы и обсудили отношение к русским за океаном.

Продолжение на стр. 5

Во Владивостоке расчистят почти километр Второй речки

Юлия ЕФРЕМОВА

Это поможет защитить от паводков значительную часть города.

Во Владивостоке началась расчистка Второй речки - одного из ключевых водных объектов города, от состояния которого зависит безопасность целого района.

Специалисты агентства по мелиорации и гидротехническим сооружениям уже приступили к работам. Тяжелые экскаваторы убирают камни, грунт и наносы, чтобы предотвратить выход реки из берегов при интенсивных осадках.

В планах - углубить дно, очистить почти 900 метров русла от многолетних отложений и укрепить береговую линию. Однако работы растянутся примерно на два месяца: плотная городская застройка и обилие инженерных коммуникаций в районе реки требуют от специалистов предельной аккуратности и осторожности.

Параллельно аналогичные работы ведут и на других реках Приморья - в Спасском, Лазовском, Дальнереченском, Красноармейском и Партизанском округах. Всего в работах задействованы 43 единицы техники и 46 человек, а совместно с региональным министерством ГОЧС специалисты продолжают расчистку реки Объяснения в дальневосточной столице.

Омлет с неркой и сотни литров ухи

Алина БОНДАРЕНКО

Во Владивостоке в День рыбака приготовят около 400 блюд.

Во Владивостоке 12 июля развернется большой праздник в честь Дня рыбака (0+). Основной площадкой станет набережная Спортивной гавани у Национального центра «Россия» в Приморском крае.

С 11:30 до 20:00 здесь будет работать гастрономический городок, где десять ресторанов и кафе предложат гостям блюда из дальневосточной рыбы: омлет с неркой, пасту с рыбой, пян-се, расстегаи с минтаем, блины с неркой и пирог с горбушей.

Кульминацией праздника станет приготовление 200 литров ухи - ее сварят в 12:00. А в 16:30 повара планируют приготовить в 100-литровом казане картошку с минтаем.

С 12 до 17 часов пройдут гастрономические мастер-классы, где все желающие научатся готовить хрустящую камбалу, биточки из минтая, пельмени и даже вкусное мороженое.

Для детей и взрослых будет работать развлекательная зона с творческими мастерскими и фотовыставкой о рыбаках. Любой гость сможет создать авторскую поделку на рыбацкую тематику. А ближе к вечеру на главной сцене выступят группы города и даже ансамбль песни и пляски Краснознаменного Тихоокеанского флота.

Михаил ФРОЛОВ

Как изменился Владивосток за последние годы:

Каждому городу свойственно с годами преображаться, и чем больше времени проходит, тем отчетливее видны перемены.

Ирина ФАСОВА.

Есть теория, что город, как и человек, проходит определенные этапы. В юности - это освоение, поиск своего пути, накопление ресурсов. В зрелости - активное строительство, решение сложных инфраструктурных задач, адаптация к меняющимся потребностям общества. Владивосток в свои 166 лет мудреет. Его накопленный опыт - не только факты и цифры, но и практические решения: как строить транспортные системы, управлять ЖКХ, развивать социальные программы. Владивосток трансформируется: улучшается качество жизни, расширяются возможности.

администрация Владивостока

Набережная на улице Татарской - излюбленное место отдыха у воды.

Город стал богаче...

Стоит оглянуться хотя бы на пять лет назад, чтобы понять: произошли разительные перемены. Во-первых, Владивосток стал богаче именно в финансовом плане.

- Общий объем бюджета увеличился в полтора раза, достигнув отметки в 35 миллиардов рублей против прежних 23. Параллельно наблюдается уверенный рост собственных поступлений, которые выросли с 10 до почти 17 миллиардов. За впечатляющими цифрами стоят перемены: обновление дорожной сети, благоустройство придомовых территорий, модернизация образовательных учреждений и зон отдыха, - рассказали в администрации Владивостока.

Заметен прогресс в образовательной сфере. Капитальный ремонт провели в 27 школах, благодаря чему более 10 тысяч учеников и преподавателей теперь занимаются и работают в обновленных, современных помещениях. В учебных заведениях активно развивают специализированные направления - открыто 112 подобных классов. Уже свыше 1500 ребят осваивают различные навыки, в том числе управления дронами и подводными аппаратами.

Система образования города привлекает свежие силы: ежегодно в ее ряды вливается до 150 молодых специалистов. Участниками программы «Учитель для Владивостока» стали около ста педагогов из других регионов. Сегодня по целевым образовательным программам обучаются 93 студента. Кстати, с нынешнего года они получают дополнительную финансовую поддержку от города в размере 10 000 рублей ежемесячно.

администрация Владивостока

Владивосток умеет радоваться жизни.

...а еще - спортивнее

Во Владивостоке реализуют проекты, которые делают спорт доступнее: обновляют дворовые площадки, создают зоны воркаута, велодорожки, скейт-парки. Проводят массовые мероприятия: фестивали, марафоны, мастер-классы, в которых участвуют тысячи горожан и гостей города.

За последние годы во Владивостоке построено 19 новых спортивных площадок и 4 современных физкультурно-оздоровительных комплекса. Сеть велодорожек увеличилась до 10 километров, а на Океанском проспекте открылся новый многофункциональный спортивный центр.

Стадион «Авангард» пережил масштабную реконструкцию, вернув после 42-летнего перерыва жизнь ледовому спидвею. Это событие привлекло на трибуны тысячи зрителей, что свидетельствует о возросшем интересе к этому виду спорта.

Во Владивостоке любят активный отдых

В минувшем году 10 дворовых территорий превратили в полноценные спортивные зоны. Баскетболом, футболом и настольным теннисом можно заниматься прямо у дома. Для молодежи созданы современные экстрим-парк на острове Русском и скейт-парк на живописной набережной Спортивной гавани.

Островная трасса «Русская лыжня» стала настоящим центром притяжения для любителей активного отдыха. За пять сезонов здесь проложили 5 километров современных лыжных трасс. В последние годы по ним успели прокатиться более полумиллиона человек.

администрация Владивостока

Важным событием для города стало открытие специализированной ледовой арены для керлинга. Это не только площадка для проведения соревнований высокого уровня, но и центр семейного отдыха. Ежегодно более 10 000 человек выбирают «Дом со льдом» для активного времяпрепровождения.

Владивосток гордится своими 12 муниципальными спортивными школами, где почти 10 000 юных спортсменов бесплатно осваивают 41 вид спорта.

- Сегодня 380 тысяч жителей Владивостока ведут активный образ жизни. Наша амбициозная цель - к 2030 году вовлечь в систематические занятия спортом 70% горожан, - заявляют в городской администрации.

О строительстве и благоустройстве

За последние пять лет Владивосток укрепил свой статус лидера дальневосточного строительства. Только за прошлый год введено в эксплуатацию 658 тысяч квадратных метров жилья. Параллельно с этим преобразились десятки общественных пространств, с учетом создания 86 новых парков, набережных и скверов.

- За пятилетку принципиально изменен подход к развитию территорий. В основе - комплексное развитие: новая социальная инфраструктура создается одновременно с жильем, - подчеркивают в администрации Владивостока.

администрация Владивостока

Городу есть чем удивить гостей из других регионов. Набережная Спортивной гавани и площадь Адмирала Фокина вошли в топ-10 лучших практик благоустройства по версии Минстроя России. Это не единичный случай признания опыта Владивостока на федеральном уровне. Ранее в реестр лучших практик уже включали такие объекты, как Орлиное Гнездо, озеро на Сафонова, сопка Бурачка, набережная на Татарской, сквер «с китами». Важно отметить, что эти пространства стали по-настоящему любимыми местами для жителей и гостей города.

В рамках мастер-плана развития Владивостока поэтапно формируют единую набережную вдоль Амурского залива. В 2022 году обустроили центральный променад, в 2024-м обновили территорию у фонтана, а в 2025 году на набережной открылся первый филиал Национального центра «Россия».

Минный городок, обладающий богатой историей, стал объектом реконструкции, которая выходит за рамки простого благоустройства. Это возвращение городу и его жителям важной точки притяжения, идеальной для семейного отдыха. Первый этап проекта, включающий открытие баскетбольных площадок, воркаут-зоны и зимнего катка, уже завершен.

Главное - впереди много грандиозных планов, свершение которых сделает Владивосток еще лучше, красивее и комфортнее.

МНЕНИЕ ГОРОЖАН

Вот что думают о том, как изменился Владивосток за последние годы, его жители.

СВЕТЛАНА МОРОЗОВА, общественный деятель:

«Горожане стали добрее и красивее»

администрация Владивостока

Председатель советов почетных граждан Владивостока и Приморского края Светлана Морозова уверена, что в последние годы город демонстрирует завидное экономическое развитие. Сколько всего строится, делается для людей - от новых детсадов до транспортных развязок.

- Главное, что в лучшую сторону изменились сами жители Владивостока. Я провожу много благотворительных мероприятий, встречаюсь с самыми разными людьми. Заметила, что мои земляки стали добрее, спокойнее, даже красивее! Они живо откликаются на просьбы о помощи малоимущим. Готовы помогать - и самоотверженно помогают тем, кто сейчас защищает нашу Родину от врага. Думаю, такая атмосфера единения возникла не случайно. В этом огромная заслуга краевых и городских властей, которые проводят грамотную политику, понимают настроения и нужды населения, - убеждена Светлана Сергеевна.

Взгляд в прошлое и настоящее

Масса фестивалей самой разной направленности проходит во Владивостоке.

фото: администрация Владивостока

Василий АВЧЕНКО, писатель:
«Появился троллейбус, наколдованный песней»

По мнению Василия, жизнь, наверное, любого города - шахматная доска: есть поля белые, есть черные.

- В части благоустройства многое делается, это очевидно. Есть где погулять, есть где отдохнуть. Нагорный парк быстро стал одной из визитных карточек города. Пляжная полоса от Кунгасного до Татарки постепенно становится именно пляжной, красивой, а не мусорно-пустырной. С другой стороны, перемещаться по городу становится все сложнее - пробки. Вторая Речка стоит почти постоянно, а рядом строятся новые дома, которые привлекут новые потоки машин, и что с этим делать - пока непонятно, - пожимает плечами Василий Авченко.

личный архив Василия АВЧЕНКО

В плане общественного транспорта, на его взгляд, пока делается недостаточно.

- Снова появился красивый троллейбус № 4, видимо, наколдованный одноименной песней Ильи Лагутенко. Несколько улучшилось расписание аэроэкспресса. Но вот про обещанное «легкое метро» говорить меньше стали, а я все-таки его жду, - говорит и за всех горожан Василий.

Или взять назревший вопрос о переносе нефтебазы из долины Первой Речки. Было даже поручение президента страны по этому вопросу. Авченко надеется, что все рано или поздно выполнят. Лучше ведь поздно, чем никогда.

- В России, говорят, нужно жить долго. Во Владивостоке - тем более. Вот на днях наконец откроют памятник первостроителю города - прапорщику Комарову, от которого не осталось даже фотографий. Давно пора! Говорят, он «ликвидировал» казенный спирт. Но еще баснописец Крылов говорил: хоть пей, да дело разумей. Николай Комаров именно что разумел: построил то, что было нужно в первую очередь, все солдаты у него были живы и здоровы. Выполнил сложную задачу в очень непростых условиях. Так что памятника и нашей памяти он вполне достоин! И в день города не грех помянуть прапорщика, - улыбается Авченко.

Александр ГОРОДНИЙ, арт-директор ЦСИ «Артэтаж»:
«Городу нужен пригляд»

администрация Владивостока

Александр Городний искренне любит Владивосток с самого детства. И, конечно, неравнодушен к любым изменениям в городе.

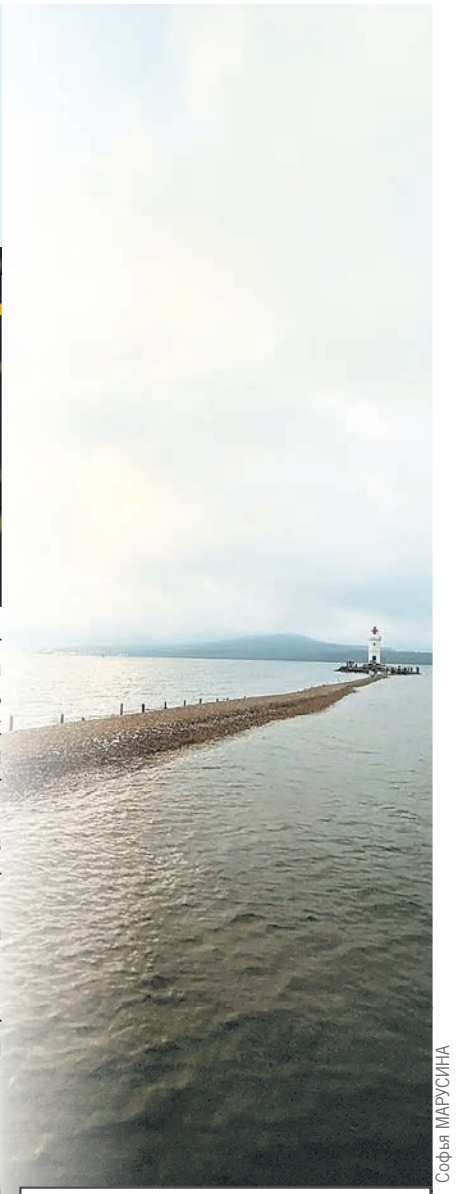
- Мы растем, благоустраиваемся, хорошеем. Важно, видно, что администрация старается. Это без всяких смешков. Какие замечательные места отдыха появляются! Обустраивают парк Минного городка, на который долгие годы было больно смотреть. Но есть вещи, которые душа не принимает. Например, это точечная застройка в историческом центре. Туризм развиваем, много иностранцев. Это прекрасно. Но почему бы не сделать наш «Арбат» действительно пешеходной улицей, как это планировалось много лет назад? Машины, припаркованные по обеим сторонам, портят всю картину. Конечно, городу нужны парковки, в идеале, подземные. Думаю, в Париже автомобилей не меньше, чем во Владивостоке. Однако центр города сохранился практически таким же, каким был в XVIII-XIX веках. Всех «железных коней» загнали под землю. Наш город уникальный и неповторимый. Ему обязательно нужен пригляд, - уверен арт-директор центра современного искусства.

Анна ФИЛИМОНОВА, эксперт в сфере туризма:
«Мы хвастаемся и гордимся Владивостоком»

личный архив Анны ФИЛИМОНОВОЙ

Исполнительный директор Приморского отделения Российского союза туриндустрии Анна Филимонова как обыватель готова рассматривать коммунальные достижения Владивостока. Но как специалист в своей области, как человек, который показывает город для наших гостей, не может не радоваться, прежде всего, новым локациям.

- Ярких достопримечательностей в городе в последние годы все больше. Несомненно, включаем практически во все маршруты Нагорный парк. Это отличное видовое раскрытие. На острове Русском обязательно знакомим гостей с новой набережной. Город меняет свой облик, и это замечательно! Мы этим хвастаем и гордимся. В прекрасном состоянии поддерживаются уже излюбленные места - маяк на Токаревской кошке, Николаевские триумфальные ворота, также известные как Арка цесаревича. Для горожан сохранение достопримечательностей проходит вроде бы незаметно. Но специалисты знают, какого огромного участия, поддержки властей это требует, - говорит Анна Филимонова.



Софья МАРУСИНА

Маяк Токаревского входит в число самых посещаемых туристических объектов.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

FESCO назвала победителя номинации арт-проекта «Порт приписки Владивосток»

Антон КОРОЛЬ

Транспортная группа FESCO («FESCO», «Группа», входит в контур управления госкорпорации «Росатом») поддержала арт-проект «Порт приписки Владивосток-2025». Награждение победителей фотоконкурса прошло в день рождения краевой столицы в центре современного искусства «Артэтаж».

Директор филиала FESCO во Владивостоке Николай Чвертко поздравил участников проекта с открытием одноименной выставки и наградил победителя в специальной номинации «Морской характер». Приз получила **Алиса Аникеева,** представившая на конкурс работу «Трогательный момент».

В этом году жюри отметило сразу 14 работ, присланных на конкурс как фотолюбителями, так и профессионалами. Так, лучшие снимки были названы в семи тематических категориях, пяти специальных номинациях, по одной работе - в разделах «Лучшее фото проекта» и «Приз зрительских симпатий».

- В этой повседневной жизни глаз, что называется, «замыливается». Фотоконкурс позволяет нам взглянуть на привычные вещи под новым углом, освежить свое восприятие. Арт-проект также служит своего рода летописью, в которую попадают самые красивые и значимые события за год. Каждое фото в этом альбоме сохраняет для нас и потомков события, которые уже завтра станут моментами из прошлого. FESCO уже 146 лет живет вместе с Владивостоком, мы знаем, как важно хранить историю и бережно ее передавать будущим поколениям, - отметил Николай Чвертко.

Всего на конкурс поступило 2580 снимков. Из них 166 вошли в книгу. Моменты из жизни города запечатлены в номинациях «Мореходы», «Знаки времени», «Дела молодых», «Родители», «Городская жизнь», «Зима».

Фото: Пресс-служба FESCO.

Григорий КУБАТЬЯН, военкор «КП»

Любой чих называют громким словом ПТСР

Военный психиатр рассказал «Комсомолке», как меняются воины во время боевых действий и как потом их снова встроить в мирную жизнь.

Парни возвращаются с СВО совсем не такими, как уходили, и многие сразу сваливают это на расстройства. Но это далеко не всегда так.

Сергей БОБЫЛЕВ/РИА Новости

Что происходит с военнослужащим, вернувшимся после войны? Из голливудских фильмов мы знаем про психические проблемы американцев, кричащих по ночам после Вьетнама. Мы помним воинов-афганцев, многие из которых оказались невостребованными в перестройку, пили горькую или сбивались в криминальные структуры. А еще есть страшная аббревиатура ПТСР - посттравматическое стрессовое расстройство. Некоторые мои знакомые военкоры объясняют свою легкую неадекватность тем, что у них ПТСР после обстрелов.

Но так ли это страшно и что ждет общество, когда бойцы вернутся домой? Как быстро адаптируется их психика к правилам мирной жизни?

Об этом я поговорил с военным психиатром с 25-летним стажем **Василием Ланговым**. Раньше он служил начмедом в штурмовом батальоне. Теперь сменил место службы и принимает военнослужащих по своей основной специальности. Душевное здоровье бойцов не менее важно, чем физическое.

АРМИЯ МЕНЯЕТ

- Василий, в чем отличия психики военного и гражданского?

- Человек все равно остается человеком. Его психика реагирует на вредность среды. Можно зимой на рыбалке провалиться под лед, а можно долго сидеть в холодном неотапливаемом блиндаже. Психика испытывает одинаковый стресс из-за переохлаждения.

- Что больше всего влияет на военнослужащего? Постоянный риск, смерть товарищей?

- Само пребывание в армии - жесткая иерархия, нет свободы перемещения, нельзя выбрать место службы, коллектив, начальника, нет возможности надеть на себя что-то яркое, сделать прическу, какую захочешь... Участвует человек в боевых действиях или нет, но он попадает в среду, которая на него воздействует.

- А еще он долго не видит семью...

- Да, начинаются удаленные отношения с окружением, которое было раньше. Но это если оно вообще было. А бывает и наоборот - человек уезжает из окружения, которое служило источником напряжения и тревоги. Бегут от жен, детей, соседей, долгов, угроз. Попадание в армейский коллектив может оказать на человека очень благотворное влияние.

НАЗВАНИЕ ЕЩЕ НЕ ПРИДУМАЛИ

- Меняется ли ситуация с психическим состоянием бойцов, если сравнивать с чеченской кампанией, афганской или Великой Отечественной?

- Депрессивные расстройства существовали и раньше. Как и посттравматические. Сейчас считается, что ПТСР есть у многих военных. Любые отклонения в поведении трактуют как ПТСР. Но это неправильно. Просто общество их не понимает. Взять, к примеру, афганцев: позднесоветское общество их не осуждало (их и не за что было осуждать), но что с ними происходило, не понимал никто. Ни гражданские, ни специалисты, ни политики.

- Из-за этого у них развивалось ПТСР?

- У человека, прошедшего службу в воюющей армии, в целом меняется поведение. Это не патология! Оно просто меняется. Но его близкие трактуют это как симптом посттравматического стрессового расстройства. Например, он становится более прямым, резким, грубым. Или, наоборот, задумчивым, сдержанным, держащим все в себе. Это необязательно травма и не означает, что раз пришел с войны, значит, хранит в себе что-то тяжелое. Просто он привык жить в среде, где личными переживаниями не делятся.

- Разве бойцы не делятся переживаниями друг с другом?

- Делятся. На уровне «звездец», «нифигасе». Ну, поделились... Просто сама обстановка не располагает к проговариванию своих чувств. И навык теряется. Но родные начинают беспокоиться и все это называют ПТСР. Это единственный термин, который люди слышали. Молчишь, задумчив, не говоришь о чувствах, раздражаешься, когда тебя о чем-то спрашивают, бухаешь, когда тебе плохо, бьешь жену и детей - значит у тебя ПТСР.

- Как же это называть?

- Проблема в том, что даже у специалистов отсутствуют слова, чтобы называть разнородные явления. Есть только одна эта концепция.

ЧЕЛОВЕК-ФУНКЦИЯ

- А у вас есть своя терминология, которую вы используете в работе?

- Я ее разрабатываю. Собираю феномены, группирую симптоматику, выясняю закономерности. Например, человек находится на передовой. У него не было ранений, его не атаковали дроны. Но он знает, что дроны есть, и постоянно прислушивается к небу. Что происходит, если круглосуточно слушать небо? Утончается слух. Человек различает больше звуков, распознает их. Но потом организм начинает уставать, эффективность падает, чаще случаются ошибки. Если постоянно прислушиваться, человек хуже спит, легче возбуждается, становится тревожнее, не может расслабиться и сбросить напряжение. Это влияет на взаимодействие с родными, сослуживцами, командованием. Можно это назвать ПТСР? Это не психотравма, а какое-то новое явление, связанное с постоянным прослушиванием, которое не фиксировалось раньше. В Великую Отечественную никто не прослушивался круглые сутки, не было такого ни у афганцев, ни у чеченцев.

- У человека на войне много причин для усталости. Он не высыпается, недоедает, таскает тяжести...

- Но речь не про утомление тела или души. Это усталость слухового анализатора. Человек не начинает слышать хуже, но у любой системы в организме есть предел активного функционирования. Попробуйте присесть 50 раз. Сможете? А 750 уже нет. Мышцы не могут совершить больше определенного количества повторений. У них заканчивается энергия, нужен отдых.

- Мысль понятна...

- Есть другой феномен, возникающий от нахождения в армии. Это функционализация психики - в армии человек становится функцией - у него отсутствует индивидуальное измерение, его оценивают по тому, выполнил он задачу или нет. Принести воды на позицию, построить блиндаж, штурмануть что-нибудь. Человеку постоянно говорят: выполняй задачу. Постепенно его психика меняется. Они видит жизнь как череду задач. При таком образе жизни есть ли у него нужда что-то чувствовать, реагировать на чувства, менять свое поведение в зависимости от чувств? Когда вы изо дня в день, не обращая внимания на самочувствие, выполняете задачи, то в итоге совсем перестаете обращать внимание на свое состояние: больны вы, здоровы, весело вам или грустно, вы боитесь, злитесь - все это не имеет значения. Зачем тогда вам чувства? Реагировать на них непродуктивно и ни к чему не приводит.

И потом в гражданской жизни человек продолжает вставать в 6 утра, хотя ему уже не нужно на построение. Но он так привык. Или он только выписался из больницы, но уже возвращается к работе, не важно, больно ему или нет. Ему сложно зафиксировать свои чувства, описать их, проговорить.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Как вернуть к жизни

- Как должны себя вести родные и близкие бойца, который вернулся с фронта и ведет себя, по их мнению, странно?

- Самое важное - уменьшить и преодолеть социальную изоляцию.

- То есть бойца нужно окружить вниманием?

- Не в этом дело. Нельзя, чтобы он был изолирован от людей, от общества. Он должен быть включен в социальные процессы: получить работу, иметь отношения, друзей, совместную активность. Это самое главное.

БЫЛ ТАКОЙ СЛУЧАЙ

Тревожный герой

- Была история, когда человек с паническим расстройством оказался замечательным штурмовиком. Оставшись один на позиции, он отбивал накаты противника. При этом паническое расстройство у него не прошло.

Обычно паническое расстройство - это мнительность, выдуманный страх, но когда попадаешь в по-настоящему опасную ситуацию, оно проходит. А парень смотрел в лицо смерти, был в одиночестве, стрелял, брал пленных, в него стреляли, и при этом панические атаки у него не прекращались. Отстрелялся и кричит в рацию: «Ай, сердце болит, у меня наверное инфаркт, сейчас умру, пришлите кого-нибудь, мне нужно срочно эвакуироваться». Только что под смертью ходил, а боится инфаркта!

Ему 23 года всего - все это глупости, не может у него быть инфаркта! А воевал он хорошо. Я такого еще не видел.

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

Анна НИКИТИНА/«КП» - Москва

Ник ПЕРУМОВ:

Запад уверен - что бы они нам ни сделали, им ничего не будет

Окончание.
Начало < *стр. 1.*

КТО В ЛИДЕРАХ?

- В 2002-м вы говорили, что русская фантастика делит лидерство в мире с англоязычной.

- И сейчас мы, наверное, делим честные 1 - 2-е места. Но уже не с англо-американской фантастикой, а с китайской. Китайцы вышли в лидеры. Назову книгу как пример: «Задача трех тел». Мы просто плохо знаем этот рынок. У нас его переводят недостаточно. У нас до сих пор действует наша давняя, еще советская традиция переводить англо-американскую фантастику.

- Но мы лидерство не уступили.

- Мы - нет, а вот англо-американская фантастика сильно откатилась. Причины те же, что стреножили советскую фантастику - заидеологизированность.

- А что за американская идеология?

- В англосаксонском мире тоже нужно продвигать повестку - права меньшинств, трансгендерство*.

ЖЕСТКАЯ ПОВЕСТКА

- Когда она возникла?

- На рубеже 90-х и нулевых. С прекрасным либеральным постулатом, что никто не должен подвергаться дискриминации за особенности, какими бы они ни были. Это правда замечательно, что никого нельзя ущемлять, потому что он какой-то отличающийся. Но защита прав реальных людей превратилась в либеральную диктатуру. Это повторяют многие американские консервативные или даже центристские авторы, лидеры общественного мнения - Джо Роган, Такер Карлсон, Марджори Тейлор Грин, бывшая член Конгресса США.

- Там не видят, что это опасно?

- Видят, но давление демократического лобби, особенно в образованной среде, было неимоверно высоко. И сейчас трудно найти произведение, где не продвигалась бы идея диктата меньшинств. Очень желательно, чтобы положительный герой был из меньшинств...

***Движение ЛГБТ признано в России экстремистским и запрещено.**

ХУДШИЙ ИЗВОД

- Чернокожим инвалидом - гомосексуалистом* или лесбиянкой*?

- Вы за меня произносите все эти «страшные слова». Это может звучать как анекдот, но реальность такая, что Америка начала строить Советский Союз 2.0. В самом худшем изводе.

- Это как?

- Я, будучи монархистом, имперцем, написавшим антибольшевистский роман «Александровские кадеты», говорю прямо: в Советском Союзе, где я родился и вырос, было много хорошего, что нужно было бы продвигать и поддерживать, но Америка заимствовала худшее. В том числе идеологический диктат: должно быть или так, или никак. Сила старой Америки была в том, что там к достаточно широкому спектру взглядов относились с настоящим плюрализмом. Пока вы не лезли в строго определенные области, вас не трогали.

- А сейчас это закончилось?

- И началось давление по всем фронтам. Если вы делаете что-то не то, вас отменяют.

ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ РУСОФОБИЯ

- 16 лет назад вы сказали: «Те, кто управляет общественным мнением, заражены тяжелейшей иррациональной русофобией - все, что плохо для России, хорошо для Англии (Америки)»...

- Это шло со страниц медиа. Я много лет прожил в разных штатах Америки, путешествовал и по США, и по миру. Вот на уровне обычных людей - моих коллег, соседей, родителей учеников моих детей в школе - никакой русофобии не было. А со стороны медиа - да, шло. Эта демонизация - тяжелейшая форма русофобии, которую американская элита унаследовала от британской, она была, есть и продолжает быть.

- Откуда она? Это же было еще до воссоединения Крыма с Россией.

- Этот фон был постоянный и никуда не исчезал. Обратимся к термину «Большая игра» - XIX век. Вспомним так любимого в России Редьярда Киплинга и его «Бремя белого человека» или роман «Ким». Там подчеркивается экзистенциальная борьба Британской империи, их истеблишмента с «ужасными русскими варварами».

Видимо, не «русский медведь» расколет НАТО, а оно само развалится и без нашей помощи...

Для образованного русского человека эта русофобия является действительно иррациональной. Интересы Британии и Российской империи или современной России пересекаются (или пересекались) в очень незначительной степени. Британия всегда была торговым морским конгломератом. Россия - континентальным Хартлендом, континентальной державой. Англия жила морской торговлей и отдаленными колониями, а Россия прирастала территориями, которые входили в ее состав в большинстве добровольно. Ну или не добровольно, если Россия была вынуждена вести там борьбу с похищением русских людей и продажей их в рабство.

- То есть у нас принципиально разные модели?

- ...и принципиально разные способы существования. Но начиная с Наполеоновских войн британская элита слетает с катушек. У нее начинается тяжелейшая фобия перед «азиатским гигантом», который вот-вот, как им казалось, обрушится на их замечательные владения и их захватит.

АБСОЛЮТНАЯ УВЕРЕННОСТЬ

- В 2010 году вы говорили, что «с русофобией нужно бороться, иначе нас сотрут. Чтобы это сделать, люди в аристократических клубах Лондона и Вашингтона готовы на шаги, которые могут быть самоубийственными для их же стран»...

- В аристократические клубы я не вхож, но да, этот нарратив транслировался и продолжает транслироваться. Да, самоубийственные шаги...

- А почему такие шаги самоубийственны для них?

- Люди всерьез поверили, что Россия никогда, ни за что, ни при каких условиях не сделает шаг, который станет концом западной цивилизации в том виде, в котором мы ее знаем. Приведу такой пример - я фантаст, мне можно.

Представьте себе, по Москве, Санкт-Петербургу, по Кольскому полуострову, где стоит наш стратегический подводный атомный флот, массово летят крылатые ракеты. Мы знаем, что их запустили страны, которые входят в НАТО. И представьте, что часть из этих средств нападения достигает целей. Но эти средства нападения не ядерные, взрывы не атомные. Представьте себя на месте Верховного главнокомандующего. Что вы сделаете?

- Нажму на красную кнопку?

- То есть нанесете сокрушительный ответный удар, который сотрет их цивилизацию и, возможно, приведет к тому, что по России будет нанесен тоже ядерный удар? Или вы сцепите зубы и скажете: нет, мы не можем рисковать этим, мы ответим другим способом? Допустим, таким же ударом крылатыми ракетами по базе одного из флотов стран, входящих в НАТО, в какой-то бухте или по объектам, расположенным на их территории. Но главное в этом, что наш ответный удар западная цивилизация перенесет.

- ...если не будет стерта с лица земли.

- Там больше населения, намного больше вариантов исправления этих повреждений. Там Австралия, Новая Зеландия, огромная Канада. У Штатов есть Аляска...

Так вот те люди, о которых я говорил 16 лет назад, они и сегодня абсолютно уверены: что бы они ни сделали, какой бы удар по России (не атомный) они бы ни нанесли, прикрываясь теми или иными прокси, им ничего не будет.

- Они и сейчас в это свято верят?

- Как наши предки верили в Господа. Я говорю об этом с такой уверенностью не потому, что вхож в какие-то круги или у меня есть инсайдерская информация. Нет, это вытекает из общей логики событий. Просто почитайте прессу, посмотрите на шаги, которые они предпринимают: абсолютная уверенность в своей полной безнаказанности.

ВОПРОС - РЕБРОМ

- «От людей по ту сторону Атлантики не нужно ждать помощи, у нас нет там друзей», - писали вы. К лучшему ничего не изменилось?

- Я бы сказал, что даже усугубилось, но не совсем в прямом смысле этого слова. Кто нас ненавидел, они ненавидят дальше. Им не нужен повод. Просто повод дал им возможность делать это открыто. А те, кто был к нам равнодушен, в большинстве своем равнодушными и остались. Кто-то из равнодушных стал осуждать правительство России, но в массе своей людям как было все равно, так и осталось...

Заботы непочатый край

Наталья ВАРСЕГОВА, спецкор «КП»

Как не надорваться финансово и психологически, когда приходится одновременно тянуть и детей, и пожилых родителей.

КТО ТАКИЕ «СЭНДВИЧИ»

Суббота началась не с кофе, а с пропущенного звонка от мамы в 7.15: «Спишь? А я ночь не спала, у меня опять давление, и в аптеку не дойти». Пока собиралась к ней, проснулся младший с воплем: «Где моя любимая футболка?» А старшую нужно отвезти на олимпиаду на другой конец города.

В воскресенье в планах были генеральная уборка, проверка уроков и покупка сорочки для мужа, вместо этого я везу на такси отца к платному урологу и на УЗИ. По дороге контролирую, чтобы дети делали домашку, а муж накормил их обедом.

Если вы узнали себя в этом хаосе, добро пожаловать в клуб представителей сэндвич-поколения.

Так называют людей средних лет, которые одновременно тянут заботу и о стареющих родителях, и о детях, которые еще не встали на ноги. Термин придумала американский психолог Дороти Миллер. Она включила в эту группу людей в возрасте 45 - 65 лет.

Метафора с «закрытым» бутербродом родилась не случайно: человек оказывается как бы зажат между двумя поколениями. И вынужден решать массу повседневных задач: покупать продукты, следить за приемом лекарств, поддерживать морально и тратить деньги на содержание близких.

Многие воспринимают эту ситуацию как данность: да, это наш долг - помогать детям и родителям. Но еще в конце прошлого века эта проблема так остро не стояла. К появлению сэндвич-поколения привели сдвиги в демографии. По данным ООН, за последние 70 лет средняя продолжительность жизни в мире выросла на 23 года. В России с 2000 года - с 64 до 75 лет. Параллельно люди стали позже вступать в брак и позже рожать детей.

И СТАР И МЛАД ВНИМАНИЯ ХОТЯТ

- Эта ситуация новая, по крайней мере, судя по моему кругу общения, - комментирует психолог **Александр Невеев**. - Сейчас многие взрослые дети не торопятся съезжать от родителей. Согласно исследованиям Высшей школы экономики, в России возраст отделения от семьи сместился: раньше это происходило в 18 - 20 лет, сейчас - в 23 - 25. Все это добавляет «сэндвичам» новых забот. Ситуацию усугубляет еще и падение рождаемости. Раньше в семьях часто было несколько детей, и обязанность ухаживать за пожилыми родителями можно было разделить на всех. Сегодня вся нагрузка нередко ложится на одного человека.

По словам психолога, есть еще один важный момент. Проблема ухода за пожилыми - не только в физической немощи или тяжелых болезнях. Технологии летят вперед слишком быстро, и люди в возрасте не успевают за изменениями. Им порой трудно адаптироваться даже к простым вещам - например, к использованию смартфона или записи к врачу через интернет. И, как следствие, дети вынуждены заботиться о них плотнее.

Карикатура МАРТИНОВИЧ/«КП», г. Москва

Ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социогуманитарных наук НИЯУ МИФИ **Яков Якубович** объясняет: проблема сэндвич-поколения глубже, чем просто забота о детях и стареющих родителях.

- Это двойной пресс: и моральный, и финансовый, - уверен социолог. - При высокой закредитованности населения и скромных темпах роста реальных доходов такие семьи находятся в зоне повышенного риска. Государство это учитывает - предоставляет инструменты поддержки. Но знают о них далеко не все. Поэтому важно составить план получения помощи, которая позволит сэкономить в этой непростой «бутербродной» конструкции.

Пять вариантов получить поддержку

1. Социальный налоговый вычет

Это самый недооцененный, но крайне эффективный инструмент. По закону работающие дети имеют право вернуть 13% денег, потраченных на лечение родителей.

С 2024 года максимальная сумма расходов, с которой можно получить вычет, выросла до 150 тысяч рублей в год. То есть сумма к возврату - до 19 500 рублей в год за каждого из родителей.

Если речь идет о дорогостоящем лечении - например, сложных операциях - вычет можно получить со всей суммы расходов, лимита в 150 тысяч здесь нет.

Важный нюанс - родители должны быть неработающими пенсионерами (поскольку пенсия не облагается НДФЛ, они сами не могут вернуть налог). А если родитель официально работает и платит НДФЛ, право на вычет остается за ним самим.

За что можно получить вычет:

✓ оплата любых медицинских услуг в лицензированных российских клиниках (лечение, диагностика, стоматология);

✓ покупка медикаментов по рецепту лечащего врача;

✓ оплата полиса добровольного медицинского страхования (ДМС) для родителей.

Чтобы получить вычет, нужно подать декларацию 3-НДФЛ в налоговую инспекцию или через «Личный кабинет налогоплательщика» на сайте ФНС (nalog.ru). Сделать это можно в течение трех лет после года, в котором были понесены расходы.

2. Помощь на дому

Если самостоятельно ухаживать за пожилым родственником нет возможности, государственные социальные службы могут выделить сиделку. Для этого нужно подать заявление в местный центр соцзащиты. Сотрудники в течение 10 дней оценят жилищные условия и состояние здоровья пожилого человека, после чего составят договор на обслуживание.

Соцработник может помочь с покупкой продуктов и лекарств, уборкой квартиры, приготовлением еды, оказать минимальную медицинскую поддержку. Это не круглосуточный уход, а помощь приходящего работника на несколько часов в день.

В первую очередь право на такую помощь имеют одинокие пожилые люди старше 80 лет, инвалиды I группы, а также семьи, чей доход ниже 1,5 - 2 прожиточных минимумов в регионе. Услуга может быть платной. Конкретные цифры и условия лучше уточнять в соцзащите.

3. Уход за пожилыми родителями

В данном случае пожилые родители - это люди старше 80 лет или инвалиды I группы. До 2025 года можно было оформить ежемесячную выплату (1200 рублей) напрямую ухаживающему. С 1 января 2025 года выплату включили в состав пенсии того, за кем ухаживают.

Время ухода засчитывается в страховой стаж, а за каждый полный год ухода начисляется 1,8 пенсионного балла (от этого зависит размер пенсии). Но получают их только те, кто вынужден сидеть с пожилыми родственниками и не может работать официально.

Чтобы включить время ухода в стаж и получить пенсионные баллы, нужно подать заявление в Социальный фонд. Если ухаживающий и пожилой человек живут раздельно, потребуется письменное подтверждение от того, за кем ухаживают.

4. Бесплатное санаторно-курортное лечение

Федеральные льготники (инвалиды, ветераны боевых действий) имеют право на бесплатную путевку в санаторий раз в год при наличии медицинских показаний. Чтобы ее получить, нужно взять в поликлинике справку по форме 070/у-04, а затем подать заявление в Социальный фонд или через портал «Госуслуги».

Многие регионы дают дополнительные путевки для неработающих пенсионеров. Например, такие программы поддержки действуют в Магаданской области, а Москва оплачивает пенсионерам не только лечение, но и проезд до санатория.

Путевку можно получить в санатории, с которыми у государства заключен контракт. Выбор зависит от профиля заболевания, указанного в справке от врача.

5. Экономия на детском образовании и отдыхе

Что касается детей, то существует немало возможностей занять их, причем совершенно бесплатно. Записываться на бесплатные кружки и секции нужно через «Госуслуги». Вот, например, какие варианты доступны:

✓ **Кванториумы:** 3D-моделирование, программирование, робототехника

✓ **IT-кубы:** разработка мобильных приложений и кибербезопасность

✓ **Точки роста:** IT, шахматы и медиатворчество (в малых городах и селах)

Не забывайте и про путевки в лагерь. Бесплатно их предоставляют детям, находящимся в трудной жизненной ситуации (из малообеспеченных, многодетных семей, детям-инвалидам), а также детям участников СВО в первоочередном порядке. Подать заявку можно в местном МФЦ или через «Госуслуги».

Есть еще платформа «Персонифицированное дополнительное образование» (pfdo.ru). Здесь помогут найти бесплатные занятия, подходящие конкретному ребенку, и получить сертификат на оплату кружков.

KP.RU

Налог для возврата собрался: как получить максимальный вычет - инструкция от «Комсомолки» на сайте KP.RU

Сергей КАРПУХИН/ТАСС

Игорь Бармин участвовал в запуске «Луны-24», которая нашла воду на спутнике.

Президент Российской академии космонавтики Игорь БАРМИН:

Что ждет Байконур и как построить базу на Луне

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Российские пилотируемые корабли будут стартовать с Байконура еще как минимум 50 лет.

Ярослав КОРОБАТОВ

Конструктор «золотой эпохи» освоения космоса рассказал о том, почему сейчас сложно повторить успехи советского времени.

На Байконуре сейчас готовятся к старту международного экипажа. В июле на орбиту полетят российские космонавты Петр Дубров и Анна Кикина и астронавт NASA Анил Менон.

Да, у России есть два космодрома на своей территории - Плесецк и Восточный. Но отправлять людей в космос мы по-прежнему можем только с Байконура. Почему?

На этот и другие вопросы о космосе нам ответил **Игорь Бармин, член-корреспондент РАН, президент Российской академии космонавтики,** в свое время руководивший проектом создания советской лунной базы, он проработал на Байконуре больше 50 лет.

ГАГАРИНСКИЙ СТАРТ СОЗДАВАЛ МОЙ ОТЕЦ

- Игорь Владимирович, для большинства людей Байконур - колыбель космонавтики, крупнейший космодром в мире, а для вас и часть биографии. Ваш папа, Владимир Павлович Бармин (академик РАН, один из основоположников советской космонавтики, Герой Социалистического Труда, лауреат Сталинской, Ленинской и трех Государственных премий. - *Ред.*), был специалистом по созданию стартовых комплексов.

- В какой-то степени Байконур - мой второй дом, я впервые прилетел туда в 1974 году. А мой отец там с 1955 года, когда и началось строительство космодрома.

- «Гагаринский старт» (легендарный пусковой комплекс, откуда Юрий Гагарин совершил первый в мире полет в космос. - *Ред.*) - дело его рук?

- Да, проектирование и создание проходило под руководством отца. Старт проработал до 2019 года, что говорит само за себя. Сейчас он передан Казахстану и стал частью музейного комплекса. Это правильно, потому что он является объектом общечеловеческого исторического наследия.

- Когда строился Байконур, никому не могло прийти в голову, что СССР прекратит существование и главный космодром страны окажется за границей. Сейчас много разговоров о его судьбе. Должна ли Россия уходить с Байконура?

- Мы не уходим, у нас заключен договор об аренде на 50 лет. Наша пилотируемая программа целиком и полностью завязана на Байконур. Пока МКС существует и наши космонавты летают на орбиту, нам оттуда невозможно уйти. Плюс в рамках программы «Байтерек» совместно с Казахстаном создается новый пусковой комплекс для ракет «Союз-5» (она обладает бОльшей грузоподъемностью. - **Ред.**). Байконур будет жить, грех от него отказываться.

ПОЧЕМУ ЗАКРЫЛИ НАШУ ЛУННУЮ ПРОГРАММУ

- Помните день, когда впервые оказались на Байконуре?

- Я приехал в декабре 1974 года, когда готовился к запуску первый стационарный спутник с ракетой-носителем «Протон». Но увидел и ракеты «Н-1» (сверхтяжелого класса, разрабатывались для советской лунной программы. - **Ред.**). Программа уже закрывалась, колоссальное производство было заброшено и производило удручающее впечатление. Огромные залы, лежат гигантские ракеты, и вокруг ни души - мертвая тишина. Все, кто участвовал в лунной программе, очень тяжело переживали, что она была закрыта.

- Почему ее остановили уже на финишной прямой?

- Политическое руководство страны потеряло интерес к Луне, поскольку мы уже опоздали. Американцы в 1969 году высадились на Луне.

- Вы руководили работами по созданию советской лунной базы...

- Мы проработали всю логистику для лунной станции. Я думаю, целесообразнее она в формате посещаемой, а не постоянно действующей станции. Потому что условия на Луне не очень благоприятны для человека, прежде всего с точки зрения радиационной обстановки.

- Энтузиасты рассчитывают на запасы льда у полюсов...

- Я бы не обольщался. Концентрация льда в грунте - примерно 5% от общего объема. Это не лед в чистом виде, который можно нарезать на блоки. Но любой ресурс всегда лучше, чем его отсутствие.

- А как будет выглядеть строительство лунной базы?

- Мы пришли к выводу, что нужно создавать на Земле готовые модули, размещать их на Луне и засыпать слоем реголита (лунного грунта). По расчетам, достаточно слоя толщиной 80 см, чтобы защитить космонавтов от радиации.

- Россия сохранила технологическое лидерство в области ядерных энергетических установок для космоса. Это ключевое условие освоения Луны?

- Да, поэтому китайцы с интересом смотрят на нас как на партнеров по созданию лунной базы. Обитаемую станцию без ядерной электростанции приличной мощности сделать невозможно. Безусловно, можно использовать и солнечные батареи. Но лунная ночь длится 2 недели, в это время солнечные батареи неэффективны.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

САМЫЕ АКТИВНЫЕ КОСМОДРОМЫ МИРА

Откуда запускают пилотируемые корабли и спутники в последние 10 лет*

- **США - 754 старта,** в том числе**
  - **499** - мыс Канаверал во Флориде
  - **222** - Ванденберг в Калифорнии
- **Китай - 513 запусков,** в том числе**
  - **188** - Цзюцюань в пустыне Бадын-Джаран
  - **154** - Тайюань в провинции Шаньси
  - **144** - Сичан в провинции Сычуань
- **Россия - 192 пуска,** в том числе
  - **98** - Байконур
  - **74** - Плесецк в Архангельской области
  - **26** - Восточный в Амурской области
- **Франция - 75**
- **Новая Зеландия - 72**
- **Япония - 35**

*С 2016 до начала июня 2026 года.
**Указываем крупнейшие космодромы, в США и КНР их больше.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

Правнуки советских инженеров

- С началом второй лунной гонки и мы столкнулись с проблемой повторения достигнутого - наша «Луна-25» не смогла сесть, а «Артемида» совершила всего лишь облет Луны, а не посадку. Казалось бы, на новом технологическом уровне все должно даваться легче?

- Наивно думать, что прогресс идет равномерно и поступательно. Вы можете утверждать, что нынешнее поколение композиторов лучше, чем Бах или Моцарт? То же касается науки и техники. Кроме того, блестящие результаты СССР в космосе связаны с созданием системы научного и технического образования. Я преподаю в МГТУ имени Баумана с 1978 года и могу сказать, что уровень нынешних абитуриентов в целом слабее, чем советских.

А главное - опыт решения сложнейших технических задач передается внутри коллектива очень умных, толковых, опытных людей. При условии постоянного оттачивания этого навыка. А у нас был период, когда мы дальним космосом толком не занимались. Вы сейчас видите перед собой последнего живого человека, участвовавшего в программе автоматической станции «Луна-24», которая в 1976 году успешно села, взяла грунт с глубины 2,5 метра и доставила его на Землю (тогда впервые было получено доказательство наличия на Луне воды. - **Ред**). Сегодняшнее поколение разработчиков - это не дети, а внуки или даже правнуки тех людей, которые успешно запускали аппараты на Луну и Венеру. У нас произошел разрыв в преемственности между поколениями конструкторов.

- За время наблюдений за космической историей с ее неожиданными поворотами вы стали оптимистом или пессимистом?

- Реалистом. Космос таит ответы на множество интересных вопросов. Если мы найдем на Марсе следы жизни, пусть даже прошлой, это расширит наше представление об устройстве Вселенной. Поиски полезных ископаемых на Луне подскажут, как мы можем осваивать дальний космос. Если мы, конечно, сохранимся как вид, потому что хищник, который сидит в человеческой природе, с одной стороны, подталкивает нас к экспансии в космос, а с другой стороны, подбивает к взаимному уничтожению.

Анна КУКАРЦЕВА

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

6 лекарств, которые превращаются в яд на жаре

Ни в коем случае не оставляйте их в машине!

Летом автомобиль превращается в настоящую тепловую ловушку, и даже в умеренно солнечный день температура в салоне за короткое время может повышаться до 50 - 60 градусов. При этом чаще всего аптечка находится в бардачке или под сиденьем. Лекарства при такой температуре не просто теряют эффективность, но и способны стать токсичными.

- Законодательно утвержденная автомобильная аптечка, по сути, это аптечка спасателя. Главный акцент в ней - на перевязочные средства, жгуты, ножницы, перчатки и маску для сердечно-легочной реанимации, - говорит **терапевт Елена Павлова, врач общей практики.**

✓ Дополнительно может быть ацетилсалициловая кислота, которую необходимо разжевать при давящих болях за грудиной, чтобы предотвратить образование тромба.

✓ Антигистаминные средства, которые необходимы при укусе насекомых, например осы, чтобы предотвратить отеки.

✓ Регидрон - порошок для восстановления водного баланса при перегреве или внезапной диарее.

✓ Возможные дополнения (нитроглицерин, ибупрофен и т. п.)

Какую угрозу несут при нагреве

1 Ацетилсалициловая кислота разлагается.

- При температуре выше +25 градусов и влажности этот препарат разлагается на уксусную и салициловую кислоту, - объясняет Елена Павлова. - У таблеток появляется резкий запах уксуса, они могут крошиться, на поверхности появляется порошкообразный налет. В таком состоянии препарат не просто перестает разжижать кровь, но и вызывает сильный химический ожог слизистой рта и пищевода, а также способен спровоцировать аспириновую бронхиальную астму. Если вскрыли пачку и почувствовали запах уксуса, не используйте такие таблетки.

2 Антигистаминные препараты - не токсин, но и пользы нет.

Препараты против аллергии при перегреве ядом не станут. Но при этом стремительно теряют эффективность, так как высокая температура разрушает действующее вещество.

3 Порошок регидрон - жары не боится, но лучше не надо.

Регидрон в герметичном саше стабилен даже при +60 градусах. Но если пакетик был поврежден, соль впитает воду из влажного воздуха и превратится в камень, что приведет к нарушению концентрации солей. «Так что вместо спасения от обезвоживания будет риск электролитного дисбаланса», - предупреждает Елена Павлова.

4 Ибупрофен становится опасен.

При длительном воздействии высокой температуры ибупрофен окисляется с образованием альдегидов и кетонов.

- Эти соединения могут вызвать аллергию, бронхоспазм. Они токсичны для почек. Особенно опасен такой препарат для детей и людей с бронхиальной астмой или хронической болезнью почек, - предостерегает врач.

5 Нитроглицерин теряет эффективность.

Нитроглицерин - скорая помощь при стенокардии.

- При нагреве он быстро разлагается с выделением оксидов азота и практически мгновенно теряет сосудорасширяющую активность, а значит, становится не эффективен при боли в сердце, - рассказывает Елена Павлова. - Мало того, оксиды азота, накопившиеся в блистере, обладают раздражающим и токсическим действием на слизистые оболочки, применение под язык такого препарата может вызвать рефлекторный спазм гортани, тошноту и резкое падение давления, что может ухудшить состояние.

6 Йод и зеленка превращаются в суперконцентраты.

Любые спиртовые растворы на жаре (йод и зеленка не исключение) частично испаряются, концентрация в растворе растет.

«При нанесении на рану такого раствора вместо антисептической обработки можно добиться ожога тканей», - рассказывает терапевт.

- Поэтому очень важно, чтобы ни одно лекарство не лежало под прямыми солнечными лучами или на задней полке, идеальное место - сумка-холодильник или термоконтейнер, - говорит Елена Павлова. - Менять препараты нужно дважды в год - весной и осенью, вне зависимости от срока годности на упаковке. Но проверять нужно не только срок годности, но и внешний вид, запах, целостность упаковки: автомобильный климат безжалостен, и экономия на свежем блистере может стоить слишком дорого.

Холодильник - друг или враг?

Понятно, что в автомобиле климат не самый благоприятный. А как быть с домашней аптечкой? При жаре сунуть все лекарства в холодильник?

- Очень распространенный миф, что в холодильнике лекарствам лучше, - отмечает Елена Павлова. - На самом деле большинство препаратов рассчитаны на хранение при комнатной температуре, в среднем от 15 до 25 градусов, в сухом, защищенном от света месте. Холодильник для них - агрессивная среда, где высокая влажность, перепады температур при открывании дверцы, возможное образование конденсата. Влага проникает в блистер или внутрь таблетки, поэтому они начинаются крошиться, покрываются налетом, порошки образуют комок. Активные вещества могут адсорбировать запахи продуктов, и вместо лекарства вы получите непредсказуемую химическую смесь.

Но, конечно, есть группы препаратов, которым холодильник действительно необходим:

✓ инсулины до вскрытия и открытый флакон,

✓ вакцины и сыворотки,

✓ некоторые антибиотики в виде приготовленных суспензий,

✓ пробиотики, если это живые лиофилизированные бактерии,

✓ отдельные гормональные препараты и интерфероны,

✓ глазные капли и некоторые ушные капли после вскрытия, если это указано в инструкции,

✓ ректальные и вагинальные свечи на жировых основах.

Основное правило: читайте инструкцию.

«Производитель всегда указывает температурный режим и условия: в сухом месте, в холодильнике при 2 - 8 градусов, беречь от света. Если написано в прохладном месте, это 8 - 15 градусов, но не обязательно в холодильнике, часто достаточно закрытого ящика в самой прохладной комнате, подальше от плиты и батареи», - поясняет Елена Павлова.

Многие хранят йод, зеленку, пластыри и бинты в ванной, что тоже неправильно: влажность и тепло портят перевязочный материал и разрушают антисептики так же быстро, как салон автомобиля летом.

ВАЖНО! ЧТО ПОРТИТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО, А НЕ ТОЛЬКО ЛЕТОМ

- Жидкие лекарственные формы после вскрытия - капли, сиропы, растворы для инъекций, потому что стерильность нарушается уже через 2 - 4 недели после открытия, даже если срок годности на флаконе еще позволяет. Особенно это касается глазных и назальных капель, микстур от кашля.
- Мази и гели окисляются и прогоркают, меняют цвет, консистенцию, могут вызывать контактный дерматит вместо лечебного эффекта.
- Перекись водорода разлагается на воду и кислород, становится бесполезной, открытый флакон можно использовать не более 1 - 2 месяцев.
- Нашатырный спирт - аммиак улетучивается при малейшей негерметичности.
- Пластыри и перевязочные средства теряют клейкость, а если упаковка нарушена, то и стерильность. Бинты в сыром багажнике могут заплесневеть, а такая плесень - источник аллергенов и токсинов.
- Свечи (ректальные и вагинальные) деформируются даже при умеренном тепле, что меняет дозу и путь высвобождения действующего вещества.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КСТАТИ. ЧТО НЕОБХОДИМО В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

«В ней не должно быть много лекарств и просроченных пузырьков», - считает врач и рекомендует список необходимых, по его мнению, средств:

- кровоостанавливающий жгут и эластичный бинт,
- стерильные бинты и салфетки разных размеров,
- хлоргексидин для промывания ран либо перекись водорода,
- аспирин без оболочки - для разжижения крови при боли в сердце более 5 минут и подозрении на инфаркт миокарда,
- нитроглицерин,
- парацетамол или ибупрофен для снижения температуры,
- антигистаминное средство, например супрастин,
- сорбент - полисорб или смекта при отравлениях, диарее,
- регидрон - порошок против обезвоживания,
- термометр.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Анна ДОБРЮХА, медицинский журналист

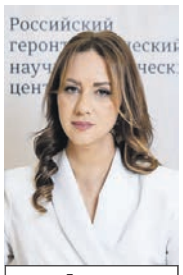
Нет повода не выпить воды

Не забывайте об этом летом, даже если не чувствуете жажду.

Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

Для красоты и лощеного вида тоже полезно употреблять достаточно чистой воды.

В жару усиленно работает система терморегуляции нашего организма, растет нагрузка на кровеносные сосуды. У людей старшего возраста в такую погоду чаще случаются гипертонические кризы, повышается угроза инфарктов и инсультов, предупреждают врачи-кардиологи. Сколько жидкости нужно в зной мужчинам и женщинам? Что засчитывается в питьевую норму и как не переборщить, чтобы не навредить сосудам и сердцу? Об этом «КП» рассказала **заведующая кардиологическим отделением Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского университета, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Анна Щедрина.**



Анна Щедрина.

КТО В ГРУППЕ РИСКА

- С возрастом у людей ослабевает естественное чувство жажды, поскольку снижаются реакции организма на недостаточное употребление жидкости, - говорит врач-кардиолог Анна Щедрина. - Поэтому у пожилых мужчин и женщин обезвоживание в жаркую погоду может наступить быстрее. Особенно повышается риск для тех, кто принимает диуретики (то есть мочегонные препараты, они могут входить в том числе в состав комбинированных лекарств для снижения давления. - **Ред.**). Также в группе риска пациенты, принимающие слабительные препараты - эти средства тоже повышают выведение жидкости из организма.

В то же время важно помнить: в старшем возрасте зачастую есть нарушения работы сердца, сосудов и слабее работают почки. Слишком большой объем жидкости может привести к чрезмерной нагрузке и ухудшению состояния, поясняет эксперт. Наибольшую осторожность нужно проявлять пациентам с хронической сердечной недостаточностью (ХСН).

Международные и российские медицинские рекомендации предлагают людям старшего возраста такой ориентир:

✓ для женщин в среднем 1,6 - 1,7 л жидкости в сутки;

✓ для мужчин 2 л в сутки.

- В такую норму жидкости включаются все напитки - вода, компоты, лимонады, кефир, чай, кофе. А также засчитываются супы, - поясняет врач. - Кроме того, воду содержат овощи и фрукты. Например, в 100 г арбуза около 90 г жидкости. С учетом таких продуктов суточная норма для пожилых женщин может достигать в среднем 2 л. Для мужчин - до 2,5 л.

Еще более точный способ определить оптимальный индивидуальный объем жидкости - рассчитать, исходя из формулы 30 мл/кг массы тела. Скажем, для человека весом 75 кг это будет 2,25 л жидкости в сутки.

ВАЖНО

«КРАСНЫЕ ФЛАГИ»: КОГДА НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ

- Спутанность сознания, необычная сонливость, очень редкое мочеиспускание (менее 2 - 3 раз за сутки).
- Падение артериального давления с головокружением, которое не проходит после питья.
- Появление или нарастание одышки, отеков ног/стоп.

При любом из этих симптомов нужна экстренная медицинская помощь.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

❗ *Важно: пациентам с ХСН (хроническая сердечная недостаточность) обязательно нужно консультироваться о питьевом режиме с лечащим врачом. Для них норма рассчитывается персонально.*

КАКИЕ НАПИТКИ ПОЛЕЗНЕЕ

- Анна Юрьевна, какие напитки предпочтительнее для людей старшего возраста?

- В жаркую погоду организм активно теряет вместе с потом минеральные вещества, важные для работы сердца - электролиты. Их хорошо восполняет минеральная вода (в остальное время мы не рекомендуем ей увлекаться из-за повышенного содержания солей).

❗ *Идеальное сочетание - когда треть или половина питьевой нормы (см. выше) приходится на минералку, а остальное - обычная вода, морсы, квас, чай.*

- Правда ли, что крепкий черный чай и кофе из-за мочегонного эффекта могут ускорить обезвоживание и от них в жару лучше воздерживаться?

- Научные исследования показывают, что это преувеличение - выведение жидкости после чая или кофе у большинства людей ощутимо не повышается. Поэтому такие напитки включаются в норму как полноценные источники жидкости. Другое дело, что у некоторых пациентов из-за кофеина (он есть и в чае) может усиливаться тахикардия, учащается сердцебиение. В жаркую погоду это еще больше повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В таких случаях, конечно, нужно воздерживаться от кофе и чаепитий.

КОГДА СДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ

- Употреблять жидкость мы рекомендуем равномерно в течение дня - примерно по 100 - 200 мл каждые полтора-два часа, - продолжает эксперт.

- А если пожилой человек из-за ослабления жажды или забывчивости «скопил» всю норму к вечеру?

- Выпивать сразу большой объем, тем более вечером, не стоит. Это создает чрезмерную нагрузку на почки, усиливает диуретический эффект ночью (то есть придется часто просыпаться и бегать в туалет. Это приводит к нарушениям сна и увеличивает риски падений у пожилых людей). Возможна задержка жидкости и отеки. В вечерние часы мы советуем людям старшего возраста ограничивать употребление напитков. В жаркую погоду пик зноя приходится на утренние и дневные часы - именно на это время и стоит сдвинуть основной объем питьевой нормы.

- Если пожилой родственник говорит: у меня нет жажды, не буду пить - что делать?

- Наблюдения, наша практика показывают: если пациент в старшем возрасте отказывается есть или пить, то лучший способ - совместный прием пищи или употребление напитков. Это и метод убеждения, и социализация (общение). Попейте вместе чай, посидите рядом со стаканом воды или лимонада.

КОНКРЕТНО

Как распознать признаки обезвоживания...

Для людей старшего возраста дефицит жидкости особенно опасен. При обезвоживании серьезно страдает сердечно-сосудистая система, которая и так уже зачастую ослаблена.

Вот какие признаки могут сигналить о нехватке жидкости:

- **Цвет мочи:** в норме он соломенно-желтый, прозрачный. Темная, концентрированная моча (цвет крепкого чая) - признак того, что жидкости мало.
- **Частота мочеиспусканий:** в норме не реже, чем каждые 3 - 4 часа днем. Увеличение интервалов может говорить о нехватке жидкости.
- **Вес:** резкое снижение массы тела за 1 - 2 дня (на 1 кг и более) у пожилого человека в жару почти всегда означает чрезмерную потерю воды.
- **Самочувствие:** появление сухости во рту, головокружение при вставании, слабость тоже могут быть сигналами нехватки жидкости.

...и как определить, что человек употребляет слишком много жидкости:

- В быту можно использовать простой способ: ежедневно взвешиваться, - подсказывает врач-кардиолог Анна Щедрина.

- Такой метод мы применяем, в частности, при хронической сердечной недостаточности. Если в течение одного-двух дней человек прибавляет 1 кг веса, то это явно задержка жидкости. Также признаками избыточного накопления жидкости могут быть отеки и одышка.

Пациентам рекомендуется снизить употребление воды, соли и обратиться к врачу для рассмотрения вопроса о назначении диуретической (мочегонной) терапии.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Грозит ли нынешним студентам «цифровое слабоумие»?

Ярослав КОРОБАТОВ

Нейросети убивают старую модель высшего образования.

*Новости с образовательного фронта все чаще «завязаны» на искусственный интеллект. **Глава Рособрнадзора Анзор Музаев** усомнился в целесообразности домашних заданий в школе, потому что нейросети могут мгновенно выполнить любое упражнение, и домашка превращается в профанацию. А в МФТИ - главном техническом вузе страны - и вовсе разрешили студентам легально использовать ИИ не только при подготовке заданий, но и на занятиях в аудитории. Это подлило масло в огонь спора консерваторов и технооптимистов.*

Первые уверены: пока не поздно, надо запрещать гаджеты и выжигать из системы высшего образования искусственный интеллект каленым железом ради спасения неокрепших умов молодого поколения, в противном случае оно разучится думать.

Вторые считают, что ChatGPT уже убил старую модель образования «заучил - пересказал». А преподаватели перестали быть главным носителем знания, потому что нейросеть знает неизмеримо больше.

*Каким должно стать образование в эпоху искусственного интеллекта? Об этом «КП» поговорила с **Денисом Кустовым, кандидатом технических наук, доцентом Образовательного центра по искусственному интеллекту МФТИ.***

Денис Кустов.

Анна КАЗАКОВА/Нейросеть

- На мой взгляд, в эпоху, когда обладание знанием перестало быть дефицитом, главный вопрос звучит не «Чему учить?», а «Как учить?», - считает Денис Кустов. - В целом задача высшего образования не изменилась. Понятие «университет» всегда было гораздо шире, чем просто передача готового знания. В первую очередь это про формирование самостоятельно мыслящей личности. И работодатель должен быть уверен, что студент честно прошел все испытания на пути к получению диплома.

ГДЕ ОШИБАЮТСЯ СТОРОННИКИ ЗАПРЕТОВ

- Сторонников запрета поддержала Комиссия по поддержке IT-технологий Общественного совета при Минцифры - она выступила за ограничение использования ИИ в образовании. Аргумент: это снижает качество получаемого студентами образования. Определенная логика есть, ведь образование - это изменение себя через преодоление трудностей. А как заставить себя развиваться, когда есть соблазн нажать на кнопку, и задача будет решена? Текст написан, ответ найден, формула рассчитана.

- В чем-то сторонники запретов правы: образование действительно требует усилия, и если усилие можно обойти - некоторые его обойдут. Но коллеги допускают ошибку. Они исходят из допущения, что ИИ позволяет обойти трудности. На практике все сложнее: работа с ИИ - это не всегда обход трудностей, а нередко сложности другого рода. Отличить правдоподобный ответ от верного, понять, когда ИИ галлюцинирует, задать правильный уточняющий вопрос, разобрать логику сгенерированного решения и аргументированно с ней не согласиться - все это требует мышления, и мышления зрелого. Да, студент, который просто копирует ответы ИИ, ничему не учится. Но при этом студент, которому запретили пользоваться искусственным интеллектом, не учится навыку, владение которым в ближайшем будущем станет критически важным. Выпускникам вуза, где ИИ запрещен, будет крайне сложно выиграть конкуренцию на рынке труда - их выпускают в мир, устройство которого они не изучали. Кроме того, запретить ИИ просто не получится...

- Почему?

- Это сквозная технология, как электричество или интернет. Избежать ее проникновения в сферу образования не получится, как в свое время не получилось запретить калькуляторы или Википедию. Можно регулировать использование ИИ в аудитории, но невозможно проконтролировать, что студент делает дома. Запрет просто переводит использование ИИ в серую зону - студенты все равно им пользуются, только молча и бессистемно. Это худший из возможных исходов: и навыку не учим, и культуру использования не формируем. Поэтому наш выбор - не запретить, а перестроить.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- Вы говорите, что выпускники вузов с ИИ будут более успешны на рынке труда. А техноскептики скажут, что все наоборот - тех, кто дружит с нейросетями, поразит цифровое слабоумие, а кто учился «по старинке», сохранят естественный интеллект...

- «Цифровое слабоумие» - эффектный термин, но за ним стоит реальный вопрос: атрофируются ли интеллектуальные способности у тех, кто активно использует ИИ? Мой ответ - зависит от того, как использовать нейросети. Если человек делегирует ИИ формулирование мысли, выбор аргумента, принятие решения - да, сам он постепенно теряет эти способности, как теряет физическую форму любой, кто годами не тренирует мышцы. Если же ИИ используется иначе - как источник альтернативных версий, которые нужно проверить и оспорить, как второй пилот, который помогает разобраться в сложных материях, - то мышление тренируется даже интенсивнее, чем без ИИ.

- А преподаватель должен бороться с искушением использовать нейросети, чтобы, например, готовить лекции?

- Не вижу ничего зазорного в том, чтобы преподаватель использовал возможности ИИ так же, как раньше он использовал учебник или видеокурс. Но роль преподавателя в эпоху ИИ серьезно переосмысливается. Ценность смещается из области трансляции знания (здесь ИИ уже конкурирует на равных) в область того, что ИИ в принципе не может дать. Это живой опыт работы в профессии с его ошибками и неочевидными решениями. Это обратная связь и, наконец, личный пример - причина, по которой студенты нередко запоминают своих учителей на всю жизнь. Преподаватель, который воспринимает свою работу как пересказ учебника, почувствует себя лишним. Преподаватель, который дает то, чем не обладает ИИ, - станет ценнее.

- Нет ощущения, что с приходом ИИ девальвируется то уникальное знание, ради которого идут учиться в университеты?

- Люди идут в вузы не только ради знаний и умений. Университет тебя формирует как личность и профессионала. Именно эту часть ИИ заменить не в состоянии.

КОНКРЕТНО

ИИ решает, а Вася выбирает

На первый взгляд даже странно представить себе экзамен, где можно пользоваться такой универсальной отмычкой, как ChatGPT, ГигаЧат или Алиса AI.

Как он будет выглядеть?

- Задания нужно устроить так, чтобы было не важно, пользовался студент ИИ-ассистентом или нет, - объясняет **Денис Кустов**. - Уйдут пересказы и задания по шаблону.

Что вместо?

Форматы, где важен не столько результат, сколько путь к нему и способность этот путь сформулировать и защитить.

1 Студент приносит решение - неважно, получено оно с ИИ или без, - и отвечает на вопросы. Почему выбрал такой подход? Что было бы, если изменить условие? Где в решении уязвимое место? Здесь ИИ не помогает, потому что отвечаешь ты, в реальном времени, на вопросы, которые не знал заранее. По сути - классика устного экзамена.

2 Разбор и критика готового ИИ-решения. Студенту дается сгенерированный ответ - иногда правильный, иногда с ошибкой, иногда внешне убедительный, но с подвохом. Задача - разобраться, оценить, аргументировать. Это проверка и понимания предмета, и критического мышления.

3 Проекты, которые делаются не за два часа, а за месяц-два, с промежуточными обсуждениями. Здесь ИИ - рабочий инструмент на каждом шаге, но само движение, выбор развилок, остаются за студентом. Преподаватель видит этот путь и может отличить реальную работу от ее имитации.

Общий принцип: проверяется не обладание знанием (его найдет каждый, у кого есть смартфон), а способность с этим знанием работать: выбирать, сомневаться, уметь докопаться до истины, связывать с другим знанием, отстаивать, брать за решение ответственность.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

А вас, Мурзик, я попрошу остаться...

Путеводитель по отпуску для владельцев домашних животных.

Брать с собой в поезд таких крупных собак, как на снимке, можно только при условии выкупа всех мест в купе.

Виктор ГУСЕЙНОВ

Александра БУДАЕВА

Что делать с животным в период отпусков - брать с собой в дорогу или оставить дома?

- Кошки склонны привыкать к определенному пространству. Если поездка непродолжительная, целесообразнее оставить кошку с кем-нибудь дома, - объясняет **ведущий ветеринарный врач ветклиники Коптево Александра Григорьева**. - Собаки, как правило, сильнее ориентированы на человека, поэтому их чаще берут в путешествия. Однако здесь следует учитывать ряд нюансов: для пожилых животных дорога может стать дополнительным стрессом, а перепады давления нанести вред здоровью. Летом, в жаркую погоду, особенно тяжело переносят перемещения брахицефальные породы (животные с укороченной,«приплюснутой»мордой - например, мопс или шарпей).

Что нужно знать про зоопутешествия

Если оставить питомца дома - не вариант, то к путешествию начинайте готовиться сильно заранее. Ведь потребуется прививка от бешенства, а в ветпаспорт отметку о ней поставят только через 21 день после вакцинации, когда организм выработает иммунитет. Если прививка повторная, а действие предыдущей еще не кончилось (срок действия - год), то 21 день после ревакцинации можно не ждать. За пару недель до поездки также проводят обработку от глистов.

Самолетом

Единых правил перевозки животных в самолетах нет, каждая авиакомпания устанавливает свои, с ними нужно заранее ознакомиться на сайте.

Из «общих мест» в правилах - это то, что перевозить животных могут только совершеннолетние пассажиры, за питомца нужно будет заплатить отдельно (исключение - только собаки-поводыри), и он должен находиться в переноске. Требования к ним также будут прописаны у авиаперевозчиков.

В аэропорт желательно приехать за пять часов до вылета, чтобы спокойно пройти ветконтроль.

- За 6 - 8 часов до перелета рекомендуется не кормить животное: это снизит риск возникновения рвоты, - говорит Александра Григорьева. - Обеспечьте доступ к воде - для этого можно использовать специальные поилки, которые крепятся к переноске. Прием любых лекарств - исключительно по согласованию с ветеринаром.

Кроме того, нужно иметь в виду, что авиакомпании устанавливают квоты на провоз животных на борту. Где-то это четыре питомца на рейс, где-то - два. Так что билеты лучше покупать заранее, иначе можно столкнуться с ситуацией, когда квоты уже выбраны другими пассажирами. И вам не разрешат оформить перевозку животного.

Поездом

- РЖД предлагают несколько вариантов поездки с питомцем в поезде: перевозка в качестве ручной клади (мелкие животные в переносках до 180 см по сумме трех измерений), выкуп отдельного купе для крупных собак (с оплатой всех мест) или специальные вагоны для животных в некоторых поездах дальнего следования, - рассказывает **директор фонда «Закон и здоровье» Григорий Балагуров**. - При этом мелкие животные должны быть в переносках, крупные собаки - в намордниках и на поводке, с выгулом на остановках.

Животное можно отправить и отдельно (без сопровождения). В таком случае ему покупается отдельный билет в специальной багажной кассе, где запишут все данные отправителя, получателя и самого питомца. В пути присматривать за ним будет проводник, поэтому ему нужно рассказать все нюансы - вдруг ваш милый с виду пес в пути превращается в кусачую бестию. Комфорт внутри переноски, в которой поедет зверь, - на совести отправителя. С питомцем бесплатно берут воду, корм в заводской упаковке, наполнитель или пеленки и документы. Отправить таким образом можно не только кошку или собаку, но и кролика, крысу, хомяка, ежа, лягушку и др. - полный список ищите на сайте РЖД. Стоит отметить, что животное в таком случае поедет в багажном купе штабного вагона в закрытой опломбированной клетке.

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Не все знают, что для провоза собаки в электричке тоже нужен билет. Его цена, как правило, составляет четверть от стоимости проезда взрослого пассажира.

Машиной

Так же, как и с поездом, питомцу можно оформить доставку без сопровождения владельца на автомобиле. Есть компании-перевозчики (стоимость - от 10 тысяч рублей за 300 километров пути), а есть частники (каждый устанавливает свои цены), звери обычно едут в специально оборудованных машинах с клетками, лотками, поилками и заранее оговоренными условиями выгула.

Если вы и ваш условный Тузик решили рвануть в путешествие на машине вместе, то нужно заранее позаботиться о его безопасности:

- Используйте автогамак (цена вопроса - от 2000 рублей) или специальную шлейку, которая крепится к ремню безопасности (стоит от 600 рублей). Размещайте переноску или клетку на заднем сиденье - так безопаснее. Обеспечьте животному достаточную вентиляцию и избегайте прямых солнечных лучей, - перечисляет основные моменты Григорий Балагуров.

В путь также берите привычный корм, лоток, воду. Готовьте одноразовые пакеты для уборки и планируйте путь так, чтобы каждые 2 - 3 часа делать остановку для того, чтобы напоить животное и выгулять его - даже если это кошка.

И главное правило: не оставляйте своего ненаглядного ни на минуту без присмотра. Приоткрытое окно - это риск побега, закупоренная машина - перегрева.

ВАЖНО!

Если вы собрались с питомцем за границу, заранее ознакомьтесь с правилами ввоза в страну назначения на сайте Россельхознадзора. Консультацию по ветеринарным документам можно получить в контакт-центре госветслужбы +7-495-612-12-12 (круглосуточно).

Итак, где и с кем можно оставить питомца, если нет возможности попросить приглядеть за ним родственников и друзей.

1 Породистых животных может взять на передержку заводчик. Плюс - профессиональный уход (если заводчик грамотный) и отношение «как к родному», минусы - скорее всего, там будут другие животные, что может прийтись не по вкусу вашему питомцу, если он по натуре интроверт.

2 Домашняя передержка. Объявлений в интернете - просто пруд пруди, цена вопроса - от 300 рублей за грызунов, от 500 - за кошку, от 900 рублей - за собаку. Из плюсов - относительно недорого, можно подобрать передержку близко к дому, проверить отзывы и договориться о соблюдении привычного для питомца графика выгула и кормления. Минусы - отсутствие договора, без которого все ваши договоренности не будут иметь юридической силы. И часто такие передержки набирают несколько разных животных, как они уживутся между собой - большой вопрос.

3 Приходящий ситтер. Есть как частники, так и компании, которые предоставляют подобные услуги. Стоимость: от 750 рублей за 30-минутный экспресс-визит к коту (хватит, чтобы убрать лоток, поменять воду и корм) и 1000 рублей за короткий выгул и кормежку собаки. Плюсы: договор, по которому компания несет ответственность за действия своих сотрудников (частники часто не заключают), постоянные фото и видеоотчеты. Минусы: придется отдать кому-то ключи от своей квартиры. Ну и если вы живете в отдаленном районе города, то шансы найти ситтера снижаются.

4 Гостиница для животных. Есть на любой вкус и цвет: от базового минимума, где звери сидят в «аквариумах» да клетках, до роскошного максимума с отдельной комнатой, своим грумером и массажистом. Цены начинаются от 700 рублей и почти до бесконечности. Плюсы: договор есть (но внимательно читайте его, а то иногда ушлые коммерсанты пишут, что не несут ответственности за жизнь и здоровье животного), камеры в помещении, постоянные фото и видеоотчеты. Минусы: самые приличные места нужно бронировать сильно заранее. Кроме того, в зоогостиницах обычно много животных и мало развлечений для каждого из них, что может негативно сказаться на настроении и здоровье питомца.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

5 Питомцев, которым нужен медицинский уход, можно оставлять в зоогостиницах при ветклиниках (иногда этот вариант еще называют медицинской передержкой), цена вопроса в среднем по Москве - 2500 за сутки. Плюсы: договор, профессиональный медицинский уход, фотоотчеты. Минусы: цена, часто больничная атмосфера и запахи.

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
radiokp.ru

Слушайте программу «Хвост, усы и лапы» каждую субботу в 17.00 (мск) в эфире Радио «КП», чтобы не пропустить рассказы о новых удивительных питомцах и правилах обращения с ними!

И на груше есть пятна

Алексей ВОЛОДИХИН, агроном

Точки, крапинки, налет на листьях - это явный признак болезни. Они бывают разные, а значит, и лечение будет отличаться. Поэтому важно понимать, что это за недуг, чтобы определиться с лечением.

Коричневые на томатах

Это явный признак фитофторы. Болезнь, как правило, начинается с нижних листьев, затем поднимается по растению вверх и в итоге поражает плоды - помидоры загнивают прямо на кустах. А следом начинают осыпаться листья, и в итоге ботва темнеет и засыхает.

При сильном заражении урожайность томатов может упасть аж на 80%. Это самое опасное заболевание.

Профилактика. Споры фитофторы находятся в почве и попадают на растения с брызгами во время дождей или полива. Чтобы этого избежать, нужно замульчировать грядки. Лучше всего сеном (или свежей травой - она высохнет буквально за пару дней). В процессе разложения в нем активно развивается сенная палочка, которая выделяет природный антибиотик, подавляющий развитие фитофторы.

Поливать томаты лучше утром - высокая температура днем не позволит фитофторе расплодиться, а к вечеру верхний слой почвы подсохнет и патогену для развития не хватит влаги.

И еще нужно обрывать нижние листья - до первой цветочной кисти, потому что споры в первую очередь попадают именно на них.

Лечение. Для лечения фитофторы в разгар лета важно выбирать препараты, у которых небольшой срок ожидания - это период, в течение которого плоды нельзя употреблять в пищу. Среди химических препаратов таких два - Ревус и Ордан. После обработки ими урожай можно собирать через 5 дней.

Также для лечение фитофторы подойдут биопрепараты - Алирин-Б, Гамаир, Триходерма Вериде 471 и Фитоспорин-М. Они хороши тем, что абсолютно безопасны для человека, помидорки можно есть даже в день обработки. Но лечебный эффект у них гораздо ниже, чем у химических препаратов.

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

- Это еще что такое? Дизайн? Или проблема?

Желтые на листьях огурцов

Так выглядит ложная мучнистая роса - пероноспороз. Это самая распространенная болезнь огурцов. Ее пик приходится на начало плодоношения. Поначалу пятна мелкие, как точки, окрашены в желто-зеленый цвет и ограничены жилками листа. Постепенно они становятся больше, приобретают светло-коричневый оттенок, и вскоре листья засыхают целиком.

Больные растения зачастую гибнут в течение 14 дней. И если болезнь проявилась до начала плодоношения, то огурчиков можно и не дождаться.

Профилактика. Споры гриба, который вызывает ложную мучнистую росу, также находятся в почве. Они попадают на листья при поливах или во время дождей с брызгами. А если огурцы выращиваются в расстил, то площадь заражения получается очень большой.

Поэтому главный способ профилактики этой болезни - выращивание огурцов на вертикальных опорах. При этом нижние листья надо удалять.

Лечение. Увы, но обрабатывать огурцы химическими препаратами, когда уже образуются зеленцы, нельзя. У всех, которые разрешены в личных подсобных хозяйствах и на дачах (Абига-Пик и Консенто), срок ожидания - 20 - 21 день.

В момент плодоношения для борьбы с ложной мучнистой росой можно использовать только биопрепараты - Триходерма Вериде 471 и Фитоспорин-М.

Темные на листьях и плодах яблони

Это парша. На листьях пятна сначала светлые, затем засыхают и приобретают бурую окраску. На плодах они сразу темного цвета, часто плотные, словно пробка, и довольно быстро разрастаются вширь, отчего плоды деформируются и трескаются

Профилактика. Самая важная мера профилактики - это ежегодная обрезка деревьев. Болезни всегда процветают в загущенных кронах.

И еще важно постоянно собирать опавшие плоды, а осенью - листья, потому что споры зимуют именно на них. Паршивые листья и плоды нужно сжигать или закапывать, но на глубину не менее 50 см.

Лечение. Для борьбы с паршой существует несколько препаратов, которые разрешено использовать в частных хозяйствах, - бордоская смесь, Скор, Строби, Хранитель, а из биологических препаратов - Фитоспорин-М. Но все они требуют системного подхода, то есть за лето нужно провести 3 - 5 обработок. Одним опрыскиванием вылечить болезнь не получится.

Коричневые со светлой точкой на листьях клубники

Так выглядит белая пятнистость. В начальной стадии болезни на листьях появляются небольшие коричневые точки. Затем они становятся больше, а в центре появляется светлое пятнышко.

Болезнь приводит к недобору урожая на 15%.

Профилактика. Эта болезнь прогрессирует в загущенных посадках, когда клубника растет сплошным ковром. Поэтому главная мера профилактики - своевременное удаление усов. Кустики должны расти рядами на расстоянии друг от друга - в этом случае в посадках не будет застоя влаги под листьями, которая и провоцирует болезнь.

Также рано весной нужно удалять все сухие листья, поскольку именно на них зимует основная масса спор.

Лечение. Для лечения белой пятнистости на клубнике рекомендован только один препарат - Фитоспорин-М. Он биологический, без срока ожидания, поэтому обрабатывать им посадки можно в любое время, даже когда зреют ягоды.

Бурые на листьях смородины

Они обычно появляются во второй половине лета, и это явный признак антракноза. К концу лета пятна сливаются и листья приобретают бурую окраску. А при сильном поражении страдают также и плоды - на них появляются язвочки.

В прохладные дождливые годы урожай смородины, пораженной антракнозом, может снизиться на 75%, а на будущий год - на 80%. Кроме того, у больных кустов хуже зимуют побеги - может вымерзнуть до половины веток.

Профилактика. Споры этого гриба-патогена зимуют на опавших листьях. Поэтому осенью их нужно сгребать и сжигать.

Лечение. Есть несколько препаратов для борьбы с антракнозом, которые можно использовать в ЛПХ и на дачах. Два из них предназначены для опрыскивания до цветения и после сбора ягод - это Прогноз и Профи. Для опрыскивания кустов после уборки урожая рекомендован Силар. А весной смородину можно обработать бордоской жидкостью.

«Мой урожай» - канал «Комсомолки» в MAX для увлеченных дачников, заядлых садоводов, азартных огородников и вдохновенных цветоводов

Рыжие с черной точкой на листьях груши

Это ржавчина. Она появляются еще весной, к середине лета пятен становится больше. Самое интересное, что этот гриб-патоген не может жить на одних только грушах - плодовые деревья они используют в качестве хозяина только летом. А зимой возбудитель ржавчины переселяется на можжевельники.

Хорошая новость в том, что вредоносность у этой болезни ничтожная, на урожайность она практически не влияет.

Профилактика. Некоторые дачники, когда узнают, что поставщиком патогена являются можжевельники, хватаются за пилы и топоры, дабы извести хвойный рассадник болезни. Но это бесполезно. Споры ржавчины переносятся ветром, могут пролетать до 60 км, так что они в любом случае доберутся до сада. А вырубить можжевельники во всех соседних СНТ никто не позволит.

Так что, увы, профилактики ржавчины по факту не существует.

Лечение. Тут тоже нечем порадовать, препаратов для лечения ржавчины на грушах для частников не существует. Но поскольку вреда от болезни практически нет, то и заморачиваться по этому поводу нет никакого смысла.

Известные мужчины, выбравшие себе жен с большой разницей в возрасте.

Она его за мудрость полюбила, а он ее - за трепет и восторг

Евгения РУДИНА

Неравными браками в творческой среде уже давно никого не удивишь. Но каждый раз подобные союзы горячо обсуждаются публикой. В случае 48-летнего Егора Бероева именно так и произошло. Актер развелся с Ксенией Алферовой и женился на 21-летней Анне Панкратовой. «КП» перечисляет и других звездных мужчин, которые не просто выбирают девушек помоложе, а женятся на них.

Андрей Кончаловский (88 лет) и Юлия Высоцкая (52 года)

Знаменитый режиссер и актриса познакомились в 1996 году на кинофестивале «Кинотавр» в Сочи - случайно столкнулись в лифте. В тот же вечер Андрей Сергеевич, который был женат, пригласил эффектную блондинку на свидание. Ему тогда было 58 лет, ей - 22. Больше влюбленные не расставались.

Ради Юлии Кончаловский развелся с четвертой женой, диктором Ириной Мартыновой. А Высоцкая расторгла фиктивный брак, заключенный ради получения прописки в Москве для устройства на работу в театр.

У Высоцкой и Кончаловского сложился прочный тандем - не только семейный, но и творческий. Знаменитый режиссер постоянно снимал красавицу жену. Кстати, сам Андрей Сергеевич рассказывал в интервью, что Юлии повезло, что она познакомилась с ним уже в зрелом возрасте. По словам Кончаловского, в молодости он вел себя довольно порывисто и импульсивно, мог собрать чемодан и просто уйти. А вот с возрастом представитель звездной династии стал более спокойным и начал больше ценить отношения и людей рядом.

У пары трое детей. Двое биологических - Петр и Мария. Известно, что дочка Кончаловских много лет назад попала в аварию вместе с отцом во Франции и так и не смогла оправиться. А в 2025 году Юлия рассказала, что они удочерили девочку, которую назвали Софией.

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Алексей Маклаков (65 лет) и Анна Романцева (41 год)

Как и другие герои нашей подборки, Алексей и Анна познакомились на съемках. В их случае это был сериал «Солдаты» (16+), где Маклаков исполнял роль прапорщика Шматко. Романцева работала координатором по озвучанию проекта. На момент встречи актеру было 45 лет, и у него росли четверо детей от разных отношений. Анне тогда было 22.

За плечами взрослого состоявшегося артиста было уже два брака. От первой супруги Ольги Белокобольской у Маклакова есть 38-летний сын Илья. Он играл вместе с отцом в «Солдатах». От второй жены у актера 28-летняя дочь Николь. Также у Алексея двое внебрачных детей - сын Прохор и дочь Татьяна.

Отношения с Анной довольно быстро привели к загсу. Расписались в перерывах между съемками сериала. «Вся съемочная группа побаивалась актера, и я в том числе. Но он потрясающе талантливый человек с огромной харизмой, его трудно обойти стороной. Первой моей мыслью стало, что его жене крупно повезло. Тогда я еще не знала о том, что он холост и скоро повезет мне», - делилась в интервью Романцева.

Ее совсем не смутила разница в возрасте, а их брак, несмотря на предрассудки, оказался самым крепким для актера. У пары родились две дочери - Ирина (2009) и София-Анна (2012). Романцева вскоре стала личным помощником мужа.

Natalia Shakhanova/globallookpress.com

KP.RU

Оксана Акиньшина и Данила Козловский зарегистрировали отношения и ждут появления ребенка - читайте на сайте

Личная страница Александрины Олексюк в социальной сети

Марк Горобец (50 лет) и Александрина Олексюк (19 лет)

Режиссер и актриса познакомились в 2023 году во время съемок фильма «Тур с Иванушками (16+). Разница в возрасте 30 лет не помешала бурному роману. Более того, Марк довольно быстро сделал юной возлюбленной предложение руки и сердца, которое она приняла. Правда, на тот момент актрисе не было еще 18 лет, поэтому общественности пара сообщила радостную новость позже, кода девушка достигла совершеннолетия. Влюбленные поженились в декабре 2024 года.

Для режиссера этот брак стал третьим. От отношений с Юлией Горобец (умерла в 2017 году. - **Ред.**) у Марка есть дочь Алла, она на год старше Александрины. Также он был женат на актрисе Светлане Устиновой.

Разумеется, супругам много раз задавали вопросы про разницу в возрасте, но оба уверяют, что они ее не чувствуют. Кроме того, рядом со всегда моложавым и стильным Горобцом Александрина вполне органично смотрится.

Егор Бероев (48 лет) и Анна Панкратова (21 год)

Егор Бероев более 20 лет был женат на Ксении Алферовой, но несколько лет назад все изменилось. В 2023 году актер и режиссер искал актрису на главную роль в своем дебютном фильме «Кукла» (18+). Однажды зашел в балетный класс хореографического колледжа. Увидев 18-летнюю балерину Анну, Егор понял - это Она! Так, Панкратова сразу получила главную роль, а Бероев, по словам знакомых, влюбился в девушку с первого взгляда.

Говорят, что ради юной возлюбленной актер развелся с Ксенией Алферовой, которая на три года его старше. Но сам Бероев опровергает эти сплетни. По его словам, он ушел от Алферовой еще в 2022 году. Выходит, Егор и Ксения скрывали расставание около четырех лет. Лишь в феврале 2026 года Бероев в соцсетях сообщил, что они с Алферовой давно живут разными жизнями, но сохранили уважительные отношения. У пары есть 18-летняя дочь Евдокия. Позже стало понятно, почему актер рассказал о разрыве с Ксенией. В этом же году Егор официально женился на Анне.

«В ноябре 2022 года я ушел жить отдельно на съемную квартиру. В 2025 году мы с Ксенией официально развелись. Спокойно, очень уважительно, без конфликтов. А в 2026 году, в феврале, скрепили свои отношения с Анной», - впервые об изменениях в личной жизни рассказал Бероев на Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM). **Подробное интервью актера и режиссера читайте в одном из ближайших номеров «КП».**

Личная страница Егора Бероева в социальной сети

В пеньюаре по бульвару

Яркие образы от знаменитостей в ультрамодном будуарно-бельевом стиле.

Екатерина ФРОЛОВА

Образы звезд комментирует журналист «КП», дипломированный стилист Ольга РОДИНА.

Бельевой стиль с шелковыми комбинациями и летящими сорочками стабильно входит в моду каждое лето. А в этом году к этому направлению добавилась еще и будуарная эстетика. Речь о том, что вещи «из будуара» мы сочетаем с повседневными и выходим так в свет. Все чаще на модницах можно наблюдать полупрозрачные платья с рюшами и акцентными лифами, корсеты в сочетании с многослойными юбками или сорочками, а также чулки.

Виктория Дайнеко

Анна ТЕМЕРИНА

На летнюю вечеринку Виктория надела нежно-розовое будуарное платье. Наряд имеет все элементы ультрамодного сейчас стиля - корсет, завязки, асимметричная юбка с воланами.

Образ певица дополнила бело-розовыми кедами - видимо, чтобы ноги за вечер не устали. Но я бы, конечно, рекомендовала мюли на небольшом каблуке, которые визуально сделают ноги изящнее.

В этом наряде подписчики сравнили вечно юную Дайнеко с тинейджером. «Без года сорокалетний тинейджер», - с улыбкой ответила фолловерам Виктория.

Марго Овсянникова

Личная страница Марго Овсянниковой в социальной сети

Во время отдыха в Дубае Марго продемонстрировала эффектное полупрозрачное платье, напоминающее нижнее белье.

Наряд имеет два слоя - нижний напоминает сорочку с кружевом, а верхний - с акцентным лифом. Еще один пример будуарного платья.

Образ певица дополнила бежевыми лодочками от Prada (от 120 тыс. руб.) и массивными солнцезащитными очками.

Светлана Бондарчук

Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Путешествуя по Италии, Светлана примерила яркую розовую комбинацию с подкладкой мятного оттенка. Наряд Бондарчук дополнила нейтральным молочным жакетом, предположу, что льняным, и бежевыми кедами от Miu Miu. В качестве аксессуаров интервьюер использовала светло-коричневую замшевую сумку с желтым мешочком от Miu Miu, рыже-коричневую шляпу и необычное шейное украшение.

Виктория Лопырева

Личная страница Виктории Лопыревой в социальной сети

Виктория демонстрирует женственное платье в будуарном стиле. Нежная мини-комбинация с цветочным принтом декорирована кружевом и корсетом, подчеркивающим точеную фигуру звезды. Образ телеведущая дополнила универсальными белыми мюли на каблуке, которые сделали и без того длинные ноги звезды бесконечными.

Татьяна Брухунова

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети

Образ Татьяны в целом едва ли можно отнести к будуарному стилю, но платье, похожее на сорочку, точно оттуда.

Собственно, оно и является главным акцентом. Наряд от российского бренда ZOTЁME носит название «Елена» - в честь дочери художника Кузьмы Петрова-Водкина. Авторский принт на платье означает силу и мягкость, олицетворение женских образов, которые художник часто изображал в своих работах. Цена эффектного наряда - 16 тыс. руб. В комплекте идет сорочка.

Образ молодая жена Петросяна дополнила шейным украшением Chanel и удобными балетками. Единственное, смущает панамка морячка. К нежному платью куда больше подошла бы аккуратная укладка.

KP.RU

Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте KP.RU/WOMAN/MODA

МОДА, СТОП!

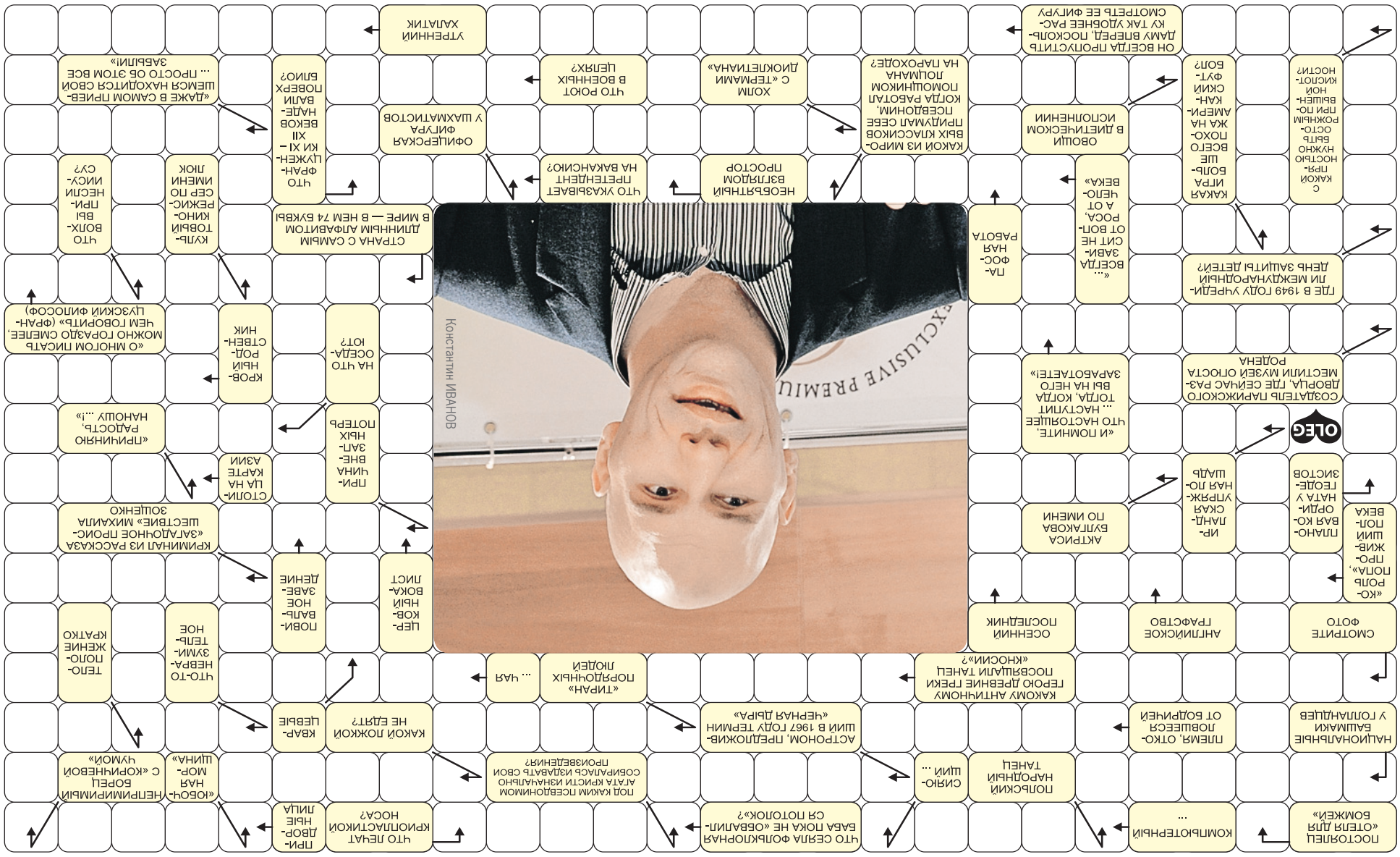
Японский бренд Maison MIHARA YASUHIRO представил настолько концептуальное платье, что вообще непонятно, что вы надели - то ли футболку, то ли рубашку, а может, и все вместе.

Цена «гибрида» - 66 800 руб. Нам кажется, что любительнице многослойности и необычных форм Марго Овсянниковой такое платье очень подошло бы.

km20.ru

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Вирус - Горох - Свита - Клумпы - Вилер - Рожок - Руяне - Этика - Лепет - Валуев - Тезей - Пачка - Джексон - Кража - Дыра - Майя - Дели - Коб - Дно - Брат - Габриель - Камбоджа - Париж - Ответ - Стаж - Виминал - Смысл - Рагу - Окоп - Тмин - Джентльмен - Пеньюар.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Тригопункт - Ночлежник - Регби - Кембриджшир - Вырвас - Лето - Ноябрь - Труд - Свет - Твен - Грэй - Ширь - Слон - Храп - Дьячок - Часы - Жипп - Роддом - Складка - Бессон - Добро - Поза - Дары - Антифашист - Абеляр.


ПОСТОЯЛЕЦ «ОТЕЛЬ ДЛЯ БОЖЕЖЕЙ»
КОМПЬЮТЕРНЫЙ ...
ПОЛЬСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ
СИЛО- ШИ ...
ЧТО СЕЛЬДЬ ФОЛЬКЛОРНАЯ БАБА ЛОКА НЕ «ОБВАЛИЛ» СЯ ПОТОЛОК»?
ЗАКРУГЛЕННЫЕ КОНФЕТКИ
НАРОД- НОЕ СО- БРАНИЕ
ОБМАН В ТЫЛУ ЗАРТА
КУЗЕН ВА- РЕНЬКА
ПОД КАЖИМ ПСЕВДОНИМОМ АГАТА КРИСТИ ИЗНАЧАЛЬНО СОБИРАЛАСЬ ИЗДАВАТЬ СВОИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ?
АСТРОНОМ, ПРЕДЛОЖИВ- ШИЙ В 1967 ГОДУ ТЕРМИН «ЧЕРНАЯ ДЫРА»
ЧТО НА СВИНЬЕ НАРАСТАЕТ?
ОСИНАЯ «ЛПА»
«ТРАН» ПОРОДОЧНЫХ ЛЮДЕЙ
... ЧАЯ
ЧТО ЛЕЧАТ КРИОТЛАСТИКОЙ НОСА?
ПРИ- ДВОР- НЫЕ ЛИЦА
ЛЕТНИЙ ОТПУСК
ЧТО ЛЕЧАТ ОТ ПЬЯНСТВА
ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ
ЛЕЧЕБНЫЕ ВОДЫ
ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ
ЛЕЧЕБНЫЕ ГОРЫ

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

Анастасия ИВАНОВА, Пермь:

- У меня свой салон красоты, а для души увлекаюсь моделированием одежды: создаю оригинальные купальники! Мечтаю о винодельне на юге России.

Комментирует Лилия ТАЛАЛАЕВА, стилист, дизайнер:

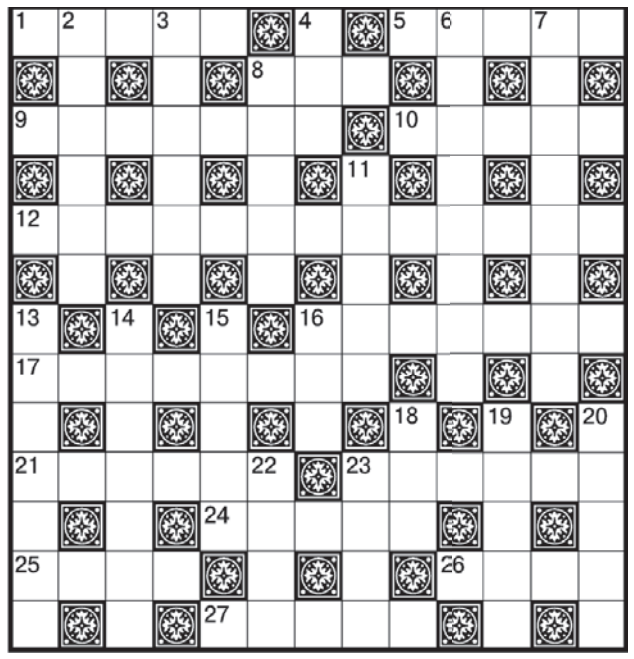
- На наших пляжах можно встретить и таких стильных и дерзких русалок. Приятные цвета, много мелких деталей: Анастасия отлично поработала над целостностью образа. А как легко его превратить в романтичный! Достаточно надеть легкую накидку с рюшами и шляпу с широкими полями, конечно, в цветах купальника.

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

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

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО/«КП» - Пермь

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Криминальный эпизод. **5.** Что держит Однорукий из криминального сериала «Мурка»? **8.** Защитник в футболе. **9.** Пустой человек. **10.** Любимый драматург Юрия Любимова. **12.** «Помешательство» на лучшем. **16.** Кто из учеников влюбился в героя телефильма «Большая перемена»? **17.** Коллега Аль Капоне. **21.** Чертова ... **23.** Бухгалтерский опус. **24.** Какой плод содержит вещества для поддержки предстательной железы? **25.** Что следует поразить стрелку? **26.** Боль утраты. **27.** Амба в итальянском духе.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Немецкий физиолог, создавший «продуктовый калориметр». **3.** Советский мультфильм «... и очки». **4.** Единственный, кто, как считал Николай Некрасов, мог бы конкурировать с Александром Пушкиным. **6.** Мясо для лагмана. **7.** Как назвали первого обнаруженного на территории Северной Америки древнего ящера? **8.** Тара для засолки огурцов. **11.** «Региональный агент» компании. **13.** Куда традиционно уколы делают? **14.** Сериальная звезда ... Лэнсбери. **15.** Дерево на амулеты от сглаза. **16.** Светский, но не раут. **18.** Кошачий ... под забором. **19.** Пассажирский, но не транспорт. **20.** «Дайвер прекрасного». **22.** Телега аульного звучания. **23.** Стрелецкий или соляной.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кража. 5. Обыск. 8. Бек. 9. Обормот. 10. Брехт. 12. Перфекционизм. 16. Леднева. 17. Гангстер. 21. Дюжина. 23. Баланс. 24. Арбуз. 25. Цель. 26. Горе. 27. Баста. ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Рубнер. 3. Жирафа. 4. Фет. 6. Баранина. 7. Анхизавр. 8. Бочка. 11. Дилер. 13. Ягодица. 14. Анджела. 15. Осина. 16. Лев. 18. Лаз. 19. Барон. 20. Экстет. 22. Арба. 23. Бунт.

АНЕКДОТЫ

- Любимая, у меня закончились деньги!

- Ну какая же я тебе «любимая»?

* * *

С нашим человеком каши не сваришь. У него всегда самогон получается!

* * *

Экзамен. Профессор задает студенту вопрос за вопросом.

Тот молчит.

- Ну ладно, последний вопрос: кто открыл Америку?

Студент пожимает плечами.

- Колумб! - кричит раздраженно преподаватель. - Колумб!

Студент встает и направляется в сторону двери.

Преподаватель:

- Куда это вы направляетесь?

- А я думал, вы следующего позвали.

* * *

Закончился Всероссийский конкурс любительских видео. После подсчета лайков с большим отрывом лидирует видео «Столкновение велосипедиста с самокатчиком».

* * *

Друг мой снова в деле!
Смело в бизнес влез.
Он открыл отели
Возле АЗС.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1 ПРОСТОЙ

5		7		8		2	3	
		6		4	2		5	7
			7			6	8	
9		2	8			7		3
1								5
7		8			3	4		2
	8	9			7			
2	3		4	6		9		
	7	5		2		3		1

10543

2 СЛОЖНЫЙ

			6					8
		4	1	3				7
6					9			
5	3	8		1	6			
	7							5
					3	8		
	8		7				9	
3	1	5		4		6	7	
							8	

10544

Прогноз погоды на завтра, 9 июля

	ночью	днем
Владивосток	+18°...+19°	+19°...+21°
Находка	+19°...+20°	+21°...+22°
Уссурийск	+22°...+23°	+22°...+26°
Астраханка	+21°...+23°	+22°...+27°
Терней	+17°...+18°	+17°...+18°

ясно, облачно, пасмурно, дождь, гроза, снег

Давление - 752 мм рт. ст. (норма для июля - 760)
Относительная влажность воздуха - 90 % (норма - 69 %)
Ветер - юго-восточный, 5 м/с

Восход - 05.42 **Закат** - 20.53 **Луна** - убывающая

Ответы на судоку

1

1	4	3	8	2	9	5	7	6
8	7	9	5	6	4	1	3	2
6	2	5	7	3	1	9	8	4
2	1	4	3	9	5	8	6	7
5	9	8	6	4	7	3	2	1
3	6	7	2	1	8	4	9	5
9	5	2	1	8	3	7	4	6
4	8	1	9	7	6	2	5	3
7	3	6	4	5	2	9	1	8

2

4	8	1	2	5	3	9	6	7
3	1	5	9	4	8	6	7	2
4	8	2	7	6	1	5	9	3
9	4	1	5	7	3	8	2	6
2	7	6	8	9	4	3	1	5
5	3	8	2	1	6	7	4	9
6	5	7	4	8	9	2	3	1
8	2	4	1	3	5	9	6	7
1	9	3	6	2	7	4	5	8

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

- Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
- Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
- Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
- Директор Владивостокского филиала - Татьяна МИТРЮХИНА.
- Редактор «КП» Владивосток - Павел ЗАЙЦЕВ E-mail: vl@phkp.ru
- Учредитель, редакция и издатель - АО «ИД «Комсомольская правда».
- Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.
- АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 2Б, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
- Индексы П1101, ПМ976 Тип. № 2778
- Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
- Газета отпечатана в АО «ИПК «Дальпресс». 690600, г. Владивосток, пр. «Красного знамени», 10, тел. (423) 245-05-45.
- ISSN 0233-433X
- АДРЕС: 690091, г. Владивосток, ул. Мордовцева, 6.
- ТЕЛЕФОНЫ: (423) 230-22-59 - приемная; 230-22-56 - редакция; 230-22-54 - служба рекламы; 230-22-57 - служба распространения; 230-22-58 - бухгалтерия.

Тираж этого номера: 169 502 экз. Цена свободная

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

4 607071 480234 26049

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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