

Миф о «витаминном депо»:

почему нельзя
запасть
здоровьем
на всю зиму



Читайте на стр. 5 ▶

Алексей БУЛАТОВ

«Мама,
купи Лунтика!»

Стоит ли заводить дома
миниатюрных питомцев,
которых не надо
выгуливать



Mircea Costina/Shutterstock/ Fotodom

Читайте на стр. 12 ▶



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 26 августа
№ 63-с (27809-с)/2026 год

Газета нашего города
★ Владивосток

КР
RU 1 203 212
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Самые богатые и самые бедные кандидаты в депутаты Госдумы



У молодых и скромных
кандидатов-2026 Евгения Анохина
и Романа Хохленкова (они слева) доход
за год на двоих - 3 рубля 31 копейка.
А у троих самых весомых кандидатов
(они справа) - Ивана Егорова,
Алексея Нечаева и Леонида
Симановского - больше 8 миллиардов.

Читайте на стр. 8 - 9 ▶



Личная страница Ирины Пеговой
в социальной сети

Счастливые звездные пары, в которых дама старше кавалера

Евгения РУДИНА

Романы с разницей в возрасте
давно перестали быть
прерогативой мужчин.

Сейчас многие звездные девушки выбирают тех, кто помоложе. Так, западные СМИ сообщили, что 40-летняя Ирина Шейк встречается с 29-летним баскетболистом Девинем Букером. Возлюбленный 42-летней Надежды Сысоевой - 26-летний Николай Гололобов. 48-летняя Ирина Пегова счастлива с 38-летним коллегой Сергеем Мариним (на фото). А 33-летняя Карина Кросс вышла замуж за 22-летнего хоккеиста Марка Рудаковского.

Продолжение на стр. 14 ▶

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/КП - Москва, Владимир ФЕДОРЕНКО/РИА Новости и личные страницы героев публикации в социальной сети

Мама, папа, дед и я - спортивная семья

Анна СТЕПАНОВА

Воронины
из Находки
завоевали девять
медалей на
Всероссийском
фестивале ГТО.

Приморцы вновь подтвердили свою приверженность к здоровому образу жизни. Семья Ворониных, ставшая лучшей в крае по нормативам ГТО, представила регион на всероссийском фестива-

ле физкультурно-спортивного комплекса. В состав команды вошли родители Андрей и Ангелина, их сын Артем и дедушка Роман Куракин.

Воронины доказали, что находятся в отличной форме. Андрей Воронин стал двукратным победителем в своей категории (пресс - 75 раз, подтягивания - 37 раз) и взял «бронзу» в беге на 60 метров. Ангелина Воронина завоевала бронзовую медаль в упражнении на пресс. Роман Николае-

вич стал бронзовым призером в упражнении на пресс и одержал уверенную победу в отжиманиях. Артем принес команде «серебро» в упражнении на пресс и две «бронзы» - в прыжках в длину (207 см) и подтягиваниях (18 раз). Всего в копилке семьи девять медалей.

Для Ворониных это уже третий фестиваль ГТО. Стабильно высокие результаты - лучший пример любви к спорту и сплоченности поколений.

Битва за урожай началась в Приморье

Марина СМИРНОВА

Только кукурузы
планируют
собрать более
миллиона тонн.

Аграрии региона приступили к активной фазе уборочной кампании. На прилавки местных магазинов и рынков уже поступает свежая продукция: картофель, капуста, лук, кабачки и молодая зелень. Всего собрано более семи тысяч тонн овощных культур, которые фермеры



Дмитрий ИГНАТЕНКО

предлагают покупателям по сниженным ценам.

Погода в этом году испытывала фермеров на прочность, однако дожди не помешали планам. Как говорят аграрии, посевы не пострадали, а урожай радует качеством.

В этом сезоне в крае планируют собрать не менее

1,6 млн тонн зерна и сои. Основную долю составят кукуруза (более 1 миллиона тонн) и соя (около 430 тысяч тонн). Сейчас в полях кипит работа. Завершается уборка ячменя и полным ходом идет сбор пшеницы.

Важную роль в успехах приморских фермеров играет наука. В центре агробиотехнологий им. Чайки селекционеры работают над созданием новых сортов, которые помогут добиваться еще более высоких результатов.

Тех, кто сегодня поддерживает киевскую власть, сами же украинцы называют «кастрюле-головами».



Григорий КУБАТЬЯН, военкор «КП»

Максим Николаук из Житомира - бывший военный капеллан - готовил солдат ВСУ к встрече с Господом. Но выступил против нынешней украинской власти, был задержан, сидел в тюрьме для политзаключенных (ему присудили 15 лет с конфискацией), потом попал на обмен и теперь живет в России.

Мы уже беседовали с Максимом о том, в каких условиях держали политзаключенных, как украинские власти режиссировали провокацию в Буче. Вот мы встретились снова.

НАЦИФИКАЦИЯ АРМИИ

- Максим, много политзаключенных на Украине?

- В тюрьмах около 50 тысяч человек. Это не считая тех, кто уже отсидел, судится или под домашним арестом. Бывают и короткие сроки. Вот реальная ситуация: семья едет на шашлыки, подвыпив, зять говорит недоброе слово про Зеленского, а теща записывает это на камеру и отправляет в СБУ. В результате мужчина получает год тюрьмы.

- Политзаключенных меняют. Когда это началось?

- Когда в 2022 году арестовали Виктора Медведчука. Это был первый обмен, в который попало гражданское лицо. Под него даже приняли поправку в закон, разрешив политзаключенных приравнивать к российским военнопленным. Медведчука поменяли как военнопленного. А я попал во второй обмен.

- Как украинские власти выбирают, кого хотят получить по обмену?

- Они стараются вернуть медийных военнослужащих. В первую очередь из «Азова» (запрещенная в РФ террористическая организация. - Ред.). Сейчас их осталось немного. Большинство уехало за границу - в США, Голландию, Германию. Прежней силы не представляют. Они уже выполнили свою работу по нацификации и фашизации армии. Теперь даже обычные бригады ВСУ используют нацистские символы.

КАСТРЮЛЕГОЛОВЫЕ

- Много пишут о смертях в 425-м отдельном штурмовом полку ВСУ «Скала». Что там люди гибнут якобы от пневмонии, больного сердца. Но у них

фиксировали переломы черепа, увечья, следы пыток. И это один из самых крупных штурмовых полков ВСУ.

- Вы же видели кадры из ТЦК, когда людей избивают, унижают их? Они ловят всех: больных, сумасшедших, пьющих, наркозависимых. Но не все подразделения берут их. Кому нужен такой солдат? Его и так трясет от белой горячки, а в него

еще мины летят.

В кого он будет стрелять? В тех, кто его удерживает! Кого не берут другие подразделения, тех отправляют в ту самую «Скалу». Там их закрывают в одном помещении, больных и сумасшедших, избивают и ломают психологически. Чтобы

боялись своих больше, чем смерти на передовой.

Большинство из тех, кого ловит ТЦК, ненавидит «людоловов» больше, чем российских солдат. Они проклинают майдан и задают вопрос: «Может, русские и правда нас освободят?». Тех, кто сегодня поддерживает киевскую власть, сами же украинцы называют «кастрюлеголовами». Несколько лет назад за такие слова могли не просто судить, а избить без суда, унижить, заставить извиниться на камеру. Теперь возмущение стало громче.

ЭТО МУСОР

- Украина всегда гордилась тем, что умеет шуметь, протестовать. Но сейчас люди даже носа показать боятся.

- Майданная «революция достоинства» была нацистским переворотом. Любой протест против себя эта «революция» не приемлет. Не для того они захватили власть, чтобы позволить сделать с собой то же, что они сделали с половиной населения. Но возможна ситуация, когда у людей «упадет планка» и они выйдут против власти.

- Оружие есть?

- Полно. Его можно купить через интернет, через тюремное сообщество. У многих оно лежит дома. Ситуация пока не дошла до точки кипения, но заметна динамика. Уже сейчас люди большими группами отбивают тех, кого заламывает ТЦК. Стали бить и переворачивать их машины, убивать тэцкашников.

Экс-капеллан ВСУ: В незалежной проклинают майдан



В украинских тюрьмах около 50 тысяч политзаключенных. Их вина только в том, что они не согласны с политикой Зеленского.

Личный архив героя публикации

В одесском СИЗО был случай, когда туда попал тэцкашник. Его приняли... скажем так, очень плохо. И это было снято на видео. Они ведь не считаются полицейскими, им не положена отдельная тюрьма. А в общей тюрьме их статус... примерно как у насильника-педофила. Как еще отнестись к человеку, который за зарплату отправляет невинных людей на смерть? Выражаясь тюремным языком, это мусор - не по масти, а по образу жизни. Их ненавидят все, независимо от политических взглядов.

РОССИЙСКИЙ ПАСПОРТ - НЕ ГАРАНТИЯ НАДЕЖНОСТИ

- Украинцы, протестующие против того, что происходит в их стране, приезжают в Россию - либо как политзаключенные, либо через Европу. Должна ли Россия им помогать?

- Один иностранец сказал: «Россия прекрасна, но бюрократия - зло». Еще в киевском СИЗО я написал отказ от украинского гражданства. У меня забрали паспорт, и я приехал в Россию со справкой об освобождении. Все это время жил с удостоверением о предоставлении временного убежища. Оно дает мало прав. На днях обещают выдать российский паспорт. Жители ЛДНР, Запорожской

и Херсонской областей получили паспорта очень быстро. Но едут и жители других регионов Украины, а к ним отношение сложное.

- Украинцев, испугавшихся войны и уехавших в Европу, сейчас угрожают депортировать обратно. Мы им можем что-то предложить и не будет ли это опасно для самой России?

- У меня много знакомых, уехавших в Европу. У них далеко не прозападные взгляды. Скрылись в Европе не столько от войны, сколько от националистического украинского дурдома. Многие из них - образованные светские люди. Не ходят по митингам, не орут за Украину. Работают и терпеливо ждут, когда Россия зайдет на территории, откуда они уехали, чтобы потом из Европы приехать в Россию и через российскую метрополию вернуться к себе домой.

- Что будет, если Европа выдавит их на Украину?

- Сейчас в Европе их около 5 - 7 миллионов. У большинства нет политических взглядов. Они думают о себе, о своей семье. У этих людей есть специальность. Их можно принять. Демографическая

ситуация сейчас тяжелая. И люди России нужны.

- А они надежны? Наверняка многие из них слушали антироссийскую пропаганду, у кого-то родственники в ВСУ.

- Если сюда захочет проникнуть враг, у него будет чистый телефон и идеальная репутация. В каждой стране уже есть граждане, которые ее не любят. Даже в России есть те, кто готов взрывать что-то, устраивать поджоги.

Когда нас меняли, кроме классических политзаключенных, в нашей группе были обычные люди с российским гражданством. Они были задержаны из-за паспорта. Их пытались вербовать, просили оказать помощь Украине, когда окажутся на российской территории. Так что и российский паспорт - еще не гарантия надежности человека.

ГЛАВНЫЕ АРГУМЕНТЫ

- Из-за ударов по нашим тылам и НПЗ в Киеве чуть ли не празднуют «перемогу». Как вы сами оцениваете ход СВО?

- Сейчас Россия воюет, как воевала Римская империя в свое лучшее время. У России все хорошо, хотя враг старается выставить все в худшем виде, распространяет слухи, что русские бегут из Крыма. Поводов для тревоги нет. Россия бьет, и очень сильно. Я знаю, куда она бьет, по каким предприятиям. И, поверьте, наносит гораздо больше урона, чем Украина.

Украина тратит колоссальное число дронов, чтобы ударить по местам, которые дадут большую огласку - чтобы на картинке дым стоял до неба и пламя было видно издалека. А по сути, ничего серьезного. В Киеве утверждают, что Москва и Петербург горят. Уже сгорели.

- Мы замечаем дроны, которые летят сюда, но не видим то, что летит туда. А туда летит, и очень хорошо. Как, по вашей оценке, будут развиваться события дальше?

- У Украины, кроме дронов, больше ничего нет. Она воюет всем своим потенциалом. А Россия еще не достала главные аргументы. Речь не только об «Орешнике» с боевой частью или тактическом ядерном оружии. Речь об ударах по украинскому руководству. Раньше таких прецедентов не было. Теперь они есть. После того как США уничтожили аятоллу Хаменеи в Иране и выкрали президента Мадуро в Венесуэле. Ящик Пандоры открыт и ограничения сняты. Думаю, что руководству Украины осталось недолго. А к 2030 году не останется и страны, Украина будет разделена.



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





Иностранец приехал в Москву, чтобы распланировать теракты. Но хотел сбежать, чтоб самому не стать жертвой.

Есть люди, которых украинские спецслужбы используют безо всякого на то их желания и согласия. Скажем, взломали ваш аккаунт в соцсетях и от вашего имени начинают в нем писать. Бывает, кого-то используют вслепую, чтобы навредить России. Но есть особая категория граждан, которая абсолютно сознательно идет на сделку с чужой разведкой. И не просто идет, а сама предлагает свои услуги в качестве диверсантов против нашей страны.

ИСКАЛ КОНТАКТЫ В СБУ

Такого иностранного гражданина в августе задержали наши спецслужбы, когда он пытался незаконно прошмыгнуть на российско-норвежской границе. Персонаж оказался любопытным. - Я с 2023 по 2026 год отправлял заявки в тероборону Украины. И в проукраинские телеграм-каналы. Там поинтересовались моей специальностью. А я - эксперт по дронам, искусственному интеллекту и роботам. Я готов управлять дронами и знал последствия этого, - на ломаном, но вполне понятном русском языке признается «эксперт», рассказывая, как настойчиво искал выходы на СБУ и предлагал свои услуги.

Что это были за услуги?

Для начала диверсант приехал в Москву. Здесь он разведывал на вокзалах, сколько грузовых составов перевозят нефтепродукты. Его интересовали и здания органов госуправления, и места скопления граждан. А чтобы собрать эти данные, агент СБУ пытался запустить в Москве дрон-разведчик.

Когда он собрал информацию для теракта, то решил спастись свою шкуру. Вылетел из Москвы в Мурманск, где хотел пере-



Иностранец готовил теракт в Москве и планировал сбежать в Норвегию.

Шкура диверсанта

сечь границу и спрятаться в Норвегии. Но наши спецслужбы этим планам помешали.

В распоряжении «КП» есть видео (смотрите на нашем сайте KP.RU), как шпиона «ведут» в аэропорту, а на следующих кадрах его уже кладут лицом на асфальт и зашелкивают наручники. В принципе логичный и бесславный финал, к которому этот персонаж стремился.

«ОДНОРАЗОВЫЕ» ЛЮДИ-ДРОНЫ

- Киев не оставляет попыток ударить по важным объектам в Москве и области. Дроны для этого им поставляет Европа. Вот только ракетами и дронами дальнего действия у него ударить не получается, а потому приходится действовать беспилотниками малой дальности. Они небольшого размера и

могут собираться на месте, - рассказал «КП» ведущий специалист в области криминалистической взрывотехники ФСБ России.

Запустить такие можно только с территории России. Тут и пригождаются те, кого на Украине давно окрестили «одноразовыми биодронами».

- Сейчас огромное многообразие беспилотников. Есть те, в которых встроена взрывчатка, которые несут противотанковые мины, есть дроны-ждуны, запрограммированные на определенный объект и оснащенные камерой. Важно одно: все они используются исключительно войсками или спеццентрами подготовки пилотов дронов. А если вы заметили дроны или их элементы, сообщите в ФСБ. Возможно, так удастся предотвратить теракт, - со-

общил куратор штурмового отряда и центра боевой подготовки «Бессмертный Сталинград» Андрей Гимбатов.

«ВАМ ЗВОНИТ ПОЛКОВНИК ФСБ!»

В июне сотрудники ФСБ уже пресекли теракт, когда СБУ планировали взорвать крупнейшее оборонное предприятие в Московской области. Тогда из Евросоюза контрабандой в Россию ввезли 35 FPV-дронов. Все - с мощными взрывными устройствами. Исполнитель и семь пособников арестованы, их ждут тюремные сроки. Еще один исполнитель при задержании открыл стрельбу и был ликвидирован.

А еще раньше, в марте этого года, ФСБ сорвала попытку диверсантов купить на одном из предприятий Москвы БПЛА, которые управляются по оптоволоконному кабелю и способны переносить груз до 20 кг. Противник мог ударить им по критически важным объектам Москвы и области.

А для переговоров противник использовал взломанные аккаунты россиян в мессенджерах WhatsApp, Telegram и приложении «Яндекс GO».

Мишенью для вербовщиков становятся люди, пострадавшие от мошенничества. Им вдруг звонят участливые сотрудники «Центробанка России», «Росфинмониторинга», «налого-

вики» или даже «сотрудники ФСБ».

Жертву уверяют, что помогут ей вернуть деньги, и предлагают участие в «спецоперации правоохранительных органов». Для обманутого, который и так уже сбит с толку, это кажется единственным спасением, да еще можно почувствовать причастность к чему-то важному.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВТЯГИВАТЬ СЕБЯ ГЛУБЖЕ

Ничего не подозревающего человека могут попросить замерить уровень сигнала сотовой связи рядом с каким-нибудь зданием или проверить, как там «ловит» мобильный интернет. Могут поставить задачу - купить на маркетплейсе дрон или забрать его из тайника, оснастить взрывчаткой и доставить к месту для запуска. А выглядеть это может как невинная просьба «доставить посылку», чтоб «помочь нашим спецслужбам». Нередко предлагают оформить и передать сим-карты для дистанционного управления дронами.

- Запомните, сотрудники правоохранительных органов, спецслужб, прокуратуры, Росфинмониторинга, Центробанка, сервиса «Госуслуги» НИКОГДА не звонят гражданам через WhatsApp, Telegram и другие мессенджеры, не требуют предоставлять данные паспортов, банковских карт и цифровых кодов, а также не привлекают к участию в своих операциях, - напоминают представители ФСБ.

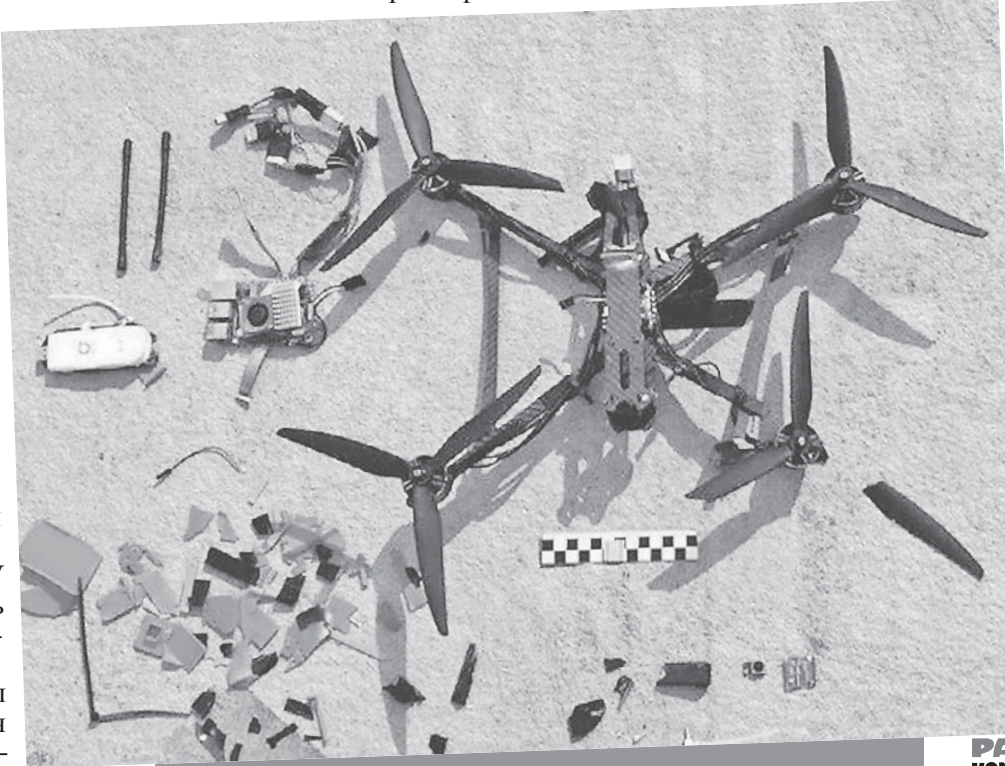
А еще гражданам советуют чаще общаться со своими детьми и пожилыми родственниками, чтобы они доверительно рассказывали вам обо всех подобных случаях с ними.

- Если у вас взломали аккаунт, если вы стали жертвой мошенников, первое, что нужно сделать, - сразу же написать заявление в правоохранительные органы. Не позволяйте втягивать себя глубже, становиться игрушкой в руках преступников, - напоминают сотрудники спецслужб.

При подозрении на мошенничество, а также в случае взлома электронной почты, аккаунтов в соцсетях и мессенджерах, утечке персональных данных, незамедлительно обратитесь по телефонам «112», «02» (с мобильного - «102») или по телефонам:

ФСБ России: 8 (800) 224-22-22, +7 (495) 224-22-22,

МВД России: 8 (800) 222-74-47, +7 (495) 031-74-47.



Шпион был специалистом по дронам, с их помощью он собирался вести разведку и передавать сведения СБУ.

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

Экспертное мнение политолога
в программе «Бовт знает» каждый четверг
в 20.00 (мск) на Радио «КП»

Развитие ИИ, инфраструктура и кадры

Алина БОНДАРЕНКО

Опубликована деловая программа ВЭФ-2026 во Владивостоке.

Подготовка к одному из самых важных международных мероприятий в Приморье вышла на финишную прямую. Стало известно, какие темы станут стратегическими на Восточном экономическом форуме, который пройдет с 1 по 4 сентября на базе кампуса ДВФУ. В этом году вектор обозначен так: «Дальний Восток – развитие во благо людей». В программу включено более 70 сессий, объединенных в пять тематических треков.

ПЛОЩАДКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА

По словам советника Президента, ответственного секретаря Организационного комитета ВЭФ Антона Кобыякова, ВЭФ в первую очередь – площадка для развития бизнеса и привлечения инвестиций. Одним из важных элементов программы форума традиционно станут бизнес-диалоги.

В этом году особое внимание уделено факторам роста социально-экономического благосостояния людей: технологическому развитию, международной кооперации, логистике и торговле, реализации инвестпроек-



Андрей АБРАМОВ

Скоро главный корпус ДВФУ станет эпицентром важного форума.

тов. ВЭФ позволит выработать новые решения для устойчивого развития Дальнего Востока, – подчеркнул Антон Кобыяков.

ТРЕКИ И СПИКЕРЫ

Деловая программа ВЭФ охватывает пять ключевых направлений.

Первый трек, «Жить и работать на Дальнем Востоке», сфокусирован на социальной инфраструктуре, образовании и кадровой политике. Своим видением поделятся Алексей Чекунов (Минвостокразвития РФ), Ирина Яровая (Госдума РФ), Анна Цивилева (фонд «Защитники Отечества») и другие спикеры.

Второй трек посвящен инвестиционному климату. Эксперты, включая Михаила Мамуту (ЦБ РФ), Анатолия Аксакова (Госдума РФ), Алексея Моисеева (Минфин РФ), обсудят преференциальные режимы, фондовый

рынок и финансирование крупных инфраструктурных проектов.

Третий трек посвящен технологиям будущего: от внедрения искусственного интеллекта и роботизации до развития беспилотных систем. В обсуждении примут участие, в том числе, Александр Козлов (Минприроды РФ), Владислав Даванков (Госдума РФ).

Четвертый трек затрагивает международное партнерство. О перспективах экономического сотрудничества России расскажут Алексей Оверчук (Правительство РФ) и Виталий Алтабаев (Минвостокразвития РФ).

Завершающий, пятый трек, посвящен логистике. Игорь Левитин (помощник Президента РФ) и Александр Грушко (МИД РФ) обсудят развитие Северного морского пути и модернизацию портов как важнейшие элементы транспортной стратегии.

■ ЖИЛЬЕ МОЕ

В Приморье капитально отремонтируют 454 многоквартирных дома

Анна СТЕПАНОВА

В планах на ближайший период – выполнение 1130 видов работ. Собственники жилья уже получили уведомления о предстоящем обновлении своих домов.

Перечень работ для каждого здания формируется индивидуально, но чаще всего в него включают ремонт кровли и замену лифтов. Фонд капитального ремонта направляет предложения жильцам заранее – за четыре месяца до начала года.

Получив документы, собственники должны провести общее собрание. На нем предстоит решить: согласиться на предложенные сроки или проголосовать за перенос работ на более позднее время, – сообщили в краевом фонде капремонта.

В ведомстве уточнили, что в уведомлениях также указана предельно допустимая стоимость работ, рассчитанная по законодательным нормативам. Важно понимать, что это не окончательная цена. Реальная стоимость определяется при заключении договора, а итоговая сумма фиксируется только после завершения ремонта и подписания акта приемки.



Фонд капитального ремонта Приморья

■ ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Подросток едва не погиб из-за энергетиков

Марина СМЕРНОВА

16-летнюю жительницу Приморья, выпившую опасную дозу газировки, спасали с помощью телемедицины.

Желание взбодриться едва не стоило жизни девушке из Уссурийска. Вместо прилива сил она получила критическую нагрузку на сердце. Пять банок энергетического напитка вызвали у подростка приступ сильнейшей тахикардии и неконтролируемую дрожь во всем теле.

Когда «сердце начало выпрыгивать из груди», на помощь пришли врачи. Случай оказался настолько серьезным, что к спасению подключились специалисты Краевой детской клинической больницы № 1 во Владивостоке. Благодаря телемедицине консилиум врачей смог оперативно подобрать терапию и спасти пациентку.

Это не сюжет триллера, а реальный случай. Причем второй за этот месяц в Приморье, когда подростки поступают в реанима-



Минздрав Приморья

Медики напоминают: уксусная кислота – один из самых опасных бытовых ядов, вызывающий тяжелые химические ожоги.

цию после употребления энергетиков, – рассказала главный врач Краевой детской клинической больницы № 1 Инна Зеленкова.

А в это время в городской больнице города Арсеньев врачи боролись за жизнь двухлетнего малыша, который выпил уксусную кислоту. Такие отравления крайне опасны и нередко заканчиваются трагически. Однако благодаря оперативным и слаженным действиям медиков удалось избежать худшего.

Лечащий врач Светлана Кочунова незамедлительно начала терапию, дав ребенку прохладную молочную смесь.

Затем связалась с токсикологом владивостокской больницы №2 Кириллом Коростылевым. Полученные от специалиста рекомендации были выполнены безукоризненно, и уже к вечеру состояние маленького пациента стабилизировалось.

Общими усилиями нам удалось справиться с угрозой. Причина случившегося – родительская халатность. Малыш самостоятельно открыл кухонный ящик и смог открыть емкость с уксусом. Мы призываем взрослых быть предельно внимательными и хранить опасные вещества в недоступных для детей местах, – рассказала Светлана Кочунова.

■ СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ

Новым министром экономики Приморья стала Елена Ерькина

Ольга САВУШКИНА

До этого назначения чиновник более шести лет руководила краевым управлением Федеральной антимонопольной службы.

Ерькина сменила на посту Евгения Чавкина, которая временно руководила министерством после отставки Андрея Блохина в мае 2026 года. Напомним, Блохин покинул должность, которую занимал с 2022 года, ради нового места работы.

В качестве министра Елена Ерькина сосредоточится на инвестиционной политике, стратегическом

планировании и общем экономическом развитии региона. Так же в числе приоритетов на новой должности у Елены Ерькиной – снижение административного давления на бизнес, создание комфортных условий для его ведения, выстраивание понятных условий работы для предпринимателей.

Как видно, в правительстве края продолжается ротация кадров, очередным этапом которой стало назначение Елены Ерькиной. Ранее аналогичные процессы затронули министерство спорта, где вместо Жана Кузнецова был назначен Дмитрий Граф. В лесном ведомстве тоже произошли изменения. Его возглавил Михаил Ягунов, сменив Константина Степанова.

СПРАВКА «КП»

Елена Ерькина

родилась в 1987 году в Саранске (Республика Мордовия). В 2009 году окончила Мордовский госуниверситет им. Н. П. Огарева по специальности «филолог, преподаватель». В 2011 году получила диплом по специальности «юриспруденция». До переезда в Приморье Ерькина работала заместителем руководителя УФАС по Республике Мордовия.



Иван ДЯКИН

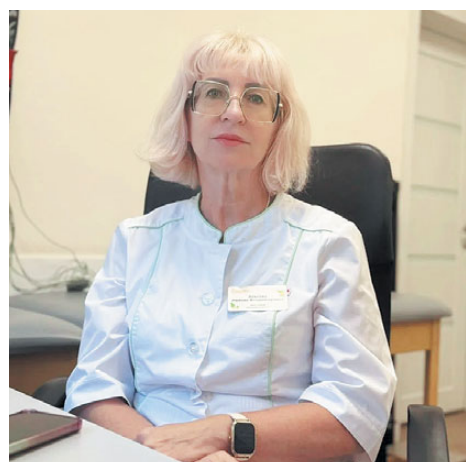
Миф о «витаминном депо»:

Почему нельзя запастись здоровьем на всю зиму

Ирина ФАСОВА

Извлекаем максимум пользы для организма, когда в разгаре сезон овощей и фруктов.

Конец августа - начало сентября - время, когда прилавки магазинов и рынков Приморья буквально ломятся от сочных плодов, наполненных солнечной энергией. Так и тянет наестся впрок. Стоит ли это делать - об этом наш разговор с **врачом-гастроэнтерологом, заведующей владивостокским Центром здоровья Любовью Хохловой.**



Любовь Хохлова уверена, что питаться правильно важно всегда, а не время от времени.

- Многие надеются, что, съев летом побольше ягод или овощей, обеспечат себя витаминами на всю зиму.

- Увы, физиология человека устроена иначе. Витамины накопить нельзя. «Витаминное депо» - это заблуждение. Наш организм работает «здесь и сейчас». Водорастворимые витамины (группа В и витамин С) не задерживаются в тканях. Все, что не было усвоено для текущих нужд, выводится естественным путем. Именно поэтому они должны поступать с пищей ежедневно. Жирорастворимые витамины (А, D, E, К) чуть более «запасливы». Они могут накапливаться в печени и жировой ткани. Но и здесь есть предел: создать стратегический запас на долгие месяцы невозможно. К тому же, бесконтрольный прием витаминов (особенно А и D) может привести к их токсическому накоплению.

- Как правильно делать запасы полезных веществ?

- Единственный способ «законсервировать» витамины - правильная заморозка или сушка сезонных продуктов. Главное правило: используйте только свежие местные овощи и фрукты в пик их созревания. Избегайте повторной заморозки. Она разрушает структуру и полезные свойства продуктов. Помните: овощи и фрукты - не единственный источник нутриентов. Важные витамины группы В мы получаем из мяса, печени, молочных продуктов и бобовых, поэтому рацион должен быть разнообразным круглый год.

- Какие овощи самые полезные?

- Нельзя выделить один «самый полезный» продукт. Каждый из них уникален и обладает своим набором витаминов, минералов и антиоксидантов. Однако есть признанные лидеры, которые стоит включить в рацион. Брокколи богата витаминами С, К, А и фолиевой кислотой. Содержит сульфорафан - вещество, помогающее печени выводить токсины. Полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и женского здоровья. Шпинат - источник железа, кальция и витаминов группы В. Содержит лютеин, который критически важен для здоровья глаз и работы мозга. Морковь - кладовая бета-каротина, необходимого для зрения и красоты кожи. Болгарский перец - чемпион по содержанию витамина С (в красном перце его втрое больше, чем в апельсине). Томаты содержат ликопин - мощный антиоксидант для сердца и кожи. Кстати, после термической обработки ликопин усваивается организмом гораздо лучше.

Свекла - природный «регулятор» давления. Благодаря содержанию нитратов она способствует расширению сосудов. Чеснок содержит соединения, которые помогают снизить уровень «плохого» холестерина и укрепляют сосуды.

- А среди фруктов и ягод есть свои лидеры?

- Я бы выделила яблоки, которые богаты пектином и кверцетином. Эти плоды улучшают микрофлору кишечника и помогают стабилизировать уровень сахара в крови. Цитрусовые - классический источник витамина С и флавоноидов, укрепляющих иммунитет. Черника, малина, ежевика - лидеры по содержанию антоцианов. Они снимают воспаления, защищают сосуды и улучшают память.

- Как выбрать правильные помидоры/абрикосы и не переусердствовать в насыщении себя витаминами?

- Мы должны помнить, что некоторые продукты вызывают аллергию или могут не подходить при определенных заболеваниях. В малых количествах они не вызывают неприятных последствий, а повышенное их потребление



Свежие фрукты и ягоды - сплошное удовольствие и польза для организма.



Рынки Приморья сегодня изобилуют дарами природы.

может спровоцировать аллергическую реакцию.

Арбузы и дыни иногда тоже могут вызывать состояния, близкие к отравлению, за счет повышенного содержания нитратов - главным образом из-за большого количества их потребления. Как правило, мы не ограничиваемся одним-двумя кусочками, а едим много. Пока весь не съдим.

Выбирайте сезонные и местные продукты. Они обычно содержат больше витаминов и минералов, чем привозные. Почему? Когда плоды собраны в период их максимальной зрелости, в них присутствует и максимальное количество полезных веществ. Привозные овощи собираются, как правило, зелеными, обрабатываются химикатами для задержки их созревания с целью успеть доехать до потребителя.

- Запас витаминов может уберечь от сезонных простуд?

- Многие верят, что запас витаминов - это «щит» от вирусов. На деле все иначе. Витамины не гарантируют, что вы не заболеете, но они помогают организму эффективнее справляться с инфекцией.

Почему витамины не защищают на 100 процентов? Простуду вызывают вирусы (риновирусы, коронавирусы), а не нехватка витаминов. Даже при идеальном рационе вы можете заразиться в офисе, переохладиться или ослабнуть из-за стресса.

- Зачем тогда нужны витамины?

- Они поддерживают «боеготовность» иммунитета. Так, витамин С укрепляет слизистые и помогает вырабатывать интерфероны. D модулирует иммунный ответ (его дефицит повышает риск инфекций). Витамины группы В поддерживают нервную систему и помогают бороться со стрессом.

Витамин А защищает целостность слизистых - наш первый барьер для вирусов. Витамин Е - мощный антиоксидант, защищающий клетки.

Витамины - это база. Но для реальной защиты важны сон, управление стрессом и вакцинация. Прививка от гриппа - самый доказанный способ профилактики. В конце августа в поликлиники Владивостока поступит вакцина. Постарайтесь привиться в сентябре, чтобы иммунитет успел сформироваться до пика сезона ОРВИ.

ВАЖНО!

Советы эпидемиолога, как избежать ботулизма

Андрей НЕСМЕЛОВ

В Приморье начался сезон домашних заготовок. Однако за привычным процессом консервирования скрываются серьезные риски.

Главный эпидемиолог края Ирина Повиличенко предупреждает: неправильно приготовленные грибы, овощи, мясо или рыба могут стать источником ботулизма - опасного заболевания, токсины которого никак не проявляют себя в продукте.

- Чтобы обезопасить себя и близких, важно придерживаться строгих правил. Прежде всего, это касается гигиены: овощи и грибы должны быть тщательно очищены от земли. При работе с рыбой важно помнить о скорости. Потрошить и охлаждать улов нужно как можно быстрее, - рекомендует эксперт.



Заготовки на зиму требуют особого внимания хозяек.

Особое внимание стоит уделить термической обработке. Обычное кипячение не всегда гарантирует безопасность, поэтому для мясных и рыбных консервов специалисты рекомендуют использовать автоклавы. Если же вы готовили их традиционным способом, перед употреблением содержимое банки стоит прокипятить еще 15-20 минут.

Хранить заготовки следует в прохладном месте, регулярно проверяя их состояние. Любое изменение цвета, консистенции или вздутие крышки - повод немедленно избавиться от банки. И, конечно, стоит отказаться от покупки консервов «с рук» у неизвестных продавцов: здоровье дороже любой экономии.

С 2023 года доля мужчин, которые ушли в декрет, выросла в восемь раз - до 14% от общего числа декретов. По данным Соцфонда, на конец прошлого года в декретных отпусках находились 226 тысяч мужчин.

Елена КРИВЯКИНА, спецкор «КП»

По статистике, в декрет чаще всего идут мужчины, живущие в крупных городах: в лидерах Москва, Санкт-Петербург, Тюменская область и Татарстан. Чаще всего декрет оформляют мужья экономистов и айтишников, которые традиционно имеют высокие зарплаты.

Интересный факт: по данным Соцфонда, оформить отпуск по уходу за ребенком хотели бы до

Ведь так и бывает на свете, чтоб папы сидели в декрете

По статистике, половина российских отцов готовы уйти в отпуск по уходу за ребенком. «Комсомолка» пообщалась с мужчинами, испытывшими на себе все прелести этого процесса.

30% мужчин. А исследование СПбГУ показало, что в декрет готова уйти половина всех российских отцов!

Спецкор «Комсомолки» пообщалась с мужчинами, испытывшими на себе все трудности и радости декретного отпуска.



Иван ВИСКОВ

Папа, как известно, может всё, что угодно... И даже уходить в декретный отпуск ему законы позволяют - это право у российских мужчин появилось в 2007 году.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«Мы видим переворот ролей мужчины и женщины»

Председатель правления Всероссийского общественного движения «Отцы России» Андрей КОЧЕНОВ:

- Можно только догадываться, из чего складывается такая статистика (рост числа отцов в декрете. - Ред.). Возможно, это связано с сокращением числа мужчин, с развитием технологий. Новые профессии, которые появляются сегодня, предполагают больше возможностей для женской реализации. Женщины более адаптивны, легче приспосабливаются к быстро меняющимся условиям.

Для мужчины издавна самые понятные инструменты - это плуг и копье, вот тут мы незаменимы, но времена кардинально поменялись. Женщина сегодня может легко заменить мужчину даже в системе транспорта, авиации и других сферах, которые раньше были не для женских плеч. Поэтому не исключаю, что в отдельно взятых семьях более высокая зарплата супруги или ее карьерный рост вынуждают пару сделать выбор в пользу мужского декрета.

Мы становимся свидетелями слома семейной парадигмы, переворота ролей мужчины и женщины. И уверен, что этот сценарий не должен стать массовым. Это скорее аномалия, отход не только от традиций, но и от самой природы мужского и женского начала. Не в характере мужчины перекладывать ответственность за благосостояние семьи на женщину, чтобы та стала «кормилицей», а он - «домохозяйкой».

История 1:

«Жена впала в депрессию и боялась, что карьера закончена»

У Андрея и Натальи двое детей. Отпуск по уходу за первенцем брала Наталья, а вот после появления второго ребенка в декрет ушел Андрей.

В случае со вторым ребенком пара выбрала совместные роды (то есть с присутствием мужа).

- Совместные роды очень меняют сознание, мужчина видит, насколько тяжело женщине дается рождение ребенка. И сразу хочется больше помогать, поддерживать, ты сильнее привязываешься к малышу, - рассказывает Андрей.

Вначале пара думала, что со вторым ребенком все пойдет точно так же, как с первым: жена пробудет в декрете все три года. Но вышло иначе.

- У жены случилась сильная послеродовая депрессия, ее мучили панические атаки, апатия. Возник страх, что она погрязнет в семейных делах и уже никогда не сможет вернуться к карьере. Супруга твердила, что ей нужен «воздух». Мы обращались к психологам, но лучше не становилось. И тогда я решил, что пойду в декрет сам, а Наталья вышла на работу. И вскоре ее психологическое состояние улучшилось. Она успокоилась, осознала, что карьера не закончена, и мы оба почувствовали, что наша семья стала еще крепче. Наталья иногда говорила, что ее мучает совесть, что она не осталась ухаживать за ребенком, но это был важный опыт для нас обоих, - рассказывает Андрей.

По его словам, с непривычки в декрете сначала было непросто.

- Но зато мне все помогали. Врачи в поликлинике, когда мы с сыном приходили на осмотры, были доброжелательными, внимательными. Меня все называли «папочкой». С мамами на детской площадке я тоже отлично ладил. Многие из них говорили, что завидуют моей жене, - признается Андрей.

По словам Андрея, окружение семьи реагировало на его декрет спокойно и позитивно, ведь он справлялся не хуже жены.

- Теща, правда, вначале была не очень довольна. Постоянно звонила мне, боялась, что я что-то сделаю не так, советы давала. Но потом убедилась, что все у нас идет хорошо, и успокоилась. Когда сыну исполнилось полтора года, мы наняли няню, подключили бабушек, и я вернулся на работу.

Правда, Андрей не уверен, что пошел бы в декрет снова:

- Все упирается в деньги. К тому же руководство на работе было не в восторге от моего решения. Но то, что я был рядом с сыном в первые полтора года, позволило мне стать с ними ближе, это точно. Я многому научился, а жена стала любить меня еще сильнее, - замечает Андрей.

История 2:

«Я зарабатывал меньше супруги»

Чаще всего мужчины идут в декрет из финансовых соображений: если остаться на работе выгоднее жене. Так случилось и в семье Дмитрия. У него двое детей-погодков, и в декрете он сидел с каждым из них.

- Зарплата жены была гораздо выше моей, к тому же она часто работала из дома. Поэтому мы решили, что декрет буду оформлять я. Распределили обязанности: в течение дня дети были на мне, жена работала в комнате за закрытой дверью, и мы старались ее не беспокоить. Я готовил, убирался, гулял с детьми, менял им памперсы, купал, укладывал спать... Сначала было трудно, но потом я втянулся. И даже в выходные не хотелось никуда выйти «проветриться», постоянно тянуло к детям, - делится Дмитрий.

Когда младшему ребенку исполнилось три, его, как и старшего, отдали в детский сад. С тех пор прошло полтора года, но Дмитрий до сих пор не работает.

- На работу я решил не возвращаться, потому что при прежнем графике я бы вообще не видел детей. И после окончания декрета уволился. Жена работает, денег нам хватает, поэтому я подыскиваю подходящую работу не спеша. Многие о такой жизни могут только мечтать. Дети по-прежнему на мне, я отвожу их

в сад, забираю. Очень много времени уходит на домашние дела.

- Неужели нет неловкости от того, что сидишь (перефразируя известную поговорку) у жены за пазухой? За детьми ежечасный присмотр уже не нужен, жена вовсе трудится, а муж денег не приносит...

- Никакой неловкости нет. Мы с самого начала обсуждали, что, если я не захочу или не смогу вернуться к прежней работе, никаких упреков в мой адрес не будет. Их и нет. Вот сейчас, например, дачный сезон: куча работы, то траву покосить, то что-то починить...

- Нет ли ощущения, что за время декрета просел в профессиональном плане?

- Тоже нет. Я работал в разных местах, но поверьте, гораздо легче вынести, когда на тебя кричит начальник, чем когда кричит твой ребенок, что-то требует и ты должен его успокоить и объяснить, почему так делать не надо. Поэтому все эти рассуждения, что мужчина в декрете «обабится», обленится - это полная ерунда. За все нужно платить. И я решил, что это не такая большая цена, если я заплачу своими карьерными достижениями за возможность быть с детьми.

ОПРОС «КП»

Стоит ли мужчине уходить в декрет?

- Да, если в семье так решили **50**
- Да, если он зарабатывает меньше жены **18**
- Да, но лишь в особых случаях (болезнь жены и т. д.) **12**
- Нет, мужчина должен работать и обеспечивать семью **15**
- Нет, это противоречит традициям и подрывает устои **4**
- Нет, это плохо для здоровья или воспитания ребенка **1**

Опрос проведен среди читателей «КП» в соцсетях. Участие приняли 1,9 тысячи человек.

Космический зонд «Новые горизонты» летит к границе Солнечной системы

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Он покажет ученым, что происходит в межзвездном пространстве.

Американское космическое ведомство NASA и конкретно Элис Боумен, которая руководит миссией «Новые горизонты», подтвердили: зонд New Horizons благополучно пробудился, проспав 321 день. В нем ничего не сломалось. Что дальше?

Зонд заснул и «отдыхал», экономя энергию. Команда «Подъем!» застала его в 9,5 миллиарда км от Земли. Во сне New Horizons не прекращал собирать данные и теперь передает накопленное. Неожиданные открытия не исключены.

Зонд движется вон из Солнечной системы. Направляется к гелиопаузе - границе, за которой начинается межзвездное пространство. Гелиопауза окружает гелиосферу - область, в которой ощущается солнечный ветер и преобладают частицы солнечной плазмы, испускаемые нашим светилом. За границей их плотность резко снижается, а космическая радиация - поток излучения из межзвездного пространства - усиливается. Там тоже имеет-

Зонд «Новые горизонты» отправился в полет 19 января 2006 года.

Летит по поясу Койпера

Вес - около 500 кг.

Энергию производит радиоизотопный термоэлектрический генератор на основе плутония-238.

9,5 млрд км - расстояние от Земли сейчас

(64 раза от Земли до Солнца)

Внутри научные приборы:

- Высокочувствительная телекамера
- Оптический инструмент для цветного картографирования и изучения состава поверхности.
- Ультрафиолетовый спектрометр для анализа атмосферы.
- Спектрометры плазмы и частиц солнечного ветра.
- Счетчик космической пыли.

Дмитрий ПОЛУХИН/Космическая правда

ки астероида. Тот выглядел эдаким «снеговиком», слепленным из двух глыб диаметром 19 и 14 км.

Ученых поразил цвет Аррокота - красно-коричневый. Пять лет они недоумевали, откуда такой взялся. Предполагая на основе данных спектрального анализа, что астероид покрыт замороженным метаном, исследователи устроили космический холод в лаборатории - заморозили метанол до -233 °С. И посредством мощного потока электронов смоделировали воздействие космических лучей. Метанол покраснел!

Красноту Аррокоту придали богатые углеродом молекулы сахаров - глюкозы, рибозы и аллозы, которые образовались в замороженном метаноле под действием излучения. На поверхности астероида, предположительно, присутствует еще и глицерин. На вкус астероид сладкий.

Так New Horizons пролил бальзам на душу сторонников панспермии - тех, кто считает, что жизнь к нам была занесена из Вселенной. Космическая органика - сахара, обнаруженные на астероиде, входят «строительными блоками» в РНК - молекулу, содержащуюся в клетках большинства форм жизни на Земле, включая людей.

ся плазма, но она холоднее и плотнее «нашей».

Этим подробностями ученых снабдил Voyager 1, который пересек гелиопаузу еще в 2012 году. Пробудившийся New Horizons стал третьим действующим космическим аппаратом из числа самых далеких от Земли (после двух «Вояджеров»).

Приборы New Horizons - гораздо более чувствительные, чем у «Вояджеров», и позволят точно установить размеры гелиосферы. До границы, правда, еще далеко. Пока зонд в одиночестве мчит внутри пояса Койпера

на окраине Солнечной системы, в котором расположен Плутон, карликовые планеты, множество каменных и ледяных глыб.

ЧЕМ ОН УЖЕ УДИВИЛ

✓ *На Плуtone - океан и айсберги*

New Horizons впервые показал карликовую планету Плутон с близкого расстояния, находясь от нее всего в 12 тысячах км. На его снимках потрясающие пейзажи - горы, долины, ледяные поля. Более всего озадачили фото, где видны странные объекты. Они перемещались, оставляя

следы. Один даже назвали улиткой за сходство с земными собратьями. Позади различимы ножки, впереди - рожки. Как выяснилось, это айсберги. Только на Плуtone они дрейфуют не в воде, а в замерзшем азоте.

✓ *Спирт замерз и покраснел*

В начале 2019 года New Horizons сблизился с астероидом Аррокот в 6 миллиардах км от Земли - за орбитой Плутона. Этот объект, таким образом, стал самым дальним в Солнечной системе, рядом с которым когда-либо оказывался земной космический аппарат. Зонд передал сним-

ОЧЕВИДНОЕ - НЕВЕРОЯТНОЕ?

Евгений АРСЮХИН

Всемирно известный физик Сабина Хоссенфельдер заявила: люди найдут следы инопланетян на нашем спутнике.

Всемирно известный физик-теоретик неожиданно высказалась на тему, которая считается «нежелательной» среди серьезных ученых. Она дала понять, что на Луне, вполне возможно, обнаружат инопланетный зонд, следящий за нами.

«ПОХОЖЕ, ОНИ ВАЛЯТ ОТ НАС»

Сабина обратила внимание на недавно рассекреченные сообщения астронавтов американской программы «Аполлон» 1965 - 1972 годов.

♦ Алан Бин, астронавт «Аполлона-12», видел, как с Луны взлетают какие-то светлые точки.

- Похоже, некоторые из этих штук улетают от Луны. Они реально валят отсюда и направляются прямо к звездам, - радировал он.

Есть и фото этих «светлячков».

♦ Участники миссии «Аполлон-11» видели, как на мгновение осветилась часть лунного кратера. Когда они приближались к Луне, рядом с ними, словно сопрово-

На Луне кто-то есть

жда, летел некий объект. А таинственные вспышки были настолько яркими, что астронавты не могли уснуть.

♦ Пилот «Аполлона-17» Харрисон Шмитт видел яркие вспышки на лунной поверхности и прямо за иллюминатором.

- За моим окном целая куча огромных штук, очень ярких. Это напоминает праздничный фейерверк, - сообщал он в Хьюстон.

Гарвардский астроном Ави Леб, известный эпатажными заявлениями, прокомментировал сдержанно: космическая радиация, метеориты, дефекты пленки и блики. Частично так и есть, согласна Сабина. Но все аномалии естественными причинами не объяснить. Тем более что много странного наблюдается и с Земли.

НЕЗЕМНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Свидетельством номер один для Сабины стало видео итальянского любителя астрономии Альберто Майера. В 2007 году он заметил некое тело, которое летит над лунной поверхностью. Явление продолжалось около 2 минут. Сначала нечто двигалось прямолинейно, потом зависло на 15 секунд, резко свернуло и скрылось за лунным краем. Остается заключить, что над Луной (около 100 км) летела бандура размером, на мину-

точку, 10 км в поперечнике, со скоростью 40 км/с.

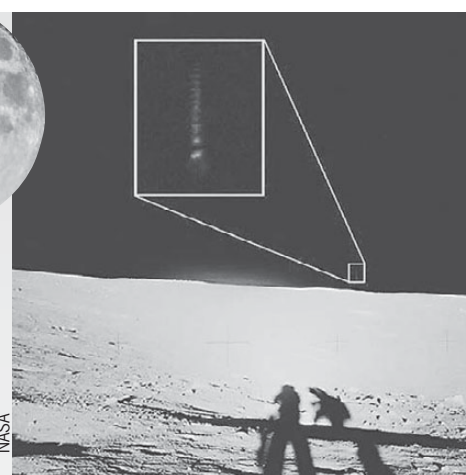
Еще Хоссенфельдер выделяет ролик и немецкого астронома Себастьяна Вольмера. В 2024 году он наблюдал, как мимо Луны на громадной скорости пронесся гигантский светящийся треугольник.

- Я не думаю, что это непременно корабли пришельцев, - резюмирует Сабина Хоссенфельдер. - Но уверена, что за последний миллиард лет кто-то пролетал через Солнечную систему. Они заинтересовались нашей планетой, а лучшая точка для обзора - Луна. Не исключено, что оставленные ими роботизированные аппараты все еще там и в полной исправности. Возможно, они ждали момента, когда мы станем достаточно развитыми, чтобы посетить Луну.

ВЗГЛЯД, НАЦЕЛЕННЫЙ НА НАС

Когда делаешь такое заявление (и рискуешь прослыть «еще более безумной, чем Ави Леб»), разумно опереться на научные исследования. А они есть, напоминает Сабина. В 2011 году физики Пол Дэвис и Роберт Вагнер опубликовали статью «Поиск инопланетных артефактов на Луне». Они предложили провести детальную съемку поверхности Луны с низкой орбиты.

«Инопланетные цивилизации, возможно, отправляли зонды в наш регион Галактики», - сказано в статье. Зонд без проблем



Что-то светится над лунным горизонтом - а сняли это астронавты миссии «Аполлон-12» в 1969 году.

сохранится на Луне в течение ста миллионов лет, подсчитали ученые. Но никто даже не шелохнулся, чтобы поискать, сетует Сабина.

Аномалии пытаются объяснить естественными причинами:

- ➔ вулканизм Луны (но сейсмографы на Луне не показывают никаких «трясений»);
- ➔ электризация лунной пыли солнечным ультрафиолетом, отчего в вакууме сверкают молнии;
- ➔ воздействие на грунт солнечной радиации.

Однако феномены, что попали на видео, так не объяснишь. Отсюда и отношение. Это же НЛО, только лунное? Все, не наука. Но знаменитый физик, видимо, решила сломать систему.



Сабина Хоссенфельдер.

Участки размером с Монако и 1 рубль дохода в год: самые богатые и бедные кандидаты в депутаты Госдумы.

Дина КАРПИЦКАЯ, Андрей ФАДЕЕВ

«Комсомолка» изучила капиталы, автопарки и хобби людей, за которых нам уже через полтора месяца предстоит голосовать на выборах.

В сентябре в России пройдут большие выборы - в Госдуму, которые бывают у нас раз в 5 лет. Депутатские кресла уже примеряют на себя и матерые партийные стратеги, и воротилы бизнеса, и активисты, и ветераны СВО. Очень скоро можно будет оценить их речи и рейтинги - вот-вот начнется агитация из каждого экрана и плаката вдоль дорог. Но уже сейчас можно измерить увесистость каждого кандидата по его хоромам, лимузинам и банковским счетам, нажитым честным трудом (нечестные барыши в декларациях, конечно, никто не вносит - и ЦИК с налоговой удивятся, и народ не поймет).

Причем данные об имуществе уже матерых депутатов открыли впервые с 2022 года. Тогда в борьбе против санкций их публикация была заморожена - чтобы не облегчать Западу муки поиска, на что бы еще наложить рестрикции. Но накануне таких важных выборов ЦИК все же пошла на публикацию деклараций, ведь каждый рубль и квадратный метр здесь - не просто цифра, а часть политического портрета.

И пока одни будущие законодотворцы декларируют скромные «Киа Рио» и доли в тесных квартирках, другие отчитываются о миллиардных доходах и автопарках на десятки грузовиков.

Плохо ли это, что богатые и влиятельные, а значит, и умные бизнесмены идут в политику? Есть мнение, что очень даже хорошо. Потому что они-то лучше всех

знают, как сделать людей богаче. Зато бедные знают, как все по справедливости поделить. Пусть будут и те, и другие. Мы никому не завишем. Наше дело - прошерстить декларации и показать самых-самых, а выводы оставим нашим читателям.

ЗОЛОТЫЕ ГЕКТАРЫ

В Средневековье господ, владеющих внушительными землями, именовали феодалами. Теперь перед государством и законом все равны, но на землях некоторых кандидатов вполне можно уместить и замок, и поместье...

Всего в декларациях фигурирует 2661 земельный участок общей площадью почти 4,4 тысячи гектаров. Ближе всех к родной земле «Единая Россия» - у нее лидерство по совокупной площади (2,9 тысячи га), а вот по среднему количеству участков на человека вперед вырываются справедливороссы.

Истинным «чемпионом по наделам» оказался представитель «эсеров» Виталий Белоусов. В его владении - 370 объектов! Из них 356 участков находятся в самой дорогой Московской области. Общая площадь земли - около 219 га (чуть больше княжества Монако - знай наших).

Второе место по числу участков у кандидата от ЛДПР Натальи Гвоздевой - 215, правда, их общая площадь - всего 19,4 гектара, на которых могли бы уместиться 27 футбольных полей. Тройку замыкает Игорь Капустин из «Новых людей» с 201 участком почти на 189 гектаров (это как четыре Ватикана).

А вот по общей площади абсолютный рекорд бьет кандидат от «Единой России» Николай Гончаров - из 15 участков (часть в долевом владении) в его собственности около 2,3 тысячи гектаров!

КАНДИДАТЫ, ДАЙТЕ ПОРУЛИТЬ!

Кандидаты задекларировали около 747 легковых автомобилей. Причем почти 90% из них - иномарки (между прочим,

С явным пре

БОГАЧИ

Место	Лидеры по доходам и активам (ФИО, партия)	Годовой доход	Денежные активы
1.	Леонид Симановский («Единая Россия»)	5,96 млрд руб.	17,5 млрд руб.
2.	Алексей Нечаев («Новые люди»)	1,4 млрд руб.	нет данных
3.	Иван Егоров («Единая Россия»)	673,8 млн руб.	20,5 млн руб. на счетах и акции на 2,1 млрд руб.
4.	Вадим Колесник («Новые люди»)	467,2 млн руб.	нет данных
5.	Константин Бабкин (ЛДПР)	448,1 млн руб.	1,5 млрд руб.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

наибольшая лояльность к отечественному автопрому - у КПРФ). Роскошью здесь никого не удивишь: встречаются Lamborghini Urus, Maybach и Bentley.

Вторым по популярности транспортным средством стали мотоциклы, на третьем - грузовые фуры и автоприцепы. Четвертое внезапно заняли катера - видимо, о

Родине лучше думается с удочкой, подальше от берега? Ну а из необычных средств передвижения в декларациях замечены квадроциклы, гидроциклы и снегоходы.

Если говорить о лидерах, настоящий парад техники устроил кандидат от «Справедливой России» Константин Айдаков - в его автопарке значится 38 единиц: от ретроавтомобилей «ГАЗ» до грузовиков SCANIA и гидроциклов.

Второй по «железу» - кандидат от «Новых людей» Вадим Колесник (13 машин, половина - грузовые).

Третий - Андрей Ефимов из «Коммунистов России», «рулящий» маленьким автопарком из грузовиков: от «КамАЗов» до «МАЗов».

ДЕНЬГИ ПАРТИЙ

Но главная интрига выборов традиционно связана с деньгами. Кто сколько скопил на счетах, давайте посмотрим.

Истинный тяжеловес по капиталу - Леонид Симановский (один из самых опытных парламентариев)

игроков, отрубивший в Охотном Ряду уже 5 созов). Бывший председатель совета директоров «Новатэка», ныне первый зампред Комитета по бюджету и налогам. Он задекларировал почти 6 миллиардов рублей дохода. Плюс держит средства на 31 банков-

ском счете на сумму около 17,5 млрд рублей. И еще владеет двумя участками с домами в Подмоскovie, двумя Mercedes-Benz и лодкой.

Второе место у лидера «Новых людей» Алексея Нечаева - 1,4 миллиарда рублей дохода, полученных от дивидендов компании «Фаберлик», которую он основал, но, став депутатом, обязан был весь свой бизнес продать или передать в управление.

Замыкает тройку лидеров по доходам представитель «Единой России» Иван Егоров с доходом в 673,8 миллиона рублей. Он - депутат Госсовета Татарстана и гендиректор холдинговой компании «Ак Барс», а среди источников своих денежных поступлений указал тот же «Ак Барс» и «Ак Барс банк» плюс казанский завод «Электроприбор», «Финансовую корпорацию Тимерхан» и так далее.

Свою порцию декларационной гласности получила и ЛДПР. Самый внушительный кошелек среди жириновцев обнаружился у Константина Бабкина, совладельца «Ростсельмаша», который вступил в партию сравнительно недавно. За минувший год он заработал 448 миллионов рублей, а на банковских счетах скопил внушительные 1,5 миллиарда.

Лидер партии Леонид Слуцкий отчитался о 14,8 миллиона рублей дохода, сложившихся из депутатской зарплаты и вознаграждения за работу в МГУ, где он числится президентом факультета мировой политики. Что касается недвижимости, то у него в активе два земельных участка и дом в Подмоскovie, а также три квартиры, среди которых столичная площадью 169 квадратных метров.



У кандидата Виталия Белоусова площадь владений - больше княжества Монако. И куча благодарностей от ребят с СВО за помощь фронту.

ЗЕМЛЕВЛАДЕЛЬЦЫ

Место	Лидеры по земельной площади (ФИО, партия)	Кол-во участков	Общая площадь
1.	Николай Гончаров («Единая Россия»)	15 участков	23 320 854,6 кв. м
2.	Алексей Казановский («Новые люди»)	16 участков	3 991 466 кв. м
3.	Виталий Белоусов («Справедливая Россия»)	370 участков	3 702 190 кв. м
4.	Вячеслав Монахов («Родина»)	4 участка	3 245 064 кв. м с учетом долей
5.	Игорь Капустин («Новые люди»)	9 участков	2 011 890 кв. м

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда



В каких отраслях заработки рванули вверх, читайте на нашем сайте KP.RU



ИМУЩЕСТВОМ

Контраст в партийные списки вносят декларации участников спецоперации. Например, второй номер списка ЛДПР, ветеран Алексей Верещагин предпочел не обременять себя имуществом: при скромном доходе в 1,6 миллиона рублей он не задекларировал ни одного квадратного метра жилья.

Коммунисты не остались в сто-

роне от имущественных раскладов. Пальму первенства по доходам неожиданно забрал секретарь московского отделения партии Александр Ищенко - солидные 171,4 миллиона рублей. Среди его источников дохода - компании, специализирующиеся на поставке медицинских технологий «Малти-системс технологий» и «Интерспайн». Лидер партии Геннадий Зюганов задекларировал доход в 32,5 миллиона рублей.

На другом полюсе в федеральном списке коммунистов оказался глава Хакасии Валентин Коновалов - его доход там самый скромный: всего 3,9 миллиона рублей, что на фоне коллег выглядит почти аскетично.

А в списке справедливороссов выделяется телеведущая Марина Ким.

В ее активе - россыпь недвижимости сразу в обеих столицах: по две квартиры в Москве (площадью 140 и 123 квадрата) и в Санкт-Петербурге (142 и 71 кв. метр).

Лидер «эсеров» Сергей Миронов, депутат со стажем, в своей декларации указал лишь квартиру в Санкт-Петербурге площадью 38,1 кв. метра и автоприцеп. Личного автомобиля у него нет.

БЕССРЕБРЕНИКИ

Среди кандидатов есть и те, кто идет в Думу с почти нулевым балансом. Абсолютный антирекорд по доходам среди претендентов поставил кандидат от «Новых людей» (а казалось бы, партия бизнеса!) Евгений Анохин, задекларировавший годовой доход в... 1 рубль 27 копеек.



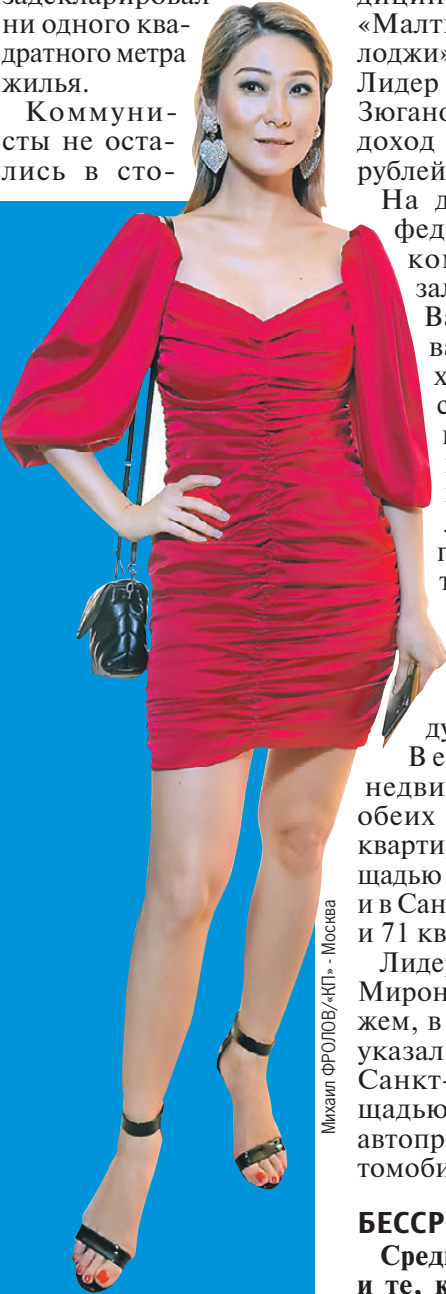
Личная страница Евгения Анохина в социальной сети

Самый бедный кандидат в депутаты - Евгений Анохин, заработал за год 1 рубль 27 копеек...

И это не опечатка: сумма сложилась из процентов по вкладу в Т-банке.

Чуть богаче оказались его однопартийцы Роман Хохленков (2 рубля 4 копейки) и Абдулмеджид Газилаев (14 рублей 64 копейки).

Замыкает эту группу бессребреников Андрей Лупий, тоже кандидат от «Новых людей», со 102 рублями 31 копеейкой дохода. Правда, при этом на счетах у Лупия обнаруживается 1,5 миллиона рублей, есть доля в квартире в Подмосковье площадью 94,1 кв. метра, два автомобиля и доли в 4 обществах с ограниченной ответственностью - ООО. Видимо, жизнь на проценты - это не про него.



Михаил Фролов/«КП» - Москва

Телеведущая, «эсерка» и просто красавица Марина Ким оказалась владелицей жилья в обеих столицах России. И в Москве, и в Питере у нее по две квартиры.

АВТОЛЮБИТЕЛИ

Место	Лидеры по автопарку (ФИО, партия)	Кол-во техники	Примечание
1.	Константин Айдаков («Справедливая Россия»)	38 единиц	Ретроавто, грузовики, гидроциклы
2.	Вадим Колесник («Новые люди»)	13 единиц	В основном грузовые машины
3.	Андрей Ефимов («Коммунисты России»)	9 единиц	«КамАЗы», Scania, «МАЗы»
4.	Борис Чернышев («Родина»)	9 единиц	Mitsubishi, Skoda, Nissan, Renault и пара грузовых авто
5.	Александр Груздев («Справедливая Россия»)	9 единиц	Легковые Volkswagen и Honda, Mitsubishi L 200, трактор БТЗ, грузовой HINO Ranger, снегоход Polaris, прицепы

Дмитрий Полушин/Комсомольская правда

ПОСМОТРИМ



Кадр из сериала «Арсеньев», 2026

Герою Евгения Миронова придется столкнуться со множеством испытаний.

Заросший Миронов с ружьем против тигра

Константин ГЛЫБА

Что мы узнали из первого трейлера байопика «Арсеньев» о выдающемся этнографе.

Сериал «Арсеньев» расскажет о петербургском ученом-самоучке, первооткрывателе, этнографе и географе, офицере русской армии Владимире Арсеньеве.

Материалы об исследователе Дальнего Востока и авторе экспедиционных трудов «По Уссурийскому краю» и «Дерсу Узала» долгие годы собирал создатель современной версии «Комсомольской правды», наш главный редактор Владимир Сунгоркин (1954 - 2022).

Продюсером сериала «Арсеньев» стал худрук Театра Наций Евгений Миронов, он сам написал сценарий и сыграл главную роль.

Его герою предстоит пройти и пережить секретные экспедиции по поручениям Генштаба и лесную борьбу с браконьерами, расстрел семьи бандитов во время Гражданской войны, шторм в Охотском море... Снимать проект начали, разумеется, на Дальнем Востоке.

«Это Владивосток 1907 года (там Арсеньев изучал побережье Японского

моря. - Авт.) - мы с этого начинаем работу, - раскрывал детали Миронов. - Это и сам город, и тайга, и переправа через реки. Облетая маршрут Арсеньева на вертолете, я не мог себе представить, как он на лошадях и пешком обходил такие громадные территории. Причем во все времена года, порой экспедиции длились несколько месяцев, а самая длинная - почти два года».

На днях вышел первый трейлер исторической драмы. С первых кадров «Арсеньев» хватается зритель за горло: главный герой вступает в схватку с тигром. В ментальную дуэль на уровне взглядов. Выстрел, вспышка, взрыв... В этот период жизни в глуши Арсеньев изучал «джунгли» Приморья, оттого и встретил красивейшего зверя, обитателя тех краев.

В другой сцене актер предстает лет на 20 моложе - с коротким армейским «бобриком» на голове и вытянутым в струнку. Это 1900 год: начало исследовательского пути, тогда поручик Арсеньев лелеял мечту отправиться на Дальний Восток, чтобы исследовать неизвестные просторы, - и потому безостановочно строчил рапорты, добиваясь перевода в одну из пехотных частей

Квантунской армии или Приамурского военного округа. В результате был переведен и убит во Владивостокский крепостной пехотный полк, в то время как жена уехала рожать первенца в Петербург.

Мелькают в кадре и бухты, до которых дошел Арсеньев, и карты с планом экспедиций, что он разработал, и снаряды, что пролетали мимо него, и злые, искаженные гримасой лица бандитов, которых встречал он на пути, и плот исследователя.

В проекте зритель увидит множество исторических личностей (царевны Ольга, Татьяна и Мария Романовы, император Николай II) и блестящих артистов (китайских в том числе!) - в диапазоне от Алисы Фрейндлих и Владимира Ильина до Александра Урсуляка и Авангарда Леонтьева.

Сериал «Арсеньев» выйдет на канале «Россия 1» и платформе Okko уже этой осенью.



Знаменитую книгу Владимира Арсеньева можно купить на сайте shop.kp.ru и на маркетплейсах.

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781



Александр МИЛКУС

Что показало первое в России исследование влияния цифровых технологий на обучение школьников.

Пока взрослые на конференциях и семинарах до хрипоты спорят, чего больше от искусственного интеллекта - вреда или пользы, школьники уже вовсю пользуются этой технологией. Для чего? С каким результатом? Чтобы ответить на этот вопрос, лаборатория медиакоммуникаций в образовании факультета креативных индустрий Высшей школы экономики провела первое в нашей стране масштабное социологическое исследование.

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ НЕЙРОСЕТЬЮ

Активность использования ИИ явно росла в течение прошедшего учебного года одновременно с совершенствованием генеративных моделей, их развитием, - объясняет автор исследования, аналитик Дарья Сапрыкина. - Наш опрос, проведенный в конце учебного года, дал возможность понять, какой опыт накопили подростки за это время, какие изменения происходят в школьной жизни.

Школьники используют ИИ для выполнения домашних заданий, для того, чтобы им написали реферат. Об этом говорят учителя. Некоторые школы по этой причине даже отменили домашки. Для того чтобы получить такую информацию, нет смысла проводить исследование...

С домашними заданиями все не так просто, - парирует исследователь. - Одни ребята действительно решают домашние задания, загружая их в нейросеть, и не парятся. Другие, самостоятельно получив ответ, проверяют с помощью ИИ, насколько правильно их решение. Третьи - это обычно ученики классов с углубленной физикой, математикой, информатикой - с помощью ИИ разбирают нестандартные пути решения задач. Так что заявлять, будто теперь школьники бездельничают, а за них учится ИИ, по меньшей мере опрометчиво. Но дело не только и не столько в домашках...

- Как эта твоя сетка говорит, что дважды два - пять? Я уже половину решения списала!



Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

Нейросеть объясняет понятнее учителя?

шей мере опрометчиво. Но дело не только и не столько в домашках...

РУССКИЙ И МАТЕМАТИКА - ЛИДЕРЫ ПО СПИСЫВАНИЮ

И все-таки... Сколько школьников уже поражены «вирусом» ИИ?

В 6 - 7-х классах (а мы опрашивали начиная с этих классов) - почти 70%, в старших же классах - почти 90%.

Как часто они заходят в нейросети?

Две трети школьников используют нейросети минимум раз в неделю и чаще. Можно сказать - регулярно. При этом, думаю, реальные цифры еще больше. В таких темах всегда есть социально одобряемые ответы - то есть кто-то может скрывать, что часто использует ИИ, чтобы их не заподозрили в списывании.

Какие нейросети у школьников в почете?

Многие упоминают китайский DeepSeek. Но и российские сети - Алиса AI (ранее Яндекс GPT) (36%), GigaChat (30%), Shedevrum (16%) популярны. В неко-

торых обзорах активностей школьников авторы говорят о том, что ребята часто используют нейросети для создания дипфейков, провокационных изображений. Наше исследование это не подтверждает. Школьники предпочитают универсальные текстовые чат-боты для решения учебных задач. Специализированные инструменты для генерации изображений, музыки, видео используются реже. В общем, для большинства ИИ - инструмент скорее для выполнения учебных задач, чем для развлечений.

И какие это задачи? Не домашка?!

Чаще всего ИИ используют для объяснения тем, поиска дополнительной информации. Например, ребенок болел, отстал - он просит нейросеть объяснить пройденные темы. Или он не понял объяснения, которое дает учитель.

Это понятно: нейросеть, если ее правильно обучить и настроить, может объяснить материал лучше учителя - она умеет подстраиваться под особенности восприятия конкретного школьника.

Еще ИИ используют для написания сочинений, рефератов, решения сложных задач, перевода...

По моей версии, школа сама подталкивает к такому. Сочинения, включая и сочинение в 11-м классе, которое

дает допуск к Единому госэкзамену, строятся по шаблону. И тут, как рассказывают учителя литературы, дети идут по пути наименьшего сопротивления. А как раз шаблонные ответы - это поле, на котором успешно себя чувствуют нейросети.

По-видимому, так и есть. Мы выяснили - 40% школьников используют ИИ для подготовки к урокам по русскому языку и математике. Больше 30% - для иностранного, 26% - для истории. Задания по предметам естественно-научного цикла - физике, биологии, химии загружаются в ИИ гораздо реже.

То есть эти предметы школьники чаще осваивают сами?

Не думаю. Просто объем заданий там меньше.

О ДОВЕРИИ

Насколько ребята понимают, что искусственный интеллект может ошибаться, предпочитают неверные сведения,

КОГДА ВЕРСТАЛСЯ НОМЕР

Популярная нейросеть Claude теперь будет вставлять невидимые водяные знаки во все тексты и файлы, созданные с ее помощью. Человеческий глаз ее не замечает, но куда бы вы ни копировали созданные ИИ тексты и изображения, он будет высвечиваться при проверках.

Это сделано для того, чтобы остановить вал книг, «научных» работ (в том числе дипломных и рефератов), псевдостатей, написанных нейросетью.

ВВОДИТЬ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ?

Все зависит от возраста. 14% учеников 6 - 7-х классов считают, что ИИ «всегда точен». Это почти в 3 раза больше, чем в старших классах (5%). Всего же четверть учеников средних классов слепо доверяют полученным результатам и не проверяют информацию.

При этом большинство предпочитает редактировать (89%) или переписывать (79%) полученный материал, а не копировать (18%). Объяснение тоже понятное: чтобы сделать ответ больше похожим «на человеческий», убрать явные штампы, которые, как им кажется, помогают вычислить текст, составленный ИИ.

Но ведь сейчас популярные нейросети научились уходить от штампов. Их можно попросить: «Напиши сочинение так, как его бы написал ученик 7-го класса, у которого четверка по русской литературе», - и ИИ выдаст такое «произведение», далекое от литературной нормы.

Да, и мы выяснили, что ответ про редактирование текстов, чтобы они больше походили на ученические, это чаще заявленное поведение, а не реальное. То есть ребята на наш вопрос дают ответ, который, как им кажется, мы хотим услышать.

А потом, сочинение, написанное ИИ якобы от имени семиклассника, - это тоже штамп. Ребята в седьмом классе могут писать тексты по-разному в зависимости от уровня подготовки.

P.S. Исследование НИУ ВШЭ - это «рентген» болезни, который показал, что у пациента (школы) высокая температура (79% детей в ИИ), но при этом еще не сформирован иммунитет (критическое мышление).

Во многом это связано с тем, что врачи (то есть учителя) сами еще не умеют выписать правильный рецепт - с пользой применять нейросети, сформировав у ребят понимание рисков и ответственность при его использовании.



Почему плохие привычки у нас закрепляются моментально, а к полезному себя приучать так сложно? И как переломить эту тенденцию.

Анна КУКАРЦЕВА

Лето почти закончилось, а вы так и не начали тренировки в парке? И даже зарядку сделали пару раз, а теперь гантели пылятся в углу? Каждый раз смотришь и испытываешь укол совести. Но каждый раз находится весомый повод, из-за чего нельзя найти даже 10 минут на упражнения. Ну почему полезные привычки приживаются у нас так сложно? Слабовольные мы, что ли? Слабохарактерные?

- На самом деле проблема чаще всего не в характере человека, а в том, как устроен наш мозг и как формируются привычки, - объясняет психолог Милана Орехова. - Люди знают, что полезно больше двигаться, высыпаться, полноценно питаться и меньше времени проводить в телефоне, но одних знаний для изменения поведения обычно недостаточно.

ВСЕ ВРЕМЯ НАЧИНАЕМ «С ПОНЕДЕЛЬНИКА»

- Желание начать новую жизнь с определенной даты - естественное психологическое явление, - говорит Милана Орехова. - В поведенческой экономике есть даже понятие «эффект нового старта». Лето, день рождения, первое число месяца или даже понедельник создают ощущение, что можно провести черту между прошлым и будущим.

Человеку кажется, что вместе с новой датой появится и новая версия самого себя. Вчера он откладывал тренировки, поздно ложился спать и заказывал еду домой, а с понедельника станет дисциплинированным, активным и организованным.

Но календарь меняется гораздо быстрее, чем привычные модели поведения. Поэтому спустя несколько дней первоначальный энтузиазм снижается, а человек начинает жить так же, как раньше.

Новая дата действительно может стать удобной точкой старта, но сама по себе она ничего не меняет. Если за обещанием не следует понятная система действий, одного вдохновения надолго не хватит.

ОБЛЕГЧАЕТ ЖИЗНЬ И ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ

Зато вредные привычки закрепляются, что называется, влет. Вчера только попробовал добавлять в кофе сладкий ароматный сироп, а сегодня кажется, что всю жизнь так и пил, и без сиропа любимый напиток больше

ЗОЖ, не возьмешь?!



Катерина МАРТИНОВИЧ «КП» - Москва

не прельщает. Раз попробовал вместо приготовления зожной еды заказать пиццу из ближайшего ресторана - теперь это кажется очевидным выходом, когда устал или лениво.

- Все просто: сладкое быстро улучшает настроение, а заказ готовой еды избавляет от необходимости идти в магазин, - объясняет Милана Орехова. - И это вредно, но вызывает привыкание, потому что облегчает жизнь. Полезные привычки работают иначе. Их результат отложен во времени. После одной прогулки здоровье заметно не изменится. После одной тренировки не появится идеальная физическая форма. Получается, что

усилия необходимо прикладывать сегодня, а вознаграждение появится значительно позже. Поэтому мозг охотнее выбирает быстрые удовольствия, чем долгосрочную пользу.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Главная ошибка - пытаться изменить всю жизнь сразу. Вот вчера еще вы были обычным скуфом (интернет-

мем, который обозначает мужчин старше 30 лет, не следящих за внешностью). А с понедельника встаете на лыжи 100-процентного зожника. Так не получится.

- Любая новая привычка требует внимания и энергии, - отмечает эксперт. - Человеку приходится помнить о новом действии, принимать дополнительные решения, менять расписание и отказываться от привычных способов получения удовольствия или отдыха.

Когда изменений становится слишком много, мозг начинает воспринимать происходящее как постоянный стресс. Некоторое время вы держитесь на эмоциональном подъеме, но затем устаете и постепенно возвращаетесь к прежнему образу жизни.

Гораздо эффективнее выбрать одну привычку и встроить ее в повседневность. Когда действие станет достаточно устойчивым, можно добавлять следующее.

НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ...

Еще одна важная ошибка: концентрироваться исключительно на действии:

- ✓ «Нужно заставить себя бегать».
- ✓ «Нужно заставить себя учить новый язык».
- ✓ «Нужно заставить себя правильно питаться».

- Но важно понять, на самом ли деле это нужно вам лично, - отмечает эксперт. - Когда привычка становится частью самоощущения, необходимость постоянно бороться с собой снижается.

Может, вам подходит не бег, а танцы? Велосипедная езда? А правильное питание вызывает такое отторжение, потому что те принципы, что вы пытаетесь внедрить, не подходят вам лично? Тогда стоит проконсультироваться со специалистом, он подскажет, как действовать с учетом вашего здоровья, или предложит медикаментозную поддержку.

...И НЕ ТОРОПИТЕ РЕЗУЛЬТАТ

- Еще одна распространенная ошибка - оценивать себя исключительно по внешнему результату, - говорит Милана Орехова. - После нескольких тренировок человек не видит заметных изменений в теле. После недели более правильного питания вес почти не меняется. После нескольких дней раннего подъема жизнь не становится идеальной. После десяти занятий иностранным языком человек все еще не может свободно говорить.

Возникает ощущение, что усилия напрасны.

Но привычка формируется не быстрым результатом, а повторениями. Сначала меняется поведение, затем оно становится более автоматическим, и только после этого начинают накапливаться заметные результаты.

Один пропущенный день редко разрушает привычку. Гораздо опаснее мысль: «Ну все, опять не получилось». Именно после нее человек часто отказывается от продолжения. Полезнее воспринимать пропуск не как провал, а как обычную часть процесса. Не нужно начинать сначала. Нужно просто вернуться к действию при первой возможности.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Вводим новое и прекрасное в привычку



- ✓ Выберите одну привычку. Не пытайтесь одновременно перестроить питание, режим сна, физическую активность и рабочий график.
- ✓ Начните с минимального действия. Пять минут зарядки лучше, чем часовая тренировка, которая постоянно откладывается. Две страницы книги лучше, чем план читать по главе каждый вечер.
- ✓ Сделайте действие конкретным. Формулировка «больше двигаться» слишком размыта. Гораздо понятнее: «после обеда гулять десять минут».
- ✓ Привяжите новую привычку к существующей. Например, делать несколько упражнений после чистки зубов, пить воду после пробуждения или читать перед сном.
- ✓ Подготовьте среду заранее. Уберите то, что мешает, и положите на видное место то, что помогает. Чем меньше дополнительных решений требуется, тем выше вероятность действия.
- ✓ Определите минимальную версию привычки. Можно не выполнять сложную тренировку, а сделать короткую разминку. Это помогает сохранить сам факт повторения.
- ✓ Не ждите вдохновения. Мотивация меняется в зависимости от настроения, усталости и обстоятельств. Система надежнее эмоционального подъема.
- ✓ Отмечайте повторения. Календарь или короткая запись в телефоне помогают видеть не только далекий результат, но и уже проделанную работу.
- ✓ Не превращайте один пропуск в катастрофу. Не нужно ждать следующей недели или нового месяца. Вернуться к привычке можно на следующий день.



Булки мясу не замена: эндокринолог развенчал один из набирающих популярность мифов о питании - на сайте KP.RU

«Мама, купи Лунтика!»

Стоит ли заводить дома миниатюрных питомцев, которых не надо выгуливать.

Елена ТРЕТЬЯКОВА
(«КР» - Пермь)

Ребенок просит собаку, а вы не уверены, что он готов о ней заботиться. Да и места в квартире не так много, чтобы собаке было где порезвиться.

Есть другие варианты питомцев, которые становятся все популярнее, - миниатюрные и не требующие выгула. Это улитки, муравьи и аксолотли - земноводные, похожие на Лунтика. Мы поговорили с их хозяевами и узнали все плюсы и минусы содержания.

АКСОЛОТЛЬ

Это земноводное животное, маленький водяной дракон длиной 15 - 20 сантиметров. Благодаря своей необычной внешности стал прототипом мультперсонажа Лунтика.

- Сын год назад увидел аксолотля и захотел завести такое животное, - рассказывает хозяйка такого чуда Мария Васильева.

На проверку держать аксолотля оказалось непросто. Он любит чистую холодную воду. 60-литровый аквариум каждую неделю приходится мыть, менять воду. Причем обычная, из водопровода, «Лунтика» не устраивает - предварительно ее надо отстаивать в течение нескольких дней.

- У нас постоянно в ванной стоят ведра с водой. Летом замораживаю в морозилке бутылки, чтобы остужать аквариум. Вода должна быть не теплее 20 градусов. Иначе он от жары умрет. И трогать аксолотля руками нельзя: у него низкая температура тела, от человеческой руки может получить ожог.



Mircea Costina/Shutterstock/Fotodom

Чем кормить. В природе аксолотли питаются червями, рачками и моллюсками. Мария кормит своего питомца креветками и мидиями или кормом из зоомагазина.



Не требует выгула.



Надо часто менять воду.

Цена вопроса. Аксолотль - 1000 рублей, аквариум, фильтры и декор обошлись примерно в 20 тысяч.

Муравьи



Наблюдать за жизнью муравьиной фермы очень увлекательно.

- О муравьиных фермах я узнал из интернета. Заинтересовало: как маленькие муравьи бегают в домике, как изучают его, - говорит мой коллега, журналист «КР» Борис Меркушев.

У «заводчика» он купил стеклянную колбу, в которой сидели 50 муравьев и матка. Почему нельзя было просто взять насекомых в саду? Потому что без матки они жить не будут, а найти ее в муравейнике проблематично.

Колбу подсоединил к специальному домику из прозрачного пластика, и муравьи потихонечку сами начали перебегать на новое место жительства. Наблюдать за ними оказалось очень увлекательно.

- Муравьи очень упорядоченные насекомые. У них в этом домике все организовано. Матка живет отдельно, еда - в одном месте, мусор они выносят в другое. Когда матка откладывает яйца, они их

берут и переносят в отдельную камеру. Те лежат несколько дней, а потом вылупляются маленькие муравьи.

Чем кормить. Едят муравьи вареный яичный белок, семена растений, которые для них продают в зоомагазинах. Из вкусно - сахар и бананы. И, конечно, пьют воду.

Муравьиная суeta заворачивает. Домик занимает немного места. А уезжая в отпуск, можно смело оставлять муравейник без присмотра. На неделю им достаточно горсточка зерна и примерно 40 миллилитров воды.

Муравьи очень быстро размножаются. 50 особей за полтора месяца превратились в 350. Пришлось докупать еще один домик, потом еще.

Цена вопроса. Колба с муравьями - 500 рублей, домик для них - 1500.

Живой прототип Лунтика
очень хорош собой, но за ним требуется серьезный уход.



Научно доказано:
кошки понимают человеческую речь!
Читайте на нашем сайте



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Сейчас многие стали держать у себя беспозвоночных животных, - подтверждает кандидат биологических наук, заведующий кафедрой зоологии беспозвоночных и водной экологии Пермского университета Виктор Ефимик. - Но, прежде чем заводить их, надо изучить их особенности. И ахатины, и муравьи довольно безобидны, но даже с ними надо вести себя аккуратно. Например, муравьи могут разбежаться, их очень сложно выловить.

Гораздо сложнее с пауками, скорпио-

нами, клопами. Причем они, на мой взгляд, не очень интересны для наблюдения: пауки малоподвижны, скорпионы все время прячутся. А с животными все же хочется общаться. Часто заводят богомолов, палочников. Богомолы очень сложны для содержания, они быстро погибают. Палочники проще, но они требуют ежедневно свежую зелень. Могу сказать одно - импульсивное приобретение беспозвоночного животного так же нежелательно, как бездумная покупка собаки или кошки. За ними надо ухаживать.

Улитки ахатины

Улиток оценили как домашних питомцев за симпатичный вид и неприхотливость в содержании.

- У знакомой разродились улитки, - рассказала Ирина Аверкина, обладательница экзотических питомцев. - Я забрала у нее двух возрастом в месяц. Они были тогда размером в фалангу пальца, а за год выросли до ладони.

Вася и Василиса, как Ирина назвала улиток, живут в террариуме. Но время от времени пытаются оттуда сбежать - отодвигают крышку и выбегают наружу. После чего хозяйке приходится разыскивать их по всей квартире.

Чем кормить. Едят ахатины зелень, например, листья салата. Обожают огурцы. Еще им требуется специальная кальциевая подкормка, чтобы росли и укреплялись раковинки.

- Подкормку нельзя класть кучками, потому что у улиток отверстие, через которое они дышат, расположено между туловищем и панцирем. Оно открывается при дыхании, и если попадет еда, они могут задохнуться.

Как ни странно, улитки очень хорошо узнают своего хозяина. Когда Ирина подходит к террариуму, они издали видят ее и начинают подползать. А когда хозяйка берет их на руки, они обнимаются и целуются с ней, тянутся к носу.

Ахатины ведут ночной образ жизни. И едят тоже за полночь. Так что в тишине регулярно раздаются хруст листьев. Еще у улиток могут завестись глисты и передаться человеку. Признаки - если она стала вялой, плохо ест, проблемы с раковинкой - покажите ее ветеринару. Специалисты говорят, подобная проблема может возникнуть из-за неправильных условий содержания. Так что изучите предварительно все правила и старайтесь их соблюдать.

Цена вопроса. От 100 до 500 рублей за улитку. Террариум - от 500 до 1500.



Личный архив Ирины Аверкиной



Ирина Аверкина

Питомцы Ирины за год выросли до размера ладони. И полюбили целоваться с хозяйкой.

ГДЕ КУПИТЬ?

- Купить аксолотля можно в зоомагазине или заказать в интернет-магазине для аквариумистов (доставят курьером).
- Таким же образом можно приобрести и различных улиток. Помимо того, в России есть специальные улиточные фермы. Там разводят улиток и на еду, и как домашних питомцев, и для получения муцина, который вырабатывают ахатины. По уверениям косметологов, муцин помогает от морщин.
- Муравьиные фермы в комплекте с разнообразными домиками продаются в специальных интернет-магазинах.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Как заложить плантацию клубники



Алексей ВОЛОДИХИН,
агроном

Чтобы ежегодно получать большие урожаи сладких ароматных ягод, нужно, во-первых, выбрать хорошие сорта, во-вторых, обеспечить растениям постоянный уход. Но не менее важно правильно, а главное, вовремя посадить рассаду.

ПОДХОДЯЩЕЕ МЕСТО

Клубника очень придиричива к месту жительства. Корешки у нее находятся в верхнем слое почвы и поэтому чувствительны к влаге. Если ее мало – засыхают. А если много – загнивают. Так что низины, болота, бугры и крутые склоны для этой ягоды категорически не подходят.

Самое лучшее для нее место – ровный участок, защищенный от ветров. Идеальный вариант, если плантация имеет небольшой уклон для стока лишней влаги.

Почвы клубника предпочитает рыхлые и плодородные, например суглинки или супеси.

Хорошие предшественники для клубники – картофель, ранняя капуста, бобы и салатные растения.

ПОДГОТОВКА УЧАСТКА

Перед посадкой клубники необходимо внести удобрения: полведра перегноя или компоста, 2 стакана суперфосфата и 2/3 стакана калийной соли. Это нормы на 1 кв. м. Удобрения нужно равномерно разбросать по земле, перекопать участок на штык лопаты, после выровнять почву граблями, чтобы не было комков.

СРОКИ И ПРАВИЛА ПОСАДКИ

Ростки с голыми корнями. Это так называемая рассада с ОКС – открытой корневой системой. Оптимальные сроки для средней полосы – с 15 августа по 15 сентября.

Удобнее всего сажать такую клубнику в борозды. В самом простом варианте выращивания – рядами, их нужно сделать на расстоянии 60 – 70 см друг от друга. Почву хорошо полить, чтобы получилась жижа. Рас-

саду надо уложить на край борозды на расстоянии 15 – 20 см между растениями, корни расправить, после чего заделать их в грязь.

Если корешки очень длинные, их лучше укоротить до 6 – 7 см. Иначе во время посадки они могут загнуться и растения хуже приживутся.

Высаживать рассаду с ОКС лучше в пасмурную погоду. Если на улице стоит жара и сушь, сажаем как можно раньше утром или после 6 вечера. Нижние листья надо обрезать, оставив один, самый верхний. Иначе они будут испарять слишком много влаги, неприжившиеся корни не смогут ее восполнить, и растения погибнут.

И не забывайте: сердечко (точка роста, из которой появляются новые листья, усы и цветоносы) должно находиться на уровне почвы. Если его углубить или завесить над землей – клубника расти будет плохо.

Ростки в горшочках. Это рассада с ЗКС – закрытой корневой системой. Ее можно высаживать в течение всего теплого сезона до середины сентября.

Схема такая же: 60 – 70 см между рядами и 15 – 20 см между растениями в ряду. Лунки под растения достаточно выкопать чуть больше горшка, установить туда растение с комом земли, подсыпать земли, уплотнить и полить. В дальнейшем поливать раз в неделю.

Усами. Это самый простой и фактически бесплатный способ, если на участке уже растет клубника. Сроки в этом случае такие же, как для рассады с ОКС – с 15 августа по 15 сентября.

Но если плантация заражена бо-



Мария ЛЕНЦ

Для хорошего урожая посадки клубники необходимо время от времени обновлять.

лезнями и вредителями, то все они вместе с усами попадут на новое место. Поэтому для размножения следует брать только здоровые растения.

На усах образуется, как правило, несколько молодых растений, но для разведения лучше брать самые первые из них – они самые крупные и к моменту посадки имеют обычно хорошую корневую систему длиной не менее 5 см, не менее 3 хорошо развитых листьев с короткими черешками и развитую верхушечную почку.

При посадке важно хорошо обжать почву у корней, чтобы не осталось пустот. А после того как растения

высажены, как следует их полить – из расчета 1 ведро на 15 – 20 кустиков.

УХОД ПОСЛЕ ПОСАДКИ

Прополка. Очень важно, чтобы после посадки грядки были чистыми от сорняков. Иначе они будут отбирать у молодых растений воду и питательные вещества.

Мульчирование почвы. В октябре, когда установится стабильная минусовая температура, посадки полезно замульчировать перегноем или компостом слоем 5 – 7 см. Зимой мульча защитит корни от морозов, если зима окажется бесснежной. А на будущий год мульча, постепенно разлагаясь, станет дополнительной подкормкой.

ЧЕСТНЫЙ КОФЕ

ЗЕРНОВОЙ
МОЛОТЫЙ

СВЕЖИЙ УРОЖАЙ
2026 г.

ПРЯМЫЕ ПОСТАВКИ
С ПОЛЕЙ
УГАНДЫ

СПЕШИТЕ
КУПИТЬ



ЦЕН НИЖЕ УЖЕ НЕ БУДЕТ!



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

УЧЕНЫЙ СОВЕТ

Ягоды на волокне: удобный способ

Одна из проблем клубники – усы, которые ежегодно образуются в больших количествах.

Их нужно периодически обрезать, а то они укоренятся и со временем посадки образуют сплошной ковер, который не прополешь и где ягод не найдешь. Проблема легко решается, если сажать клубнику поверх агроволокна – это специальный нетканый материал черного или коричневого цвета, которым за-

стилают почву. Усы образуются поверх такого укрытия и не укореняются. А сорняки не могут прорасти, поскольку их семена и корневища окажутся под полотном.

Застилать агроволокно надо за 2 недели до посадки рассады, чтобы почва под ним успела осесть. Предварительно участок надо хорошенько разровнять и разбороновать граблями, чтобы не было комьев земли.

Агроволокно уклады-

ваем вдоль намеченных грядок с нахлестом полос друг на друга на 20 см. Важно следить, чтобы полотно лежало на земле лицевой стороной вверх – она пропускает воду. Край фиксируем шпильками, чтобы материал не сдуло ветром.

В намеченных для посадки местах агроволокно надрезаем крест-накрест, отворачиваем уголки, высаживаем клубнику, уплотняем, поливаем, затем возвращаем уголки на место.

Она его за юность оценила. А он ее - за опыта огонь

Isabelle Vautier/globallookpress.com



40 лет

Ariana Ruiz/globallookpress.com



29 лет

Ирина Шейк и Девин Букер

В западных СМИ обсуждают роман русской супермодели Ирины Шейк с баскетболистом Девин Букером. По слухам, Ирину и звезду клуба НБА «Финикс Санз» познакомили общие друзья несколько месяцев назад. «Все только начинается, но они очень нравятся друг другу», - рассказал инсайдер журналу People.

Говорят, что Шейк и Букер проводят лето вместе. Парочку несколько раз видели в Хэмптонсе - люксовом курортном районе неподалеку от Нью-Йорка. Якобы Ирина и Девин вместе ужинали в одном из местных ресторанов.

«Ожидайте увидеть Ирину на матчах Девина. Он ей очень нравится», - добавил источник.

Известно, что ранее Букер, которому осенью исполнится 30 лет, встречался с 30-летней Кендалл Дженнер - единоутробной сестрой Ким Кардашьян.

У Шейк, напомним, есть дочь от романа с Брэдли Купером - с актером она рассталась еще в 2019 году.

Счастливые пары, где дама куда старше кавалера.

Карина Кросс и Марк Рудаковский

Блогеру Карине Кросс довольно долго не везло в личной жизни. Она была замужем за блогером Евгением Ершовым, который впоследствии признался, что никогда ее не любил. Все изменилось, когда Кросс познакомилась с хоккеистом Марком Рудаковским. Молодые люди оказались на съемках романтического шоу, где Карина вслепую выбирала одного из претендентов. Между ними сразу вспыхнула симпатия. Затем он позвонил и пригласил ее на свидание... А в итоге

9 марта сделал предложение Карине прямо во время матча КХЛ. С момента знакомства до свадьбы прошло чуть больше полугода. Карина раньше не верила в любовь с первого взгляда, но встреча с Марком доказала обратное.

Регистрировать брак они пришли в спортивных костюмах. Чуть позже молодые обвенчались на родине Рудаковского в Минске.

33 года

22 года

Личная страница Карины Кросс в социальной сети



Ирина Пегова и Сергей Марин

Ирина и Сергей познакомились на съемках исторического сериала «Царская прививка», где она играла Екатерину II, а он - ее фаворита. Между актерами пробежала искра, которая переросла в страстный роман. Пегова и Марин два года скрывали отношения, а летом 2025 года все-таки появи-

лись вместе на светском мероприятии. Разница в 10 лет не мешает актерам строить счастливые и гармоничные отношения. Многие отметили, как Ирина похорошела и построила рядом с молодым возлюбленным. Пегова и Марин

иногда делятся совместными фотографиями и видео в соцсетях. Так, недавно Ирина вместе с Сергеем отмечала свой день рождения в Плесе. Именинница поделилась видео, где она танцует вместе со своим молодым человеком.



38 лет

48 лет

Личная страница Ирины Пеговой в социальной сети

Надежда Сысоева и Николай Гололобов

До знакомства с блогером, известным как «Коля Безопасность», Надежда ни с кем не встречалась 2,5 года. До этого у звезды Comedy Woman был роман с блогером Сашей Стоуном, который младше ее на 15 лет. Пара распалась по причине внутренних разногласий после участия в шоу «Выжить в

Дубае» 16+. Позже Сысоева рассказывала, что в соцсетях ей писали многие ребята с целью познакомиться, но она никому не отвечала. Коля, на сообщения которого Надя сперва тоже не реагировала, оказался самым настойчивым.

1 января этого года тяжело за-

болела собака Нади. Растерянная девушка опубликовала крик о помощи в соцсетях. Николай откликнулся, приехал и... с тех пор они больше не расставались.

Влюбленные очень тепло и трепетно относятся друг к другу. Коля регулярно дарит Наде цветы и делает подарки. Он уже познакомил возлюбленную со своими родителями. Поговаривают, что совсем скоро блогер сделает актрисе предложение.

«Нравится мне энергия молодых, нравится, что нет багажа - детей, бывших жен», - призналась Сысоева.



26 лет

42 года

Личная страница Надежды Сысоевой в социальной сети

Подготовила
Евгения РУДИНА.

■ АЛЬМА-МАТЕР

Татьяна ЗИМНЯЯ

Знаменитый актер и художественный руководитель Театра им. Ермоловой поднял в соцсетях болезненную тему.

Олег Меньшиков снова выступил с громким заявлением. Напомним, весной он раскритиковал спектакль МХТ с Юрием Борисовым в главной роли «Гамлет». А теперь указал на проблемы в театральном образовании. Количество вузов и их выпускников несоизмеримо больше потребностей театров и киноиндустрии.

Меньшиков считает, что в России

Олег Меньшиков призвал сократить театральные вузы

должно остаться 6 - 7 театральных институтов. Этим вузам нужно обеспечить мощное государственное финансирование, чтобы не пришлось набирать платников, за счет которых будут учиться бюджетники.

- Студенты должны быть уверены, что за 4 года получают профессию, а после поступят в театр, станут хорошими артистами, а если повезет - известными. Но после окончания вуза эти надежды начинают топтаться у них на глазах. Это сломанные судьбы. И еще - не может быть на такое коли-

чество студентов такого количества талантливых педагогов, - считает артист.

В полемику с ним вступила актриса и преподаватель Института театрального искусства им. Кобзона Мария Голубкина. Она записала видео, где рассуждает на острую тему, одновременно поедая сырую кукурузу и арбуз.

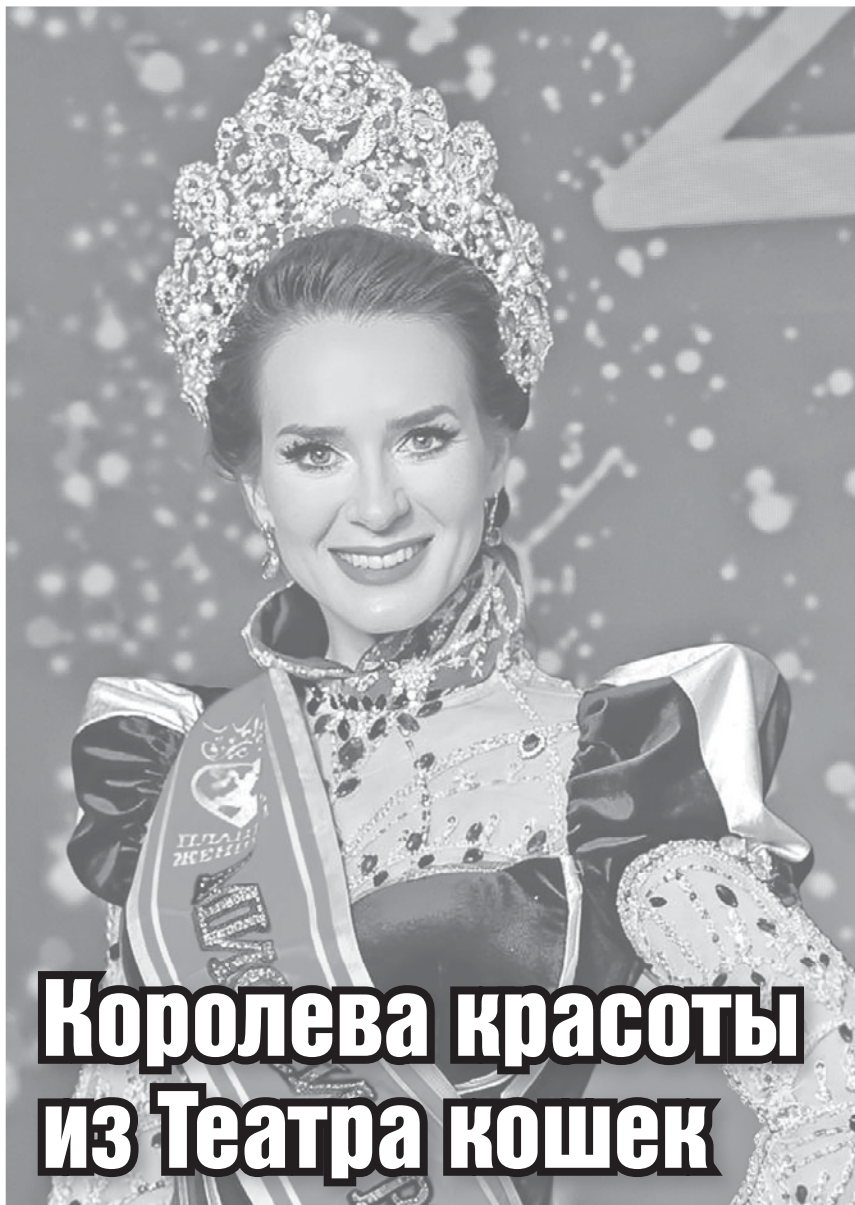
- Пускай будет много выпускников, чтобы между ними была конкуренция. Она должна быть, как в спортивных школах, в секциях по

футболу... К нам поступают ребята после школы. Они не знают еще, кем они будут в дальнейшем, а учиться они должны, - говорит Мария Голубкина. - В театральном вузе учиться интересно и весело. Актерское образование - единственное, которое дает возможность одновременно заниматься танцами, фехтованием, сцендвижением, сценарием, историей театра, много читать, смотреть кино и ходить в театр.



Читайте о кумирах в разделе «Звезды» на сайте





Королева красоты из Театра кошек

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Как невестка Юрия Куклачева победила на конкурсе «Миссис Россия - 2026»

45-летняя **Марина Куклачева** победила в конкурсе красоты среди замужних женщин «Миссис Россия - 2026». Марина - невестка народного артиста Юрия Куклачева, жена его старшего сына заслуженного артиста, режиссера и первого зама худрука Театра кошек **Дмитрия Куклачева**. Рассказываем, как сотрудница Театра кошек стала королевой красоты.

Секрет успеха

Марина Куклачева (в девичестве Елисева) родилась в подмосковной Электростали, где ее родители работали на заводе тяжелого машиностроения - мама экономистом, а папа начальником цеха. Марина не случайно отличается идеальной осанкой: «У меня с рождения была стать, раньше педагоги приходили в садики, школы и отбирали детей для своих кружков, так меня и отобрали в народный коллектив. Потом тот же педагог отвез меня в хореографическое училище». В 10 лет девочка прошла отбор в Воронежское хореографическое училище, где училась 8 лет и получила диплом артиста балета. В 18 лет Марину приняли в Московский государственный академический театр танца «Гжель», так она стала москвичкой. На одной из репетиций «Гжели» по рабочим делам присутствовал Дмитрий Куклачев - увидел Марину, влюбился и женился. В 2001 году Марина родила сына **Никиту**. Сейчас он артист балета Большого театра, балетмейстер.

Когда сын немного подрос, Марина вышла на работу - в Театр кошек Куклачева. Сыграла как актриса главные роли во всех ведущих постановках, а также стала режиссером многих спектаклей. Куклачева как победительница «Миссис Россия» целый год будет ездить по стране - участвовать в социальных и благотворительных мероприятиях фонда - организатора конкурса, станет посещать региональные

конкурсы, отбирать участниц на следующий год.

Кстати, Марина в прошлом году завоевала титул «Миссис Москва». Зачем она участвует в конкурсах? Сама королева красоты отвечает так: «Любовь к жизни и хорошее настроение сподвигли меня к этому шагу. Титул - ступенька в моей творческой деятельности». Куклачева вполне уверенная в себе женщина, но захотела показать, что может больше, и справилась. Говорит, что этим примером показала всем, что в любом возрасте возможно стать королевой.

Осанка, фигура - весомая часть успеха красавиц. У Марины выправка королевская благодаря танцевальному прошлому. На этот раз после выбора «Миссис Россия» в соцсетях пишут - наконец-то губы свои и сама вся натуральная. Вот и сама Куклачева отметила: «Мы сейчас возвращаемся к естественности. У нас же было время, когда женщины очень вкладывали в себя и потеряли свое истинное лицо. Но участницы «Миссис Россия - 2026» олицетворяют женственность в первоизданном своем виде». Насчет своих секретов красоты Куклачева скромничает: какие процедуры делает у врача-косметолога - не озвучивает, но базовый набор перечисляет. А в нем никаких диет, а правильное полноценное питание, походы в спортзал, но без фанатизма, плавание, контроль здоровья, сон в одно и то же время, оздоровительные процедуры для тела. Спать она ложится строго до 23 часов ради правильного синтеза гормонов.

Главный секрет успеха - надежный муж рядом. Марина шутит о залоге счастливого брака: «В крепком браке первым говорит мужчина, а женщина молча слушает. А затем говорит женщина, а мужчина молча делает». И уже серьезно дополняет: «Если рядом с вами достойный муж, то вы всегда будете королевой».

Ирина ВИКТОРОВА.

КУЧА ПОДАРКОВ

За победу в «Миссис Россия - 2026» Марине Куклачевой, помимо титула, подарили корону, ювелирное украшение, часы, сертификаты на процедуры для красоты и здоровья, путевку в Турцию на две персоны и другие приятные сюрпризы.

Соперницы за кулисами сплетничали, что Куклачева просто решила попробовать и сразу стало ясно - у нее энергетика победительницы. Марина все лето репетировала, переживала. И тут главным помощником стал муж. Куклачева рассказала о его поддержке: «Наша семья разделилась на два лагеря - родители с детьми уехали за город, чтобы не мешать. Супруг полностью погрузился в подготовку: решал вопросы, вел быт, старался не тревожить. Концентрация требует ресурсов, общение энергозатратно, каждый выход в свет - как выход на сцену. Отдыхаю только дома, и муж создает для этого безупречные условия. Но это лишь часть его участия. Супруг - организатор всего процесса. Он управляет командой, которая работает на этот конкурс: портной, костюмер,

гример, фотограф, видеограф, двое моих танцовщиков. В определенные дни подключался звукооператор. Каждый из них на связи круглосуточно. Платя для финала приедут за пару часов до выхода, на каждом сотне камней, которые нужно проверить и закрепить. Фотографы сразу снимают и отдают кадры, чтобы мы успевали готовить посты. Все службы работают без остановки. За красивой картинкой стоит колоссальный труд профессиональной команды, которой управляет заслуженный артист России Дмитрий Куклачев».

Дмитрий переживал за жену за кулисами, а когда она получила корону - выбежал с букетом на сцену. Знаменитый свекор Юрий Куклачев в этот день был на гастролях, но записал видеобращение для всех участниц: «Дорогие участницы «Миссис-2026», желаю вам всем успеха и счастья. Вы показываете свою индивидуальность, неповторимость, свое удивительное мастерство общаться и обаять мужчин». Народный артист свою невестку обожает!



Виктор ГУСЕИНОВ

Артистка Театра кошек **Марина Куклачева** на сцене с пушистой напарницей.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Марина Куклачева рассказала нашему корреспонденту о ближайших планах:

- Спасибо большое за поздравления! Ближайшие планы - это, безусловно, театр. Сейчас мы в Театре кошек Юрия Куклачева готовим новый спектакль. Рабочее название - «Коты идут по следу». Это будет веселая детективная история, где главные герои - наши пушистые артисты. Зрителей ждет увлекательное расследование с неожиданными поворотами, музыкой и, конечно, любимыми всеми кошками. Также мой сын Никита Куклачев, артист балета Большого театра, совсем недавно поставил спектакль «Тот, кто живет на крыше» - с участием артистов Большого театра.

Это очень красивая, трогательная история. Теперь моя задача - адаптировать этот опыт для нашего театра, чтобы постановки были доступны зрителям не только в Москве, но и в регионах. Чтобы в любом уголке России могли увидеть наши спектакли, прикоснуться к искусству, которое мы создаем. Титул «Миссис Россия» для меня - это служение. Служение зрителю, служение людям, служение нашей Родине. И в этом я вижу глубокую связь с профессией артистов и актеров - мы все служим народу. Через театр, через эмоции, через то тепло, которое мы дарим со сцены. Это и есть моя настоящая миссия - нести свет, радость и вдохновение в каждый город, в каждый дом, где ждут нашей сказки.



Марина Куклачева с мужем Дмитрием, свекром Юрием Дмитриевичем и свекровью Еленой Исааковной.

МИСС КУПАЛЬНИК «КР»

Елена ПAVЛЕНКО, Астрахань:
- Я мечтаю стать профессиональным художником-постановщиком и работать в театре. Театральные постановки - мой главный источник вдохновения: люблю погружаться в их атмосферу и искать в ней творческие идеи.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Леопардовый кружевной лиф на черных плавках выглядит скорее бельевым, чем пляжным, с этой чашкой на косточках, тонкими бретелями и кружевной отделкой. Для съемки в парке получилось эффектно. Туфли на плетеной подошве, кстати, отличный выбор, платформа визуально облегчает ногу и хорошо рифмуется с леопардовым пятном на лифе.



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

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

АНЕКДОТЫ

Купили нашей домашней крыске огромную клетку: 4 этажа, лесенки, все удобства.

Теперь кормим мало, чтобы поняла на своей шкуре, что такое ИПОТЕКА...

* * *

Вот мужики говорят, что у них не бывает депрессии, а потом заводят себе гараж...

* * *

Мама, это я - твой нерожденный сын. Закинь 1000 рублей на этот номер. Потом все объясню.

* * *

У американцев «время X», а у нас «время Ч». И все из-за раскладки клавиатуры!

* * *

- Доктор, соседи считают меня сумасшедшим, из-за того что я люблю сосиски.

- Я тоже люблю сосиски.

- Ой, доктор, тогда пойдемте ко мне, я вам покажу свою коллекцию сосисок.

* * *

- Мамочка, можно я пойду сегодня с подружками на дискотеку?

- Сейчас я тебе все на пальцах объясню. Видишь средний?

* * *

Я так лоханулся, что даже лохи меня зауважали.

* * *

Не пойму, у меня действительно свободное время или я забыл что-то сделать?

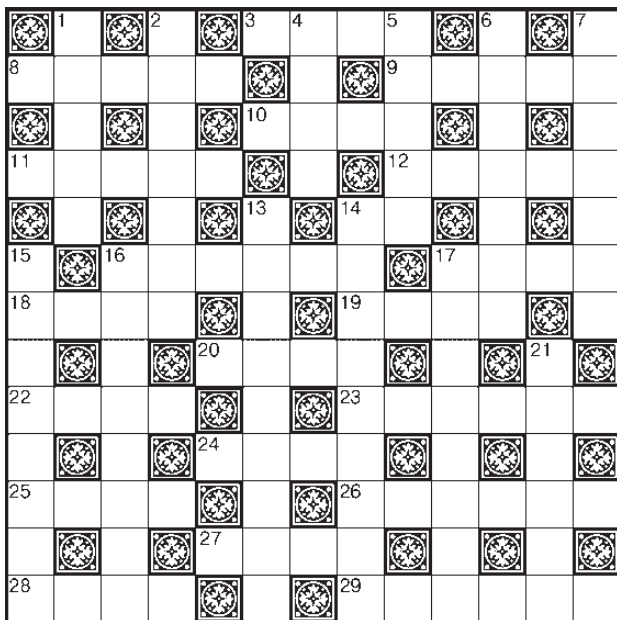
* * *

Следующий шаг в подделке продуктов питания - начать подделывать пальмовое масло.

* * *

Некогда на море.
Некогда на пляж.
Мне б на огороде
Прокопать дренаж.

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

От чего мороз по коже? **8.**

Всевидающий великан. **9.**

Величайший тенор, чья слава пришла на «Золотой век Голливуда». **10.**

Грубая физическая ... **11.**

Первый танец героини чеховского рассказа «Анна на шее» на зимнем балу. **12.**

Распашка целинной земли. **13.**

Движение танца. **16.**

Как прежде на Руси называли «диво чудное»? **17.**

Майор среди героев симоновской поэмы «Сын артиллериста». **18.**

Что купец ведет? **19.**

Добыча победителя. **20.**

«Никакая жена не станет заботиться обо мне так, как ...». **22.**

«Металлом о металл». **23.**

Что мастера хвалит? **24.**

Столица Самоа. **25.**

Что такое пропеллер? **26.**

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Атаман из покорителей Сибири. **2.**

Порода собаки Варвары Звонковой из романа «Сто лет пути» Татьяны Устиновой. **4.**

Пленник люкса. **5.**

Ореол известности. **6.**

Запись «первой исповеди» пациента. **7.**

«... в ружье!» (команда у пограничников). **13.**

«Ниша» дельтапланериста. **14.**

Искатель скандалов. **15.**

Трудяга при мартене. **16.**

Серые будни наоборот. **17.**

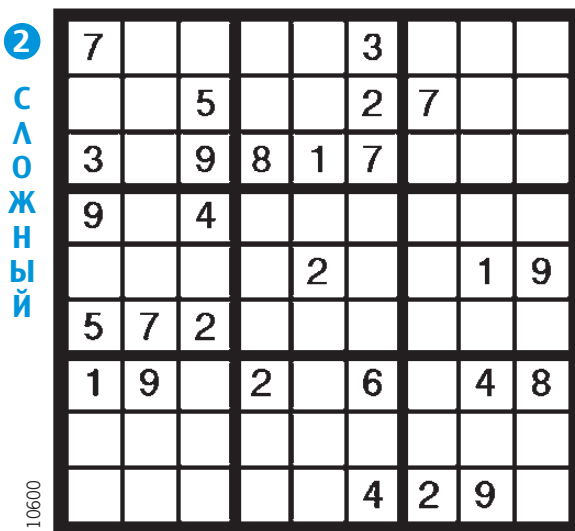
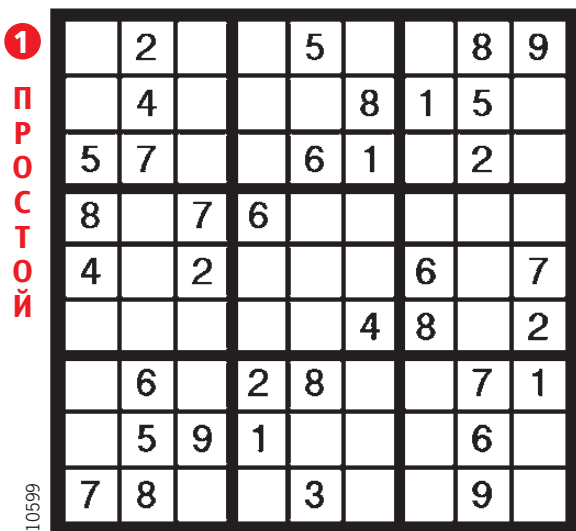
Кому инсулин прописывают? **21.**

Что хоронит во сне герой рассказа «Психея» Александра Куприна?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Сталевар. 8. Застава. 9. Авиаспорт. 10. Панацея. 11. Ермак. 12. Бульдозер. 13. Жук. 14. Панацея. 15. Ермак. 16. Панацея. 17. Жук. 18. Панацея. 19. Авиаспорт. 20. Панацея. 21. Ермак. 22. Бульдозер. 23. Жук. 24. Панацея. 25. Ермак. 26. Панацея.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



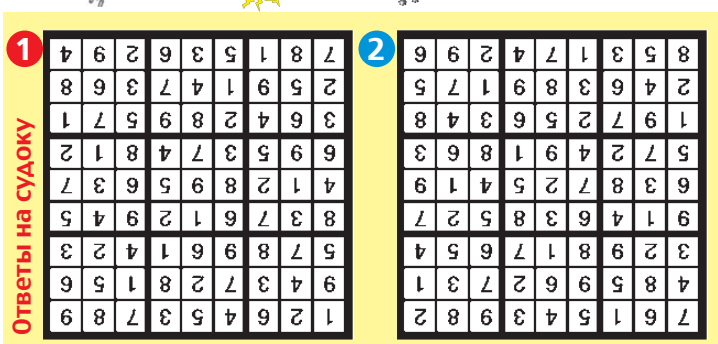
Прогноз погоды на завтра, 27 августа, четверг

	ночью	днем
Владивосток	+18...+19°	+24...+26°
Находка	+15...+17°	+24...+26°
Уссурийск	+15...+17°	+24...+25°
Астраханка	+14...+16°	+20...+22°
Терней	+14...+16°	+20...+21°

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

Давление - 751 мм рт. ст. (норма для августа - 760)
Относительная влажность воздуха - 49 % (норма - 69 %)
Ветер - северный, 5 м/с

Восход - 06.31, Закат - 19.57, Луна растёт 🌙



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

Автор современной версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Директор Владивостокского филиала - Татьяна МИТРОХИНА.
Редактор «КР» Владивосток - Наталья ЛИХАДНЕВА.
E-mail: natalya.likhadneva@phkr.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»,
Новоинженерная, д. 25, 8-й этаж,
пом. 800, Москва, 127015.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82,
факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 3357

Газета отпечатана в АО «ИПК «Дальпресс»,
690600, г. Владивосток, пр. «Красного знамени», 10,
тел. (423) 245-05-45.

ISSN 0233-433X

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

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: 168 369 экз.
Цена свободная

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

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

