

В России отличный урожай зерна, картошки и яблок

Что будет с ценами в магазинах?

Читайте на стр. 8 ▶



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА radiokp.ru

Владивосток **90,4 FM**
Находка **107,2 FM**
Уссурийск **99,4 FM**



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 12 ноября
№ 84-с (27732-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

КР. RU 3 626 770
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

«Не называйте меня героем»

Подросток из Приморья спас пять женщин от медведя.



Кологривый - это новый Караченцов

Константин ГЛЫБА

Современные копии советских кинозвезд.

Поклонники часто сравнивают любимых актеров с их зарубежными коллегами и знаменитыми предшественниками. Так, российскому артисту Никите Кологривову не раз говорили, что он похож и на австралийца Хита Леджера, и на звезду «Буратино» Дмитрия Иосифова. Но больше всего - на народного артиста РСФСР Николая Караченцова. Мы нашли и другие пары «двойников» среди актеров и актрис.

Продолжение на стр. 14 ▶

Спасение по воздуху

Евгения БОГДАНОВА

Приморские врачи помогли ребенку с острым аппендицитом и воспалением кишечника.



Специалисты территориального центра медицины катастроф Владивостокской скорой помощи успешно прооперировали юного приморца с тяжелым заболеванием. Мальчику требовалось высококвалифицированное лечение, доступное только в краевой столице.

Вызов в оперативный отдел центра медицины катастроф поступил из Находкинской городской больницы. У семилетнего пациента диагностировали острый гангренозный аппендицит с абсцессом, а также воспаление тонкого кишечника и слепой кишки.

Спасение мальчика потребовало слажен-

ной работы медиков и санавиации. Ребенка стабилизировали в местном стационаре в течение двух дней. Затем специальная бригада вылетела за ним на вертолете Ми-8 для транспортировки во Владивосток.

На протяжении всего полета медики непрерывно следили за состоянием мальчика и проводили необходимые манипуляции. После приземления ребенка на реанимобиле доставили в Краевую детскую клиническую больницу № 1 и сразу госпитализировали в хирургическое отделение. Через десять дней мальчика выписали здоровым домой.

Поймали ловцов

Алина БОНДАРЕНКО

Браконьеров задержали на территории приморского нацпарка.

В национальном парке «Земля леопарда» на юге края инспекторы пресекли попытки незаконного вылова красной рыбы. С конца сентября злоумышленники пытались ловить симу и кету во время нереста в охраняемых реках. В результате троих нарушителей привлекли к уго-

ловной ответственности.

Каждую осень лососевые заходят в приморские реки на нерест, преодолевая в пресной воде километры пути. Процесс важен для всей экосистемы – рыба становится кормом в том числе для редких дальневосточных леопардов, занесенных в Красную книгу. Однако браконьеры ежегодно пытаются незаконно добыть ценные виды для продажи.

В этом году нерестилища охраняли особенно тщательно. Инспекторы круглосуточно дежурили

на кордонах, патрулировали территорию пешком, на внедорожниках и лодках. Все подъезды к рекам перекрыли, чтобы не допустить проезда транспорта, используемого браконьерами.

Всего выявили 30 административных правонарушений. В большинстве случаев браконьеров задерживали до того, как они успевали что-либо выловить. Уголовные дела завели только в отношении тех, кого поймали с поличным, – с рыбой и орудиями лова.

«Не надо называть меня героем»

Закондательное собрание Приморского края



Награду вручил сенатор РФ от Приморского края Александр Ролик.

Ирина ФАСОВА

Подростка из Приморья, спасшего пять женщин от медведя, наградили медалью.

15-летний школьник **Тимофей Поляков** вмиг прославил таежное село Чугуевка на всю страну. Медаль «За проявленное мужество» ему вручал сенатор РФ от Приморья Александр Ролик.

Награждение проходило в здании краевого правительства. Выступали и жали руку подростку важные люди - представители регионального министерства ГО ЧС, МЧС, министерства образования, управления СКР, глава Чугуевского муниципального округа. Тимофей выглядел серьезным, сдержанным и даже невозмутимым.

БАБУШКИ НАУЧИЛИ РЫБАЧИТЬ И ИГРАТЬ В КАРТЫ

Оказывается, родителям Тимофея пришлось приложить немало усилий, чтобы уговорить сына поехать во Владивосток на церемонию награждения. Он наотрез отказывался признавать себя

героем. Подумаешь, помог своей бабушке и ее четверем подругам добежать до машины, когда на них пер огромный медведь. В понимании Тимофея Полякова, герои - те, кто защищают родину, как его папа Константин, кадровый военный. И у мамы героическая профессия - она завуч по воспитательной работе школы имени Фадеева. В итоге детали ЧП с медведем, случившегося летом в Чугуевском округе, и штрихи к портрету храбро-



Юного героя поздравил председатель краевого парламента Антон Волошко.

го подростка нам пришлось выведывать у мамы Тимофея Анны.

- Каким рос Тимофей? Просто так ребенок не станет спасать других, рискуя своей жизнью. У него был хороший пример перед глазами?

Тимофей всегда переживал за тех, кто рядом. Мы, родители, не можем много времени уделять сыну. Папа постоянно на службе, у меня день ненормированный. Тимофей часто оставался и остается с бабушкой Еленой Степановной. Она для него - самый важный и любимый человек.

У Тимофея есть еще две двоюродные бабушки. Научили его рыбачить и в карты играть, к сожалению. Тимофей единственный сын, но у него есть младшие троюродные братья. Он очень тепло к ним относится, любит нянчиться. В начальной школе

мне даже коллеги говорили: «Аня, у тебя ребенок какой-то идеальный, очень воспитанный». Потом в переходном возрасте, как и у всех детей, появились свои «принципы», но в рамках разумного. Видимо, в воспитании Тимы сказались сама атмосфера в нашей семье.

- Папа наверняка оказал влияние на становление характера сына?

У Тимофея с папой очень близкая связь, она всегда прослеживалась. Когда папа приезжает домой - это праздник. Мужчины стараются больше времени проводить вместе. Тимофей - фанат рыбалки, а папа не особо увлекается ею. Настал тот день, когда сын учит отца ловить рыбу: какую удочку выбрать, обманку, наживку. До этого, конечно, всему учил его отец. С раннего детства сына вместе ремонтировали машины, что-то строили. По дому Тимофей помогает. Раньше, конечно, больше. Сейчас в 9-м классе нагрузки выросли, началась подготовка к экзаменам. Еще у Тимофея спорт. Но по дому вся мужская работа на нем. Папа пока служит во Владивостоке, а мы живем здесь, в Чугуевке. Дом на земле, так что забот много. Недавно мы купили хлебопечку. Теперь у Тимы любимое занятие - печь хлеб, кексы. Если на него найдет вдохновение, напечет все что угодно.

Тимофей помогает. Раньше, конечно, больше. Сейчас в 9-м классе нагрузки выросли, началась подготовка к экзаменам. Еще у Тимофея спорт. Но по дому вся мужская работа на нем. Папа пока служит во Владивостоке, а мы живем здесь, в Чугуевке. Дом на земле, так что забот много. Недавно мы купили хлебопечку. Теперь у Тимы любимое занятие - печь хлеб, кексы. Если на него найдет вдохновение, напечет все что угодно.

ПЕРВЫМ ЗАМЕТИЛ МЕДВЕДЯ

- А что произошло тогда в лесу?

В начале лета Тимофей поехал в Самарку к бабушке погостить и заработать денег. Они вместе собирали папоротник. Часов в 6 уезжали в лес и возвращались ближе к обеду. В тот день за

папоротником поехали еще четыре жительницы Самарки. Машину оставили у трассы и пошли через лес на полянку. Задача Тимофея была относить в машину связанные пучки папоротника. Как он потом рассказывал, в одну из ходок увидел движущуюся машину. Удивился: авто едет, а пыли нет. Дорога гравийная, пыль должна столбом стоять. Пригляделся, а это медведь. Огромный, как в фильмах показывают, идет, переваливается с лапы на лапу. Тимофей затаился, но зверь его уже заметил и попер в его сторону. Потом свернул и двинулся туда, где были пенсионерки.

- Тимофей рассказывал, он сильно испугался?

Говорил, что впервые в жизни узнал, что такое, когда от страха сжимает горло. Хотел крикнуть, а не мог. Боялся не за себя, а за бабушек. Они же не смогут от медведя убежать, пожилые, у многих больные ноги. Про телефон и не вспомнил, в голове было одно: «Я должен лететь туда». Скомандовал подружкам быстро бежать к машине. Тима - впереди. На тот случай, если медведь появится. Чтобы принять удар на себя, защитить свою бабушку и всех остальных. Кстати, в соседнем селе за пару дней до этого медведь напал на человека. Серьезно покалечил, его отправили в больницу во Владивосток. Выжил только потому, что притворился мертвым. Только из-за этого медведь его оставил в покое.

- Другой бы на месте Тимофея просто закрылся в машине.

Но Тима - не другой. **- Спасенные сына благодарил?**

Ну, конечно! Хотя вначале все были в шоке, даже не осознавали до конца, что

произошло. Потом сказали спасибо. Но никто не говорил: «Тимофей - ты герой».

МЕДАЛЬ УБРАЛ В ШКАФ

- Тимофей - настоящий богатырь. Каким спортом занимается?

Долгое время увлекался футболом, бейсболом. Потом - греко-римской борьбой, делал успехи. Но его тренер уехал из Чугуевки, а к другому сын идти не захотел. Посчитал это предательством. Стал заниматься баскетболом, стритболом.

- Любимый предмет в школе, надо полагать, физкультура?

Конечно. И еще математика. В прошлом году Тимофей решил стать врачом, поэтому насаждает на биологию и химию.

- А почему врач, а не военный, как папа?

Даже не знаем. Среди дальних родственников есть врачи, но Тима особо с ними не общался. Пока хочет стать либо хирургом, либо стоматологом.

- У сына много друзей?

Знаете, когда Тимофей учился в начальной школе, я переживала, что в силу застенчивости не сможет общаться со сверстниками. А он очень общительный. Легко находит общий язык со взрослыми. Всегда может постоять за себя, защитить тех, кто младше. Друзей у него много. Ребята, конечно, его поздравляли, когда из интернета узнали про медаль. Тимофей же никому ничего не рассказывал. Его расспрашивали о подробностях. А он только чеканил: «Собирали дикоросы, вышел медведь. Я пошел к женщинам. Сказал, что там медведь. Мы пошли к машине и уехали».

- Рад награде? Гордится?

Гордиться собой не приучен. Подарки, медаль родным показал и убрал все в шкаф. Хвалебные статьи про себя не читает. Его больше радовало, что впервые в жизни был в правительстве края, разговаривал с уважаемыми людьми.



Тимофей с любимой бабушкой.

Семейный архив Поляковых

Семейный архив Поляковых



Больше всего Тимофей любит, когда все дома.



Счастливая семья Поляковых.

Закондательное собрание Приморского края

«Люди тянутся к этому душевному человеку»



Виталия наградили орденом и двумя медалями.

Любовь ПИСАРЕВА

Почтальон из Приморья остался верен профессии после СВО и тяжелого ранения.

В небольшом приморском селе Жариково Пограничного округа живет **Виталий Гадеев** – человек удивительный, говорят его земляки. Каждый житель этих мест знает его в лицо, ведь долгие годы он был тем самым почтальоном, который связывал людей с внешним миром, доставляя письма и посылки в любую погоду. Этому делу Виталий посвятил почти два десятка лет своей жизни.

В 2022 году судьба приготовила Виталию серьезное испытание: в декабре мужчина отправился в зону СВО, где в результате тяжелого ранения

потерял ногу. Но даже после этого настоящий герой нашел в себе силы вернуться к любимому делу.

ПОЧТАЛЬОНУ ПОГОДА НЕ ПОМЕХА

18 лет Виталий преданно служит почте. Он быстро за-

воевал любовь и уважение местных жителей. На его маршруте были не только ближайшие села Дружба, Садовое и Софье-Алексеевское, но и поселки Таловый и Байкал, а также станция Пржевальская. Ни снег, ни дождь, ни мороз не могли помешать ему доставить долгожданную посылку или важное письмо адресатам.

Профессиональное признание не заставило себя ждать. Руководство оценило преданность делу и ответственное отношение к работе, предложив Виталию должность

начальника передвижного почтового отделения. В новой должности он продолжал оставаться таким же отзывчивым и готовым подбодрить односельчан в любую трудную минуту.

– Он всегда поддерживает добрым словом и делом своих земляков. И люди тянутся к нему потому, что он очень душевный и добрый человек, – так отзывались о Виталии в прессе Пограничного округа.

ПО ГЕРОИЧЕСКИМ СТОПАМ ДЕДА

Продолжая традиции своей семьи – его дед воевал и погиб в годы Великой Отечественной войны – Виталий ушел добровольцем на СВО. Там, проявляя мужество и отвагу, приморец получил тяжелое ранение, лишился ноги. Несмотря на серьезную травму, он нашел в себе силы вернуться к мирной жизни и любимому делу. Сегодня Виталий Гадеев вновь возглавляет почтовое отделение в родном селе Жариково, продолжая дарить людям тепло



Преданность Виталия Гадеева делу была неоднократно отмечена.

общения через письма и посылки.

За проявленные мужество и героизм Виталия Александровича наградили орденом Мужества, медалями «За храбрость» второй степени и «За разминирование». Но, пожалуй, самой ценной наградой, по словам самого «народного почтальона», остаются любовь и уважение земляков, которые видят в нем пример истинного патриота и человека, верного своему делу.



Герой не забыл своего призвания после тяжелой травмы.

■ БЛАГОЕ ДЕЛО

Миллион за третьего

– Одна из компаний при рождении у сотрудника третьего ребенка выплачивает миллион рублей! Уже 12 семей получили такую весомую поддержку. А за первенца или второго малыша родителям предоставляют по 150 тысяч, – привела пример Вера Щербина.

Но деньги – не единственная мера поддержки. Предприятия края внедряют целый набор льгот для семейных сотрудников: гибкий график работы, чтобы те успевали и в детсад, и на кружки, компенсации оплаты детского сада, дополнительные дни отпуска для многодетных родителей, выплаты на малыша до трех лет, помощь в оплате детского отдыха в оздоровительных лагерях.

Позицию власти одобрил **митрополит Владивостокский и Приморский Павел**. Он назвал семью внутренним оплотом и основой жизни.

– Еще несколько десятилетий назад семья считалась таким же естественным, как воздух. Никому не приходило в голову призывать ее создавать. Сегодня же на нас обрушивается поток информации, где традиционные ценности пытаются представить пережитком. Наша задача – вернуть семье ее главную роль, ведь именно она учит любви, доброте и дает нравственные ориентиры, – отметил владыка.

По поручению федерального правительства в Приморье уже ведут мониторинг корпоративных программ поддержки семей. На сегодня такие меры внедрило 332 организации, в которых работает более 91 тысячи человек.



Приморские предприятия внедряют набор разных льгот для семейных сотрудников.

Анна ТЕЛЫШЕВА

Во Владивостоке обсудили корпоративные программы помощи семьям края.

Как помочь молодым родителям? Что может сделать бизнес, чтобы сотрудники спокойно растили детей и не беспокоились о завтрашнем дне? Эти вопросы стали главными на заседании регионального отделения Всемирного Русского Народного Собора, которое прошло в ДВФУ. Представители власти, бизнесмены, духовенство и общественники обсудили, как сделать, чтобы семьи в Приморье становились больше, а родители – счастливее.

– Семья – это фундамент, и все решения власти мы пропускаем через призму благополучия семей с детьми, – озвучила лейтмотив заседания **председатель правительства Приморского края Вера Щербина**.

Говорили не только о проблемах, но и о конкретных, уже работающих инициативах. В этом году в Приморье даже приняли специальный стандарт для работодателей – рекомендации, как помогать сотрудникам с детьми. В крае уже есть впечатляющие примеры корпоративной заботы.

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

Оградят «зелеными щитами»

Евгения БОГДАНОВА

Леса из ценных пород деревьев появятся вокруг Спасска-Дальнего, Находки и Дальнереченска.

В Приморском крае ведут масштабную работу по созданию «зеленых щитов» – новых лесов вокруг городов в рамках нацпроекта «Экологическое благополучие». Уже сегодня тракторы вспахивают землю, чтобы будущей весной высадить первые молодые деревья.

Под будущие леса выделено 150 гектаров. Уже подготовили 112 из них, сообщили в краевом министерстве лесного хозяйства и охраны окружающей среды. Работы этого этапа планируют завершить до конца ноября.

– Площади для посадок подобраны специально так, чтобы приблизить новые леса к популярным местам отдыха жителей. Это позволит создать дополнительные «зеленые пояса» вокруг городов, – пояснил **начальник производственно-технического отдела «Приморской авиабазы» Антон Ладыгин**.

Весной на подготовленных участках высадят саженцы ценных пород деревьев: кедр, лиственницу, дуб, ясень и ильм.

Эта работа – часть большой программы по сохранению и приумножению лесов в регионе. В прошлом году Приморье перевыполнило план по лесовосстановлению. Вместо запланированных 100% показатель составил почти

220% – вдвое больше! Важную роль сыграла собственная база для выращивания посадочного материала.

В Приморье работают государственные лесопитомники, включая современные теплицы, где саженцы выращивают с закрытой кор-

невой системой, это эффективнее и надежнее. Благодаря этому край не зависит от закупок семян и саженцев в других регионах. В прошлом году при плане в 26 тонн специалисты собрали около 36 тонн семян кедра, дуба, лиственницы и других ценных пород. Большую

часть направили на лесовосстановление, а 5 тонн – в страховой фонд на случай неурожая.

Создание же «зеленых щитов» вокруг городов – это лишь один из шагов в комплексной работе, которая ведется в Приморье для сохранения и приумножения лесного богатства.



Следят за тем, как растет каждый саженец.

Объявление

Разное

«ООО ТТК «Восток-Запад» ИНН 2540258777, сообщает об утере документов на рефрижераторное судно «ТОР-НАДО» ИМО 8404575: свидетельство о праве собственности от 21.09.2023 №302644005 и свидетельство о праве плавания под Государственным флагом Российской Федерации от 21.09.2023 №302644018. В связи с утратой считать документы недействительными».

«Радистка Кэт» окружает Покровск

КИЛЛ-ЗОНА

- Угадываете, что эта настенная живопись значит? - хитро улыбается не к месту симпатичная молодая девчонка в военной толстовке с затянутым на затылке хвостиком.

На облезлой штукатурке в столбик нацарапаны пара десятков крестиков и один крест в кружочке. Подвох я почувствовал сразу - по смеющимся девичьим глазам. На всякий случай выдал серьезную версию, хотя и расплывчатую.

- Уничтоженные вами цели?

- Точно! - весело соглашается Катя. - Крестики - это мыши. А в кружочке - крыса.

И только тут я замечаю вдоль стен мышеловки. На пункт управления БПЛА 1-й бригады 51-й армии группировки войск «Центр» я пробирался, как по подводной лодке. Сначала вертикальный люк в подвал разрушенной многоэтажки освобожденного прифронтового города. Потом - по подземным лабиринтам с «переборками между отсеками», размером не больше люка субмарины. Хочешь жить - умей протискиваться.

Во время боевого дежурства операторы FPV-дронов самолетного типа «Молния» на поверхность не выходят. Поднимаются только инженеры - чтобы собрать «птичку», поставить ее на катапульту - и бегом вниз. При чем тут молодая симпатичная девушка? Екатерина с позывным «Радистка» и есть пилот ударного дрона. Ее позиция - всего в нескольких километрах от врага. До Покровска (Красноармейска) - рукой подать. Но «Радистка» работает не по городу, а за него. Уничтожая логистические цепочки, опорники, технику ВСУ на дальних подступах. Собственно, так и формировалось окружение Покровска с Мирноградом.

В современном понимании окружение - это не физический контроль всего периметра города. На каждый метр солдата с ружьем не поставишь. Покровско-Мирноградскому гарнизону ВСУ просто перерезали все трассы снабжения, кроме воздушной. И взяли под огневой контроль все дороги на 15 - 20 километров дальше в тыл противника. Это теперь смертельная зона, где передвигаться на технике невозможно. Только пешком, прячась по посадкам. И это забота дронеров. По сути, на этом важнейшем участке фронта



Александр КОЦ,
военкор «КП»

Девушка-пилот боевых дронов мечтает о победе... в головах.

мы переиграли врага не только на земле, но и в небе.

«ЗОЛОТОЙ» НАПАРНИК

- Я следить за Донбассом начала еще подростком. И постепенно во мне закипал праведный гнев. Хотелось все исправить. А после речи президента 24 февраля 2022 года поняла, что вот он, тот случай, когда я могу принести пользу на этой земле.

- Тогда ведь тема дронов еще не так популярна была...

- А я и служила сначала при штабе, с документами. А потом полетала на коптере и поняла, это мое.

На боевое дежурство мы приехали вместе под утро, пока еще темно. С рассветом начинает оживать рабочий чат беспилотных расчетов соседей, подразделения РЭБ, радиоразведки... Это сложный механизм, в котором все вроде делает одну работу, но могут невольно помешать друг другу. Важно разводить время запусков, маршруты, высоты. Картинка одного оператора на одинаковых частотах может «всплыть» в очках другого. «Радистка» со своим напарником «Золотым» даже

тыкались буквально на прямую наводку, мы их видели. Они отработывали карусель по нашим посадкам, и никто ничего с ними сделать не мог. Я сам, после первого контракта, уже на гражданке купил пульт, очки, отучился в летной школе и снова подписал контракт. Раньше пролететь 5 - 7 километров с маленькой «морковкой» считалось достижением. Сейчас мы летаем на «Молниях» на 30 - 50 километров, везем боеприпас под восемь кило!

НАСЫЩЕННЫЙ ФРОНТ

В одном из чатов тренькает сообщение - есть цель. Вслед за двумя инженерами выполняю из этой «подлодки» и ныряю в соседнюю. Тут подвал просторнее. На столах парни собирают «птичку», приделывают крылья, хвост, антенны, аккумулятор и противотанковую мину. Выносят крыло к пусковой установке, накачивают компрессором пневмокатапульту и докладывают по рации о готовности. «Молния» наконец взлетает в небо.

- Изначально у нас была заточка бить технику, - «Радистка» Катерина уже в очках и с пультом в руках. На мониторе смотрю за ее полетом. - Но технику тут всю уже выбили.



Инженеры
быстро
собирают самолет-
камикадзе -
появилась цель.
И ее надо успеть
уничтожить.

усовершенствовала антенну, которая сужает луч управления дроном. Но ее на крыше приходится подворачивать по курсу «птички». Дистанционный пульт подворота смастерили здесь же. «Золотой» пошел воевать еще в 2022-м - в пехоту. Говорит, что дронами увлекся благодаря военблогеру Владлену Татарскому. Он одним из первых предложил применять дроны как одноразовые управляемые снаряды.

- И я понял: это - рабочая тема. В то время танки выка-

Сейчас больше бьем по укрытиям врага, которые не могут пройти наши штурмовики.

- Есть разница, девушка за штурвалом или парень? Вы, говорят, терпеливее?

- Все зависит от человека.

- А мужской коллектив как к тебе относится?

- Сначала было трудно. Но со временем ты показываешь, что даешь результат, не обуза. А просто девчонкой можно побыть в отпуске.

Когда до цели остается две минуты, «Радистка», припод-



Очки и пульт -
вот и все оружие
«Радистки» Кати.
Но блиндажи врага
она уютит -
будь здоров!

Александр КОЦ, «КП» - Москва

няв очки, сверяется с картой и фото цели, снятым дроном-разведчиком. Разведчик висит в небе там же, чтоб зафиксировать попадание или промах. И картинка с него сейчас транслируется на экраны в штабе. Ничего не утаишь.

На фото опорник противника различить невозможно, но он есть. Аккурат под черным пятном, похожим на навес. В него Катя и влетает на своем самолете, откидываясь в кресле. Телефон снова тренькает, инженеры убегают готовить очередной борт.

- На Покровском направлении есть какие-то особые отличия работы? - спрашиваю «Золотого».

- Это один из старейших фронтов. Здесь очень крупные укрепления. Бои шли тут с 2015 года, много систем РЭБ со всего мира. Поэтому здесь всегда сложно. Приезжают ребята с других направлений, говорят: как вы здесь летаете? Очень насыщенный фронт.

ПЛЕН ИЛИ ПРОПАЛ

На экране снова картинка с самолета «Радистки», ее сильно подергивают помехи. «Золотой» отворачивает луч в сторону и перехватывает видео с вражеского дрона. Непрошенными гостями занимают уже другие службы. А Катя подлетает к знакомому углу лесополосы, заходит на цель. Прямо в кадре по ней прилета-

ет «Молния» соседей, и наша «птичка» влетает в опорник, обжарив дымом.

- А чисто по-женски не бывает тяжело? Не хочется сказать «Ой, всё» и уехать домой?

- Ну мы же в армии, - улыбается «Радистка». - Тут ты делаешь важное для страны дело. И никуда не денешься с этой подлодки до победы.

- А какой вы ее видите?

- Главное - победить в головах. Они должны осознать, что заблуждались. Что можно жить по-другому.

По чатам объявляют «стоп полеты». Включается наша РЭБ, под прикрытием которой я и уезжаю.

Да, врагу тут дали понять, что примут в плен всех, кто желает. Но некоторые части ВСУ обороняются отчаянно, в плен не спешат.

Артиллерия активно говорит с обеих сторон. Киев тут сосредоточил 20 дивизионов разного калибра. Дроны никуда не делись. Их в зоне ответственности нашей 2-й армии - 500 расчетов, из которых 400 - ударные.

То есть никакой легкой прогулки тут нет. И обрушения фронта нет. Каждый квартал, каждый дом, каждый подъезд даются непросто.



Самые
свежие новости об СВО -
в телеграм-канале
военкора «КП»
Александра Коца



Что рассказали
пленные
из 42-й бригады,
взятые нашими
бойцами
группировки
войск «Центр»
под Покровском.

Пленные украинцы:

Война страшная, а воевать никто не хочет

Александр КОЦ,
военкор «КП»

ЗАБРАЛИ С ОГОРОДА

У меня мама из Архангельской области. Но я в России в последний раз был лет в шесть, но учился в русской школе, в СССР, - заискивающие смотрит на меня боец 42-й бригады ВСУ Виталий Немец.

Вместе с «побратимами» он на днях угодил в плен под Покровском, в Новопавловке. В последние дни боевые действия на этом направлении развиваются стремительно - и дня не проходит, чтобы Минобороны не сообщало об освобождении деревень вокруг него. Вражеские ресурсы из всех сил бьют в рынду, предвещая скорое падение города. Официальный Киев пока застрял где-то между стадиями «отрицание» и «гнев», уверяя, что ситуация стабилизирована. Это традиция.

Следующий этап будет: «Покровский не имел стратегического значения». Но до этого момента Зеленский, по традиции, принимает решения, исходя из политической конъюнктуры. А она сейчас не велит отводить войска из обреченного города. Какое может быть прекращение огня по линии фронта, когда ты отступаешь? Вот и латает главнокомандующий дыры на фронте такими «немцами», которых только вчера вытащили в прямом смысле слова с огорода.

Я призывался еще в 2023-м, три месяца отслужил и сбежал. Два года прятался в Николаевской области, в Семеновке. Там меня прямо на огороде взяли опера, запаковали в наручники и увезли в Николаев, потом в Винницу, а с Винницы уже в 42-ю бригаду, в Павлоград.

ДЕРЕВНЯ МЕРТВЫХ

Виталий - одессит. Уверяет, что политикой никогда не интересовался - некогда было, взрослеть пришлось рано. Его родители познакомились в Архангельской области. Отец - моряк из Донецка - увез мать в Одессу. Там она работала начальником кассовых операций в банке, а папа коком на корабле, в рейсы ходил. В какой-то момент все пошло наперекосяк: отец случайно вылил на себя 35 литров кипящего компота, а у мамы начались проблемы со зрением от денежной пыли. Тогда они переехали в частный дом. Но родители начали спиваться, брат ушел в бандиты. Сначала умерла мама, потом отец... Окончив семь классов, Немец пошел работать автомашинистом, потом на стройку... От войны бежал из всех сил. Но в итоге оказался под Новопавловкой.

Начался сильный обстрел, нам сказали откатываться. Мы отбежали на 100 метров, в ближайшее укрытие. Ну, и 15-го числа зашли ваши ребята. Я сразу кинул автомат, сказал, что сдаюсь. Там изначально вариантов не было. Выйти невозможно, кругом ваши дроны летают. Наши спецзащиты зашли и тут же начали откатываться вместе с техникой. Нас, получается, на произвол бросили.

Немец рассказывает, что таких, как он - беглецов, - в его деревне были десятки. Все понимают, что попадаться нельзя. Потому что никто не будет смотреть на твою военно-учетную специальность. Всех, кто в розыске, отправляют исключительно в штурмовики. То есть на мясо. В глаза об этом не скажут, успокаивают, говорят про вторую линию, чтобы сно-

ва не сбежал. Только на позиции осознаешь, что ты уже на «нуле».

- Из твоей деревни много погибших?

Очень. У меня и кум пропал без вести, и много ребят пришли в гробах. Я на кладбище копал ямы. Много. Всего погибли или пропали около тысячи. Поэтому и гребут всех подряд. Я бы и из Павлограда сбежал - была возможность. Но денег не было ни на маршрутку, ни на автобус.

- А сколько тебе платили в армии?

20 тысяч гривен (40 тысяч рублей). - *Авт.*

- От ТЦК дорого откупиться?

Честно сказать, я даже и не узнавал. У меня все равно таких денег нет. Сын в училище, дочка заканчивала девятый класс. Всё им...

БРЕШУТ, ЧТО НОРМАЛЬНО ВСЁ

- А боевые не платят, что ли? - спрашиваю еще одного пленного. 30-летний Владимир Белошенко из той же 42-й бригады тоже попался под Новопавловкой.

Я вообще не успел первую зарплату получить. 10-го числа должна была быть. Поймали на улице, чуть больше месяца учебки и сразу сюда. Два дня шли до позиций, на третий ваши меня поймали под Новопавловкой. Точнее, я их сам позвал, думал, наши. Заходите, говорю. Ну и все, связали нас, и мы сидели и ждали эвакуацию.

- А пока шли, навстречу вам бежали ваши с позиций?

Отовсюду бегут. Но мне кажется, не добегают. Их або «птичками» добивают по дороге, або не знаю чем. Война очень страшная, а воевать никто не хочет. И нас на та-



Александр КОЦ/«КП» - Москва

Виталий Немец на фронте уже второй раз. В первый - сбежал, скрывался два года, но снова попался ТЦК.



Александр КОЦ/«КП» - Москва

Владимир Белошенко. Не успел получить первую зарплату, как попал в плен.

кие позиции сразу бросают, вновь прибывших, что не выжить. Говорят, там нормально всё, ваша задача сидеть, наблюдать и по рации докладывать. Брешут.

ВОТ В ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ...

Белошенко тоже говорит, что не интересовался войной, хотя она пролегла через его семью: отец - из Донецка. Маленький Володя вместе с папой ездил в Россию на каникулах. Бабушка до начала войны тоже оставалась в Донецке, а потом уехала в Россию, связь с ней потерял. О событиях на фронте он больше узнавал не из телевизора, а от переселенцев из Донбасса. Их в Полтавской области много. Были они и в его Градишке. Уверяет, что в целом к беженцам отношение у них терпимое. Но и переселенцы бывают разные:

- То им мало что-то, то зарплата не та, то дома поганые дают, то одежда ношенная, - пожалуй, первый искренний блеск в глазах пленно-

го. И сразу видно отношение к людям, бежавшим от войны. - Кому дают дома, кому квартиры, еще выплаты какие-то. Но им этого мало, и тоже что-то им не нравится.

Рискну предположить, что это противопоставление возникает на фоне всемирного траура, когда в маленьких украинских городках похороны чаще дней рождений. А «эти», из-за которых все, чем-то еще и недовольны. В том же Градишке растет уже третье военное кладбище, уставленное жовто-блакитными прапорами. При этом поводов для гордости не очень-то много. А тут еще депутат Верховной рады Украины София Федина «обрадовала»: «Выплаты семьям погибших украинских военных растянутся на годы - вместо трех теперь кое-где придется ожидать до 8 лет». Впрочем, даже в этом случае на деньги могут рассчитывать не все.

- Если выявляют в организме алкоголь или наркотики, то не выплачивают - сам виноват, что погиб, - нарочито возмущается Белошенко.

Говорит, были бы деньги, рванул бы в Польшу, а там и в Германию. Хотя, вспоминает, и на Украине вполне вольготно жилось при Порошенке (внесен Росфинмониторингом в перечень террористов и экстремистов). И зарплаты выше были, и «коммуналка» ниже. А уж при Януковиче, да в дружбе с Россией... Эх!

При нынешней ли жизни все это было? Или в блиндаже после прилета помешалось? И чем больше украинцев начнут задавать себе эти вопросы, тем быстрее начнется болезненное похмелье после самостийной эйфории.

Читатели рекомендуют

Книга Александра Коца
«500 дней поражений и побед»

★★★★★ Алексей:

Начал читать военкора Коца в его Телеграме. Там вся правда про СВО. И книга очень честная. На грани литературы и публицистики. Но главное - Коцу мы верим.

★★★★★ Олег:

Книгу можно рекомендовать для изучения в школах России как исторический документ.

★★★★★ Лика:

Личный опыт очевидца событий - конкретно и правдиво.

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах

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



Все самые свежие
репортажи
наших военкоров
читайте на сайте





Елена КРИВЯКИНА,
спецкор «КП»

Подростки и даже их родители часто становятся жертвами игровой зависимости. Как их спасти?

Попадают дети

История 1 Телефон под одеялом

На днях случилось страшное. Зайдя ночью в комнату к одиннадцатилетней дочке, чтобы проверить, не раскуталась ли она во сне, я не обнаружила ее телефона на привычном месте на тумбочке. Нашла его у дочери под одеялом. На экране крутилась заставка какой-то игры, а девочка спала как убитая. Явно сама не заметила, как провалилась за игрой в сон. И поспала.

Конечно, у меня установлены всевозможные «родительские контроли» и ограничения по времени, но, как выяснилось, дочь их с успехом обходит. Я узнала, что она проводит за играми не отведенные мною 30 минут в учебные дни, а 5 - 6 часов! Разумеется, я тут же заблокировала дочери все игровые приложения, а утром устроила серьезную взбучку.

Так, сама того не осознавая, я разом совершила все главные родительские ошибки в борьбе с игроманией.

Зависимость от игр - начиная с компьютерных (не на деньги) до всевозможных азартных - стала настоящей болезнью нашего времени. Молодежь подсаживается на игры, как на наркотическую иглу. Именно поэтому я так испугалась за дочь: ей 11, и она уже обманом играет под одеялом вместо сна. Сейчас у нее еще легко можно отнять телефон. А что будет, когда ей исполнится 14 - 16 лет?

Я решила обратиться за советами к специалистам, а также пообщалась с теми, кто страдает от игровой зависимости.

- Игровое расстройство встречается во всех возрастных группах. Но международные исследования постоянно показывают повышенную уязвимость подростков и молодых людей от 19 до 25 - 29 лет. Если говорить о зависимости от компьютерных игр, то это чаще подростки, - рассказывает врач-психиатр, нарколог, руководитель психиатрической и наркологической Клиники доктора Исаева Руслан Исаев. Эксперт отмечает: это связано не столько с «поведением поколения», сколько с особенностями развития мозга.

- У подростков еще не завершено формирование префронтальной коры - области, отвечающей за контроль импульсов, способность планировать и оценивать последствия. Именно поэтому они легче закипают в игры, особенно если те дают быстрые и яркие всплески удовольствия и помогают уйти от тревоги или скуки, - продолжает Руслан Исаев.

По данным исследований, игровой зависимостью страдают 6 - 9% подростков и 2 - 3%

взрослых. И речь идет не просто о любителях поиграть, а о людях, для которых игра стала главной жизненной потребностью и вытеснила все остальные интересы.

- У подростков этот процесс протекает особенно остро и разрушительно. Причина в том, что именно в подростковом возрасте формируются личность, социальные навыки, ответственность и умение строить отношения. Когда подросток уходит в игру, этот этап развития как будто замораживается. Он теряет живой опыт общения со сверстниками, спортивных и творческих увлечений, навыков преодоления трудностей в реальной жизни, - говорит Исаев.

История 2 «Это был взгляд убийцы»

Михаилу 19 лет. Окончил колледж по юридическому направлению. Последние лет пять увлечен компьютерными играми. Сейчас не учится и не

работает. Играет. В основном по вечерам и ночам, а днем спит.

- Игры - очень важная часть моей жизни. Я пробовал заниматься чем-то еще: на бокс ходил, на плавание, в кружки разные записывался, но не пошло, - рассказывает мне Михаил. - В школе я ни с кем особо не дружил. В реальности мне сложно знакомиться и не особо хочется общаться. А в виртуале есть почва для общения, это интереснее, находишь единомышленников.

В школьные годы увлечение играми ударило по учебе.

- Я ночами играл, приходил в школу, проспав часа четыре, и мог заснуть прямо за партой. Это в итоге дошло до директрисы, и меня перевели на семейное обучение, - признается молодой человек.

- Своей комнаты у Миши в квартире тогда не было, и он обустроил себе для ночных игр уголок в коридоре, - рассказала мне его бабушка. - Мать пыталась отнять у него гаджеты, но однажды у них чуть до драки не дошло... А как-то внук был у меня в гостях, я зашла сказать ему, что пора прекращать играть и нужно спать, и он на меня так посмотрел! Это был просто взгляд убийцы. Я побыстрее молча вышла.

Игровой зависимости у себя Миша не признает. Наоборот, находит в своем «увлечении» плюсы.

- Сейчас я в основном играю в Minecraft (компьютерная игра, в которой участник строит свой собственный мир. - Ред.). Развиваю творческое мышление, учусь там красивые вещи создавать. По совету отца ишу работу наборщиком текста или курьером, хочу делать что-то совсем простое, а в остальное время заниматься по-прежнему играми.

История 3 Ломают жизнь

Станиславу 42 года. Последние 15 лет он увлечен покером. Играет и в онлайн-казино - тоже на деньги.

- На каждом шагу реклама всевозможных игровых ресурсов. Сложно не втянуться. Многие известные люди занимаются популяризацией азартных игр, блогеры рекламируют казино, - говорит Стас.

- Думаете, это хорошо?

- Я считаю, что это ужасно.

Для этих людей в аду должен быть отдельный котел, - язвительно замечает Стас и поясняет: - Большей части людей, которые приходят в азартный мир, это ломает жизнь. Они проигрывают в итоге все деньги, а иногда не только свои, залезают в непомерные долги. Лишаются всего в жизни, включая семью.

Стас признается, что и сам через это проходил.

- Практически каждый, кто играет на деньги, проходил это колесо сансары и не раз проигрывал все. Я больше не хочу, - говорит Стас.

- Но при этом вы не бросили игру...

- Не бросил...

- Просто стараетесь себя контролировать?

- Ну, наверное, да, - неуверенно отвечает он.

Его сын-подросток тоже с головой увлечен играми. Правда, компьютерными и не на деньги. Стас не считает, что стал для сына плохим примером.

- Это общая детская болезнь, связанная с доступностью онлайн-игр. В реальности ведь нужно надеть куртку, пойти по мокрой дороге в школу, просидеть там все уроки, потом прийти, сделать домашние задания и так далее. А в игру можно просто зайти - и ты уже повелитель этого мира. Это же так здорово! Вот дети и втягиваются, - поясняет мне Стас.

В играх Станислав сына не ограничивает. Считает, что сделает только хуже.

- Мне родители в свое время пытались запрещать. Это привело к тому, что, когда я вернулся из армии и мне уже никто ничего не мог запретить, я несколько лет своей жизни угробил на эти игры. Я просто играл 24 на 7 с перерывами на условный сон. А потом в какой-то момент мне самому это надоело. Так что попытки отнять гаджет или ограничивать могут привести к обратному эффекту, только совсем испортите ваши отношения, - уверен Стас.



Не страшно, если дети увлекаются компьютерными играми. Тревожный звонок - когда эта страсть занимает слишком много времени и вытесняет другие интересы.

Алексей БУЛАТОВ/«КП» - Санкт-Петербург

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Вот какие признаки игровой зависимости у подростков выделяет психиатр Руслан Исаев.

• **Резкое увеличение времени за экраном.**

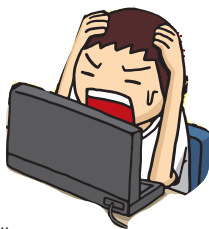
Игры занимают до 60 - 70% суток, включая ночное время. Если бы не учеба, это число могло бы приближаться к 90%.

• **Раздражительность и агрессия.** Любые попытки родителей ограничить доступ к игре вызывают вспышки злости, истерики или полное отрицание проблемы.

• **Нарушения сна и режима.** Подросток играет до глубокой ночи, спит по несколько часов. Недосып сам по себе может приводить к серьезным психическим расстройствам.

• **Эмоциональные качели.** Во время игры может возникать немотивированная эйфория, а после проигрыша - резкий спад настроения, похожий на депрессивное состояние.

• **Синдром отмены.** Если ограничить доступ к компьютеру или смартфону, подросток испытывает тревогу, беспокойство, агрессию. Он воспринимает это как покушение на собственную личность.



- В отличие от обычного увлечения, которое можно контролировать и совмещать с учебой, хобби, общением, при зависимости игра подчиняет себе все сферы жизни и вытесняет прежние интересы. Обесценивается все, что раньше имело ценность, - поясняет врач.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

В ИГРОВЫЕ СЕТИ

И ТЕБЯ ВЫЛЕЧАТ!

Как уберечь ребенка

1 Станьте помощниками, а не противниками

Многие родители совершают ошибку, начиная разговор с упреков: «Опять весь день за компьютером», «Ты ничего не делаешь, только играешь». Такая позиция сразу вызывает защитную реакцию и закрывает путь к диалогу.

Главное - не превращаться в противника, а оставаться в позиции внимательного, но твердого взрослого, который видит проблему и готов помочь. Поэтому простого запрета или «отбора телефона» недостаточно: подросток должен чувствовать, что взрослые интересуются его жизнью, а не только ограничивают. Первое, что важно сделать, - спокойно обозначить факты и чувства. Например: «Я замечаю, что ты стал хуже спать и все время думаешь об игре, и меня это тревожит».

- Такой язык фактов и эмоций снижает напряжение и позволяет говорить о проблеме без конфронтации, - поясняет Руслан Исаев.

2 Разберитесь в его интересах

Так называемая «позиция интереса» со стороны родителей - это очень эффективный подход. Вместо осуждения задавайте вопросы:

- ✓ Что тебе больше всего нравится в этой игре?
- ✓ Как ты выбираешь, с кем играть?
- ✓ Что тебя больше увлекает - сюжет или общение с другими игроками?

Подобные вопросы показывают уважение к внутреннему миру подростка. Для него важно, что родитель не обесценивает, а старается понять.

- Такой подход помогает ребенку осознать собственные мотивы и снижает риск скрытности и конфликта, - говорит Руслан Исаев.

3 Попробуйте... поиграть вместе

Так вы покажете, что готовы разделить интересы ребенка. И повысите доверие с его стороны.

4 Четко обозначайте границы

Постарайтесь ограничить доступ к игровым устройствам. Важно не только ограничить количество часов, но и заранее согласовать расписание: например, сначала уроки, потом игра. Полезны технические помощники - таймеры, приложения для контроля времени.

5 Составляйте график вместе

Еще один рабочий прием - «разделенная ответственность». Вместо диктата («Будешь играть только час!») можно сказать: «Я вижу, что игры тебе важны. Но давай договоримся: чтобы было время и на учебу, и на спорт, и на отдых. Какое расписание тебе самому кажется реальным?» Когда подросток участвует в выработке правил, вероятность их соблюдения значительно выше.

6 Показывайте позитивный пример

Если родители сами проводят



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

все вечера в телефоне, подросток не воспримет ограничения всерьез.

7 Откройте дверь в реальный мир

Виртуальный мир становится особенно привлекательным, когда реальная жизнь бедна событиями. Поэтому важно помогать ребенку находить увлечения вне экрана. Нужно предложить

альтернативы. Это реальные источники интереса и признания, которых часто не хватает зависимым подросткам: спорт, музыка, рисование, живое общение.

Р.С. Если конструктивный диалог категорически не получается, лучше не доводить до крайностей и поскорее обратиться к специалисту - психологу или психотерапевту.

РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА
radiokp.ru

Советы по воспитанию и развитию ребенка дают опытные психологи и педагоги в «Родительском вопросе» по воскресеньям в 18.00



Lapina/Shutterstock/Fotodom

-И ничего у меня нос не вырос!

ПСИХОЛОГ И Я

Анна КУКАРЦЕВА

Почему ребенок обманывает и что с этим можно поделать.

Сын моей подруги в позднем детсадовском возрасте рассказывал сердобольным тетушкам и бабушкам на детской площадке, какой он несчастный сиротка, как героически погиб его папа. Услышавшая эти рассказы мать, мягко говоря, обалдела. Семья была полная, никаких трагедий. Папа в первенце души не чаял. А мальчишка с упоением повторил свою гасгастро и в детском садике. Воспитательница выразила потом соболезнование несчастной вдове. Пришлось опровергать, извиняться за фантазера и серьезно с ним разговаривать.

Знакомая девочка младшего подросткового возраста рассказывала мне, не моргнув глазом, о своей встрече с инопланетянами. Прилетели, говорят, на такой треугольной тарелке...

Пятилетняя племянница пришла недавно с прогулки расстроенная: ее приятель-ровесник Степка рассказал, что мама на день рождения обещала ему подарить «два миллиарда чупа-чупсов!». А вы, мол, мне по одному и то после еды только разрешаете!

Аналогичных историй в семейных анналах у каждого из нас - вагон и маленькая тележка. Дети

Врет как дышит!

врут. Да так живо, с огоньком. Иногда даже неловко разоблачать эту сказку. И надо ли? Но порой без этого не обойдешься - вранье на серьезные темы до добра не доводит. То про уроки солжет, мол, сделал, а на самом деле нет. То отпирается, что не ломал игрушку, хотя, кроме него, некому. То утверждает, что не брал машинку соседа с площадки, а вот же она лежит...

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СОЧИНЯТЬ?

- Самая первая причина вранья, которая приходит в голову, - дети могут бояться наказания за свои поступки и поэтому придумывают истории, чтобы избежать его, - говорит детский психолог **Екатерина Ильичева**. - Во-вторых, они могут стремиться понравиться окружающим и скрывать свои ошибки. И наконец, иногда дети просто хотят узнать, как отреагируют на их слова родители или другие взрослые. Однако, несмотря на то что ложь на некоторых этапах развития - это нормальное явление, важно преподавать детям ценности и навыки честности. Помочь понять, что ложь может нанести вред отношениям с окружающими, что необходимо говорить правду, даже если боишься наказания, и учиться брать ответственность за свои поступки.

НУЖНО ЛИ НАКАЗЫВАТЬ ЗА ЛОЖЬ?

- В этом вопросе важно находить баланс между обучением и наказанием, - отмечает Екатерина Ильичева. - Наказание за ложь может быть неэффективным и даже усилить желание ребенка скрывать правду. Лучше всего родителям обсудить с ребенком последствия его действий. Показать ему, как правильнее поступить в подобной ситуации. И поддержать его, даже если он совершил ошибку. Помните, что наказание не должно быть слишком строгим и жестким, иначе оно только способствует укреплению вранья. Вместо этого поощряйте честность и откровенность в общении с ребенком, поддерживайте его самостоятельность и доверие к вам.

Вот три важных этапа:

- ✓ Даже если вы поймали ребенка на вранье, важно не обвинять его сразу, но и не поддерживать ложь.
- ✓ Сначала стоит спокойно и беспристрастно выяснить причину, из-за которой пришлось соврать, внимательно выслушав ребенка и понимая его мотивы.
- ✓ После этого можно объяснить, почему вранье не является

ся хорошим вариантом и какие последствия оно может иметь.

Также важно уделять внимание положительным моментам и похвалом - чтобы ребенок понимал, что честность всегда ценится и приносит больше пользы, чем вранье.

ПОИГРАЙТЕ В ИГРЫ

- Через игры ребенок легче понимает важность некоторых вещей, - отмечает Екатерина Ильичева. - Предлагаю использовать психологические игры, в которых дети учатся говорить правду:

1 «Правда или вымысел»

Пусть ребенок придумает два утверждения о себе - одно правдивое, а другое вымышленное. Задача других участников игры - угадать, какое из утверждений правда.

2 «История без лжи»

Нужно рассказать историю на заданную тему, но с условием,

что в ней не должно быть ни капли лжи или преувеличения.

3 «Лгать нельзя»

Участникам игры раздаются карточки с различными ситуациями, и им нужно решить, как они бы поступили в данной ситуации, без использования лжи.

4 «Честное выражение эмоций»

Детям предлагается выбрать карточки с различными эмоциями и описать, как они чувствуют себя в момент, когда их испытывают, не приукрашивая и не скрывая своих чувств.

- Также рекомендую посмотреть с детьми мультфильм «Замок лгунов», где герои попадают в интересные ситуации и на собственном опыте видят пользу правды. И конечно, не забывайте быть терпеливыми и поддерживающими. Важно, чтобы ребенок чувствовал вашу любовь и поддержку в любой ситуации, - говорит психолог Ильичева.

Урожай, не дорожай!

Елена АРАКЕЛЯН

Помните, как весной паникеры пугали нас заморозками, которые «погубят все посевы»? А летом - ливнями с перерывом на засуху? Так вот, все эти катаклизмы... нисколько не помешали нам собрать очень даже неплохой урожай! Уборка близится к завершению (а по некоторым культурам уже и закончилась), и можно смело утверждать: по большинству культур результаты лучше прошлогодних.

ЗЕРНО:

Хватит для себя и на экспорт

Сколько соберем:
135 млн тонн
Изменение
к прошлому году:
+9,1 млн тонн (7%)

Пожалуй, погодные катаклизмы нынешнего года сильнее всего угрожали именно зерновым. Однако результат оказался намного лучше прошлогоднего. Тогда было 125,9 млн тонн зерновых и зернобобовых культур (в том числе - 82,6 млн тонн пшеницы). Сейчас ожидается 135 млн тонн (из них около 90 млн тонн пшеницы).

Урожай в 135 млн тонн - это не рекорд, но выше среднего, - поясняет директор Центра международного агробизнеса и продовольственной безопасности Российской академии народного хозяйства Анатолий Тихонов. - За последние годы технологическая грамотность наших аграриев возросла. Многие хозяйства перешли на «умные» технологии обработки почвы. Это позволяет компенсировать потери из-за природных аномалий.

Плюс сказались размеры нашей страны. Например, пока южные регионы страдали от засух, богатые урожаи зерна собирали в Сибири, где погода стояла отличная.

По словам эксперта, на внутреннее потребление нужно 78 - 82 млн тонн. Еще 7 - 8 млн тонн отложим в семенной фонд. После этого останется солидный задел для экспорта: в районе 55 - 60 млн тонн зерна. Это позволит России сохранить статус крупнейшего мирового поставщика пшеницы.

К слову, о внутреннем потреблении. Как объясняет Анатолий Тихонов, хороший урожай зерна в первую очередь влияет не на цены на хлеб, как это можно было бы подумать, а... сдерживает подорожание мяса. За год в среднем только 22 - 24 млн тонн зерна идет на продовольственные цели - муку и крупы (это с учетом как пшеницы и ржи, так и гречихи, риса и т. п.). А не менее 38 - 40 млн тонн - на фураж, то бишь на корм скоту.

- Это основная часть себестоимости мяса. Например, для производства килограмма куриного мяса требуется около 1,7 - 2 кг зернового корма, а для килограмма свинины - до 4 кг зерна, - говорит Тихонов. - В цене же булки доля зерна незначительна - не более 20 - 25%. Там гораздо большее значение имеют затраты на электроэнергию, газ и логистику.

Зерна, картошки и яблок в этом году собрано больше, чем в прошлом. Скажется ли это на ценах?



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

В нынешнем году все мы собрали отличный урожай картошки. Будем надеяться, что цены заставят нас улыбнуться!

КАРТОШКА:

Лучше, чем в прошлом году

Сколько соберем:
7,6 млн тонн
Изменение к прошлому году:
+300 тысяч тонн (4%)

- Ситуации с перекосом цен мы не ожидаем. Урожай должен быть достаточно хорошим, - прокомментировала в Госдуме ситуацию с картофелем министр сельского хозяйства Оксана Лут.

Хороший - это, по прогнозам ведомства, 7,6 млн тонн. Вместо прошлогодних 7,3 млн. И это без учета личных огородов граждан, которые в среднем дают еще порядка 10 млн тонн ежегодно.

Цены на картошку - отдельная тема. Напомним, по итогам 2024 года картофеля оказался чемпионом подорожания: +90% за 12 месяцев. А на конец мая 2025 года килограмм корнеплода стоил уже почти в 2,5 раза дороже, чем в то же время годом раньше. Но в августе, с началом сбора нового урожая, пошел откат. И к середине сентября тот же килограмм картошки уже подешевел обратно - в два с лишним раза в сравнении с маем.

Цены сейчас ниже, чем в аналогичный период прошлого года. Но чтобы точнее дать прогноз (то есть что будет с ценами не сейчас, а зимой - весной. - Ред.), нужно оценить количество и качество картофеля, заложенного на хранение, - говорят в Картофельном союзе.

Это проблема, про которую «КП» уже писала: зимне-весеннее подорожание картошки объясняется в основном недостатком современных хранилищ, которые позволяют сохранять качество корнеплодов до поздней весны. Так что если хотите дешевой и качественной картошки - налегайте на нее сейчас. Еще месяц-два цены точно будут оставаться приемлемыми.



Скоси и сохрани: треть урожая овощей и картошки не доезжает до прилавка. В чем загвоздка - разбираемся на сайте KP.RU

ОВОЩИ:

Главное - сохранить

На конец октября уже точно собрано 6,1 млн тонн овощей - больше, чем на то же время в прошлом году. Из них 2,7 млн тонн - это овощи «борщевого набора» (капуста, морковь, свекла, лук). А также порядка 1,5 млн тонн томатов и более 800 тысяч тонн огурцов. Все это опять же без учета личных огородов россиян. И это пока не окончательные результаты - поздние овощи еще частично на грядках, а тепличные собираются круглый год.

По прогнозам ведомства, в целом урожай ожидается примерно на уровне про-

шлого года. Но в прошлом году в организованном секторе (сельхозпредприятия плюс фермеры) он был рекордным, поэтому удерживать этот уровень в не самых лучших погодных условиях - уже достижение.

Что это значит для потребителя?

Сейчас, пока сбор «борщевого набора» в некоторых регионах еще продолжается, цены на него на прилавках даже ниже, чем в прошлом году в то же время.

Например, капуста в октябре в какие-то моменты продавалась на 12%

Сколько соберем:
7,6 млн тонн
Изменение
к прошлому году:
примерно столько же

дешевле, чем год назад, - рассказал «КП» директор по аналитике исследовательской компании NTech Леонид Ардалионов.

Но тут, как и с картошкой: цены по окончании сезона зависят не только и не столько от объема урожая.

Помимо непосредственно урожая, надо учитывать вопросы логистики и хранения, - поясняет Леонид Ардалионов. - Статистика может показать заме-

чательный урожай, но если солидная его часть не доедет до прилавка или качественной переработки, нам опять придется иметь дело с дефицитом отечественной овощной продукции.

Не доезжает же, по оценкам, от 15% до 40% собранной моркови, лука, капусты и т. п. - из-за дефицита качественных хранилищ в «овощных» регионах.

С огурцами и помидорами ситуация другая. Их у нас теперь собирают круглогодично. Но цены подсаживают, как только грунтовый урожай сменяется тепличным - а это в большинстве регионов уже произошло.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ: Яблочное изобилие

Сколько соберем:
2,1 млн тонн
Изменение
к прошлому году:
+200 тысяч тонн (10,5%)

Если говорить о фруктах и ягодах, то прибавка ожидается в основном за счет яблок, сбор которых уже практически завершен. Прогноз Минсельхоза на яблочный урожай - рекордные 1,9 млн тонн (в прошлом году - 1,7 млн тонн).

Урожай яблок у нас в целом год от года растут - в 2018 - 2019 годах собирали чуть больше 1 млн тонн.

А что с ценами? Прямо сейчас яблоки на прилавках дешевле - по данным Росстата, средняя стоимость кило откатилась примерно к началу года.

Но ближе к Новому году, по прогнозам, они опять начнут дорожать.

По яблокам, если говорить об их количестве, у нас уже все хорошо. На повестке другая задача - наладить повсеместно переработку и качественное хранение урожая, чтобы выше была рентабельность садового бизнеса, - комментирует Анатолий Тихонов. - Тогда и цены на отечественные яблоки будут более приятными для потребителя, и не только в сезон.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ЧЕГО И СКОЛЬКО СОБЕРЕМ В ЭТОМ ГОДУ

	2024	2025 (прогноз)
Пшеница	82,6	88 - 90
Ячмень	16,7	18,3
Кукуруза	14	14,7*
Сахарная свекла	45,1	48,1
Зернобобовые	5,4	7,1
Масличные	30,2	31,5*
в т. ч. подсолнечник	16,9	17,5*
соя	7	8*
рапс	4,7	5,4*

*Оценки могут измениться, поскольку уборка этих культур еще в разгаре.

По данным Росстата. Все цифры - без учета личных огородов россиян.



Анна ЛУКЬЯНОВА

В последнее время выдвигается очень много разных инициатив по повышению заработка и благосостояния педагогов. Что из этого имеет смысл обдумывать, а что - нет?

ПРЕМИИ ЗА 100-БАЛЛЬНИКОВ

Денежные поощрения платят в некоторых регионах с 2017 года, однако суммы - ну очень разные. В Подмосковье - 150 тыс. рублей. В Башкирии - 50 тысяч. А в Забайкалье в прошлом году девять учителей получили аж по миллиону на руки!

Выплата должна быть федеральной и повсеместной, считает председатель ЛДПР Леонид Слуцкий, и не отличаться разительно по регионам.

Премии - дело хорошее. Но есть нюанс, о котором, в частности, говорит автор телеграм-канала «Наука и университеты» профессор Евгений Белый. 100 баллов на ЕГЭ - это достаточно часто заслуга репетитора. И если уж поощрять педагогов, которые вносят значимый вклад в подготовку школьников (а такие, конечно, есть, и не только в старших классах), то нужны механизмы, исключающие награждение непричастных. Таким «механизмом» могут стать сами 100-балльники - когда назовут, кого считают достойным премии за их успех. А еще можно поощрять рублем родителей стобалльников. Какая-никакая компенсация расходов на репетиторов, которые бывают уровня забайкальских премий.

ДОПЛАТА ЗА ПРОГРЕСС

Обсуждались идеи платить за успеваемость класса: мол, раз дети мотивированные, сплошь хорошисты, отличники - значит, педагог выкладывается. Учителя на такое отвечают, что в некоторых школах такой контингент учился, что пятерочки там редкие гости. Работать с такой аудиторией

Почему никак не получается сделать справедливой оплату учительского труда.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Недорогая Елена Сергеевна

Вечная проблема - как сделать так, чтобы и школьники были рады, и учителя довольны. И не только 1 сентября.

сложнее. А зарплата, получается, будет ниже?

Министр просвещения Сергей Кравцов не поддерживает идею премий за результаты ЕГЭ. Он высказался, что поощрять нужно за прогресс учеников, то есть смотреть, насколько улучшились знания. И этот прогресс можно обнаружить и при обучении сложных ребят.

Идея нашла широкую поддержку у педагогов. Но как отследить, чья заслуга в позитивной динамике? Для директора-профессионала она очевидна, говорят в педсообществе. Пришел, например, в шестой класс шалопай невменяемо-необучаемый, а потом выровнялся, даже ЕГЭ на хорошие баллы сдал. А если в классе один отличник, с которым репетитор занимается, один двоечник, остальные серединка на половинку? Как тут рассчитать КРІ педагога? Задача...

ВСЕМ ЗАРПЛАТЫ - КАК В СТОЛИЦЕ

Единая федеральная система оплаты труда учителей, чтобы все были в равных

условиях, - такая идея выдвигалась не раз. Тема очень болезненная. Недавно обсуждали в СМИ сводный отчет Минпросвещения о среднемесячных зарплатах педагогов в разных уголках страны. Разница между самой большой (192 414 руб. на Чукотке) и самой маленькой (31 125 руб. в Ингушетии) - чуть больше 161 тысячи рублей! В шесть раз!

Однако уравнивать нереально, потому что зарплаты учителей напрямую зависят от благосостояния региона. Кто может, доплачивает бюджетникам больше. Общее требование - не ниже уровня средней в регионе зарплаты. А дальше - сложная математика разных начислений (стимулирующие, компенсирующие, премии), которые часто зависят от руководства школы. В итоге бывает, что за классное руководство платили одну сумму, а потом стали вдвое меньше. Вообще не оплачивают или платят копейки за допнагрузку вроде уборки класса, проверки тетрадей или работы на экзаменах.

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ

И такая идея есть - горячее питание за счет государства. Мол, большинство учителей питаются на бегу, и это отражается на настроении, на здоровье.

Кто-то из педагогов возразил: мол, им просто некогда ходить на обед, особенно если ты учитель началки. Да и где трапезничать - за детскими столиками? А многие крепко обиделись: «Миска супа - смешно и горько. А можно еще и бесплатную раскладушку, прямо в кабинете, чтоб не тратили время на проезд? Сделайте нормальную зарплату, и мы сами позаботимся о своем питании!»



А что вы думаете, как надо поощрять учителей? Обсудим на страничке «Комсомолки» ВКонтакте



ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

Почему просто не поднять зарплаты?

- Премии, надбавки, доплаты - это все стимулирующие выплаты, и они важны. Но главное - базовый оклад. Не важно, как он считается, важно, чтобы он составлял не менее 70% выплаты, - объяснила «КП» профессор, директор Института развития образования Высшей школы экономики Ирина Абанкина. - Основную часть зарплаты учитель должен получать за свой основной объем работы по урочной и внеурочной деятельности, классное руководство, проверку тетрадей, заведование кабинетом. В чем здесь проблема? В том, что зарплата учителей - это ответственность субъектов Российской Федерации, а региональные бюджеты напряжены, растет кредиторская задолженность, и им реально трудно справиться

с обязательствами. Справедливость, я думаю, в сбалансированности региональных бюджетов и адресной целевой помощи государства тем, кому сложно.

- Мониторинг профсоюза «Учитель» показал, что во многих регионах оклады учителей ниже минимального размера оплаты труда (сейчас МРОТ составляет 22 440 руб.). Есть даже смешные 2500. А в доплату до уровня МРОТ там включают то, что должно начисляться сверх оклада, - выплаты за классное руководство, проверку тетрадей, работу в праздники...

- Это действительно очень серьезная проблема, но я не могу обвинить регионы в злонамеренности. Им, повторюсь, сейчас финансово очень сложно.

ЕСТЬ ТАКОЙ ОПЫТ Как считают в Москве

С этого учебного года в столице объявили о росте зарплат педагогов (в среднем на 24%) и переходе на новую систему оплаты труда учителей. В чем суть, рассказала в эфире «Радиошколы» первый заместитель руководителя Департамента образования и науки города Москвы Олеся Лукашук.

Зарплата учителей складывается из базовой, компенсационной и стимулирующей части. В Москве базовую считают по ученико-часам (количество детей в классе, умноженное на часы работы учителя). Это число потом еще умножают на коэффициент сложности (трудоемкости для учителя) предмета: например, математика - 1,3, история - 1,2, музыка - 1,1.

В компенсационную часть входит заведование кабинетом или предметной кафедрой, классное руководство. Еще есть выплата за развитие Московской электронной школы (достигает 15 тысяч рублей).

Стимулирующая часть в среднем составляет 30% от всей зарплаты. И вот она теперь распределяется по новой схеме и зависит от результативности предметной кафедры за последние два года (результаты ВПР, ОГЭ, ЕГЭ) и вклада каждого учителя. Критерии прорабатывают сами педагоги, по ним потом друг друга оценивают. В Дедовке рекомендовали обязательно учитывать динамику детей. Ожидается, что новая схема станет стимулом для педагогов.

Источником для стимулирующих выплат может стать грант школе за вклад в московское образование. Или доход от платных услуг, дополнительных кружков.

Новую систему (70% + 30%) с 2026 года начнут запускать и в других регионах, но там могут считать по-своему, не как в Москве. А с 2027-го на нее перейдут все школы страны.

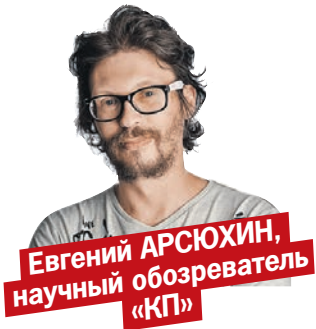
В ТЕМУ

КАКИЕ ЕЩЕ ПЛЮШКИ ПРЕДЛАГАЛИ

- ✓ Льготную ипотеку под 5%.
- ✓ Служебное жилье с возможностью его приватизации после 10 - 15 лет работы в школе.
- ✓ Путевки в санаторий на 14 - 21 день с полным курсом оздоровительных процедур, включая психологическую реабилитацию.
- ✓ Сертификаты на приобретение деловой одежды, обуви и аксессуаров в специализированных магазинах. Ежегодно. Номинал - 15 - 25 тысяч руб.
- ✓ Единую федеральную надбавку за классное руководство, и считать по столичному уровню.
- ✓ Постоянную «педагогическую надбавку» к фиксированной части пенсии для учителей, отработавших 25 лет.
- ✓ Единовременную федеральную выплату к 1 Сентября в размере одного базового оклада.
- ✓ Тринадцатую зарплату за работу во время ОГЭ и ЕГЭ (сейчас один день стоит всего 120 - 300 рублей).
- ✓ Оплату переработки по сверхурочному тарифу.
- ✓ Увеличить разрешенную стоимость подарков до 10 - 30 тысяч рублей (сейчас порог - 3 тысячи).
- ✓ «Учительский капитал» 1 млн рублей проработавшим в школе более 10 лет.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Евгений АРСЮХИН,
научный обозреватель
«КП»

В космос запустят гигантские зеркала, чтобы осветить Землю. Как это отразится на природе и нашем сне?

Уже в апреле 2026 года американцы развернут на орбите Земли гигантское зеркало. Оно должно превратить ночь в день. Со временем таких зеркал станет 4 тысячи, и Земля попрощается с ночью. Идея выглядит ужасной: зеркала сломают биоритмы и природе, и человеку, пишут экологи в социальных сетях. Разбираемся, так ли это, и если правда, то может ли кто-нибудь остановить затею.

МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ ОТ ПЕНТАГОНА

Разработчик проекта - стартап Reflect Orbital. Он уже получил от Пентагона 1,25 миллиона долларов на текущие расходы. А в Федеральной комиссии по связи США зарегистрирована и одобрена заявка на запуск первого зеркала в апреле 2026 года.

Пока речь идет об одном зеркале размером 18 на 18 метров. Но даже оно создаст освещенность выше, чем от полной Луны. Авторы проекта обещают «мягкий, рассеянный свет». В будущем зеркал станет уже четыре тысячи.

Стартап рассматривает свой проект как дело сугубо коммерческое. Якобы вся группировка может направлять лучики Солнца в избранную точку, туда, где заплатят. Заказчиками могут быть города, желающие сэкономить на уличном освещении, горняки - чтобы рыть породу ночью, как днем, спасатели, военные, фермеры.

Свет мой, зеркальце

Reflect Orbital



На светлую сторону будут переходить точно - только те, кто заплатит. В этом уверяют авторы проекта.

Разработчики обещают, что свет от зеркал будет направляться локально, только на пропаленные места, и не помешает остальным. Но с этим, к сожалению, могут быть проблемы.

АСТРОНОМЫ ПРОТИВ

Судя по социальным сетям, народ в ужасе от инициативы, но громко и официально возражают пока только астрономы: засветка испортит им небо. Понятно, что беды астрономов мало кого волнуют, и официальные лица их не слушают.

Астрономы уже подсчитали, как это будет выглядеть, и все довольно невесело. Так, по расчетам Джона Берентайна из обсерватории Сильверсто-Хиллс, освещенность вчетверо превзойдет полную Луну, осветит не только избранную территорию, но и окрестности, а главное, есть сомнения, что свет получится «выключить» по щелчку: неповоротливая группировка вряд ли окажется идеально управляемой. А если еще и сломается что-нибудь?

В стартапе говорят, что ис-

пытания в апреле 2026-го развеют все сомнения, и новинка понравится. Заявляют, что проект уже «полностью профинансирован» будущими заказчиками, так что реализовывать его будут, даже если не понравится. И помешать нельзя.

Или можно?

ЧТО ХОЧУ, ТО ВОРОЧУ

Такие проекты не раз обсуждались и в США, и в СССР, рассказал «КП» академик Российской академии космонавтики Александр Железняков. Но до запусков на орбиту дело не доходило.

- Развернуть в космосе громоздкую техническую конструкцию не так-то просто, - напоминает он.

Не существует закона или органа, который может запретить Reflect Orbital запускать зеркала, говорит Александр Железняков: в отличие от оружия, такие проекты не регулируются никак.

Для запуска выбрана так называемая солнечно-синхронная орбита (высота - 600 - 800 км), это значит, что

зеркала будут «восходить» над земным горизонтом и «заходить» примерно так же, как Солнце, но в другое время. Разработчики говорят, что их детище «приклеится» к терминатору, то есть к сумеречной зоне: когда Солнце зайдет, зеркало, напротив, окажется в высшей точке над горизонтом.

Зеркала могли бы запустить на геостационарную орбиту, объясняет Александр Железняков, в этом случае спутник просто зависнет в небе на одной позиции и осветит, например, северный город на всю полярную ночь. Но геостационарная орбита слишком далеко (36 тысяч километров).

- Свет с такого расстояния рассеется и станет тусклым. Солнечно-синхронная орбита обеспечивает хороший световой поток, - уверен Александр Железняков.

Станет ли подобное решение «будущим энергетикой»? Вряд ли, считает эксперт.

- Все это стоит рассматривать пока лишь как эксперимент. Проблем очень много, и не только технических; например, общественность опасается, что у людей нарушатся биоритмы, - резюмирует он.

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00

Искусственное Солнце на орбите



РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
97,2 FM

■ БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Горожане уже привыкли к светлым ночам

Ночные зеркала не повредят человеку, а даже помогут, считает **врач-сомнолог, профессор, доктор медицинских наук, заслуженный врач России Роман Бузунов**. Световое загрязнение уже давно с нами.

- Посмотрите на фотографии больших городов из космоса. Они выглядят как яркие пятна. Свет неоновой рекламы, ночная работа в ярко освещенном офисе - все это может снижать выработку мелатонина (регулятора циркадных, то есть суточных, ритмов. - Ред.) - В Москве летом светает уже в половине третьего. Что мы делаем? Просто затем-

няем комнату шторами. Свет космических зеркал не будет столь ярким, как свет Солнца, - считает он.

Хорошо бы, конечно, узнать, какой реально получится освещенность (ответ даст только практика): если меньше 10 люксов, то это не критично (освещенность летним днем - 100 тысяч люксов, в полнолуние - около 0,3 люкса), говорит доктор Бузунов.

Но репутация у проекта в обществе пока что плохая, уверен Александр Железняков: люди рассматривают его как «услугу, о которой они не просили».

ОПАСЕНИЯ



ДЕРЕВЬЯ НЕ СБРОСЯТ ЛИСТЬЯ

Биологи не исследовали, как на природу повлияет «потеря ночи», - просто никто не мог вообразить, что такое возможно, но затея выглядит тревожной, рассказал «КП» кандидат биологической наук, энтомолог **Александр Храмов**:

- Зеркала усилят световое загрязнение и в какой-то степени повлияют на годовые ритмы организмов, которые ориентируются на длину дня, - говорит он. Яркий пример - листопад. Деревья сбрасывают листья, когда «замечают», что день стал короче. «Видя», что день короче не становится, они листья сохраняют. Но зеркала не отменяют морозы и снег. Снег обрушится на полные листья деревьев, и их просто переломает, предупреждает Александр Храмов.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Почему осенью у нас начинается заживорка, как у дикого кота из зоопарка, и как удержаться от переедания.

Темнеет уже рано, на улице прохладно и сыро, а вас неудержимо тянет к холодильнику за чем-то сытным, жирным. Сало, сыр, борщечок навари-стый на косточке неожи-данно идут в ход за милую душу даже у язвенников и трезвенников. Оказы-вается, так в нас набатом звучит древний эволюци-онный механизм, которым когда-то пользовались на-ши предки. А наши сосе-ди - медведи, да и другие млекопитающие, дикие коты манулы например, пользуются до сих пор. И причиной тому - белок с неожиданной задачей.

Все мы немногo манул Тимоша

Виноват белок-многостаночник

Новое исследование ученых из Калифорнийского уни-верситета в Сан-Франциско, опубликованное в журнале Science, дает новый взгляд

на феномен осеннего зажо-ра. Оказалось, что все дело в сложных отношениях между жирами, которые мы едим, и белком под названием PER₂.

Этот белок - настоящий многозадачник. Он помогает управлять нашими суточны-ми ритмами (циркадными ци-клами), а к тому же командует

метаболизмом жиров. Ученые выяснили: в зависимости от того, какие жиры мы едим, PER₂ отдает организму одну из двух команд: «Сжигай его!» или «Запасай на черный день!».



- Э-э-э, милая! Тебе до моей округлости боков еще налегать и налегать на десерты!

Как это работает в природе?

Лето. Растения производят больше насыщенных и мо-ноненасыщенных жиров. Животные, питаясь ими, получают сигнал: «Пора изобилия!» PER₂ дает ко-манду активно запасать энергию. Медведи нагу-ливают на ягодах основной жировой запас.

Осень - зима. Растения увеличи-вают производство полиненасы-щенных жиров. Млекопитающие, поедая их, понимают: «Лето кон-чилось, начинается суровая пора». PER₂ переключает организм в ре-жим экономного расходования на-копленных запасов.

Вполне логично, что и питание, и продолжительность дня совокупно определяют сезонное поведение, от-

мечают авторы исследования. Если на дворе осень, но все еще много орехов и ягод, медведь, например, может продолжать есть, а не укла-дываться в зимнюю спячку, хотя дни становятся короче.

А что же происходило в лаборато-рии научного эксперимента? Те из мышек, которых кормили пищей с высоким содержанием гидрогени-зированных жиров (как в чипсах или печенье, например), полностью «теряли счет времени». Длинные зимние ночи наступали, а мышки не могли настроить свои внутрен-ние часы. Их организм, обманутый зажорными жирами, думал, что вот она - еда под боком, и продолжал требовать есть и запасать, запасать. Такой вот природный сбой в неестественных условиях.

Не только питание, но и свет

Наверняка видели в Интернете, как манул Тимоша в Московском зоопарке нагулял красивые бока к зиме? Это механизм «осеннего зажора» - зоопарк регулярно отчи-тывается о ходе заживорки Тимофея. И это наше общее с Тимофеем, да и любым другим животным, бурый медведь например, эволюционное наследие. Наши предки долж-ны были наесться и создать жировую прослойку, чтобы пережить холодную и голодную зиму. И хотя сегодня у нас есть отопление и круглосуточные супермаркеты, древние программы никуда не делись.

К тому же к биологии добавляются и современные факторы: **Свет.** Электрическое освещение сбивает с толку наши био-логические часы.

Гормоны. Короткий световой день снижает уровень «гормо-на счастья» серотонина, и мы инстинктивно ищем утешение в углеводах и жирах.

Поведение. В холода, дожди так не хочется куда-то выхо-дить. Вот и проводим вечера дома, с теплым чаем и чем-то вкусненьким.

В среднем, по подсчетам медиков, за осень и зиму мы незаметно набираем 0,5 - 1 кг (а иногда и больше, если уже есть избыточный вес).

ЛОВИТЕ СОЛНЦЕ СКВОЗЬ ТУЧИ

А можно ли белок зажора обмануть? Да, но действовать нужно по всем фронтам.

1 Комбинировать жиры в рационе.

Это главный вывод исследования. В холодное время года особенно старайтесь заменять насыщенные жиры (красное мясо, сливочное масло, сыр, колбаса, фастфуд) на полиненасыщенные. Им - предпочтение! Ими богаты следующие продукты:

- Орехи и семечки (грецкие, миндаль, семена льна и чиа).
- Жирная рыба (лосось, сельдь, скумбрия).
- Растительные масла (оливковое, рапсовое).
- Авокадо.



2 Не поддавайтесь на «одну печеньюшку - и всё!».

Как образно говорит один из авторов исследования, одно праздничное печенье на следующий день может превратиться в два печенья, потому что вы обманули свои циркадные часы, заставив их думать, что наступило лето. Осознанность в выборе перекусов зимой особенно важна.



3 Цените утренний свет.

Старайтесь получать порцию естественного света в первой половине дня, даже в пасмурную погоду. Это поможет синхронизировать циркадные ритмы и даст мозгу четкий сигнал, что зима - это не время для сна и запаса.



4 Поддерживайте активность.

Не давайте осенней ханде украсть ваше движение. Регулярная физическая активность, даже дома, помогает регулировать аппетит и улучшает метаболизм.



20 лучших продуктов, чтобы не было проблем с кишечником. Читайте на нашем сайте



**И уносят меня, и уносят меня
купаться и плавать по волнам**

Три южных коня, три далеких коня: Египет, Таиланд и Вьетнам!

Юлия СМЕРНОВА

**Сколько стоит вояж
к теплому морю
и много ли придется
переплатить
в новогодние каникулы.**

Середина ноября. Реалисты достают из шкафов пуховики и шубы. А оптимисты помнят, что из неизбежной ситуации (до зимы две недели) есть выход!

«Комсомолка» изучила, сколько стоит слетать наступающей зимой к теплому морю. Отдельно мы указываем стоимость туров в новогодние каникулы - сразу видно, что они едва ли не вдвое дороже, чем в начале декабря или после всеобщих праздников. И тут вам виднее, что в приоритете: потратить отпускные дни - и сэкономить или использовать выходные, но переплатить.

КСТАТИ

Эконом? Класс!

Разумеется, в каждую страну можно слетать и самостоятельно - прямые рейсы из России есть, сложностей с визами никаких. На Новый год авиабилеты предсказуемо дорогие. А вот на другие даты, особенно в первой половине декабря и в январе, сразу после праздников, есть все шансы найти выгодные тарифы и скидки у авиакомпаний. Если готовы лететь с пересадками - тем более. Расходы на жилье зависят от уровня цен в стране. Эксперты сервиса планирования путешествий OneTwoTrip поделились с «КП» списком курортов, где отдыхающим нужно меньше всего денег на вполне приличные 4-звездочные отели в новогодние каникулы (и это не минимальные цены, а средние чеки - за одну ночь проживания в номере на двоих):

- Нячанг (Вьетнам) - **1290 рублей**
- Фукуок (Вьетнам) - **1650 рублей**
- Каир (Египет) - **1670 рублей**
- Камбоджа (все популярные города) - **1800 рублей**
- Бангкок (Таиланд) - **1850 рублей**
- Паттайя (Таиланд) - **1930 рублей**
- Денпасар (Индонезия) - **1980 рублей**
- Хургада (Египет) - **2230 рублей**
- Шри-Ланка (все курорты) - **2560 рублей**

Египет



- 80/150 тыс. руб. (отель 3*, «все включено» в Шарм-эль-Шейхе)
- 110/185 тыс. руб. (отель 5*, «все включено» в Хургаде)
- +22...+24 +21 6
- В аэропорту за \$25, в Шарм-эль-Шейхе - бесплатный «синаяский штамп».

ОАЭ



- 90/150 тыс. руб. (отель 3* с завтраками в Шардже)
- 145/210 тыс. руб. (отель 5* с завтраками и ужинами в Абу-Даби)
- +24...+26 +21 5,5

Китай (о. Хайнань)



- 98/220 тыс. руб. (отель 4* с завтраками в Дадунхэе)
- 150/280 тыс. руб. (отель 5* с 3-разовым питанием в Санье)
- +22...+24 +25 10

Вьетнам



- 115/235 тыс. руб. (отель 3* с завтраками в Нячанге)
- 175/305 тыс. руб. (отель 4* с 3-разовым питанием в Нячанге)
- +26...+28 +24 10

Таиланд



- 115/250 тыс. руб. (отель 3* с завтраками в Паттайе)
- 240/340 тыс. руб. (отель 4* с трехразовым питанием на Пхукете)
- +30...+32 +27 9

Индия (Гоа)



- 125/250 тыс. руб. (гостевой дом 1* с завтраками)
- 170/280 тыс. руб. (отель 4* с завтраками и ужинами)
- +31...+33 +27 7,5
- Виза онлайн за \$75 или в посольстве за 2600 - 7800 рублей в зависимости от срока действия

Шри-Ланка



- 130/270 тыс. руб. (отель 2* с завтраками в Хиккадуве)
- 175/315 тыс. руб. (отель 4* с трехразовым питанием в Ваддуве)
- +29...+31 +27 8,5
- Разрешение на въезд онлайн, бесплатно

Индонезия (Бали)



- 130/240 тыс. руб. (отель 3* без питания)
- 220/315 тыс. руб. (отель 5* с 3-разовым питанием)
- +32...+34 +28 12,5
- По прилете в аэропорту, около \$35

Оман



- 160/240 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)
- 250/280 тыс. руб. (отель 5* с 3-разовым питанием)
- +25...+27 +24 6,5

Куба



- 220/400 тыс. руб. (отель 4* с завтраками в Гаване)
- 225/460 тыс. руб. (отель 5* «все включено» в Варадеро)
- +25...+27 +24 13

Мальдивы



- 205/315 тыс. руб. (гостевой дом без звезд с завтраками в атолле Северный Мале)
- 320/490 тыс. руб. (отель 5* с 3-разовым питанием в атолле Ари)
- +30...+32 +28 9

Сейшелы



- 195/305 тыс. руб. (отель 3* без питания)
- 460/750 тыс. руб. (отель 5* с 3-разовым питанием)
- +29...+31 +29 9

Перелет из Москвы (в часах)

Виза не нужна

Виза нужна

Минимальная стоимость* (в обычное время/на Новый год) - самые бюджетные предложения, которые в принципе есть на рынке.
 Комфортный вариант (в обычное время/на Новый год) - то, что чаще выбирают туристы. Категория отеля и тип питания зависят от курорта: где-то почти все отели предлагают «все включено», а где-то этой системы нет вообще, указываем реалистичные и популярные варианты. Но это далеко не максимальные цены.

Температура воздуха
 Температура воды

Погода в декабре - феврале (по климатическим нормам). Понятно, что от капризов погоды никто не застрахован. Так, в этом сезоне очень активны ураганы и тайфуны, от них уже досталось Кубе, Хайнаню, Вьетнаму.

*Стоимость недельного тура на двоих в низкий сезон (первая половина декабря, вторая половина января, февраль) и в новогодние каникулы (мы взяли даты между 30 декабря и 12 января), с перелетом прямым рейсом из Москвы, указанным типом проживания и питания, трансфером и медстраховкой. По данным крупных туроператоров. Цены могут меняться ближе к датам вылета. Также они зависят от курса рубля, туроператоры обновляют цены ежедневно в соответствии с курсом ЦБ. Впрочем, сейчас курс достаточно стабильный и выгодный для отдыха за границей - за год рубль укрепился примерно на 10%.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Владимир РУБЦОВ, гендиректор туроператора FUN&SUN:
- Туристы хотят погреться на солнце, поплавать в теплом море или океане. Самые популярные зарубежные направления на Новый год - ОАЭ, Египет, Таиланд, Вьетнам и Шри-Ланка. Стоимость отдыха по сравнению с прошлым годом изменилась незначительно.

Пляжный курс рубля

А в некоторых странах, таких как Эмираты и Таиланд, даже снизилась. Важный фактор - курс рубля: сейчас доллар стоит 82 рубля, а год назад - 101 рубль. Самое бюджетное направление с теплым морем - Египет. Хорошо отдохнуть можно и в Турции с ее отелями «все включено» (в наш список Турция не попала,

для пляжного отдыха зимой там слишком прохладно. - Ред.). Если говорить об экскурсионных поездках за рубеж, то самые доступные цены - в соседней Белоруссии. Россияне продолжают путешествовать и в Европу. Их не ограничивает долгий перелет через Стамбул, Дубай и другие страны.

10 ЦИФРА МИЛЛИОНОВ

россиян встретят 2026 год в путешествиях (в основном по России) - это на 3 - 4% больше, чем год назад.

По данным Сергея Ромашкина, гендиректора туроператора «Дельфин».



Эмир КУСТУРИЦА:

Я собираюсь снимать фильм по «Последнему сроку» Валентина Распутина

Денис КОРСАКОВ

Знаменитый сербский режиссер приехал в МГУ и рассказал о студенческой юности и о творческих планах.

Эмир Кустурица нанес визит в Высшую школу культурной политики и управления в гуманитарной сфере МГУ имени М. В. Ломоносова. Там открыли Сербский клуб, и легендарный режиссер дал согласие стать его президентом. По такому случаю он час отвечал на вопросы студентов (причем по-русски). Вот несколько самых интересных высказываний Кустурицы.

ПРО ЛЮБИМУЮ ДЕВУШКУ И ФЕЛЛИНИ

— Я приехал из Сараева в Прагу, для меня это был центр мира. Там показывали фильмы, которых у нас в Югославии не было. Четыре года я там учился и могу вспомнить одну историю, которая для меня очень важна. В Сараеве жила девушка, которую я никак не мог забыть. Однажды мне сказали: «Ты знаешь, эта женщина — самая лучшая в городе, столько людей хотят на ней жениться...» И я задумался о том, чтобы поехать в Сараево. И одновременно узнал, что в киношколе будут показывать новый фильм, который я хотел увидеть, — «Амаркорд» самого лучшего в мире режиссера **Федерико Феллини**! Передо мной встал выбор: или ехать в Сараево, или его смотреть. Поехал. А в Сараеве мне сказали, что моя любовь гуляет с сыном хирурга... Я ее искал, ждал, не дождался, решил вернуться в Пра-

гу, успел на просмотр «Амаркорда», увидел титр с названием — и уснул, а проснулся на титре «Конец»!

Вскоре был назначен следующий просмотр. И тут мне сказали: «Твоя девушка очень хочет тебя видеть». Я вскочил в поезд, снова маршрут Прага — Будапешт — Загреб — Сараево. Приехал и узнал, что девушка уехала на горнолыжный курорт. А был снегопад,

школу, мы поженились и женаты до сих пор.

«РЕФРЕН ЖИЗНИ — ЭТО ЛЮБОВЬ»

Студентка журфака МГУ задала Кустурице несколько вопросов о юности.

— О какой профессии вы тогда мечтали?

— Когда я был в средней школе, не мечтал ни о чем. Я общался с людьми, которые были на улице, против закона. И то, что со мной

Еще одна студентка вспомнила историю о том, как **Моника Беллуччи** попала в фильм «По млечному пути»: Кустурица встретился с актрисой в лифте, оба молчали, и молчание Беллуччи так его впечатлило, что он предложил ей главную роль. — То, что я увидел в лифте, было шоком — как Бог может сделать такую фотогеничность?! Она не такая актриса, как **Мэрил Стрип**, но она очень хорошо работает в мизансцене и может не думать о презентации своей фигуры... Но для меня это не было самым важным. Если режиссер любит актрису больше, чем фильм, фильма не будет, а я всегда верю, что фильм — это самое главное.

РАСКОЛЬНИКОВ В РЕАЛИТИ-ШОУ

Кустурица рассказал и о новых своих проектах. Давно известно, что он мечтает экранизировать «Лавра» **Евгения Водолазкина**, что подступает с разных сторон к «Преступлению и наказанию»... Сейчас оказалось, что в работе у него еще и «Последний срок» по **Валентину Распутину**.

случилось, случилось благодаря друзьям моих родителей (режиссер **Шибя Крвавац** рассказывал юному Эмиру о кино, дал ему небольшую роль и убедил поступать на режиссера. — **Ред.**). Позже, когда я понял, какие возможности дает камера, я был очень счастлив.

— Какая книга была для вас главной в юности?

— Вы ее не знаете, это сербский писатель **Бранко Чопич**... А первый русский писатель, которого я читал, был **Николай Васильевич Гоголь**. У него смех и трагедия — в одном, и это потом вошло в мои произведения.

— Какое безумство молодости вы бы повторили, а какое — ни за что?

— Я скажу, что рефрен моей жизни — это любовь. И это то, что я бы повторил.



Монику Беллуччи Кустурица разглядел в лифте. И был так потрясен, что позвал на главную роль.

Кадр из фильма «По млечному пути», 2016



Ради общения со студентами МГУ режиссер даже пропустил поход в театр.

— Я уже закончил сценарий по «Последнему сроку». Это история про бабушку, которая собралась умирать. Ее взрослые дети приезжают, чтобы проститься с матерью, а она не умирает, а наоборот, оживает... В этом фильме будет трагикомедия современной Сербии. Жизнь часто пишет такие романы.

И еще я работаю над фильмом «Как я не снял «Преступление и наказание». Когда я первый раз читал роман, долго думал, как можно это снять сейчас. Самая главная проблема в том, что у Раскольникова не было каузальности (причины. — **Ред.**). Он убивает старуху, которая ничего ему не сделала. Он знает, что Наполеон губит людей миллионами, так почему он не может кого-то убить? Это моральный и христианский вопрос. Первый раз я написал сценарий 25 лет назад, **Джонни Депп** хотел играть Раскольникова, но я не хотел снимать на английском. Потом **Бенисио дель Торо** мне звонил, сказал: «Хочу играть Раскольникова...» А получилась хорошая история про режиссера, который хочет снять «Преступление и наказание».

Ему говорят, что есть меценат, готовый дать деньги на фильм. И этот богач ему ставит условие: «Я тебе дам десять миллионов долларов, но ты убьешь мою жену!» Режиссер никогда и не думал о том, чтобы кого-то убивать, но вот он у них на ранчо, участвует в вечеринках и не знает, как убить супругу миллионера... И это смешно, почти комедия. Месяц назад я сообразил, как закончить эту историю. Сейчас в Сербии безумно популярны реалисти-шоу, которые являются антикультурой. Режиссер, наконец, берет топор, но его хватают за руку и говорят: «Это реалисти-шоу, это не жизнь!» А он, в шоке и стрессе, уже не может вернуться в нормальную жизнь и убивает продюсера, его жену...

ТОП ФИЛЬМОВ РЕЖИССЕРА

- «Помнишь ли ты Долли Белл» (1981)
- «Папа в командировке» (1985)
- «Время цыган» (1988)
- «Аризонская мечта» (1993)
- «Андеграунд» (1995)
- «Черная кошка, белый кот» (1998)
- «Жизнь как чудо» (2004)
- «Завет» (2007)
- «По млечному пути» (2016)

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Читатели рекомендуют



Книга Галины Щербаковой и Дениса Корсакова «Вам и не снилось»

★★★★★ **Алена:**

Мне понравилась повесть, и концовка неожиданная — не как в фильме. А еще в книге есть история любви автора, и истории актеров, и ностальгия по 80-м.

★★★★★ **Нина:**

Я купила эту книгу для внучки, она ровесница героев-старшеклассников. Пусть читает про настоящую любовь. Когда-то я зачитывалась этой повестью, теперь ее очередь.

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах



Окончание. Начало < стр. 1.

Схожие актерские типажы бывают востребованы десятилетиями. Возможно, поэтому актеры и актрисы разных поколений нередко оказываются похожи друг на друга, что называется, до степени смешения. А может, тут и без мистики не обошлось...

Кологривый - это новый Караченцов, а Судзиловская - Орлова?!



Кадр из сериала «Орлова и Александров», 2015



Кадр из фильма «Цирк», 1936

Олеся Судзиловская - Любовь Орлова

Кажется, время не властно над Олесей Судзиловской. Просто махнуло рукой и перестало забирать свое у эффектной блондинки. Ну кто скажет, что ей больше 50? Собственно, этой вечной свежестью и энергией она прежде всего схожа с Любовью Орловой - звездой Советского Союза, отвечавшей за задор, жизнелюбие и

неиссякаемый комсомольский заряд позитива. Нос, глаза, волосы - в принципе сходство актрис видно невооруженным глазом, но в сериале «Орлова и Александров» 18+ художники по гриму сделали из Олеси буквально копию Любови Петровны.

- Я знала, что буду всю жизнь ругать себя за то, что не совершила даже

попытки сыграть Орлову, - признавалась Судзиловская. - Поэтому [для кастинга] выучила танцы, музыкальные номера, драматические сцены, необходимые для проб, и пришла. Нервы, разумеется, на пределе, и вдруг художник-гример говорит так спокойно: «Все правильно, это вы будете играть Орлову. Типаж в десятку».

Никита Кологривый - Николай Караченцов



Anatoly Lomokhov/globallookpress.com



Кадр из фильма «Молодечное одолжение», 1984

С кем только не сравнивали одиозного кусака Никиту Кологривого: и с Томом Хэнксом, и со Славой Копейкиным, и с Димой Иосифовым из «Буратино», и с Владимиром Жириновским, с Хитом Леджером. Но кучерявые волосы и расщелинка между передними зубами, конечно, перетягивают на сторону звезды «Ленкома» Николая Караченцова. В интернете много картинок, где Кологривый один в один напоминает более уравновешенного

и знаменитого коллегу. Сам Никита это сходство, к слову, признает.

- Мне нравится Хит Леджер (австралиец получил посмертный «Оскар» за роль Джокера. - Авт.): даже творческая жизнь у нас схожа, - подчеркивал артист. - Я так же, как он, часто уезжаю из дома, и у меня в квартире живут разные знакомые люди, я не привязан к определенной точке, нахожусь в потоке. Он сыграл отличные роли, мне лестно такое сравнение, но чаще всего меня внешне сравнивают с Николаем Караченцовым. Это тоже приятно.

Евгений Цыганов - Игорь Янковский

Амбассадор вечной меланхолии и томной многозначительной многослойности, артист Мастерской Петра Фоменко Евгений Цыганов напоминает Игоря Янковского. Это племянник Олега Янковского и звезда картин «Приключения принца Флоризеля», «Дураки умирают по пятницам» и др. Когда он был на пике формы - и нос, и узкие губы, и даже уставший взгляд отсылают к Цыганову.



Борис Кудряков/Экспресс-газета



Кадр из сериала «Следствие ведут знатоки», 1971

Евгений Ткачук - Юрий Назаров



Кадр из фильма «Обитель», 2020



Кадр из фильма «Непрощенная любовь», 1965

Скуластый и эксцентричный Евгений Ткачук, который блещет в роли лукавого Ленина в клюквенном сериале «Хроники русской революции» 18+, похож на британскую звезду «Игры престолов» 18+ Альфи Аллена (Теон Грейджой), валлийца Тома Риса Харриса, а еще,

как ни странно, на легенду советского кино Юрия Назарова («Маленькая Вера» 18+). Актер старой закалки, который не лезет за словом в карман, в молодости очень сильно напоминал сегодняшнего Ткачука - скулы, взгляд, расплющенный нос. А вместо сердца - пламенный мотор.

Ирина Пегова - Валентина Телегина



Личная страница Ирины Пеговой в социальной сети



Кадр из фильма «Прощайте, голуби», 1960

В последнее время еще одна выпускница Мастерской Петра Фоменко переживает вторую молодость: роман с молодым Сергеем Мариним, главные роли - сплошняком («Беспринципные в Питере» 18+, «Жемчуг» 12+, «Здесь все свои» 18+), даже культовый фильм «Прогулка» 18+, давший первый импульс славе Пеговой десять лет назад, снова в прокате. Но если подбирать похожую на Ирину актрису в советском прошлом, то на ум сразу же приходит очаровательная народная артистка РСФСР Валентина Телегина («Дело было в Пенькове», «Дом, в котором я живу») - чуть более народная и посконная «версия» Пеговой.

Валерия Ланская - Анна Самохина



Владимир ВЕЛЕНТУРИН/«КП» - Москва



Кадр из фильма «Царская охота», 1990

Еще одно весьма очевидное сходство - типаж, овал лица, улыбка и даже прическа.

Звезда мюзиклов и сериалов Валерия Ланская, недавно вышедшая замуж второй раз (за композитора Марка

Добского), сильно напоминает очаровательную Анну Самохину, блиставшую в «Узнике замка Иф», «Ворах в законе», «Китайском сервисе» и других картинах. Первая - из Сибири, вторая - из Москвы. Но выглядят как родные сестры!

Константин ГЛЫБА.



Как две капли звезды!
Дети российских знаменитостей,
невероятно похожие
на своих родителей, - на сайте





0

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Булат - Стол - Факт - Олимп - Игла - Ремарка - «Ситроен» - Вуды - Аспосалон - Лигмент - Наварх - Понгулачо - Шарманка - Амелист - Бык - Рейд - Лаборатор - Нимб - Диван - Укыс - Ритм - Эфир - Аюв - Таты - Ашлар - Обед - Нерп - Орёл - Эпифория - Томат - Лира - Гусь. ПО ВЕРТИКАЛИ: Сироп - Бегун - Бутенон - Макарский - Лютеранство - Тонер - Хвост - Добрыня - Сноп - Март - Лина - Эрот - Фавн - Роул - «Нэшвилл» -



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Лысов - Время - Кокос - Лповни - Отомн - Леоне - Вирус - Совет - Гомер - Шетина - Купет - Аскет - Аукцион - Вечер - Фетр - Лыт - Грек - Руп - Лип - Удав - Воюхова - Квартира - Слово - Чылки - Кюов - Денебол - Акула - Сgado - Апро - Евро - Джентльмен - Пашиль. ПО ВЕРТИКАЛИ: Правосудие - Контрадап - Осётр - Циприхромис - Дивали - Врач - Нарота - Уход - Боск - Иден - Вист - Лень - Клан - Лита - Фартук - Капе

БУДЬ СТИЛЬНОЙ

С «КП»

Юлия КУЗНЕЦОВА,
30 лет,
Санкт-Петербург:

- Я художественный руководитель шоу-балета, и вся моя жизнь - бесконечное творчество: создание костюмов, хореографии, работа с артистами. А второе увлечение - путешествия, на счету уже три десятка стран.



Алексей БУЛАТОВ/«КП» - Санкт-Петербург

**Виктория**
АНДРЕЕВНА,
модельер:

- Юлия выбирает силу чистых линий и нейтральных тонов. Светлый костюм с поясом подчеркивает талию, сохраняя ощущение свободы и силы. Быть стильной - да, быть официальной - да, выбирать сковывающий движения крой - да ни за что. Эта женщина знает цену комфорта. Советую добавить крупное кольцо с матовым камнем или винтажные часы. В минималистичном образе яркий аксессуар станет правильным акцентом.

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



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

■ АНЕКДОТЫ

Новый глагол: слуврили.
* * *

Возможно, наши олигархи - это праведники, пытающиеся построить самую большую яхту в мире, чтобы спасти человечество после всемирного потопа.

* * *

Иногда мне кажется, что я получал паспорт исключительно для того, чтобы показывать его на кассе, когда покупаю бухло.

* * *

Раньше Софа весила 120 кг, но с новым поясом похудения стала выглядеть как 2 по 60 кг.

* * *

- Жена мне поручила сыну имя придумать!
- А почему жена не участвует?
- Участвует - она отчество придумывает!

* * *

Американцы ведут себя во всем остальном мире так, как москвичи - в остальной России.

* * *

Чтобы любить одну, приходится недолюбливать всех остальных.

* * *

- А вы, когда танцуете, ведущий или ведомый?
- Когда я танцую, я бухой.

* * *

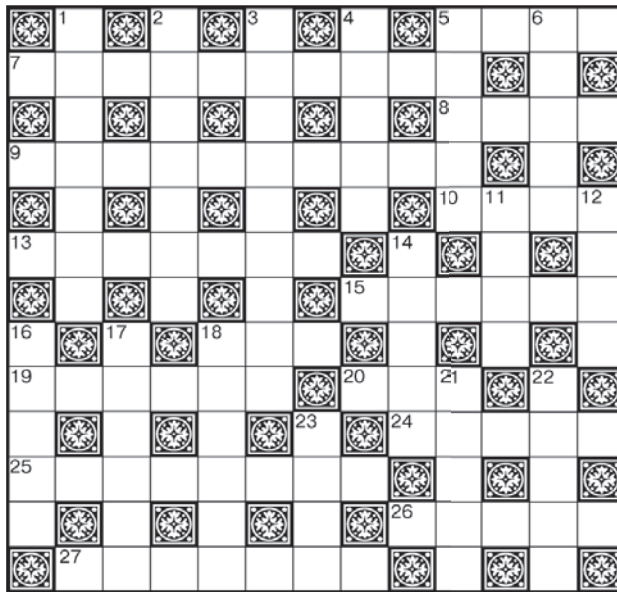
Я люблю пельмени
Есть без кожуры.
Ни к чему мне эти
Лишние жиры.

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

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



■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Снотворное энтузиазма. 7. По какой линии летит самолет? 8. Виниловый ... для прослушивания. 9. Что скрывается за детонатором? 10. Что у письменного стола выдвигают? 13. Какого капитана Александр Пушкин списал с отца баснописца Ивана Крылова? 15. Какая гора вокруг пеплом засыпает? 18. Где снайперы мастерство оттачивают? 19. Что происходит с капиталом? 20. «Герой» обмолота. 24. Время скорби. 25. Большой фантазер. 26. Какими звуками древние славяне сопровождали погребальные танцы? 27. Свинчатка, чтобы выровнять поплавок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Князь во врагах Арбенина. 2. Яркий представитель «гусарской поэзии». 3. Растение с глубоко расположенной корневой системой. 4. Катализатор популярности. 5. Фланговая башня на шахматной доске. 6. Чей оттенок элегантные мужчины согласовывают с цветом галстука? 11. «Фея» из сказки про Емелю. 12. Гениальный «критик чистого разума». 14. Что стараются улучшить виноделы? 16. Новости в обработке кумушек. 17. «Окантовка» тротуара. 18. Роль башмака на железной дороге. 21. Что закреплено законом? 22. Ускоренные ... по подготовке специалистов. 23. Технологический или рабочий.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1. Лень. 2. Давыдов. 3. Фреатифит. 4. Успех. 5. Ладья. 6. Свист. 7. Грязно. 8. Цеп. 9. Траур. 10. Мирно. 11. Вулкан. 12. Тип. 13. Выход. 14. Выход. 15. Выход. 16. Выход. 17. Выход. 18. Выход. 19. Выход. 20. Выход. 21. Выход. 22. Выход. 23. Выход. 24. Выход. 25. Выход. 26. Выход. 27. Выход.

Прогноз погоды на завтра, 13 ноября

	ночью	днем
Владивосток	+6°...+7°	+7°...+10°
Находка	+5°...+6°	+7°...+9°
Уссурийск	+4°...+5°	+2°...+7°
Астраханка	+2°...+3°	+1°...+5°
Терней	0°...+1°	+5°...+7°

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

Давление - 757 мм рт. ст.
(норма для ноября - 766)
Относительная влажность
воздуха - 33 % (норма - 61 %)
Ветер - северо-западный,
6 м/с

Восход - 08.02 Луна -
Закат - 17.51 убывающая

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

Если у вас есть:

- тема для публикации
- отклики на статью
- жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82**Ваше
мнение
для нас важно!**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 5162

Время подписания в печать
по графику - 17.00,
фактически - 16.30
■ ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 174 065 экз.

Цена договорная

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



Директор
Владивостокского филиала
АО «Издательский дом
«Комсомольская правда» -
Татьяна МИТРОХИНА.

И.О. редактора -
Павел ЗАЙЦЕВ
Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ
Директор службы распространения
и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

690091, г. Владивосток,
ул. Мордовцева, 6.
Отпечатано в АО «ИПК» Дальпресс». 690106, г. Владивосток, пр-т «Красного знамени», 10, тел. (423) 245-05-45.

ТЕЛЕФОНЫ:
(423) 230-22-59 - приемная;
230-22-56 - редакция;
230-22-54 - служба рекламы;
230-22-57 - служба распространения;
230-22-58 - бухгалтерия.

Факс: (423) 230-22-59.
E-mail: vl@phkp.ru
Web-сервер: www.kp.ru