

# 5 мифов о холестерине

Кардиолог объясняет, почему не стоит доверять нормам на бланках анализов

Читайте на стр. 8 ▶



Евгений ОДИНОКОВ/РИА Новости

**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

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

## От «Комбата» до «Куклы Маши»

Александр Шаганов рассказывает, как написал свои лучшие песни -  
radiokp.ru 21:00



# 100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 5 марта  
№ 16-п (27664-п)/2025 год

Газета нашего региона ★ Кубань

**КР  
RU** 5 219 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

# Выгодно ли брать квартиры с готовым ремонтом

Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Личная страница Ларисы Долиной в социальной сети



## Пусть в твои окна смотрит беспечный розовый джемпер

Ольга РОДИНА

Топ образов от знаменитостей  
с весенним настроением.

Уже наступила весна, правда, пока только календарная. Впрочем, солнце уже светит ярче. Поэтому потихоньку можно начинать выгуливать весенние вещи и обновлять гардероб. Специально для вас мы составили подборку образов звезд с особым настроением.

Продолжение на стр. 13 ▶

## Шумовая разметка

Светлана ОВДЕЙ

Новую «разлиновку» нанесут на участке трассы М-4 «Дон» в Краснодарском крае.

Шумовая разметка появится на трассе М-4 «Дон» от границы Краснодарского края с Ростовской областью до станции Павловской.

Впервые в регионе ее применят методом фрезерования. Такой вариант значительно дешевле термопластика, который обычно и используется на дорогах. При этом технология полностью сохраняет свои функции.



- На существующих обочинах дорожники выполнят вертикальные пропилы глубиной до двух сантиметров, которые не несут угрозы покрышкам колес, но будут создавать ощутимый шумовой эффект для зазевавшихся водителей. - сообщили в «Автодоре». - Работы будут выполняться с ограничени-

ем скоростного режима и сужением проезжей части автодороги. Мы просим водителей обращать внимание на временные предупреждающие знаки.

Приступить к работам на трассе М-4 «Дон» планируют в самое ближайшее время. И за несколько дней обещают разметку нанести.

## Клещи на Кубани проснутся раньше

Оксана КАДОЧНИКОВА

В некоторых районах  
региона они могут  
активизироваться в марте.

На Кубани клещи могут проснуться раньше, чем обычно. Это связано с мягкой зимой (хотя в феврале и трещали морозы, до этого погода была все же помягче) и предстоящей теплой весной. Обычно опасные насекомые просыпаются, когда тает снег и температура воздуха начинает подбираться к плюсовым отметкам. При +10 градусах клещи становятся активными.

- Необходимо помнить, что окончательное пробуждение

клещей зависит от погодных условий, и в некоторых местах они могут активизироваться уже в марте, - рассказали в пресс-службе Роспотребнадзора Кубани.

Защитой от опасных паразитов может стать вакцинация, а также обработка территорий специальными химикатами. При посещении лесов и парков стоит проводить обработку одежды.



Подписывайтесь на канал «КП» -  
Кубань в Телеграм и будьте  
в курсе последних новостей  
Краснодарского края

# Кубанцы запрещают себе брать кредиты

Больше 60 тысяч жителей Краснодарского края уже предупредили банки об отказе от новых займов.

Оксана КАДОЧНИКОВА

На «Госуслугах» появился новый сервис, который вмиг стал популярным. Самозапрет на кредиты - верный способ защитить себя от мошенников. Опция позволит не попасть в ловушку нечистых на руку дельцов. Любой желающий может подать заявление через «Госуслуги» или в МФЦ и ограничить оформление на свое имя банковских кредитов или займов. Отметка сразу появляется в кредитной истории. Банк, видя ее, не вправе оформить документы на получение той или иной суммы.

Если кредит все равно оформят, то человек имеет право не платить по нему.

На Кубани самозапретом

уже воспользовались 63,9 тысячи человек. Больше всего подавали заявление на эту услугу в Москве (351 тыс.), Санкт-Петербурге (почти 114 тыс.) и Московской области (112,3 тыс.).

- Всего в первые дни действия нового закона самозапретом на кредит воспользовались 1,7 млн человек по всей стране, - сообщает Минцифры.

Чтобы оформить самозапрет на кредит, необходимо подать заявление на сервисе «Госуслуги». Для этого понадобится подтвержденная учетная запись. Затем необходимо проверить все свои данные. Далее портал сформирует заявление, которое необходимо подписать с помощью электронной подписи.



Алексей БУЛАТОВ

Теперь взять деньги в банке просто так не получится. Если, конечно, человек нажал специальную кнопку на «Госуслугах».

Срок рассмотрения заявления - два дня. Уведомление об установлении самозапрета на кредит придет в личный кабинет. Услуга бесплатная. Запрет будет действовать бессрочно, но его можно снять в любой момент. Для этого также нужно будет написать заявление. Самозапрет устанавливается только на себя. Это пока

нельзя сделать на родственников, даже по доверенности. Также нельзя установить самозапрет на ипотеку, автокредит или образовательный кредит.

## КАК ПОГОДКА?

### Весне дорогу

Наталья КОЖЕВНИКОВА

Грядет долгожданное потепление, однако на смену морозам придет ветер.

Краснодарский край уже подустал от снегопадов и мороза. Непогода воцарилась в регионе в середине февраля, но постепенно начинает покидать регион.

- Снег был связан с тем, что через территорию края проходил фронтальный раздел. Но осадков становится меньше. И уже к концу недели температура по ночам должна быть положительная либо близкая к нулю, - говорит **начальник отдела гидрометеобеспечения Краснодарского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Вилия Тукаева**. - Да и дневные значения будут стабильно повышаться. К выходным воздух на Кубани уже прогреется до +11...+16 градусов, а в южной половине края температура может быть еще выше. Поэтому ждем, что весна в конце концов к нам придет!

Однако вместе с теплом в регион ворвется и сильный ветер. Усиление юго-западного и западного ветра прогнозируют 5 и 6 марта с порывами до 20-25 метров в секунду.

## ■ ЧС

### Экипаж танкера не прошел обучение по безопасности

Евгения ОСТРАЯ

Владелец «Волгонефть-212», затонувшего в Керченском проливе, наказала трудинспекция.

На берегу мыса Панагия в Краснодарском крае завершают разбор одного из двух танкеров, которые стали причиной ЧП в Черном море. «Волгонефть-212» и «Волгонефть-239» потерпели крушение в Керченском проливе 15 декабря прошлого года. Они перевозили тысячи тонн нефтепродуктов, большая часть их вылилась в воду и достигла курортов Краснодарского края.

Один из танкеров разломало пополам, второй сел на мель в Тамани. Последствия ЧП анализировали сразу несколько надзорных ведомств, включая трудовую инспекцию. По их данным, команды, помимо всего прочего, не были обучены оказывать первую помощь пострадавшим. И вообще мало понимали про безопасность.

- Государственная инспекция труда выявила нарушения трудового законодательства в ходе расследования несчастного случая при крушении танкера «Волгонефть-212». Выяснилось, что экипаж судна не прошел обуче-



Минтрансрота РФ

Судно, выброшенное на мель, уже почти убрали.

ние по оказанию первой помощи пострадавшим и другим навыкам безопасности, - говорится в отчете ведомства.

К слову, точные причины ЧП до сих пор выясняются. В момент аварии на судне «Волгонефть-212» находилось 12 человек, один из них - 23-летний матрос из Астрахани - погиб. Было возбуждено уголовное дело.

По делу о нарушении правил безопасности движения и эксплуатации морского транспорта арестован капитан «Волгонефти-212», капитан «Волгонефти-239» отправлен под домашний арест.

А тем временем на ликвидацию ЧС добавили денег. Правительство РФ выделило 104,8 млн рублей из резервного фонда. Эти средства направят Росморречфлоту. На них закупят боновые заграждения, биосорбент для локализации и ликвидации мазута. Всего приобретут не менее 12 тыс. метров бонов и не менее 30 тонн биосорбента. Ранее на очистку песка от нефтепродуктов и восстановление пляжей Черного моря правительство выделило 1,5 млрд рублей. Сбор мазута продолжается.

Российский аппарат будет менять жизнь на forever 44 руб.

Двойки Максим болтал повторить судьбу павлицы 8 руб.

**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!**

**ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО НА ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ! НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА**

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ ПОЧТЫ РОССИИ С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА 2025 г.

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ**

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	ЦЕНА
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	ПМ976	1936,14
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПНО01	1007,28
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПНО52	2893,38

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ. ЦЕНЫ ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ И ЛЬГОТНЫХ ПОДПИСЧИКОВ.

# На развитие туризма выделили более 450 млн рублей

Регион остается одним из основных направлений для отдыха жителей страны.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев прокомментировал журналистам получение субсидии из федерального бюджета на развитие туристической отрасли в рамках национального проекта «Туризм и гостеприимство».

Размер субсидии, выделяемой регионам страны из федерального бюджета, превышает 27 млрд рублей. Доля Краснодарского края составляет 451 млн рублей. Эти средства направят на приоритетные для региона направления туристической отрасли.

В частности, на оснащение пляжей и создание современной инфраструктуры, строительство бассейнов с подогревом, разработку новых пешеходных маршрутов, а также проведение событийных мероприятий.

Губернатор добавил, что Кубань остается одним из основных направлений для путешествий и отдыха жителей России. В прошлом году



Администрация Краснодарского края

**Вениамин Кондратьев отметил, что запросы у гостей разные, поэтому стремимся предложить максимально широкий спектр услуг.**

край посетили более 20 млн человек, что стало абсолютным рекордом.

- Понимаем, что запросы у гостей разные, поэтому стремимся предложить максимально широкий спектр услуг. В 2025 году на развитие туристической отрасли благодаря поддержке президента и правительства России получим 451 миллион рублей. Средства распределят в рамках конкурсного отбора, который в скором времени будет объявлен, - уточнил Вениамин Кондратьев.

В прошлом году размер

субсидии составил 275 млн рублей. Благодаря этим средствам удалось реализовать 38 проектов. В их числе эногастрономический фестиваль «Черноморская винная неделя», который осенью прошел в нескольких районах края, создание подогреваемых бассейнов в Армавире, Сочи и других городах.

Помимо этого, для пляжей Азовского и Черноморского побережья закупили новое оборудование, а в Новороссийске обустроили новый семейный пешеходный маршрут.

## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

### На Кубани построят и отремонтируют свыше 55 спортобъектов

Это привлечет больше жителей к занятиям физкультурой.

Заместители главы Кубани Александр Власов и Александр Нестеренко провели рабочее совещание, на котором обсудили вопрос возведения и содержания спортивных объектов региона.

В планах на этот год строительство и капитальный ремонт минимум 55 центров единоборств, малобюджетных залов, спортивных баз, многофункциональных площадок и других объектов спортивной инфраструктуры.

- Это поможет привлечь еще больше

жителей к занятиям физкультурой. Всего с 2015 года в крае построили и отремонтировали более 270 спортивных объектов. Это позволяет региону занимать лидирующие позиции в отрасли в стране, - акцентировал Александр Власов.

Александр Власов в свою очередь сообщил, что специалисты работают над проектированием Дворца гимнастических видов спорта, который будет построен на территории «Города спорта» в Краснодаре. В здании площадью 23 тысячи квадратных метров разместят тренажерные залы, трибуны, вмеща-

ющие около двух тысяч зрителей.

- В рамках спортивно-го кластера завершено проектирование спортивной школы-интерната на 500 мест, которая будет включать учебный, спальный и спортивный блоки. Здесь также планируются новые объекты: легкоатлетический центр, гостиница, Дом спорта Кубани с музеем, теннисная академия и парк достижений, - добавил Александр Нестеренко.

Помимо этого, на совещании поднимались вопросы подключения спортивных объектов к инженерным коммуникациям, а также строительства подводных дорог и реконструкции

существующей дорожной инфраструктуры.

Коснулись и темы окончания строительства комплекса для прыжков на батуте и спортивной акробатики, который возводится в Краснодаре. Степень его готовности оценивается в 24,5%. Фундамент и монолитные работы уже завершены.

Еще один спортивный объект - легкоатлетический центр - строится в станице Динской. Срок окончания работ намечен на лето. На данный момент заканчиваются отделочные и монтажные работы. На его территории также появится общежитие для спортсменов.

## ВАЖНО!

### Поддержка производителей стройматериалов превысила 1 млрд рублей

Край занимает первое место в ЮФО по выпуску подобной продукции.

В беседе с представителями средств массовой информации глава Кубани Вениамин Кондратьев рассказал о поддержке, которую в прошлом году оказали предприятиям, выпускающим строительные материалы, элементы благоустройства и другие товары для строительства и ремонта. Губернатор уточнил, что на модернизацию производств направили более 1,1 млрд рублей. Это четвертая часть от общего объема субсидий, выделенных в рамках отраслевой госпрограммы и льготных займов Фонда развития промышленности региона.

- Краснодарский край лидирует в производстве такой продукции на юге России. Мощности наших индустриальных компаний позволяют практически полностью покрыть потребности региона, - добавил Вениамин Кондратьев.

Благодаря государственной поддержке, промышленные предприятия региона смогли модернизировать свое производство, увеличив тем самым мощности, закупить новое производственное оборудование, а также необходимое сырье и материалы.

В частности, субсидии и льготные займы помогли запустить импортозамещающее предприятие в Краснодаре по выпуску закаленного стекла при помощи искусственного интеллекта для дверей и оконных систем. На заводе создано около 200 рабочих мест.

Помимо этого, в столице Кубани начало работать производство газоблоков. Его мощность составляет до 300 тысяч кубометров продукции в год.

Всего же на территории региона работает более трех тысяч предприятий, производящих строительные материалы. На них трудится около тридцати тысяч человек.

- По итогам 2024 года их объем отгрузки продукции собственного производства составил порядка 137 млрд рублей - на 23% больше, чем по итогам 2023 года. На долю таких предприятий приходится более 20% от всего объема реализации промышленной продукции Кубани. Индекс промпроизводства стройматериалов по региону достиг в 2024 году 103,3% к уровню позапрошлого года, - конкретизировал Вениамин Кондратьев.

## НАГЛЯДНО



● 1,1 млрд рублей направили на развитие предприятий, выпускающих стройматериалы.

● Более 3000 производств строительных материалов работает на Кубани.

● 137 млрд рублей - объем отгрузки их продукции за прошлый год.

По данным министерства промышленной политики Краснодарского края.

Рустам НАРХОДЖАЕВ/«Комсомольская правда»

## КСТАТИ

### Игорь ГАЛАСЬ:

### Экономика края демонстрирует устойчивый рост

Положительные тенденции способствуют увеличению доходов граждан.

Первый вице-губернатор Краснодарского края Игорь Галась

рассказал журналистам о положительных тенденциях в экономике региона. По его словам, развитие производственных мощностей привело к увеличению потребности в деньгах для наращивания выпуска продукции. Рост розничного кредитования дал возможность жи-

телям края повысить собственный доход.

- В 2024 году представителям бизнеса и населению было предоставлено более четырех триллионов рублей кредитных средств, что на 23,7 процента выше уровня 2023 года, из них юрлицам и предпринимателям - 2,9 триллиона рублей. Рост по отношению к 2023 году составил 35,2 процента, в том числе субъектам малого и среднего предпринимательства выдано свыше одного триллиона рублей. Увеличение объемов в сегменте корпоративного кредитования

в основном связано с проектным финансированием жилищного строительства и кредитованием начатых инвестиционных проектов, - конкретизировал Игорь Галась.

Помимо этого, жители региона взяли более 22 тысяч кредитов на сумму 18 млрд рублей по льготной программе «Семейная ипотека».

Вице-губернатор уточнил, что уровень развития банковского сектора позволяет Краснодарскому краю оставаться в числе лидеров среди регионов страны по объему выданных кредитов.

# Как нас изменила СВО



Григорий КУБАТЬЯН,  
военкор «КП»

Мы живем совсем в другой России, не похожей на ту, что была всего три года назад. Но главные перемены оказались внутри нас.

## ЧТО ПОМЕНЯЛОСЬ ВОКРУГ

Военкор «Комсомолки» Александр Коц, вернувшись летом 2022-го из своей первой командировки в зону СВО, написал злой текст. Он был удивлен тем, что по пути с фронта в Москву не встретил ни одного плаката в поддержку спецоперации. Страна будто не знала о том, что происходит под боком. Москва продолжала жить как жила - весело и на широкую ногу.

Тогда этот текст задел многих.

И улицы в городах стали меняться. Оглянитесь - вдоль дорог портреты героев спецоперации. Сама собой испарилась как класс реклама с похабными девицами и намеками. Много плакатов о древних городах и красивых местах, куда стоило бы съездить - о своих, не заморских.

На улицах появилось больше людей в камуфляже. И к ним - уважение.

В общественных местах реже звучит шансон и чаще что-то вроде «Матушка-земля, белая березонька...»

Стало больше китайских машин. Новые - почти все китайские. И никто не чертыхается, уже нормальные.

Да, фронт не так далеко, но идет грандиозное строительство, ничего не встало - новые станции метро, новые скоростные трассы, целые микрорайоны, где теперь запрячется возводить маломерные квартирники, потому что страна набралась храбрости вслух сказать - хватит ютиться по углам, нужны семьи с детьми, и если льготная ипотека, то «семейная».

Казалось бы, как так? Россия от санкций должна уже раз пять рассыпаться. А она то новый крупнейший в мире ледокол вводит в строй, то вторую ветку БАМа (первую - всем могучим Союзом 15 лет строили).

Хотя вот салюты на Новый год и Дни города по стране поотменяли - это да. Опять по



Баннеры с героями СВО сегодня на каждой улице каждого города. Плакаты напоминают, страна - гордится.

просьбе военкоров и народа. Решили - неуместно. Пусть эти деньги на помощь СВО пойдут.

Посерьезнела страна. По-взрослела.

## НЫРНУЛИ В ДРУГОЙ ИНТЕРНЕТ-ОКЕАН

Как и прежде, в России множество инфопузырей, почти не соприкасающихся друг с другом. Но прозападные, заукраинские соцсети и персонажи плавно опустились в подвал маргинальных. Заново надувать свои инфопузыри идеологическим врагам России приходится из-за границы, но почти бесполезно. Им не за что больше здесь зацепиться, они стали неинтересны, как надоевшие царьки позапрошлой эпохи.

Заходишь случайно в соцсеть, известную гламурными селфи с Рублевки и Дубая, и... пожимаешь плечами - неужели это кому-то еще интересно?

Telegram обошел по популярности WhatsApp, которым многие перестали пользоваться - поняли, что небезопасно. Зато через WhatsApp теперь звонят украинские мошенники, представляющие то газовой службой, то банковской, то телефонной. С той стороны все по-прежнему, не взрослеют...

Прежние рок- и поп-кумиры, уехавшие из страны или просто «принципиально» замолчавшие, тоже как-то скукожились, потеряли значение. Иногда вроде хочется послушать их старые песни, а потом плюешь и выключаешь - не то. С осадочком, с тошнотой.

## БОГАТСТВО - БОЛЬШЕ НЕ ПОЧЕТ

Люди тоже стали серьезнее. Многие прошли через боевые действия или помогают фронту. У многих друг, родственник там, «заленточкой». И мы теперь чувствуем - это совсем близко.

Мы возвращаемся к изначальному пониманию того, что хорошо, а что плохо. Родина - хорошо, предательство - плохо.

Богатство утратило свою безусловную привлекательность. Один мой приятель купил себе второй «Ягуар». Какие чувства испытываю я по этому поводу, катаясь на 13-летней «Ниве»? Равнодушно пожимаю плечами - напрасная трата средств. Неуместность и дичь, как красные пиджаки из 90-х.

Зато сколько уважения вызывают люди, собравшие и отправившие фронту что-то нужное. Сколько восхищения, когда видишь сделанные их руками рулоны маскировочных сетей, мешки сухих овощей.

При этом многие - сама тактичность. Стараются не говорить «о политике» с незнакомцами или с теми из

друзей, кто так и не принял СВО, чтобы не портить отношения. И это тоже взросление.

Народ научился самоорганизовываться. Понятие «гражданское общество» раньше было оккупировано либералами. Но оказалось, что и без них общество способно решать проблемы, и заставлять власти себя слушать. А они теперь слушают! Любая несправедливость, дойдя до скандала в соцсетях, становится угрозой их карьеры. Сейчас невозможно представить ситуацию, чтобы какая-то чиновница могла презрительно и публично советовать людям питаться «макарощками». Реакция будет моментальной.

## КАКИМ СТАЛ ЧЕЛОВЕК НА ФРОНТЕ

Он, конечно, устал, но не ноет. Он стал крепче. Ушло шапкозакидательство, появилась уверенность в себе. Командиры теперь подсказывают по рации ему, идущему на штурм, куда двигаться, где укрыться, наблюдая картину боя сверху, с дрона.

Картинка, кстати, смотрится как увлекательный

боевик. Особенно если дрон российский, на оптоволоконке. Вот же дожили до момента, когда можно сказать, что наш лучше иностранного.

И штурмовики больше не собирают трофеи. Никому не нужна натовская снаряга, снятая с убитого врага, есть свое не хуже. А новую форму и обувь штурмовикам теперь выдают после каждого (!) боевого выхода.

## ЧЕГО БЫ ЕЩЕ ПОДКРУТИТЬ

Страна летит вперед, как выпущенная гигантская стрела. Ее наконечник уже в завтрашнем дне, а оперение застряло опять в тех же 90-х. Было бы неплохо разобраться с этими перьями.

Отстают культура, маркетинг, спорт...

В книжных магазинах на выкладке «достойны внимания» до сих пор редкость книги об СВО, а чаще что-то тошнотворное про гендерные травмы или «как, не вставая с дивана, полюбить себя».

Не хватает сильных песен и фильмов, адекватных времени.

Наши спортсмены и спортсменки все так же мечтают попасть на Олимпиады хоть под нейтральным флагом, хоть под «веселым Роджером».

Вывески до сих пор соревнуются в низкопоклонстве перед латинскими буквами. Почему-то мы думаем, что молоко из магазина Молоко будет вкуснее, чем из «Молочного». А квартира в доме, названном Holy Moly Elite Hole, будет комфортнее, чем в обычном.

## ИТОГО

А в целом, я вот думаю, СВО отразилась на нашем обществе на удивление положительно. Попробуйте зайти в Фейсбук (он запрещен, но не закрыт, кто сильно хочет - ходит) и посмотреть, чем он живет. Вы ужаснетесь - в какой зоопарк прошлого вы попали. А ведь раньше мы там жили все и не замечали.



Все репортажи наших  
военкоров читайте  
на сайте KP.RU



## Читатели рекомендуют

Книга Дмитрия Штешина  
«Священная военная операция»

★★★★★

Денис:

Читал взахлеб. У меня два брата там, но так они рассказывать не умеют. Дети подрастут - обязательно дам им прочитать.

★★★★★

Юрий:

Меня проняло до дрожи. Автор пропустил через себя все события, описывает, как все было в Донбассе с первого дня СВО. Настоящая военная проза, уровень Ремарка.

Книгу можно заказать на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)  
и приобрести в книжных магазинах  
и на маркетплейсах

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



Почему все вдруг заговорили о редкоземельных металлах и для чего они нужны?

# Окно в европей

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

## ВИТАМИНЫ ПРОГРЕССА

Редкоземельные металлы - одна из самых громких тем последних дней. На прошлой неделе президент Владимир Путин провел совещание по вопросам добычи и переработки редких и редкоземельных металлов. А еще раньше Трамп заявлял о своей заинтересованности в этих полезных ископаемых. Да и Зеленскому не стоялось в сторонке: тоже вставил свои пять копеек о том, что на Украине, дескать, этого добра хватает - а потому давай, Трамп, дружи с нами. Впрочем, из-за хамского поведения нелегитимного президента на встрече с президентом американским сделка отложена на неопределенное время...

Что же это за металлы такие, вокруг которых так много разговоров?

- Редкоземельные металлы, в профессиональной среде их называют редкоземами или сокращенно РЗМ, являются хлебом современных высокотехнологичных отраслей, - рассказал «КП» вице-президент национального фонда «Стратегические ресурсы России», доктор геолого-минералогических наук, академик Российской академии естественных наук Владимир Полеванов. - Например, бурный технологический прогресс в производстве компьютерной техники, гаджетов, который начался лет 15 - 20 назад, полностью связан с редкоземельными металлами. К ним относятся группа из 17 наименований.

- А почему их так назвали?  
- Это было, когда их открывали в XVIII - XIX веках, тогда считалось, что они редкие. Потом, правда, выяснилось, что не такие уж и редкие - например, свинца или золота в 10 раз меньше. Но название осталось, только в профессиональной среде его стали трактовать в том смысле, что такие металлы редко где можно использовать.

В последнее время ситуация изменилась - их активно используют, причем в самых передовых отраслях. Но и сейчас название можно считать правильным - поскольку они используются в небольших количествах, часто как легирующие элементы, которые, если



их добавлять даже понемногу, значительно улучшают характеристики основного материала. Например, для миллиона мобильных устройств нужно всего несколько десятков килограммов этих металлов.

## ОТ БРОНЕЖИЛЕТОВ ДО ОНКОЛОГИИ

- Где конкретно они используются?  
- Широчайший спектр. Без них нет ни современных компьютеров и мобильных устройств, ни вооружения, ни ресурсосберегающих технологий, ни передовой медицины. Корпорация Apple со своим айфоном почему вырвалась вперед? Потому что первыми стали использо-

вать редкоземельные металлы в своих устройствах - до 10 наименований. Это позволило сделать телефоны легкими, надежными, высокотехнологичными.

Редкоземы, в частности, используются при производстве сенсорных экранов, жидкокристаллических дисплеев, микрофонов. Они применяются и в энергосбережении - при производстве стекол, сохраняющих тепло. Очень важны они и в авиационно-космической сфере, при изготовлении ядерного оружия.

Они легко создают сплавы со сталью, абсорбируют (то есть собирают) мусорные примеси. Повышают жаропрочность материалов, устойчивость к коррозии. Используются для легирования титана и алюминия. В качестве катализаторов применяются в нефтепереработке - для получения высокооктанового топлива. Причем то качество,

которые дают эти катализаторы, ничем другим не достигается.

В атомной промышленности используются самарий (при производстве сверхмощных магнитов), европий (поглотитель нейтронов в атомных реакторах). Солнечные батареи без редкоземов невозможны - там применяются скандий, лантан, церий, они помогают накапливать энергию.

В медицине активно используются - как при производстве медтехники, так и в проведении сложного лечения. Тулий, например, - при производстве рентгеновских установок, томографов. А гадолиний - в нейтроннозахватной терапии при лечении рака.

Я называю сами металлы, но, как правило, используются различные соединения на их основе.

## - А в оборонной промышленности?

- Безусловно! Неодим, самарий - при производстве электромоторов и навигационных приборов в беспилотниках, «умных» бомбах, крылатых ракетах. Европий и лютеций - при производстве усилителей сигналов для радаров и гидролокаторов. Иттрий - при производстве защитных элементов в бронезиловых и танках, это, можно сказать, злоба дня сегодня. Современная война без этого невозможна.

## УКРАИНА БЛЕФУЕТ

- И на Украине все это есть?  
- Да в том-то и дело, что там практически ничего из редкоземельных металлов нет! Есть как попутчики бериллиевых и некоторых других месторождений, но серьезных месторождений РЗМ в чистом виде там нет.

Китай сегодня занимает первое место в мире по запасам редкоземельных металлов. Поэтому он и производит технику в таких гигантских объемах. А вот на втором месте - Россия.

месторождения. Но Трамп, судя по его выступлениям, к редкоземельным относит все, что не железо. Его администрация называла литий, титан - это нужные для промышленного производства металлы, но все же не редкоземы.

Из-за такого уклончивого, скажем так, информирования со стороны Украины и непонимания со стороны США на фоне возрастающего во всем мире интереса к РЗМ и возник такой интерес к теме.

## - А у нас как с редкоземельными металлами?

- По запасам неплохо. Но добываем не так много. Хотя для обеспечения собственных потребностей нам хватает. Дело в том, что редкоземы используются в высокотехнологичной продукции. У нас такая продукция выпускается, но не в столь высоких объемах, чтобы можно было говорить об активной выработке имеющихся запасов. Если бы мы выпускали десятки миллионов компьютеров, ноутбуков, мобильных телефонов, то да, можно было бы говорить об активном использовании РЗМ. А пока из развитых стран мы не на первых местах по использованию РЗМ.

У нас есть 19 хороших месторождений с запасами свыше 1 млн тонн. Пожалуй, самое крупное - в Якутии, за полярным кругом (Томторское месторождение, одно из крупнейших в мире по запасам редкоземельных оксидов - 1,7 млн тонн. - Ред.). Сложное в разработке. Еще есть месторождения на Кольском полуострове, там есть шахты, где еще в советское время добывали редкоземельные металлы. Сейчас есть планы восстанавливать добычу - но это довольно тяжелый процесс.



Редкоземы - необходимый элемент высокотехнологичного производства, это известно. И Украина, заявляя о наличии у себя таких металлов, видимо, рассчитывает, с одной стороны, заинтересовать США в сотрудничестве, а с другой - что их никто не будет проверять.

Америке редкоземельные металлы действительно нужны, хоть у них есть и свои

## ВАЖНЫЙ ВОПРОС

### - Кто в мире обладает самыми большими запасами редкоземельных металлов?

- Китай. У них процентов 70 - 75 от мировых запасов. Там находится уникальное по запасам крупнейшее в мире месторождение Баян-Обо. Поэтому Китай и производит гаджеты в таких гигантских объемах. И, думаю, несмотря на все разногласия, экспортируют РЗМ в Тайвань, там же тоже производят много гаджетов. Привязывают Тайвань к себе такими поставками. Хорошие запасы редкоземов и в США.

Вообще сейчас складывается такая ситуация, что, у кого нет редкоземельных металлов, тот, считай, проиграл. И у Китая, у России, у США для военных целей РЗМ хватает. А в Европе и на Украине - ничего нет.



Какие западные бренды могут вернуться в Россию и к чему это приведет, читайте на сайте



**Новые квартиры все чаще продаются с уже готовым ремонтом. Выгодно ли брать такое жилье и на что стоит обратить внимание покупателям?**

# ЭТО МЫ ЕЩЕ ЛЕГКО

**Владимир МАЗЕНКО**

«Ремонт невозможно закончить, его можно только прекратить» - об этом знает каждый, кто хотя бы однажды имел неосторожность его начать (фраза эта, кстати, не народная, а принадлежит перу Михаила Жванецкого, с чьей легкой руки и стала крылатой). Однако, если вам посчастливилось обзавестись новой квартирой, обойтись без доделок-переделок никак не получится.

Точнее, это раньше не получалось. А сейчас можно подобрать себе новое жилье уже с готовым ремонтом. Например, в Москве больше половины новостроек продается именно с чистовой отделкой. То есть квартира сдается в буквальном смысле под ключ. На полу паркет или ламинат, на стенах обои, в санузлах сантехника. Заовизи мебель, технику и живи!

Однако чистовая отделка имеет не только плюсы, но и минусы. Давайте выясним, в каких случаях лучше заняться ремонтом самостоятельно, а в каких выбрать готовый вариант.

## КОМУ ПОДОЙДЕТ

- Количество предложений новых квартир с отделкой - как предчистовой, так и чистовой - увеличивалось все последние годы вплоть до середины 2024-го, - рассказал «КП» основатель, почетный член Российской гильдии риэлторов Константин Апрелев.

Лишь в последние полгода застройщики начали сокращать количество таких предложений.

- Причины здесь следующие. Во-первых, не хватает рабочей силы, и она обходится теперь дороже. А значит, и квартиры с отделкой становятся дороже, чем еще совсем недавно. Во-вторых, если говорить о жилье в массовом сегменте,

его покупатели вынуждены максимально экономить. И застройщики реагируют на эти тенденции, сокращая количество квартир с отделкой, - объясняет Константин Апрелев.

Тем не менее чистовая отделка в новостройках по-прежнему пользуется спросом. Ведь тратиться на ремонт покупателям нового жилья в любом случае придется. А тут все связанные с ремонтом хлопоты ложатся на плечи строителей.

Такой формат удобен тем, кто изначально приобретает квартиру под сдачу в аренду: мелкие недочеты и типовый дизайн в таком случае не особенно смущают хозяев жилья.

Еще один важный плюс - экономия денег.

- Застройщики, заключая договоры на покупку большого объема строительных и отделочных материалов и на проведение работ с подрядчиками, получают материалы и услуги по оптовым ценам, - рассказывает Константин Апрелев.

**Приемка квартиры у застройщика - целая наука, обращать внимание нужно на каждую деталь. Ведь многие недочеты могут проявиться через месяцы, а то и годы.**

## ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

### 1 Качество материалов

Стремясь сократить расходы, застройщик выбирает материалы подешевле. Дешевые обои, линолеум, сантехника, розетки - все это может быть такого качества, что в ближайшие два-три года многое придется менять.

### 2 Качество отделки

Даже если застройщик очень хочет сделать ремонт на высоком уровне, он не в состоянии проконтролировать работы в каждой квартире, а проверяет их выборочно. И подрядчики (ремонтные бригады, которые застройщик нанимает для отделки квартир) этим нередко пользуются. Качество работы - одно из самых слабых мест в квартирах с готовой отделкой.

### 3 Стандартные решения мешают

Набор предложений от застройщика ограничен: обычно это 2 - 4 варианта отдел-

ки на выбор. И касаются они не только цвета обоев, но и установки розеток, вывода коммуникаций под бытовую технику (стиральную машину, например) и т. п. В результате подбирать мебель в комнаты и на кухню нужно уже с оглядкой на то, где установлены в квартире розетки и выключатели, чтобы не закрыть их ненароком диваном или шкафом.

## КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Квартира - это тоже товар. И согласно закону «О защите прав потребителей» и Гражданскому кодексу, покупатель имеет право на его безопасность, проверку качества, а также на ремонт, обмен, снижение стоимости или возврат.

Поэтому при приемке квартиры нужно быть очень внимательными.

- Процентом 70 - 80 людей, которые месяцами и годами ждали нового жилья, не уделяют должного внимания вопросам качества. И недобросовестные строите-

ли этим активно пользуются, - говорит Константин Апрелев. - Поэтому считаю вполне нормальной практикой, если люди обращаются к специалистам, которые выявляют разного рода недочеты во время приемки квартиры и грамотно оформляют претензии к застройщику.

Застройщики, кстати, как могут борются с приглашенными экспертами. Бывает, что даже не пускают их на приемку квартиры, ссылаясь на свои внутренние правила (ведь пока квартира не передана клиенту, она принадлежит застройщику). Компании, оказывающие экспертные услуги, об этом знают. И могут попросить будущих хозяев квартиры оформить на своего представителя заверенную у нотариуса доверенность на приемку квартиры. Тогда отказать им в доступе к объекту ну никак нельзя.

Найти компании, специализирующиеся на такой экспертизе, нетрудно. Попробуйте, например, вбить в поисковик фразу «Приемка квартир в новостройках». Но выбирая из десятков вариантов, убедитесь, что компания внесена в реестр Национального объединения специалистов в области инженерных изысканий и архитектурно-строительного проектирования (НОПРИЗ) или в реестр Национального объединения строителей (НОСТРОЙ). Так положено по закону. Проверить это можно на сайтах организаций:

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва



## ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ

### ПРИНИМАЕМ КВАРТИРУ В НОВОСТРОЙКЕ

Как подготовиться



**1** Договаривайтесь с представителем застройщика о встрече в первой половине дня, пока на улице светло. При хорошем освещении больше шансов увидеть все недочеты.



**2** Накануне встречи следует перечитать договор о покупке жилья. Обратите внимание на общую площадь квартиры, планировку и высоту потолков. В ходе строительства эти параметры могли измениться. Чтобы определить площадь, измерьте все помещения вдоль стен в длину и ширину и запишите эти данные в плане квартиры. Прекрасно, если вы захватили его с собой в распечатанном виде (желательно на листе формата А3). Проверьте, соответствуют ли все площади заявленным.



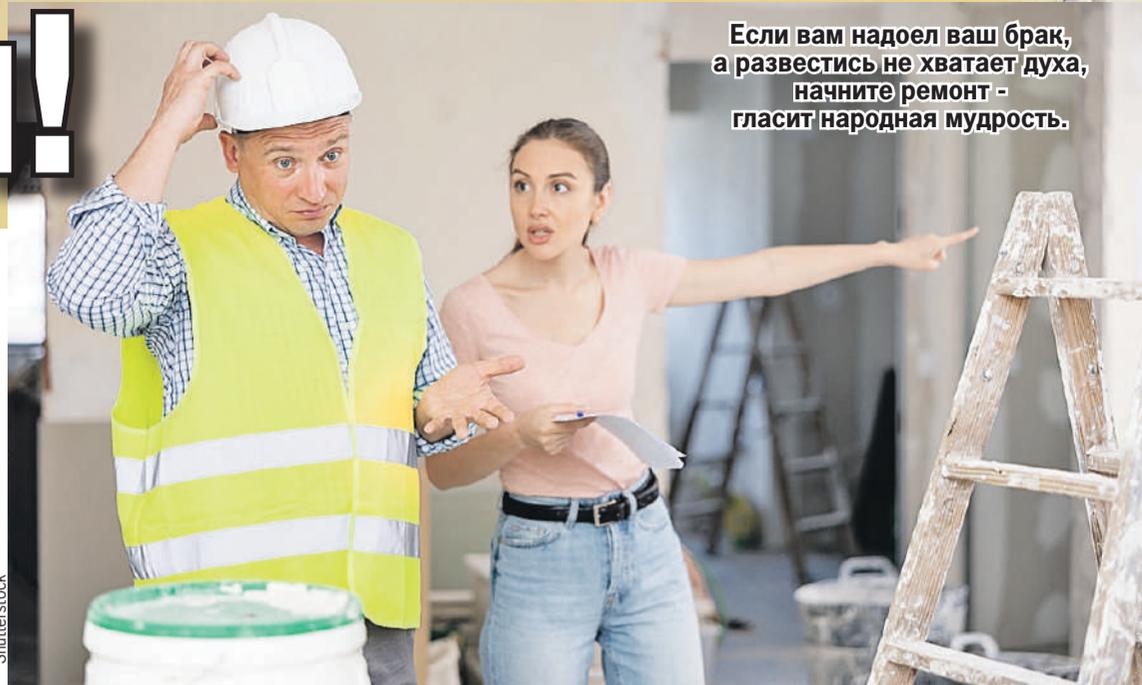
**3** Возьмите с собой на приемку кого-то из друзей, родственников, а еще лучше пригласите специалиста (строительного эксперта или нотариуса). Дополнительный человек поможет не упустить детали, а специалист их правильно зафиксирует в дефектной ведомости. Конечно, сделать это вы можете и самостоятельно. Но если, например, площадь квартиры окажется на полквadrата меньше заявленной, определить это без специального оборудования сложно.



Дмитрий ПОЛУХИН/  
Комсомольская правда

# Отделали!

Если вам надоел ваш брак, а развестись не хватает духа, начните ремонт - гласит народная мудрость.



- ✓ Реестр НОПРИЗ: [nrs.nopriz.ru](http://nrs.nopriz.ru)
- ✓ Реестр НОСТРОЙ: [reestr.nostroy.ru](http://reestr.nostroy.ru)

Обратите также внимание, как долго находится выбранная организация на рынке, полистайте соцсети, почитайте отзывы о работе ее специалистов (важно, чтобы они имели необходимые сертификаты и опыт в строительной экспертизе). Еще лучше, если услугами компании пользовался кто-то из ваших знакомых и остался ими доволен.

Хорошие специалисты могут обнаружить такие недостатки, на которые вы никогда в жизни не обратили бы внимания. Средняя цена экспертизы квартиры в Москве - 120 - 130 рублей за квадратный метр, но компании обычно устанавливают минимальную ставку в 5 - 7 тысяч рублей. Проверяют обычно все - от подъезда до водопровода.

Эксперты, например, должны убедиться, что лифт подключен и работает, холл оштукатурен и покрашен, почтовые ящики висят, двери и окна в вашей квартире установлены правильно, розетки не искрят, кран не течет и т. п. Конечно, вы можете не приглашать специалистов, а пройти по всем пунктам самостоятельно (см. «Чек-лист «КП»»).

Есть недостатки, которые при приемке квартиры с отделкой могут обнаружить себя только через несколько месяцев. Например, если некачественно заделаны швы на фасаде, зимой в комнате будет низкая температура, могут промерзнуть стены. А квартиру вы могли принимать летом, и это себя никак не проявляло. Опытный эксперт сразу знает, где могут быть проблемы, - рассказал «Комсомольской правде» основатель компании Mr. Nadzor Артем Зиборов.

## ЭФФЕКТ ДЕФЕКТНОЙ ВЕДОМОСТИ

Все обнаруженные недостатки нужно зафиксировать в так называемой дефектной ведомости (или акте) при осмотре квартиры. Бланк такой ведомости с реквизитами обычно есть у застройщика. В него и следует по пунктам вписать все претензии. Свои типовые бланки предоставляют и компании, специализирующиеся на экспертизе, но сделать это можно даже на обычном листке бумаги.

Дефекты могут быть существенными и несущественными. Существенные - это

те, из-за которых жить в квартире невозможно. Скажем, отсутствует положенная по договору сантехника или на стенах не предусмотренная никаким договором плесень.

Существенные и несущественные недостатки нужно зафиксировать в дефектной ведомости - по закону у строителей будет два месяца на их устранение. Если вы обнаружили существенный дефект, торопитесь подписывать акт приема-передачи квартиры не нужно - добивайтесь его исправления.

Застройщики обычно не отказываются что-то исправлять. Но проблема в том, что у них бывает недостаточно рабочих рук для этого, - говорит Артем Зиборов. - Когда сдается объект, а это может быть квартир 500, у них могут работать 1 - 2 дежурные бригады по 5 - 8 человек в каждой, которые бегают и исправляют дефекты и просто не успевают все закончить в положенные сроки. Кстати, по нашим наблюдениям, в последние 3 - 4 года исправлять недочеты стали гораздо лучше.

## КОГДА СУД ДА ДЕЛО

Бывают ситуации, когда между строителями и покупателем не возникает понимания, тогда споры решают-

ся в суде.

В таком случае проводится досудебная экспертиза, чтобы не только зафиксировать недоделки, но и составить смету, по которой можно определить сумму претензий, - объясняет Артем Зиборов.

Досудебную экспертизу проводят те же фирмы, которые отыскивают дефекты в отделке.

Такие услуги стоят от 20 тысяч рублей за документ, который будет снабжен сотней-другой фотографий и необходимыми расчетами, - добавляет Зиборов.

А еще в последнее время новоселы все чаще прибегают к услугам нотариусов, которые выезжают на объект (за отдельную плату) и фиксируют в своем заключении

те недочеты, которые покупатели обнаружили самостоятельно. Этот документ, как заверяют в Нотариальной палате, обладает повышенной доказательственной силой и увеличивает шансы на успех в суде.

Современный многоквартирный дом - это огромные площади, сотни квартир, и недостатки всегда найти можно, - рассказал президент Национального объединения строителей (НОСТРОЙ) Антон Глушков. - Но часто люди не ждут, пока застройщики что-то исправят, и обращаются в суд, чтобы получить денежную компенсацию.

По словам Антона Глушкова, эта практика превратилась в бизнес: юристы разбрасывают по почтовым ящикам свои визитки и убе-

дают новоселов, что те в любом случае ничего не теряют, а деньги отсудить смогут.

Потом эксперты заходят в квартиру, - продолжает Антон Глушков, - находят какие-то дефекты, реальные или псевдо. Например, берут правило, обнаруживают какую-то неровность на стене, а в своем заключении пишут, что якобы не выровнена вся площадь стены. Ведь тут проблема еще и в том, что строительная экспертиза у нас никак не регламентирована и в качестве эксперта может выступать любой человек, имеющий строительное образование.

Однако Константин Апрелев не согласен с обвинениями принципиальных клиентов в потребительском терроризме.

В своих претензиях покупатели могут опираться исключительно на строительные нормы и правила, СНиПы, - говорит эксперт. - Другое дело, что некоторые застройщики отвыкли сдавать

жилье, которое соответствует этим нормам. Но потребители имеют полное право получить квартиру надлежащего качества. Ведь именно потребители и оплачивают строительство.

Кстати, как пояснили нам эксперты, с января этого года начали действовать поправки в Федеральный закон 214-ФЗ «Об участии в долевом строительстве». Согласно этим поправкам, если объект не соответствует заявленным стандартам, компенсация клиенту не может превышать 3% от цены договора долевого участия. То есть если квартира стоит 8 млн рублей, то максимальная компенсация по суду - 240 тысяч. Это наверняка поумерит аппетиты компаний, которые ведут судебные тяжбы за определенный процент от будущей компенсации. А значит, и иском станет меньше.

## ЧЕК-ЛИСТ «КП»

### Что нужно обязательно проверить

#### Входная дверь

Несколько раз откройте и закройте ее: дверь не должна проседать, скрипеть и т. п. Приоткройте ее и посмотрите, как она себя ведет: если начнет сама закрываться или открываться, это явный дефект. В квартире с отделкой аналогичным способом следует проверить межкомнатные двери.

#### Пол

Он должен быть ровным (проверить это можно с помощью уровня для выявления перепадов) и без трещин. Если отделка чистовая, то под покрытием не должно быть пустот - пол не должен прогибаться под ногами.

#### Потолок

Должен быть ровным и соответствовать высоте, указанной в договоре.

#### Стены

Также должны быть ровными - проверяют это с помощью уровня для выявления перепадов. Если они оштукатурены, то лучше заранее узнать у застройщика класс штукатурки и прочитать ин-

формацию о том, какие отклонения будут считаться нормой, а какие - дефектом.

#### Окна

На стеклах и рамах не должно быть царапин. Убедитесь, что окна не заедают. Резиновые уплотнители должны прилегать плотно, обеспечивая герметичность.

#### Электрика

Розеток и выключателей должно быть не меньше, чем указано в договоре. Проверьте их исправность (вставив, например, зарядку от смартфона).

#### Водоснабжение и канализация

Проверьте напор воды, исправность работы сантехники (если в квартире чистовая отделка). Посмотрите, нет ли на трубах подтеков.

#### Отопление

Радиаторы не должны течь. Проверьте, надежно ли они присоединены к стене.

#### Вентиляция

Поднесите к вентиляционному отверстию зажженную спичку или зажигалку - пламя должно немного затягивать.



#### А если есть дефекты

Все недочеты необходимо зафиксировать. В квартире без отделки дефекты на полу, стенах или потолке помечают с помощью маркера или карандаша. Их лучше сфотографировать, чтобы после исправлений не пропустить проблемные участки. В квартире с ремонтом достаточно ограничиться фотографиями дефектов (без пометок на стенах и т. п.).

Все недостатки должны быть зафиксированы в дефектном акте. Затем этот документ передается представителю застройщика, но оставьте себе его копию, чтобы потом сверить все исправления по пунктам. У застройщика есть 60 дней, чтобы все устранить.

Предположим, что этот срок истек, но часть дефектов не исправлена. Застройщик при этом считает их несущественными, а вы по-прежнему не подписываете акт приема-передачи. Тогда застройщик может решить, что вы намеренно уклоняетесь от приемки. В таком случае по истечении двух месяцев он вправе составить односторонний акт о передаче объекта в вашу собственность. И вам нужно будет либо принять это, либо обратиться в суд.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

# «Не доверяйте нормам на бланках анализов»

Анна ДОБРЮХА

Анализ крови на холестерин - одно из самых популярных лабораторных исследований. Получив бланк с результатами, мы поскорее сравниваем свой показатель с нормой. Это так называемое референсное значение, которое всегда указывают медицинские лаборатории.

✓ Для общего холестерина в качестве нормы прописывается < 5 ммоль/л.

✓ Для липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) < 3 ммоль/л.

✓ Для липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина) > 1 ммоль/л

Большинство людей уверены: если твои личные показатели не вписались в эти нормы - все плохо. Врачи будут настаивать на пожизненном приеме лекарств для снижения холестерина. Если же цифры попадают в рамки референсных значений, ты здоров. Ходить по докторам лишнее.

Такие представления - ошибка. Причем опасная, предупреждают медики. Потому что с холестерином все не так просто. Топ-5 главных за-

**Кардиолог назвала топ-5 мифов о холестерине.**



блуждений назвала врач-кардиолог, терапевт, кандидат медицинских наук, ведущая телеграм-канала «Дневник доктора» Ирина Васильева.

## 1 Знать только свой общий холестерин.

Как на самом деле: этот показатель мало о чем говорит. Чтобы оценить риски атеросклероза (опасного нарастания жировых отложений на стенках сосудов) и угрозы серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, нужно сделать полную липидограм-

му. Кроме общего холестерина (ОХ), в нее входят:

- ✓ липопротеины низкой плотности (ЛПНП),
- ✓ липопротеины высокой плотности (ЛПВП),
- ✓ триглицериды.

Ряд кардиологов также добавляет, что для более точной оценки рисков желательнее сдать анализ на липопротеин (а), или Lp(a), произносится «липопротеин а-малая».

## 2 Опирайтесь на референсы (нормы) в бланках результатов анализов из медицинской лаборатории.

Как на самом деле: единой нормы «плохого» холестерина не существует. «Норм ЛПНП пять штук, и они зависят от вашего индивидуально рассчитанного сердечно-сосудистого риска», - поясняет кардиолог Ирина Васильева.

- Градация такая:
- ✓ при низком риске норма ЛПНП < 3 ммоль/л,
  - ✓ при среднем риске < 2,6 ммоль/л,
  - ✓ при высоком риске < 1,8 ммоль/л,
  - ✓ при очень высоком риске < 1,4 ммоль/л,
  - ✓ при экстремально высоком риске < 1 ммоль/л.

! Степень риска оценивает врач по специальным шкалам SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation, систематическая оценка коронарного риска - англ.).

## 3 Считать, что лекарства для снижения холестерина назначаются автоматически, как только ЛПНП превысил норму.

Как на самом деле: чтобы принять обоснованное решение о назначении статинов или другой терапии, врач

должен выяснить и оценить целый комплекс факторов, подчеркивает эксперт. В том числе учитываются: пол, возраст, статус курения, уровень артериального давления, глюкозы в крови, мочевой кислоты, липидограмма в динамике, результаты ультразвукового сканирования сосудов.

## 4 Искать таблетки для повышения «хорошего» холестерина.

Как на самом деле: да, липопротеины высокой плотности (ЛПВП), или «хороший» холестерин, вправду имеют защитные функции, подтверждает доктор Васильева. Но, во-первых, неверно думать, что «чем выше, тем круче». Защитный эффект сохраняется при показателе ЛПВП до 2,4 ммоль/л. Выше уже нехорошо.

Во-вторых, в случае сниженного уровня ЛПВП (менее 1 ммоль/л) лекарственного лечения на сегодня нет. «Мировое научное сообщество считает, что они (лекарства. - Ред.) и не нужны, - уточняет врач. - Что делать? Ходить ногами. ЛПВП повышается от адекватного уровня нагрузки».

## 5 Считать статины лекарством для пожилых людей.

Как на самом деле: «Некоторые пациенты без адекватной медикаментозной терапии уже к 30 - 35 годам будут иметь сердечно-сосудистое заболевание, - предупреждает кардиолог. - Я знаю ухоженных 60-летних женщин с блефаропластикой и филерами, которые имеют 50 - 70% стеноз сонных артерий (то есть сужение просвета сосудов из-за нарастания холестериновых отложений. - Ред.). Спрошу словами Раневской: «Что толку латать фасад, если канализация уже протекла?» Подумайте об этом».

УРОКИ ИСТОРИИ

## Ничего не ешь, а он растет!

- Бургер у меня домашний, невредный. А на десерт - яблоко. Голодать вредно!

Количество мифов на тему холестерина зашкаливает. «КП» вместе с экспертами подробно разобрала реальные, научно обоснованные версии. Кардиолог Ирина Васильева отметила еще один важный нюанс.

«Когда в 1945 году освобождали пленных из концлагерей, у них у всех холестерин зашкаливал. Они что, ели жирное? Их почти не кормили», - напомнил один из подписчиков ТГ-канала врача.

Доля холестерина, полученного из еды, составляет не больше 20%, пояснила доктор Васильева. Остальное печень синтезирует сама. Причем в случае дефицита питания, анорексии выработка холестерина повышается. Это так называемый компенсаторный механизм. Так что голодать для снижения показателей точно не вариант.



Еще больше мифов и правды о холестерине - на сайте

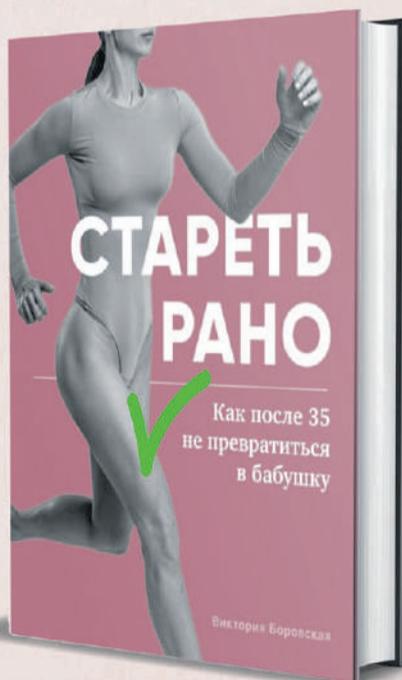
хит продаж



## КНИГА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ в деликатных вопросах

★★★★★ Анна

«Наконец хоть кто-то сказал, откуда второй подбородок, если у тебя нет лишнего веса! А вообще открытый от этой книги у меня немало. Вдовий горбик тоже с ней победим».



QR-коды с примерами и упражнениями

ссылки на исследования

подробные иллюстрации

**Виктория Боровская**  
/эксперт в сфере женского здоровья, фитнес-терапевт/

КУПИТЬ  
ЗДЕСЬ



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

**ЦИФРА ДНЯ**

23,3 тысячи врачей различных специальностей не хватает сейчас в России, по словам министра здравоохранения **Михаила Мурашко**.

С 2023 года дефицит сократился на шесть тысяч.

Всего в стране более полумиллиона врачей.

63,5 тысячи человек - нехватка среднего медицинского персонала, медсестер.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

**Овощи и фрукты стали менее полезными за последние 70 лет? Разбираем популярное мнение с экспертом по питанию.**

# Корнеплод уже не тот?

ВОПРОС - РЕБРОМ

## Почему помидоры из магазина безвкусные?

Помидоры, яблоки из магазина чаще всего такие, словно сделаны из пластмассы - ни вкуса, ни запаха. Это потому, что полезных веществ в них меньше?

- Вкус овощей и фруктов зависит в первую очередь от сорта, но также и условий выращивания - количества солнечных дней, влаги и так далее, - объясняет Коденцова. - Кроме того, влияет степень зрелости плодов. А для того чтобы довести плоды до прилавка в товарном виде, их собирают недозревшими.

Селекция тоже имеет значение, потому что отбор идет не по вкусовым качествам. Производителя больше интересует высокая урожайность, способность плодов выдерживать длительное хранение и не портиться во время транспортировки. Растения, выращенные на гидропонике (на искусственных средах без почвы. - Ред.), всегда менее вкусны. Потому что, помимо основных необходимых элементов, в почве в микроскопических количествах содержатся вещества, которые влияют на вкус, но в состав питательного раствора для гидропоники не входят. Ну и «помидорный» вкус и запах почти полностью исчезает при хранении в холодильнике (ниже 12 градусов), а их перевозят именно в рефрижераторах.

одного витамина, а в разной степени сразу нескольких витаминов и минералов. Чаще всего дефицит витамина D, затем витаминов группы В.

- Значит, нужно налегать на сезонные овощи-фрукты?

- Восполнить недостаток витаминов за счет традиционных продуктов невозможно. Потому что надо будет потреблять большие объемы пищи и соответственно калорий. А нам ведь не надо наедать лишние кило. Что делать? Во-первых, обратить внимание на обогащенные (витаминизированные) продукты. Среди них хлеб, молочные продукты, крупы, напитки, йодированная соль и т. д.

Во-вторых, существуют витаминно-минеральные комплексы.

### ЧЕГО НАМ НЕ ХВАТАЕТ

- Авторы публикаций приводят цифры по снижению содержания белка, железа, витамина В<sub>2</sub> в растениях. Это подтверждается данными по России?

- В статье есть какая-то путаница. Основным и самым лучшим источником железа является мясо. Железо содержится в нем в виде гема (это молекула, которая входит в состав таких белков, как гемоглобин и миоглобин. - Ред.). Гем лучше усваивается организмом по сравнению с продуктами растительного происхождения. Далее, витамин D и витамин В<sub>12</sub> содержатся только в продуктах животного происхождения. Витамины группы В содержатся в продуктах как растительного, так и животного происхождения, но в последнем варианте усваиваются гораздо лучше. Например, из гречневой крупы усваивается 40 - 60% содержащегося в ней витамина В<sub>2</sub>, а из молока и мяса практически 100%. Самым лучшим источником кальция являются молочные продукты. Именно поэтому у вегетарианцев очень часто встречается дефицит витаминов, и прежде всего В<sub>12</sub> и D.

- Если говорить про содержание белка в пшенице?

- Это генетический признак. Все зависит от сорта. В мягких сортах пшеницы белка меньше, в твердых - больше. При получении муки, особенно высшего сорта, вместе с отрубями теряется значительная часть витаминов группы В и пищевых волокон. Именно поэтому диетологи рекомендуют отдавать предпочтение хлебу из цельнозерновой муки.

Ярослав КОРОБАТОВ

Пожилые люди часто ворчат: вот раньше продукты были натуральными и полезными. А теперь вы едите безвкусную химию, от которой нет никакой пользы. И на днях в журнале National Geographic появилась статья, которая, кажется, подтверждает это стариковское брюзжание. Это обзор нескольких исследований, общий смысл которых сводится к простой мысли: фрукты и овощи за последние 70 лет стали менее питательными. В частности, Кристи Эби, эксперт по изменению климата и здоровью из Вашингтонского университета в Сиэтле, говорит следующее: «То, что ели наши бабушки и дедушки, было полезнее того, что едим мы сегодня». Это связано с современными методами сельского хозяйства, которые повышают урожайность, но нарушают здоровье почвы. Вот самые показательные тезисы публикации:

✓ «Содержание белка в пшенице снизилось на 23% с 1955 по 2016 год, также наблюдалось заметное снижение содержания марганца, железа, цинка и магния».

✓ «Снижение содержания железа в диапазоне от 30 до 50% наблюдалось в кукурузе, красном картофеле, цветной капусте, стручковой фасоли, зеленом горошке и нуте».

✓ «Уровень снижения ценных веществ варьировался в зависимости от конкретных пищевых веществ и сорта фруктов или овощей, но в целом он составлял от 6% для белка до 38% для рибофлавина (это витамин В<sub>2</sub>. -

Shutterstock

Самые ароматные и вкусные томаты - со своей грядки.

Ред.)

✓ «Тревожные новости... для мясоедов. Коровы, свиньи, козы и ягнята теперь питаются менее питательными травами и зерном, что, в свою очередь, делает мясо менее питательным, чем раньше», - считает Дэвид Монтгомери, профессор геоморфологии в Университете Вашингтона в Сиэтле.

### РАЗВЕНЧАЕМ МИФЫ

За комментариями мы обратились к доктору биологических наук Вере Коденцовой, профессору, главному научному сотруднику ФГБУН Федерального исследовательского центра питания и биотехнологий.

- Действительно, бытует устойчивое мнение о том, что интенсивные агротехнические приемы, а с другой стороны - обеднение почв со-

провожаются снижением витаминной ценности плодов, - рассказывает профессор Коденцова. - Но в нашей лаборатории мы регулярно проводим анализы. Они показывают, что содержание витамина С, например, присутствует тому или иному виду растения, является его характерным и достаточно постоянным признаком. И есть определенный порядок расположения плодовоовощной продукции по содержанию витамина С (см. графику) - этот порядок тоже не претерпел изменения за последние

50 - 70 лет. Таким образом, мнение о том, что С-витаминная ценность плодов и овощей в целом снизилась, не подтверждается.

Однако на содержание пищевых веществ могут влиять состояние почвы (степень ее истощения), по-

годные условия, засуха и так далее. Как эти факторы контролировались в указанных исследованиях, не совсем понятно.

- Но если интенсивное сельское хозяйство истощает почву, поэтому покупать лучше овощи, которые выращены методами органического земледелия - от них пользы больше.

- Это тоже миф. Растения берут минеральные вещества из почвы. Поэтому, если в почву не вносить удобрения, то рано или поздно запас полезных веществ истощится. И это мы видим при анализе органических продуктов - в них минеральных веществ действительно меньше, чем в овощах и фруктах, выращенных с применением удобрений. Это же касается и молока: были исследования, которые сравнивали молоко коров, которые выпасались на органических пастбищах, и буренок на комбикорме. Органическое молоко оказалось беднее по содержанию йода и других минеральных веществ.



Профессор Вера Коденцова.

### Содержание витамина С

(в порядке убывания)



Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

# БЫВШИЙ ОМОновец стал актером

Геннадий Казачков из Краснодара теперь снимается в блокбастерах и пишет сценарии к фильмам.

Ольга КИРОВА

Судьба **Геннадия Казачкова** - это готовый сюжет для блокбастера. Вчерашний боец ОМОНа, телохранитель в экзотических странах, а сегодня - 53-летний успешный киноактер и сценарист. За последние 13 лет он снялся в 30 фильмах, написал более 100 сценариев для популярных сериалов и доказал: мечты сбываются, даже если для этого нужно пройти через огонь, воду и медные трубы.

## СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЕ, БРАЗИЛИЯ И ПОИСКИ СЕБЯ

В детстве Гена, как и многие мальчишки, увлекался захватывающими приключенческими фильмами. Он хотел стать таким же смелым и ловким, как герои с экрана, и даже представлял себя по ту сторону камеры. Кто бы мог подумать, что мальчишка из обычной кубанской семьи действительно окажется в мире кино.

После армии Геннадий пять лет прослужил в Краснодарском ОМОНе. Участвовал в боевых действиях в первую чеченскую кампанию, был награжден медалями. Там он приобрел не только боевые навыки, которые позже пригодились на съемках экшен-фильмов, но и умение принимать быстрые решения, брать ответственность на себя. Он был командиром отделения, инструктором роты, а потом... ушел. Да-да, бросил службу и отправился на поиски себя.

- Сложилось несколько причин. Отсутствие карьерного

роста. Я понял, что не реализую даже половину своего потенциала. И очень низкая зарплата, - вспоминает Геннадий.

Искал себя в разных сферах: работал начальником службы безопасности и директором охранного предприятия, телохранителем в России, Бразилии и Аргентине, защищал от пиратов корабли в Аденском заливе. Окончил юридический факультет, даже пробовал себя в сетевом бизнесе и журналистике. Написал несколько книг о подготовке бойцов спецподразделений и работе телохранителей. Но судьба приготовила для него другой сценарий.

## КРОХОТНАЯ РОЛЬ ИЗМЕНИЛА ЖИЗНЬ

Все изменилось, когда Казачков учредил в Краснодаре мужской журнал «Искатель приключений». Издание стало его пропуском в мир кино. В 2007 году в Абрау-Дюрсо **Михаил Пореченков** снимал фильм «День «Д». Геннадий пришел на съемочную площадку и сказал, что хочет написать статью.

- Я увидел, как работают известные актеры, как общаются между собой. Атмосфера всего происходящего меня очаровала и зарядила. Осмелев, сказал режиссеру: «Дайте мне хоть одну роль, даже без слов». И получил ее. Крохотный эпизод стал точкой отсчета в моей новой жизни. В 40 лет понял: хочу быть в этой сфере, хочу сниматься, - рассказывает Геннадий.



Опыт, полученный в правоохранительных структурах, пригодился Геннадию Казачкову в кино. В боевиках он играет крутых ребят.

С тех пор прошло 13 лет. В послужном списке Геннадия Казачкова более 30 ролей в сериалах. В основном он играет крутых парней, которые сражаются за справедливость. Опыт службы в ОМОНе помогает быть максимально органичным на экране. Сцены, где надо драться, управлять сложной боевой техникой, прыгать с пятого этажа или выбираться из горящей машины, выполняет без дублеров. Все это Казачков когда-то уже делал в реальной жизни и теперь просто переносит в кадр.

## ОТ АКТЕРА ДО СЦЕНАРИСТА

Практически одновременно со съемками Казачков начал писать сценарии. Он рассылал их по киностудиям и ждал, когда ему ответят. Не все брали, конечно, но большинство сценариев увидели свет.

- Съемки в первом фильме

оказались решающими для меня. Тогда, разговаривая с Михаилом Пореченковым, я спросил, почему в России стали так мало снимать хорошего кино? Он ответил, что нет достойных сценариев. Я воспринял это как вызов и решил: а дай-ка попробую. Стал изучать это ремесло, потом писать сценарии и рассылать их в разные телекомпании, - говорит Геннадий.

На это ушло около двух лет. Прорыв случился в 2010 году - объявили конкурс авторов для сериала «Литейный», и Казачков оказался лучшим. А все почему? Пригодился профессиональный опыт работы в милиции. Геннадий знал эту сферу изнутри, а не из фильмов. Это конкурентное преимущество выгодно выделяло его среди прочих. Стали появляться интересные предложения. Казачков написал сценарии для фильмов и сериалов «Ржавчина», «На-

значена награда», «Позывной «Стая», «Дружина», «Варяг», сценарий о наемниках для федерального телеканала.

Параллельно окончил актерские курсы и начал сниматься - сначала в эпизодических ролях, а потом и в главных. На сегодняшний день у Казачкова пять главных ролей. Признается, что быть сценаристом и сниматься - очень удобно, можно прописать роль под себя. Так было в остросюжетном сериале «Позывной неизвестен». Геннадий играет командира группы наемников, сражающихся с террористами, зарубежными спецслужбами.

- Это была идея продюсера - сыграть главного героя под своим именем. Конечно, в сериале большая часть - выдумка, но также использованы реальные факты из моей жизни. Опыт и владение материалом позволили выписать и сыграть персонажа таким, каким я его видел, - профессионала с большим боевым опытом, - говорит Казачков.



Кубанский парень Гена в сериале «Литейный» засветился вместе с актером Евгением Сидихиным.

## КСТАТИ

### Каратэ, психология и семья

Сейчас Казачков удачно совмещает две профессии в кино, но не исключает возможность смены рода деятельности.

Говорит, что 15 лет в одной сфере - это долго. Хочется чего-то нового.

Геннадий никогда не боялся менять роли - и в кино, и в жизни. Занимается

спортом, имеет квалификацию инструктора по рукопашному бою и черный пояс по каратэ, любит плавать в бассейне и йогу, придерживается здорового питания, благодаря чему находится в прекрасной форме.

Не так давно окончил московский институт психологии. Ему интересно разбираться во взаимоотношениях, помо-

гать людям. Любовь к психологии помогает и в личной жизни. С женой **Евгенией** они счастливо живут уже 20 лет, вырастили двух дочек. Старшая, кстати, тоже снималась в кино.

История Геннадия Казачкова - это пример того, что в любом возрасте можно начать жизнь с чистого листа и успешно реализовать себя в совершенно новой сфере.

Владимир ЛАГОВСКИЙ

# Некрепкий орешек

Проникнув в ядро Земли (гипотетически, конечно), геофизики очень удивились. Ядро оказалось железным и сложным. Снаружи оно жидкое, а внутри - твердое. Диаметр этого так называемого внутреннего ядра - 2440 километров (это примерно как от Архангельской области до Краснодарского края). Слово орешек в конфетке, этот шар плавает в окружении расплавленного железного «сиропа».

Земля вместе со всем, что находится на ее поверхности, и «орешек» вращаются в одну сторону, но с разными скоростями. Внутреннее твердое ядро - чуть быстрее. Однако в последнее время оно стало тормозить - относительно поверхности и жидкого окружения. «Орешек» вроде бы остановился и даже двинулся в обратную сторону - поверхность начала его обгонять.

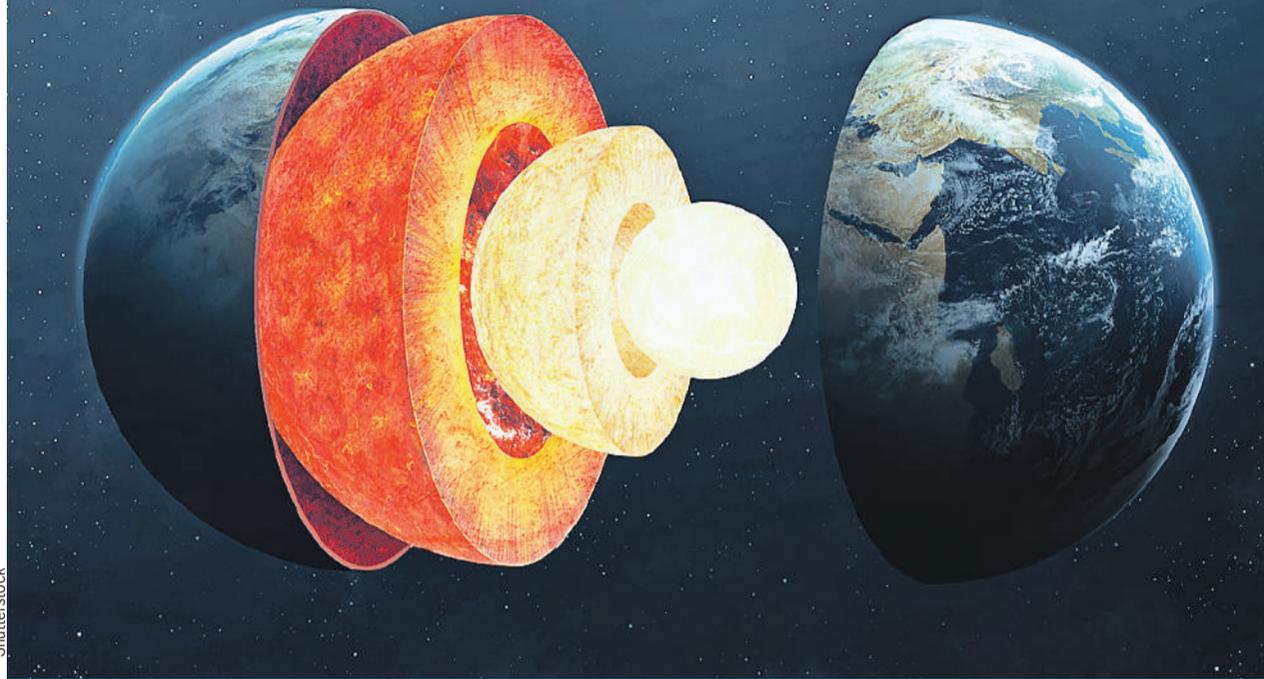
## ПОМОГЛИ ИСПЫТАНИЯ НА НОВОЙ ЗЕМЛЕ

Об изменениях заявляли многие ученые, в том числе и Джон Видейл вместе с коллегами из Университета Южной Калифорнии. Ныне они заметили новые странности: «орешек» стал менять форму.

Открытия, которые геофизик назвал невероятными, были сделаны с помощью сейсмических волн.

Понять, как вращается внутреннее ядро,

С ядром Земли происходит что-то странное, переживают геофизики.



Наша планета похожа на конфету, твердое железное ядро плавает в жидком «сиропа».

помогли испытания ядерного оружия. В том числе и те, которые проводил СССР на Новой Земле. Американцы-то за ними следили, регистрируя и сами сейсмические волны, и то, как они отражались от внутреннего ядра. Записи сохранились. Их и проанализировали Видейл с коллегами.

Потом ученые изучили сейсмические волны от почти 200 землетрясений, которые буквально прошли Землю насквозь. Анализ данных свидетельствовал: на характер прохождения волн влияет что-то еще,

помимо вращения внутреннего ядра, - какие-то процессы на границе жидкого и твердого.

Ученые решили: наилучшим будет предположение о том, что меняется форма «орешка». Но пока они не знают как: то ли ядро разбухает, то ли на нем появляются выступы. Что-то ядро «корезит».

Ученые проверяют свою гипотезу, намечают новые исследования.

## СУТКИ СТАНУТ ДЛИННЕЕ?

Чем грозят процессы, отражающиеся на поведении ядра и его

форме? Никто толком не знает. Неизвестность и пугает. Ведь, скорее всего, именно огромный вращающийся железный шар внутреннего ядра Земли создает то самое геомагнитное

поле, которое защищает нас от космической и солнечной радиации, не дает погубить магнитным бурям. А если вращение замедляется, то и поле слабеет? Признания, кстати, имеются.

Не дай бог, ядро остановится и поле с его защитой совсем исчезнет - спасайся кто может...

Если «внутреннее» вращение как-то влияет на вращение Земли в целом, то она начнет тормозить - все сильнее и сильнее. Сутки, которые уже чуть удлинились, станут заметно длиннее. Нестрашно - у людей только прибавится времени.

И такое в истории нашей планеты бывало - жаль, людей тогда не было. К примеру, 530 миллионов лет в сутках было по 21 часу, в году - по 420 дней. Столь быстро вращалась Земля, но постепенно притормозила.

Феномен торможения подтвердили цианобактерии, или сине-зеленые водоросли, которые фиксировали происходящие изменения своими телами. Когда на них падал свет, водоросли росли вертикально, в темноте - горизонтально. Изучая отложения этих ископаемых в разные геологические эпохи, ученые определили продолжительность тогдашних суток.

## Откуда известно, что ядро Земли железное

До недавнего времени было два главных довода. Во-первых, средний удельный вес всей Земли намного выше, чем у пород ее внешних слоев. Значит, внутри есть что-то более тяжелое и плотное.

Во-вторых, железо - более всего подходящий материал по удельному весу и один из самых распространенных во Вселенной.

Третий довод добыли французские ученые. Они синтезировали монокристаллическое железо - то самое, которое, по бытующим теоретическим представлениям, находится в ядре Земли.

Глубинное железо - гексаферрум - получилось из  $\alpha$ -железа (феррита) после того, как с помощью алмазов его образец сжали чудовищным дав-

лением в 7 гигапаскалей. Это почти 70 килограммов на квадратный сантиметр. От сжатия температура образца подскочила на 800 градусов.

Оказалось, что свойства гексаферрома зависят от ориентации в пространстве его кристаллов, а колебания в таком железе распространяются по-разному в разных направлениях.

Обнаруженный феномен объяснил другой, который озадачил геофизиков еще в 80-е годы прошлого века. Он опять же был связан с сейсмическими волнами. Те, которые шли от полюса к полюсу, проникали сквозь Землю быстрее, чем те, которые распространялись по перпендикулярной оси - через экватор. Если внутри монокристаллическое железо, тогда все правильно - так и должно быть.

## КСТАТИ



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

Выгодное предложение - только в феврале лучшие цены!

100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

### МЕГАРАСПРОДАЖА КАЛЕНДАРЕЙ НА 2025 ГОД

«Год змеи»

84 руб.

ГОД ЗМЕИ 2025

«Ми-ми-МИНИСТЕРСТВО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»

2025

МИ-МИНИСТЕРСТВО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

102 руб.

«АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ»

2=1 два по цене одного

ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ

ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ

Астрологический календарь-ежедневник

1237 руб.

«ТАЛИСМАНЫ»

102 руб.

ТАЛИСМАНЫ 2025

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

# Пусть папа меня непременно найдет

Виктория КУДАЕВА  
(«КП» - Иркутск)

В 30 лет Наталья Дашиева нашла биологического отца, о котором ничего не знала с детства.

## НЕ РАССКАЗАЛА О БЕРЕМЕННОСТИ

- Детство и юность мамы, Агнии Александровны, прошли в Забайкальском крае. Там она познакомилась с молодым человеком по имени Василий, который служил в Приаргунске в пограничных войсках. Сам он был родом из Харькова, - рассказывает 30-летняя Наталья Дашиева. - Они влюбились друг в друга. И в 1981 году, после окончания службы, Василий увез маму к себе домой, в Харьков.

Молодые сыграли свадьбу. Прожили вместе десять счастливых лет. Однако после службы в Чернобыле супруг заболел, а вскоре умер.

- Детей у них в браке не было. Похоронив мужа, мама работала на заводе по изготовлению электротехнической продукции. Там же познакомилась с моим отцом Зауром.

Маме тогда было около 30 лет, ему - 26. И тут родители мамы прислали письмо: «Приезжай домой, в Забайкалье. Нечего жить на чужбине одной после смерти супруга». Она повиновалась и уехала, не попрощавшись с Зауром.

Вернувшись на родину, женщина узнала, что ждет ребенка. Но о беременности своему уже бывшему возлюбленному решила не сообщать. Почему? Наталья не знает.

- Мне дали фамилию и отчество деда. Все работы по вос-



Личная страница Натальи Дашиевой в социальной сети



Личный архив Натальи Дашиевой

То самое фото, на котором Наталья увидела отца. Заур и Агния когда-то полюбили друг друга, но потом у каждого сложились разные семьи.

питанию легли на мамины плечи. Ей помогали сестры. Мама устроилась на работу проводником в поезде, ее часто не бывало дома. А я подолгу жила у своих тетушек. Все детство провела в четырех разных селах Забайкалья. Позже мама вышла замуж, и меня воспитывал отчим.

## ВСЮ ЖИЗНЬ НЕ ХВАТАЛО ОТЦА

Сибирячка рассказывает, что мама всячески избегала разговоров о биологическом отце

О Наталье Заур долгие годы просто не знал.

девички. Однако чем взрослее становилась Наташа, тем больше она хотела узнать правду.

- В тяжелые времена мне хотелось, чтобы отец был рядом. Я чувствовала себя одинокой... Помню, как ночью выходила во двор дома, плакала и молилась о том, чтобы встретиться с ним.

Когда Наташе исполнилось 14 лет, мать сказала ей настоящее имя и фамилию отца, а также город, в котором они познакомились. Девочка решила найти его самостоятельно с помощью социальных сетей.

- Писала всем наобум, у кого были такие же данные. Спрашивала: «Вы случайно не мой папа?». Но поиски не приносили результата.

Наталья получила образование, вышла замуж, переехала в Иркутск и родила четверых детей.

- Три года назад у нас с мамой снова зашел разговор об отце. Она достала фотоснимок. Там несколько молодых

людей, мама показала на одного парня и сказала: «Вот твой отец!»

Наталья оторопела. Все это время фотография хранилась в их доме, она видела ее несколько раз. Оказывается, разгадка тайны ее рождения была так близка...

## СИЛА ИНТЕРНЕТА

- Я опубликовала фото и написала, что ищу папу. Пост с невероятной скоростью начали распространять, в том числе крупные сообщества. А меньше чем через сутки отец сам вышел со мной на связь. Его знакомые увидели пост и узнали фото. Он спросил: «Почему твоя мама не сказала, что беременна?». И не оставила ни адреса, ни телефона.

Сама Агния Александровна отнеслась к произошедшему сдержанно. Поддержала, но со своей стороны просто попросила передать привет. Заур же честно ответил, что ему сложно принять новость о неожиданно найденной дочери, попросил время. А тем временем сибирячка получила сообщение от сводной сестры.

- Она младше меня на полтора года. Не поверила, что я родная кровь. Потребовала провести ДНК-тест. Я уверяла, что мне ничего не нужно от их семьи, просто хотела познакомиться с отцом. Вскоре сестра успокоилась, видимо, они с папой все обговорили. Даже без теста видно, что мы очень похожи. Стоит только сравнить мои детские фото и его снимки в молодости. Так мы и начали общаться.

Отцу Натальи уже 60 лет. Живет также в Харькове, у него двое детей - дочь и сын, есть внучка.

- Выяснилось, что Заур родом из Дагестана и там живет много наших родственников. Теперь они нередко пишут мне. Папа и сам хотел бы туда вернуться. Мечтаю, что скоро мы сможем встретиться. Я все-таки планирую сделать тест ДНК, чтобы поставить точку относительно нашего родства, но у меня нет сомнений по этому поводу.

## Соцсети и искусственный интеллект в помощь **КОМПЕТЕНТНО**

**Вице-президент Международной ассоциации детективов: Александра ГАРУСОВА:**

- В наши дни отыскать родных, с которыми утрачена связь, гораздо легче, чем раньше. Можно по старинке пойти в ЗАГС. Если ищете биологического отца или мать, нужно написать заявление о предоставлении информации о человеке. Однако есть нюанс - нужно показать свидетельство о рождении, где вписано имя родителя и подтверждение вашего родства.

Но если такого документа на руках нет? В помощь - соцсети и искусственный интеллект. Случаев, когда в интернете опубликовали пост с призывом найти кого-либо и вскоре нашли, сейчас немало. Но есть и более необычные пути.

Например, у вас сохранилась фотография родственника. Можно ее загрузить в нейросеть, чтобы она проанализировала, кто изображен на снимке, и предоставила информацию о нем из интернета. Так, в группах в соцсетях часто хранятся архивные снимки выпускников школы, армейские или студенческие фотоальбомы. Ес-

ли даже нейросеть приведет не к персональной странице, а к такой группе, дальше все равно проще - в подписчиках группы может состоять как родственник, так и те, кто знаком с ним лично.

Если переписка не увенчается успехом, у вас как минимум благодаря информации из группы будет понимание, в каком городе близкий человек жил раньше или находится сейчас. В таком случае держите курс на местные чаты и сообщества в соцсетях и мессенджерах - с большой вероятностью там найдутся люди, которые знают нужного вам человека.

## Читатели рекомендуют

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

★★★★★

**Анна:**

Когда читаешь эту повесть, воспринимается совсем по-другому, чем фильм. А в книге ещё и съемках рассказано, и об актёрах.

★★★★★

**Полина:**

Подарила книгу маме и прочла вместе с ней. Теперь пересматривать любимый фильм гораздо интереснее - замечаешь многое, чего раньше не видела или не знала.



Книгу можно заказать на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru) и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах

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



Сестры-близнецы из Америки и России нашли друг друга спустя 28 лет, но не могут встретиться из-за запрета в США - читайте на сайте KP.RU



# Пусть в твои окна смотрит беспечный розовый джемпер

Окончание. Начало < стр. 1.

## Лариса Долина

У Ларисы Александровны много ярких образов, и справедливости ради не все ей идут. Но этот костюм в оттенке фуксии очень к лицу певице. Фишка комплекта в асимметричном удлиненном жакете, рукава которого украшены пайетками. Блестящий декор можно разглядеть и на брюках. С одной стороны, кричащий цвет, а с другой - все максимально закрыто. Образ певица дополнила розовыми лодочками и серьгами с камнями. Плюс гладкая укладка, которая Долиной очень идет.



Личная страница Ларисы Долиной в социальной сети

## Олеся Судзиловская

Актриса сделала ставку на цвет и сочетание разных фактур. Джемпер крупной вязки кораллового оттенка Олеся скомбинировала с брюками из натуральной кожи и ботильонами на платформе. Дополнила образ аксессуарами - серьгами с бахромой и часами - и отправилась так на показ Caterina Group в рамках международной выставки индустрии моды СРМ. Просто и в то же время ярко и по-весеннему.



Личная страница Олеси Судзиловской в социальной сети

## Виктория Боня

С недавних пор у Виктории появился стилист, и ее образы стали намного интереснее и... откровеннее. Впрочем, Боня - девушка свободная, может себе позволить. Интересен лук блогера с черной водолазкой и серыми трикотажными микрошортами, которые звезда дополнила ремнем Celine. Кстати, мода на шорты-трусы пошла все от того же Miu Miu и стилиста бренда Лотты Волковой, которая, кстати, родилась во Владивостоке. Слегка провокационный образ Вика дополнила длинным серым пальто и лаковыми туфлями, подчеркнувшими ее стройные ноги. Но повторять образ можно далеко не всем!



Личная страница Виктории Бони в социальной сети

## Татьяна Брухунова

Татьяна собрала стильный ретро-лук, в котором сочетала сразу несколько трендов. Ультрамодный вельветовый костюм коричневого цвета молодая супруга Петросяна скомбинировала с голубой рубашкой и полосатым джемпером в бабушкином (или дедушкином) духе. Кстати, «дедушкин стиль» популярен у зарубежных инфлюенсеров. Дополнила ансамбль плетеной сумкой (плетеные изделия вот-вот войдут в моду) и замшевыми лоферами. На этот раз обошлось без головных уборов, зато появилась оригинальная брошь.



Личная страница Татьяны Петросян в социальной сети

Личная страница Анны Калашниковой в социальной сети

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

## Ксения Собчак

Ксения дала мастер-класс, как носить прозрачный нежно-розовый лонгслив (футболку с длинными рукавами. - Ред.) любимого бренда всех инфлюенсеров Miu Miu. Просто надеваем лонг на голое тело, а соски прикрываем сердечками. Плюс темные брюки или юбка. А еще укладка в стиле ретро и множество украшений на руках. Для фото в соцсети - в самый раз. Но если куда-то идти, то сверху лучше накинуть жакет, например, кожаный. Кстати, розовый цвет идеален для весны: этот оттенок всегда освежает и создает романтическое настроение.



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

## Анна Калашникова

На одной из кинопремьер Анна продемонстрировала максимально весеннюю голубую блузу, декорированную крупными цветами. Ее она сочетала с темным жилетом и брюками. Дополнила образ лаконичными лодочками и миниатюрной сумкой. Впервые за долгое время певица появилась в таком строгом образе, и надо отметить, что ей идет.

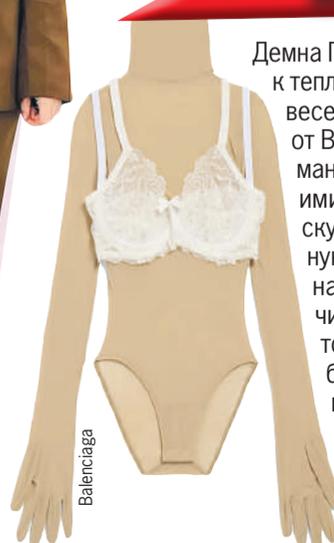


Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



## МОДА, СТОП!

Демна Гвасалия уже подготовился к теплому сезону и представил весенне-летнюю коллекцию от Balenciaga. Особого внимания заслуживает боди, имитирующее человеческую кожу (светлую и темную - на выбор), а сверху надет кружевной лифчик, который как будто позаимствовали из бабушкиного сундука. Цена очередного безумного творения Демны примерно 310 тыс. рублей.



Balenciaga



Balenciaga



Певица с сыном Гектором и старшей дочерью Алиной. Младшая дочь Моника живёт с отцом в США.

### Анна Седокова

У любвеобильной певицы трое детей от троих разных мужчин. Старшую дочь, Алину, 42-летняя Анна родила 20 лет назад от футболиста Валентина Белькевича (умер в 2014 году). С Алиной, которую Седокова воспитывала в одиночку, у нее сложились очень доверительные отношения. Сейчас наследница звезды учится в Америке, подрабатывает официанткой. Пробовала Алина свои силы и в шоу-бизнесе - принимала участие в нескольких реалити-шоу, в том числе вместе с мамой. Когда в декабре прошлого года трагически скончался бывший муж Седоковой Янис Тимма, Алина поддерживала маму.

Там же, в Америке, живет и младшая дочь экс-участницы «ВИА Гры» - 13-летняя Моника. Ее отец - бизнесмен Максим Чернявский, известный по участию в проекте «Холостяк». Когда девочке было два года, Чернявский и Седокова развелись и долго судились из-за родительских прав. Максим, у которого в Штатах живет влиятельная тетка, даже хотел оформить единоличную опеку и запретить Анне видеться с наследницей. В результате суд постановил, что Моника, которая родилась в США, будет проживать вместе с отцом в Лос-Анджелесе.

А вот 7-летнего сына Гектора от бизнесмена Артема Комарова, с которым Седокова рассталась вскоре после родов, певица воспитывает одна. Какое-то время до отъезда в Америку с сыном Анне помогала старшая дочь Алина. Разумеется, есть няня, но она может выручить не всегда. Звезда рассказывала, что ей приходилось отказываться от съемок, так как не с кем было оставить сына.

Хотя с детьми у Седоковой близкие и доверительные отношения, она не мама-подружка. Певица следит за тем, чтобы ее дети не сидели без дела. Когда Алина была подростком, Анне приходилось заставлять ее учиться. Для Седоковой важно быть опорой для отпрысков.

### Юлия Барановская

Футболист Андрей Аршавин ушел к Алисе Казьминой, когда его гражданская жена Юлия Барановская была беременна третьим ребенком. На тот момент пара с детьми жила в Лондоне, где Аршавин играл за «Арсенал». В результате Юлия осталась одна с тремя детьми - сыновьями Артемом и Арсением и дочкой Яной.

Сохранить дружеские отношения с Аршавиным Юлии не удалось. Более того, ей пришлось долго судиться с бывшим капитаном российской сборной по футболу, чтобы получать алименты на троих общих детей. Кроме выплат на на-

следников, Барановская ничего не получила, так как не состояла с Аршавиным в официальном браке.

А в 2020 году Савеловский суд Москвы удовлетворил иск Андрея Аршавина о снижении алиментных выплат Юлии Барановской с половины доходов до 3/8. Потому что он теперь платит алименты еще на дочь от Алисы Казьминой, с которой отношения тоже не сложились. При этом с детьми спортсмен, у которого давно другая семья, почти не видится.

Болезненный разрыв с Аршавиным не сломал Барановскую. Напротив, Юлия начала активно реализо-

Знаменитые женщины, которые не только смогли воспитать детей без помощи мужчин, но и построили успешную карьеру.

# Без мужа сдюжили

Евгения РУДИНА

Разумеется, в идеале семья должна быть полной. Но жизнь порой подбрасывает такие сюрпризы... Можно, конечно, бесконечно рыдать над своей тяжелой долей. Но можно и по-другому!

### Ксения Бородина

У Ксении две дочери от разных браков - 15-летняя Мария от бизнесмена Юрия Будагова и 9-летняя Теона от предпринимателя и блогера Курбана Омарова. С отцами обеих отношения не сложились по разным причинам, но Ксения никогда не воевала ни с одним из бывших за алименты и не жаловалась, что ей приходится воспитывать девочек в одиночку. При этом звезда не запрещает дочкам общаться с отцами.

Несмотря на занятость, 41-летняя Ксения много внимания уделяет образованию девочек. Впрочем, Бородина не раз отмечала, что с дочками ей повезло, так как Маруся и Теона прилежно учатся и делают уроки самостоятельно. С девочками ведущей помогают ее мама и няни.

Хотя Ксения часто балует дочерей, она может их и наказать за плохое поведение. Однажды в качестве воспитательной меры младшая, Теона, неделю мыла посуду. Также Бородина отмечает, что прививает наследницам уважительное отношение к старшим.

Сейчас Ксения собирается замуж в третий раз - за блогера Николая Сердюкова.



Юлия Барановская старается воспитывать своим примером Артема (вверху), Арсения и Яну.

вывать себя на ТВ. Мама троих детей пробовалась в разных программах, но знаковой для нее стала передача «Мужское/Женское» на Первом канале, где Барановская стала соведущей Александра Гордона. Также Юлия написала книгу «Все к лучшему», где рассказала историю отношений с Аршавиным.

Уже 12 лет телеведущая воспитывает детей в одиночку. Старшему, Артему, - 19, дочке Яне - 15, младшему, Арсению, - 12.

Юлия неоднократно рассказывала, что все ее дети хоть и не капризные, но с характером. Впрочем, с каждым ребенком ей удается находить общий язык.

Кстати, старший сын Артем уже сопровождает маму на светских мероприятиях, а иногда и на сцене, где выступает ее соведущим. 44-летняя Юлия отмечает, что ей с сыновьями и дочкой всегда есть о чем поговорить. Вечерами они часто собираются за столом и обсуждают разные темы.



Ксения Бородина любит баловать Марусю и Теону. Например, с размахом отмечает дни рождения дочек.

### Екатерина Климова

Красавице-актрисе каким-то образом удается воспитывать четверых детей от разных браков и при этом много сниматься. От первого мужа, ювелира Ильи Хорошилова, у 47-летней Екатерины есть 22-летняя дочь Елизавета. От Игоря Петренко, с которым Климова состояла в браке 10 лет, у звезды двое сыновей - 18-летний Матвей и 16-летний Корней. Четыре года Екатерина была замужем за актером Гелой Месхи, от которого в 2015 году родила дочку Изабеллу. В 2019 году супруги развелись.

В интервью Надежде Стрелец Екатерина призналась, что не считает себя хорошей матерью, так как все время находится на съемках. Однако, по словам артистки, в ее семье все выстроено и налажено.

«Раньше с детьми всегда очень помогали бабушки, без них я бы не справилась. По молодости ты сам не самостоятельный, а должен еще детей за собой вести. Сейчас уже все встало на такие рельсы, что работает без меня. Есть няня, водитель. И вообще, дети, которые растут в таком количестве дома, они другие», - рассказывала Екатерина.

Гела Месхи помогает бывшей с дочерью, выплачивая алименты. А вот Игорь Петренко, у которого уже давно другая жена и три дочери, одно время был должен экс-супруге аж 10 млн рублей. Из-за большого количества детей и не очень высоких зарплаток Петренко просил снизить выплаты, но Климова не пошла навстречу. Сейчас сумма долга - меньше миллиона. Да и старший сын уже стал совершеннолетним, потому выплаты положены только на младшего.



Дети Екатерины Климовой очень дружны (слева направо): Матвей, Лиза, Корней и Белла.

Юлия СМЕРНОВА

Остались мы в этом году без длинных выходных на 23 Февраля и 8 Марта. Как дотянуть до летнего отпуска, особенно если он в августе или вообще в бархатный сезон? Логичный ответ: устроить себе отпуск уже весной! Многие так и делают.

Туроператоры говорят, что в этом году россияне активно покупают путевки на время весенних каникул (в большинстве школ ученики отдыхают в последнюю неделю марта) и майских праздников. Именно на май перенесли «лишний» выходной по случаю Международного женского дня. В итоге у нас две порции по четыре выходных: с 1 по 4 мая и с 8 по 11 мая. И всего три рабочих дня между ними - так и тянет взять их в счет отпуска или поработать удаленно.

Из минусов весеннего отпуска: на российские пляжи рассчитывать не приходится, слишком прохладно у нас еще для купания даже в мае, не говоря уж про март. Так что смотрим на заграничные моря! Но и там не везде погода пляжная - в той же Турции, например, море не успеет прогреться к весенним каникулам, едва-едва к Первомаю.

Курс рубля тоже способствует тому, чтобы денег хватило на весенний отдых (а потом и на летний осталось). С тех пор, как российская валюта начала стремительно укрепляться, продажи туров за рубеж выросли на 15 - 20%, уверяют в Ассоциации туроператоров России.

Авиакомпании, опять же, радуют. «Аэрофлот» с 22 марта запускает прямые рейсы на вьетнамский курорт Нячанг. В тех же числах национальный перевозчик добавляет в расписание полеты

Наталья КУПЦОВА/«КП» - Москва

# Весна! Туристы, торжествуя, на море покупают тур

**Сравниваем цены и погоду на зарубежных пляжных курортах в школьные каникулы и майские праздники.**

- Весной и погода на многих курортах отличная, и билеты дешевле... Так зачем тогда ждать отпуска до лета?

на китайский остров Хайнань из трех городов - Санкт-Петербурга, Казани и Уфы (а сейчас они уже есть из Москвы, Красноярска, Екатеринбургa, Владивостока, Хабаровска и Новосибирска).

К майским праздникам сразу две авиакомпании начнут летать в Тунис из Москвы и Санкт-Петербурга.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА Горящих путевок никто не ждет

- Спрос на путешествия на майские праздники сильно вырос. Объем бронирований выше, чем был в 2024-м, на 68%. Заметно влияет на спрос то, что удачно распределились выходные дни в начале мая - это позволяет туристам отправиться на полноценный отдых и не тратить много отпускных дней. Кроме того, уже больше года мы видим тенденцию активного раннего бронирования. Туристы не ждут горящих предложений, - говорит директор по маркетингу интернет-магазина Travelata.ru Олег Козырев.



**САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ МАРШРУТЫ НА МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ**

**Турция 57%**

**9% ОАЭ**

**16% Египет**

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

**Из России полетят самолеты в Тунис: что надо знать о ценах, перелете и стране**

Курорт	Погода* в конце марта (t воздуха/ t воды)	Погода в начале мая (t воздуха/ t воды)	Минимальная стоимость** в весенние каникулы/ на майские праздники	Комфортный отдых*** в весенние каникулы/ на майские праздники	Сколько лететь из Москвы****	Виза
Турция (Анталья)	+19/+17	+23/+19	92 тыс. руб./110 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	125 тыс. руб./140 тыс. руб. (отель 5* «все включено»)	5 часов	Нет
Тунис	+19/+16	+21/+20	-/125 тыс. руб. (отель 3* «все включено»)	-/150 тыс. руб. (отель 5* «все включено»)	4,5 часа	Нет
Египет	+26/+24	+28/+25	135 тыс. руб./170 тыс. руб. (отель 3* «все включено»)	152 тыс. руб./190 тыс. руб. (отель 5* «все включено»)	6 часов	По прилете в аэропорту, \$25
Индия (Гоа)	+32/+27	+33/+28	163 тыс. руб./165 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	175 тыс. руб./195 тыс. руб. (отель 4* с завтраками)	7,5 часа	Онлайн за \$75 или в посольстве, сбор 2600 - 7800 рублей в зависимости от срока действия
ОАЭ	+30/+24	+36/+27	165 тыс. руб./160 тыс. руб. (отель 4* без питания)	188 тыс. руб./180 тыс. руб. (отель 5* с завтраками)	5,5 часа	Нет
Оман	+32/+25	+38/+27	180 тыс. руб./180 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	270 тыс. руб./320 тыс. руб. (отель 4* «все включено»)	6,5 часа	Нет
Вьетнам (Нячанг)	+31/+25	+32/+27	200 тыс. руб./210 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	215 тыс. руб./220 тыс. руб. (отель 4* с завтраками)	10 часов	Нет
Шри-Ланка	+31/+28	+30/+28	220 тыс. руб./250 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	263 тыс. руб./370 тыс. руб. (отель 5* «все включено»)	9 часов	Нет
Китай (Хайнань)	+27/+27	+31/+28	230 тыс. руб./245 тыс. руб. (отель 4* с завтраками)	240 тыс. руб./257 тыс. руб. (отель 5* с завтраками)	10 часов	Нет (только для Хайнаня и при перелете прямым рейсом)
Индонезия (Бали)	+34/+28	+34/+28	236 тыс. руб./298 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	245 тыс. руб./312 тыс. руб. (отель 4* с завтраками)	11,5 часа	По прилете в аэропорту, около \$35
Таиланд (Паттайя)	+33/+27	+33/+28	260 тыс. руб./255 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	270 тыс. руб./260 тыс. руб. (отель 4* с завтраками)	10 часов	Нет
Куба	+28/+26	+29/+27	270 тыс. руб./290 тыс. руб. (отель 4* «все включено» на 12 дней)	330 тыс. руб./330 тыс. руб. (отель 5* «все включено» на 12 дней)	13 часов	Нет
Сейшелы	+31/+29	+31/+29	282 тыс. руб./380 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	410 тыс. руб./490 тыс. руб. (отель 5* с завтраками)	9 часов	Нет
Мальдивы	+31/+29	+31/+29	290 тыс. руб./315 тыс. руб. (отель 3* с завтраками)	470 тыс. руб./490 тыс. руб. (отель 5* «все включено»)	9 часов	Нет

\*По климатическим нормам. От капризов погоды никто не застрахован - в том числе приятных!

\*\*Стоимость тура на неделю (или дольше, если это связано с расписанием рейсов) на двоих, с перелетом 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. Минимальная стоимость - самые бюджетные предложения, которые в принципе есть на рынке.

\*\*\*Комфортный отдых - 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 варианты. Но это далеко не максимальные цены.

\*\*\*\*Во все эти страны есть прямые рейсы. Но есть и варианты полета с пересадками, часто они дешевле - например, на Мальдивы через Дубай. В Тунис прямые рейсы появятся только в конце апреля.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

**Ирина ПРОНИНА, Пермь:**

- Работаю педагогом в детском театральном коллективе. Увлекаюсь танцами, магией ну и творчеством в целом. Мечтаю о крепкой семье и крутой карьере.

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Ирина сидит так, будто не просто позирует - она хозяйка этой цветочной вселенной. Белоснежные тюльпаны окружают ее, словно маленькие почитатели. Рукав - облако, решившее, что пора стать арт-объектом. А татуировка говорит: «Да, я воздушная, но не без характера». Весна наконец-то здесь. Пусть она будет яркой и дерзкой.

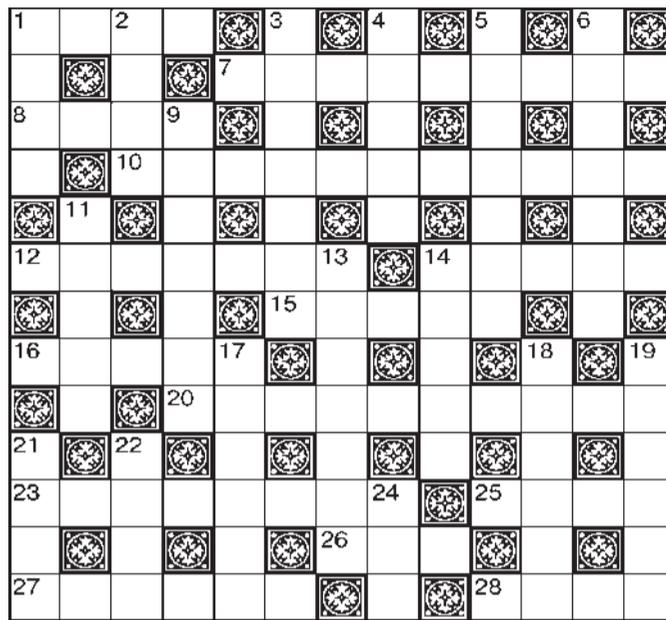


Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru

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

Николай ОБЕЗЬИЧЕНКО/«КП» - Пермь

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Иерарх из Ватикана. 7. «Коллективный подрыв» государственного устройства. 8. Экскурсия в мир знаний. 10. Что обеспечивают экспериментальные ириски с шоколадной фабрикой сказочного Вилли Вонка? 12. Элемент, открытый супругами Кюри в 1898 году. 14. Жертвы страйка. 15. Киммерийский варвар из популярных кинофильмов и компьютерных игр. 16. Город беспредела. 20. У голливудской красотики Деми Мур с детства было врожденное ... 23. Нильский хищник. 25. Все смолкло вокруг. 26. Что «выплывает» кассовый аппарат? 27. Божественный кузнец у славян. 28. Основа матча.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Водоем, чтобы карпов разводить. 2. Что томится в казане? 3. Гриб среди хвой. 4. Гран-при в Голливуде. 5. «Рождающий соль». 6. Схватывающий узел. 9. В чем гремят спички? 11. Проблемы без еды. 13. У какой голливудской актрисы первой величины пока нет своей звезды на Аллее Славы, а потому российские поклонники в феврале 2011 года и открыли таковую в Москве? 14. Пророк сказал, что «первая ... вина губит человека». 17. Прокишее ... 18. Кто слышно от поросятка? 19. Кто с нечистой якшается? 21. Тонкий ... блюда. 22. Физкультура у индусов. 24. Толстой с «Анной Карениной».

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Папа. 7. Кроссворд. 8. Кроссворд. 10. Кроссворд. 12. Кроссворд. 14. Кроссворд. 15. Кроссворд. 16. Кроссворд. 20. Кроссворд. 23. Кроссворд. 25. Кроссворд. 26. Кроссворд. 27. Кроссворд. 28. Кроссворд. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Кроссворд. 2. Кроссворд. 3. Кроссворд. 4. Кроссворд. 5. Кроссворд. 6. Кроссворд. 9. Кроссворд. 11. Кроссворд. 13. Кроссворд. 14. Кроссворд. 17. Кроссворд. 18. Кроссворд. 19. Кроссворд. 21. Кроссворд. 22. Кроссворд. 24. Кроссворд.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Матрас с эффектом памяти:

- Фу-у-у! Снова ты!!

\*\*\*

У девушки была настолько большая попа, что приключения уже стали повторяться.

\*\*\*

Судя по квитанциям, наши коммунальщики не считают эту зиму аномально теплой.

\*\*\*

Весеннюю одежду можно не покупать - не понадобится. А размер летней вы еще не знаете.

\*\*\*

1. Отрицание.
2. Гнев.
3. Торг.
4. Депрессия.
5. Покупка пальто в цвет шерсти кота.

\*\*\*

Недавно прочитал книгу, которая перевернула мою жизнь. А потом по неосторожности прочитал другую. И все! Стало как прежде.

\*\*\*

- Что-то о квадроперах уже давно ничего не слышно.

- Так они в зимней спячке.

\*\*\*

Сначала она искала мужа через интернет, затем - через Интерпол.

\*\*\*

Две первоклассницы не поделили парня, потому что деление проходят только во втором классе.

\*\*\*

Вчера нашла записку мужа, Мне на Восьмое копил, гад.

Всплкнула тихо, Подложила денжат.

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

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



Погода на завтра, 6 марта

по данным [pogoda.mail.ru](http://pogoda.mail.ru)

	день	ночь
Краснодар	+10...+12	+5...+7
Майкоп	+10...+12	+7...+9
Ейск	+8...+10	+1...+3
Сочи	+7...+9	+4...+6

Давление - 765 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)  
Относительная влажность воздуха - 60%  
Ветер - 11 м/с, юго-западный  
Восход - 06:53  
Заход - 18:17  
Растущая Луна

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».  
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

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

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

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

Тираж этого номера: 170 250 экз.



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

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

Отпечатано:  
НАО «Печатный двор Кубани»,  
350072 г. Краснодар,  
ул. Тополияна, 19.  
Заказ № 531.  
Цена свободная.