

Летние каникулы - время повышенной опасности

Памятка для родителей.
Читайте на стр. 4 ▶

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 11 июня
№ 42-с (27670-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

KP.RU 3 739 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Когда Мариуполь и Бердянск станут популярными курортами?

Спецкор «КП» проехала по освобожденному побережью Азовского моря и выяснила, как там можно отдохнуть.



Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Битва звездных купальников

Ольга РОДИНА

Модные пляжные наряды демонстрируют Волочкова, Собчак и Бузова.

Итак, оно все-таки настало. Лето! А какой наряд в эту пору самый актуальный? Конечно, купальник! Мода на них так же стремительна, как и на детали дамского гардероба куда большей площади. Мы узнали, какие фасоны носят в этом сезоне.

Продолжение на стр. 13 ▶

Край - в лидерах на всероссийской арене рукопашного боя

Ярослав ЮРИН

Юные рукопашники из Приморья завоевали золото и бронзу на первенстве России.

В Москве завершился крупный всероссийский турнир по рукопашному бою среди юных спортсменов, честь Приморского края отстаивали более 50 бойцов. В столице состоялось первенство России среди юношей и девушек в возрасте 12-13 лет, а также финал всероссийского фестиваля по рукопашному бою для возрастной группы 10-11 лет. Для более чем 500 участников эти состязания стали се-

рьезной проверкой сил и настоящим испытанием воли.

Приморская команда прибыла на турнир в рекордном составе: 51 спортсмен, 12 наставников и самые преданные фанаты - родители. В команду вошли представители Находки, Спасска-Дальнего, Дальнереченска и Уссурийска. Костяк сборной составили ребята из Находки, и именно они принесли региону основные награды.

На первенстве России особенно отличились находкинцы. **Егор Петраков** завоевал золотую медаль, **Дарья Паршина**, **Игорь Романовский** и **Марк Дьячков** стали обладателями бронзовых наград. Эти юные бойцы продемонстрировали не только мастерство

и выносливость, но и настоящий приморский дух.

Триумфальным стало выступление приморцев на фестивале в младшей возрастной категории. В конкуренции с представителями более 50 регионов страны наши спортсмены заняли первое место в командном зачете. В активе сборной - три золотые, пять серебряных и восемь бронзовых медалей. Лучшим в возрастной группе 10-11 лет стал **Егор Зинченко** из Спасска-Дальнего. Он победил четырех сильнейших бойцов из Кемерово, Новосибирска, Чечни и Приморья. Завоевав чемпионский титул, Егор автоматически получил право представлять регион на первенстве России 2026 года.





От навыков, знаний и умений персонала во многом зависит появление на свет здорового малыша.

Дарья АББАСОВА

Акушерка из Владивостока рассказала о любви к детям и трудностях в работе.

В преддверии профессионального праздника медицинских работников мы встретились с одним из главных помощников в самый ответственный момент жизни каждой женщины - акушеркой. В канун этого значимого дня, когда вся страна чувствует людей в белых халатах, корреспондент «Комсомольской правды» - Дальний Восток побывал в Приморском краевом перинатальном центре. Узнали из первых уст, каково это - быть проводником в жизнь для новорожденных.

ВНИМАНИЕ, ДВЕРИ ПРИЕМНОГО ОТДЕЛЕНИЯ РОДДОМА ОТКРЫВАЮТСЯ

Ежедневно в Приморском краевом перинатальном центре рождается около 10 детей. Для каждого из них есть свой проводник - человек, который поможет появиться на свет, а затем передаст его в объятия мамы. Ирина Григорьевна Максимова - тот самый специалист, который помогает деткам появиться на свет.

Ирина Максимова встречает нас в приемном отделении. Оставляем верхнюю одежду, сумку - все по правилам. Надеваем синий халат и держим путь в место, где ежедневно встречают новых жителей

В родзале без души - никак



Приморский краевой перинатальный центр открыли в 2014 году.

города у моря. Лифт тихо сигнализирует о прибытии - поднимаемся в родильное отделение. По пути акушерка рассказывает о боксах для женщин с COVID-19. Мамы с коронавирусом поступают хоть и редко, но все же есть случаи. Двери лифта открываются, за ними - тишина и спокойствие. Сегодня утром жизнь здесь течет размеренно, нам удалось попасть сюда в тот самый момент, когда одни роды еще не начались, а другие уже завершились.

В отделении 10 родзалов. В каждом из них есть душевая, туалет, кровать Рахманова, которая хоть и модернизируется, но, как отмечает Ирина Григорьевна, остается из века в век все той же. Сюда женщины поступают еще до родов, там же рожают и находятся два часа после. Если все благополучно, то новоиспеченную маму вместе с ребенком переводят в послеродовое отделение. За стенкой - палата не только с местом для малыша, но и для папы, если пара

выбрала партнерские роды. Акушерка рассказывает, таких сейчас - примерно четверть.

Экскурсия завершена, самое время познакомиться с нашим гидом.

ИМЯ ПЕРВОГО РЕБЕНКА В ПАМЯТИ ДАЖЕ СПУСТЯ 46 ЛЕТ

Ирина Григорьевна без раздумий вспоминает - акушеркой хотела стать сразу. Практически за полвека она приняла детей в самых разных уголках Приморья: акушерка начала в Находке, а теперь - нашла свое место в роддоме Владивостока.

Годы идут - впечатления от первых принятых родов

не растворяются, а только ярче врезаются в память. Ирина Григорьевна даже спустя 46 лет помнит первого принятого ребенка. «Это было в декабре 1978 года в Находке, где я была на государственной практике. К нам поступила женщина, у нее были третьи роды, она родила сына - Сашу».

«КАЖДЫЕ РОДЫ - ЭТО ЧУДО»

Новая смена, новая женщина, новый ребенок. Может показаться, что именно в такую рутину превращается работа акушеров. Наша героиня это отрицает - если профессия нравится, то и все женщины и малыши становятся особенными.

ми.

- Даже сейчас, принимая тысячи родов, всегда испытываю радость и гордость. Такое вот это чувство - новая жизнь. Я всегда говорила и буду говорить: сколько бы мы ни стояли возле акушерского стола, каждые роды - это чудо.



Любимой профессии Ирина посвятила 46 лет.

ПЕРЕЖИВАЕМ, КАК И РОДИТЕЛИ

Любовь к акушерству - главный лейтмотив течения жизни в этом отделении роддома. «Люди без души в родильном зале не задерживаются. Бывает, приходит такая молодежь, а через месяц-два уходит. Наша профессия возможна только с любовью. По-другому - никак, потому что не выдержишь».

Действительно, без души здесь никак, поэтому след в сердце оставляют и случаи с осложнениями, заболеваниями. «Ну мы так же переживаем, как и родители. Не боится вообще только дурак. Так и мы боимся за все роды и переживаем за каждую женщину».

Ирина Григорьевна признается, что в последние годы работать становится все тяжелее. Причина неожиданная - цифровизация. Люди не выпускают телефон из рук не только в повседневной жизни, но и накануне родов. Между акушеркой и будущей мамой появляется препятствие, из-за которого выстроить необходимый контакт труднее.

В ответ на вопрос о минусах в акушерстве Ирина Григорьевна смеется. Говорит, если бы что-то не нравилось, то не отдала бы этому делу больше 40 лет.

- Наша работа - это постоянное счастье, которое ты ощущаешь тогда, когда берешь ребенка на руки.

Но акушерство - это еще и непрерывное обучение. И дело не только в сертификатах, которые специалисты должны «подтверждать» раз в несколько лет.

- Каждые пять лет мы проходим обучение, чтобы иметь право работать в нашей сфере. Учимся чему-то постоянно и в родзале. Здесь без знаний - никак. Надо всегда впитывать что-то новое и совершенствоваться, но прежде всего - любить свою работу.



«МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН» ИЛИ БЕГ В ПОЛЗУНКАХ

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ

НАХОДКА
21 ИЮНЯ 10:00
СК «РУСЛАН»

БЕСПЛАТНОЕ
УЧАСТИЕ



ПОДАРКИ
КАЖДОМУ
УЧАСТНИКУ

НЕОБХОДИМА
РЕГИСТРАЦИЯ
(сканируй QR-код)



Партнеры



Поздравляем!

Совсем скоро наша страна отметит один из важнейших государственных праздников - День России. 12 июня мы будем чествовать суверенитет и процветание нашего государства.

Этот знаменательный день неразрывно связан с историей становления современной России. Именно 12 июня 1990 года была подписана Декларация о государственном суверенитете, положившая начало новому этапу в развитии нашей страны.

В этом году праздник выпадает на четверг, у жителей страны появятся два дополнительных выходных дня. По всей России, от Калининграда до Владивостока, пройдут масштабные торжества: парады, концерты, фестивали и праздничные салюты.

В канун праздника с теплыми словами к приморцам обратились первые лица края.

Алексей БУЛАТОВ



Этот день символизируют национальное единение и патриотизм

С каждым годом праздник приобретает все большее значение для нашего народа. Мы любим Россию, гордимся ее славной историей и богатым культурным наследием.

Для нас это наследие священо, и в непростое для России время оно еще крепче объединяет наше общество. В стремлении искоренить возродившийся нацизм наши земляки самоотверженно сражаются на передовой специальной военной операции, а тыл всеми силами поддерживает фронт. И мы будем продолжать это делать до тех пор, пока не поставим победную точку.

Мы в Приморье не прекращаем общими усилиями решать важные социальные задачи, достигать целей национальных проектов, создавать новые рабочие места, строить школы,

больницы, автомобильные дороги, благоустраивать города и села, обновлять системы жилищно-коммунального хозяйства, улучшать экологию. Это наш вклад в укрепление России - самой большой страны в мире, с которой мы связываем свое прошлое, настоящее и надежды на лучшее будущее.

Дорогие земляки, от всего сердца благодарю вас за труд. Пусть залогом наших новых успехов всегда будет любовь к родному краю и своей стране. Желаю вам крепкого здоровья, мира и благополучия!

**Губернатор
Приморского края
Олег КОЖЕМЯКО.**



Вместе мы создаем будущее

Дорогие приморцы! От имени депутатов Законодательного Собрания Приморского края сердечно поздравляю вас с великим праздником - Днем России!

Эта дата символизирует наше единство, силу духа и любовь к Родине. Мы гордимся нашей историей, культурой и достижениями каждого региона необъятной России.

Пусть этот день станет поводом вспомнить о наших корнях, традициях и ценностях, о героях, которые защищают их сегодня в зоне проведения специальной военной операции. Мы сильны этим и воспитываем наших детей на лучших примерах. Вместе мы создаем будущее нашего Богом хранимого

Приморья и всей страны.

Я желаю каждому из вас счастья, мира и процветания. Пусть наши мечты сбываются, планы становятся явью, а стремление к развитию и созиданию ведет нас вперед.

С праздником, дорогие друзья! Берегите друг друга, любите свою землю, и пусть ваша жизнь будет полна радости, вдохновения и гармонии.

**Председатель
Законодательного
Собрания Приморского
края Антон ВОЛОШКО.**



Пусть каждый из нас внесет свой вклад в процветание и развитие Родины

Дорогие друзья! Сегодня мы отмечаем важный и значимый праздник - День России.

Это повод еще раз вспомнить, что мы - граждане великой страны. У нас многонациональная культура и огромные достижения в разных областях жизни. У нашей страны богатая история, знающая, каким сильным и выдающимся может быть наш народ в минуты испытаний и каким радостным и великодушным - в моменты радости.

Пусть каждый из нас внесет свой вклад в процветание и развитие России. Своим ежедневным трудом, своей любовью к тому городу, где он живет, и тем людям, которые нас окружают. Этот день символизирует наше единство и гордость. В такой сплоченности - подлинное величие страны.

Давайте будем беречь и ценить то, что у нас есть, и стремиться к лучшему будущему.

С праздником!

**Глава города Владивостока
Константин ШЕСТАКОВ.**



Жители города воинской славы гордятся своей страной

От имени депутатов Думы города Владивостока поздравляю с Днем России!

Этот праздник объединяет всех патриотов, кто своей профессиональной и общественной деятельностью, созидательным трудом обеспечивает могущество и развитие Российской Федерации.

День России - это возможность выразить слова признательности героям-военнослужащим. Встав на защиту мирного населения воссоединенных российских территорий, они мужественно отстаивают в ходе специальной военной операции целостность и независимость Отечества.

Жители города воинской славы Владивостока и Приморского края гордятся своей страной - мощной и независимой, где благодаря общенациональному геополитическому курсу созданы условия для укрепления территориальной целостности, продвижения инициатив по обеспечению глобальной безопасности.



Благодарю жителей Владивостока за активное участие в жизни города, содействие в осуществлении местного и территориального самоуправления, что способствует консолидации общественно-политических сил, укреплению в приморской столице атмосферы согласия и единодушия.

В день государственного праздника примите пожелания успехов в осуществлении намеченных планов на благо России, Приморья и города Владивостока, уверенности в завтрашнем дне, крепкого здоровья, мира и добра!

**Председатель Думы
города Владивостока
Андрей БРИК.**

Иван МАКЕЕВ

Даниил ОТАРИН

Каникулы таят опасность

Как не потерять ребенка и что делать, если это случилось.

Светлана САВЕНКОВА,
фото: «ПримПоиск»

Летние каникулы – самый долгожданный отдых для всех школьников. Солнечный день становится длиннее, гулять можно подольше. Но, к сожалению, именно в период с июня по август дети теряются особенно часто по самым разным причинам. Корреспондент «Комсомолки» связался с соучредителем поисковой организации края «ПримПоиск» Ольгой Максименко и узнал, как не допустить пропажи ребенка и что делать родителям, если это все же произошло.



К ИСТОКАМ

Приморская региональная общественная организация «ПримПоиск» по защите и спасению людей в условиях чрезвычайных ситуаций существует с 19 февраля 2013 года. Все началось с истории Настеньки. 8-летняя жительница Уссурийска занималась легкой атлетикой. В тот роковой день тренировка закончилась чуть раньше, и школьница решила не дожидаться бабушку, которая ее обычно забирала, а отправилась домой самостоятельно. С тех пор ребенка живым никто не видел. К поискам школьницы присоединились многие неравнодушные люди. Но чудеса не произошло, спустя четыре дня девочку нашли мертвой и изнасилованной. Некоторые из участников поисков создали группу в мессенджере. Так и появился «ПримПоиск». Сейчас в организации уже более 700 человек.

МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С КАЖДЫМ

- Дети какого возраста обычно пропадают?

- Чаще всего пропадают подростки от 12 до 18 лет. Маленькие дети, к счастью, редко.

- Когда ребята чаще всего теряются?

- В весенне-летнее время. У школьников начинаются каникулы, появляется много сво-

бодного времени, а со стороны продолжающих работать родителей уже не так много контроля. Дети становятся более активными и смелыми, поэтому могут конфликтовать со старшими и убежать. Зимой холодно, в основном подростки особо не пытаются загуливать темными вечерами, даже если в семье произошла ссора.

- Как быстро находятся дети? От чего вообще зависит время поисков?

- Самое главное в нашем деле – это время. Необходимо как можно скорее собрать всю информацию и приступить к поиску. Иногда счет идет на минуты.

Как быстро наши волонтеры найдут пропавшего, чаще зависит от обстоятельств, при которых ребенок исчез.

- Какие основные причины пропажи детей?

- К счастью, на территории

Приморского края случаев краж и тем более убийств очень мало. Основной причиной пропажи детей является самостоятельный уход из дома. Но также часто: загулялся и забыл сообщить, повздорил с родителями, потерялся в незнакомой местности.

- В ситуациях, когда ребенок сам ушел из дома, «ПримПоиск» рассматривает причину побега?

- Хотим заметить, что дети чаще бегут из благополучных семей, а не наоборот, как многие могли подумать. Конечно же, мы должны уточнить информацию, что предшествовало уходу. И побег – одна из версий, когда пропадает ребенок. При опросе заявителя информационные координаторы все же уточняют: были ли ссоры в семье или в школе с друзьями.

Но найдя ребенка, мы не занимаемся разбором статуса семьи и их проблемами. Это уже работа специалистов из ПДН и уполномоченных по правам ребенка. Для нас важно успеть найти человека живым.

ГЛАВНОЕ – НЕ ПАНИКОВАТЬ

- Какие ошибки совершают взрослые, отпуская детей одних?

- Родители не договариваются о времени возвращения ребенка домой и не уточняют, где он будет гулять и с кем. Зачастую ма-



Волонтеры ищут пропавшего ребенка.

мы и папы даже не знают контакты друзей, одноклассников и учителей, чтобы в случае чего позвонить. Также родители не просят сообщать об измененных планах ребенка, например, когда тот уходит гулять в другой двор или вообще собирается в гости к своему другу. Главная ошибка родителей – это переставать общаться с детьми и интересоваться их жизнью.

- Что делать, если ребенок потерялся?

- Главное – не паниковать. Порой в экстренных ситуациях родители от шока забывают, как выглядит их ребенок, и не могут в полиции его описать. Второе – не медлить. Нет никакого срока, когда можно сообщать о пропаже. Сына или дочку нет 10 минут, ты переживаешь – можешь звонить в полицию, там обязаны принять заявление. И опять же родители в идеале должны знать номера телефонов друзей, одноклассников, чтобы в случае чего позвонить и успокоиться.

Нужно также, как бы абсурдно это ни звучало, оставаться дома. Ребенок может в любой момент сам вернуться, но ему не откроют дверь, и он снова уйдет. Поэтому, например, мама может сидеть дома, а папа бегать искать. При этом важно все равно принимать какие-то действия: обзванивать всех, обращаться в школу, обходить район, где гулял ребенок. Если взрослые знают о нас, то обязательно связаться с нашими волонтерами.

- Как подготовить ребенка, чтобы он не потерялся?

- Ребенок должен знать адрес, по которому он живет, свой номер телефона или родителя и как его зовут. Это базовая информация, которую ваша дочка или сын, когда потеряется, сможет рассказать в полиции или на крайний случай взрослому на улице, чтобы, например, позвонить. Важно также объяснить, что нельзя гулять в небезопасных районах, где с ним могут случиться неприятности.



**С 3 по 13 июня
подпишись на «Комсомолку»
по выгодной цене**

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ ПОЧТЫ РОССИИ

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ИЮЛЬ – ДЕКАБРЬ 2025 ГОДА

ИЗДАНИЕ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	ИЗДАНИЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ИЗДАНИЕ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ
2 246,04 РУБ. ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П1101	1 204,86 РУБ. ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3700	3 370,68 РУБ. ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПН051



«ПримПоиск» существует с 19 февраля 2013 года.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

«Комсомолка» не раз рассказывала о том, как волонтерам «ПримПоиска» удалось найти пропавших детей. Например, несколько лет назад в глухой тайге, рядом с селом Тигровое, потерялся пятнадцатилетний Василий. Тогда сотни добровольцев отправились на поиски подростка. К счастью, школьника нашли живым спустя 13 дней на пчелиной пасеке. И таких случаев множество, волонтеры абсолютно безвозмездно, порой рискуя собой, спасают жизни.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

8 (423) 230-22-57

12+

ЦЕНЫ ДЛЯ ЛЬГОТНЫХ ПОДПИСЧИКОВ УТОЧНЯЙТЕ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ

Ярослав КОРОБАТОВ

Академик РАН
Андрей Адрианов -
о сверх-
способностях
обитателей морских
глубин и их пользе
для человека.

Всемирный день океанов отмечается 8 июня. Какие тайны до сих пор скрывают морские глубины? Что за странные и необычные существа там обитают? И может ли Мировой океан продлить жизнь людям? Эти темы в программе «Время науки» на Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM) обсуждали радиожурналист Мария Баченина, соведущий программы - академик РАН, научный руководитель Национального центра физики и математики Александр Сергеев и их гость - научный руководитель НИЦ Дальневосточного отделения РАН, профессор МГУ, академик Андрей Адрианов.

МИЛЛИОНЫ НОВЫХ ВИДОВ

- Объем жизненного пространства в Мировом океане примерно в 300 раз больше, чем на суше! Его площадь - это 71% поверхности планеты. Но исследовать большие глубины гораздо сложнее, чем ближний космос, - говорит Андрей Адрианов. - Во Всемирном регистре видов морских организмов - всего 245 тысяч видов. В несколько раз меньше, чем описано на суше. И это рождает заблуждение, что биоразнообразие в океане меньше. Такое ошибочное представление сформировалось, потому что мы изучали в основном небольшие глубины. По экспертным оценкам, нас ждут миллионы и миллионы новых видов.

РЫБА ПРОЧНЕЕ ПОДЛОДКИ

- А что самое интересное было в последние годы открыто?
- Прошлым летом в ходе китайско-российской экспедиции с использова-



Обитатели морских глубин способны и накормить, и вылечить все человечество.



нием аппарата «Фэньдоучжэ» (он способен погружаться на 11 км. - Ред.) в Курило-Камчатском желобе на глубине 8600 метров была поймана

самая глубоководная на сегодня рыба - представитель псевдолипарисов. До этого считалось, что глубже 8,5 км рыб быть не может - слишком высокое давление.

- У обитателей глубин, наверное, интересное устройство организма...

- Почему давление опасно для нас с вами? На глубине Марианской впадины на каждый квадратный сантиметр человеческого тела давила бы 1 тонна. Даже титановый корпус подводных лодок не может противостоять такой силе. Почему? Потому что там есть полости, наполненные воздухом. А у глубоководных организмов нет таких полостей, у них давление жидкости снаружи и внутри одинаково. Им не нужны твердые панцири.

ВЫЙТИ ИЗ СУМЕК

- Если говорить о пищевых ресурсах - что сулит океан?

- Согласно отчетам ООН в

2023 году порядка 863 миллионов человек голодали, а еще 2 миллиарда 330 миллионов не имели доступа к полноценному питанию. Накормить людей только за счет ресурсов суши необычайно сложно. До недавнего времени господствовало мнение, что и из океана мы берем уже максимум возможного.

- Рыба кончилась?

- Начиная, наверное, с 1990-х годов вылов рыбы в Мировом океане стабилизировался на уровне 90 - 95 миллионов тонн. И, раз он не растет, возникла иллюзия, что мы достигли потолка. Но эти расчеты рождались, потому что мы эксплуатировали самый верхний слой океана - первые 200

метров. А глубже, как считалось, ресурсов немного. Бросали трал, вели учетный лов, что-то попадалось - на этом основании делают расчеты. И вдруг произошло совершенно удивительное событие. Лет 15 назад сделали очень масштабную сонарную съемку Мирового океана и получили абсолютно неожиданные цифры: 10 - 15 миллиардов тонн морских рыб, которые живут в сумеречной зоне океана между 200 и 1000 метрами.

Мы можем взять только 1% их биомассы - и удвоим объем животной пищи, которую получаем из Мирового океана.

- А они съедобны?

- Все в порядке, есть можно. Почему мы раньше такое богатство не

могли разглядеть? Оказалось, эти рыбы обладают удивительными особенностями, которые помогают им не попадаться. В 2012 году норвежцы поставили на глубоководные тралы много-много камер, чтобы выяснить, что происходит во время лова. При этом они одновременно вели сонарную съемку, «прозванивали» слои океана. И увидели поразительную вещь. Сонары показывают: вот огромное скопление рыб. Надвигается трал - и косяк уходит. Как они чувствуют это? Способность зрения! На глубину 1200 метров долетает 1 из 10 в 24-й степени фотонов, падающих на поверхность океана с солнечными лучами. Для нас

Так выглядит самая глубоководная рыба из семейства псевдолипарисов.



Эти моллюски-долгожители, названные в честь династии Мин, обитают на глубинах до 400 метров.

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

radiokp.ru

Академик РАН
Александр Сергеев
и Мария Баченина
разгадывают тайны
мироиздания и общаются
с лучшими учеными
России. «Время науки»:
каждое воскресенье
в 22.00 (мск) слушайте
на Радио «КП».
Записи всех программ -
на сайте radiokp.ru

там абсолютная темнота. Но не для рыб.

МОЛЛЮСК ДИНАСТИИ МИН

- Правда, что морские существа живут долго? И онкологии у них нет...

- Вот, например, красивый окунь - очень распространенная и вкусная рыба - живет 150 - 200 лет. Глубоководные акулы - тоже долгожители. Самый долгоживущий экземпляр полярной гренландской акулы имел возраст 396 лет.

- Долгожители умирают от старости или от хищников?

- В океане от старости редко кто погибает. Все заканчивают свою жизнь в желудке у кого-то. Поэтому что возрастной организм становится более легкой добычей. Онкологии у глубоководных животных действительно нет, природа не предусмотрела этот механизм регулирования численности, который работает у наземных животных. И у нас с вами. А самое долгоживущее беспозвоночное, которое обнаружено в океане, - это двусторчатый моллюск *Arctica islandica*. Его возраст определяют по структуре раковины, где со временем формируются новые слои.

- И какой возраст?

- 507 лет! Когда его англичане поймали и сделали анализ, то схватились за голову - они убили существо, которое жило еще во время китайской династии Мин! Кстати, поэтому моллюску дали собственное имя - Мин.

Объявление

Разное

Утерян аттестат о среднем общем образовании № 25 БВ 0045229 на имя Сухининой Александры Алексеевны, выданный МБОУ «СОШ №62», г. Владивосток, 06.2012 г. Считать недействительным.

Банковский университет
Реклама

КСТАТИ ЛЕКАРСТВА БУДУЩЕГО

- 75 - 76% химических соединений, которые мы получаем из глубоководных организмов, - биологически активные, - объясняет Андрей Адрианов. - А более половины из них проявляют противоопухолевую и антибактериальную активность. Есть соединения, которые являются очень перспективными в отношении порядка 90 линий раковых клеток человека. Плюс мы можем получить из океана новые антибиотики. Сейчас устойчивость патогенов к ним - огромная проблема.

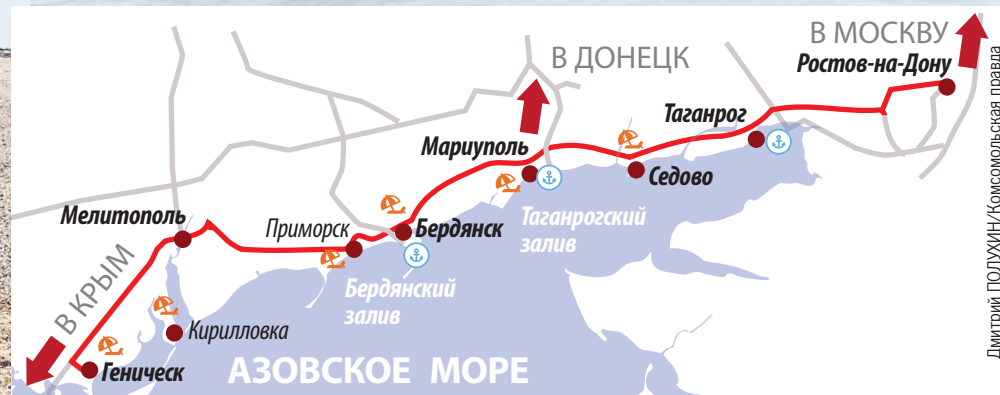
Как обитатели глубин помогут увеличить продолжительность жизни людей?



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Когда освобожденное побережье Азовского моря будет готово к приему туристов? Спецкор «Комсомолки» проинспектировала новые морские курорты России.

Сандалии в сторону -



Наш спецкор Юлия Андриенко родом из Донбасса. И Азовское море для нее тоже родное.

АРАБАТСКАЯ СТРЕЛКА: Дешево и рискованно

Решаем начать с Геническа. Лицо обвевает горячий сухой ветер с Азова, в котором коктейль из соли, йода и детских воспоминаний, когда для счастья довольно было моря, совка с ведром и раскаленной кукурузы в кристаллах соли. О соли.

- Хочешь заснеженные просторы? Легко! - и водитель доставляет нас на соляные озера, куда сотни лет назад лежал путь казаков, которые набивали «белым золотом» свои торбы. Каждый год море намыывает в озеро Сиваш 12 млн тонн соли. В Сиваше вода испаряется, и «рассол» уплотняется до 16 раз. В августе, кажется, вполне можно по воде ходить аки посуху.

Едем на Арабатскую стрелку. Тут не только

чистые пляжи из ракушечника, но и горячие источники, лечебные грязи Сиваша.

Коса на сотню километров идет в море. Безлюдно, обветшалые пляжные магазинчики - рай для интровертов и отшельников. И море - по колено.

- Теперь у меня одни пернатые квартиранты, - местный житель Роман указывает на гнездо ласточек под крышей саманного дома и признается, что народ сюда ехать сейчас опасается. Даже сам он, всегда сдававший жилье отдыхающим, теперь таксует. Росчерки в небе от ПВО стали лучшим ответом

на мой вопрос «Почему народ опасается?».

- Вон новенькие автобусы курсируют мимо в Ялту и Севастополь. Там безопасней. А здесь фронт близко - никаких гарантий, что Украина не шарахнет шальной ракетой, - говорит водитель Александр.

Казалось бы, море и пляжи здесь лучшие на всем Азове. Даже обидно за эти края. Койку тут можно сейчас найти за каких-то 250 рублей в сутки, но наплыва туристов нет. Все же нужно дожидаться конца СВО, чтобы ездить сюда стало безопасно. И тогда Арабатская стрелка возьмет свое, расцветет.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Ресторатор и отельер Андрей БЕГЕЗА:

- Я был там рядом, в Кирилловке, в 2022 году. Так вот, из 800 туробъектов работали всего 5. Причины просты: кроме близкого фронта, Кирилловка и Арабатская стрелка еще и были больше заточены под отдыхающих с Украины - из Днепропетровска и Запорожья. Но после окончания боевых действий тут точно откроются прекрасные перспективы. Что касается ПВО и блокпостов вокруг, то пусть они лучше будут. Это же наша защита! С ними спокойней.

Юлия АНДРИЕНКО

На календаре - лето: цикады, шорты и неудержимо хочется к морю. Размышляем: у России есть Сочи и Крым - каждый хоть раз в жизни там бывал. Но ведь в 2022-м в страну вернулось и все северное побережье Азова. Это 300 километров пляжей, отелей и рыночков с мариупольской черешней, херсонскими арбузами и азовской рыбкой. Можно ли уже туда ехать? Спецкор «КП» проверила на себе.

МЕЛКОТА НА ВЫРОСТ

Помню с детства снобистские рассуждения об Азове: да что там делать, мелкота. Каждый аргумент легко бьется: йодистое теплое море, песочек и мягкий климат. Можно плескаться с мая и до сентября. Шах и мат, как говорится! Это Ялта с Адлером хвастают между собой сервисом и звездами отелей. Азов тут пока как бедный родственник, вырвавшийся в столицу с родного хутора. Но со своей провинциальной гордостью. И жаждой упущенное наверстать.

БЕРДЯНСК: Рыбная Мекка

А наш путь лежит в Бердянск - главный порт и курорт Запорожья. Тут на нас сразу обрушивается цивилизация с «лежачими полицейскими» и пробками на дорогах. Молодежи на улицах полно, а это верный признак, что жизнь тут есть. Проезжаем детский лагерь «Красная гвоздика» - филиал «Артека», открывшийся в Бердянске в 2024-м. У него свой выход к морю, все утопает в зелени.

В центральном сквере - выставка картин. Из кафе - музыка, парочки целуются на лавках. Южный город разморен солнцем, как пресытившийся отдыхом отпускник.

Это и неудивительно, город вернулся в Россию без боя, на четвертый день СВО. Вот бы все оставшиеся земли Новороссии, что пока под Украиной, постигла такая судьба!

Размеренность Бердянска - даже в памятниках. Никакого

ДОРОГА: ЗАГЛЯДЕНЬЕ

«Фа! Фа-а-а!» - это мы так сигналим - здороваемся, въезжая в Херсонскую область. Правда, нас слышат разве что маки в полях да черешневые сады. Черешни высотой с куст! Вот радость-то собирать урожай! Помню, в детстве взбиралась на черешню по лестнице.

- А дороги какие! Загляденье! Мне, когда говорят, что в России о людях не думают, хочется ткнуть носом в эти дороги. Да о вас думают так, как вы и не представляете! Трассы - первое, что принесла сюда Россия. При Украине о подобном и не мечтали, - восхищается водитель Александр.

Математика простая: три часа от Таганрога - ты уже в Запорожской области, еще часа три - и в Херсонской. По пути встречаются фронтальные машины с «мангалами» от дронов и «Уралы», из которых нам машут запыленные военные. И мне немножко стыдно: мы вот едем на море, а они - совсем нет.



Дорога через все побережье Азова новая и чистая. Ведь это - Россия.

пафоса, а самоиронии - сколько угодно. Жаба, турист с удочкой, дачники на сборе колорадского жука в «позе огородника».

Городские пляжи тут очень обычные, но в 15 минутах езды от города открывается роскошь Бердянской косы. Едем в ее глубь, а по бокам расходятся море со стаей лебедей. На косе можно отдохнуть хоть в отеле, хоть дикарем - в палатке. Много надписей еще на украинском: «Вільні номери» (свободные номера), «Безкоштовно» (бесплатно), «Крамниця» (магазин). Никто от этого не бьется в панику. Придет срок - переименуют. Сейчас у России дела поважнее.

Центральный рынок Бердянска - рыбная Мекка. Гирлянды бычка и тарани, с которой лени-

во капает жирок, россыпи икры и креветки - все из Азова. Жирная кефаль, которую тут кличут журавкой, - 300 рубликов, а за банку азовской креветки (в народе - усики) просят 100 рублей.

- А рыбка свежая? - интересуюсь у торговки, глотая слюну и теряя остатки воли.

- И шо я вам плохого сделала, шоб продавать несвежую? - по-приморски отвечает румяная дама.

Выбираю судака, пеленгаса, икряного бычка, а все кажется мало. Пора отчаливать, пока не оставила все деньги.

Цены на жилье у моря тут стартуют от 1500 рублей в сутки за 1-комнатную квартиру. 2-местный номер в отеле с видом на море из окна обойдется в 3 тысячи рублей.



Банка креветок по цене семечек?! Да рынки Приазовья - это ж рай для гурманов!

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Начальник отдела запорожского Туристско-информационного центра Андрей КОНОПЛЕВ:

- Планируем строить в Бердянске транспортно-логистический центр, яхтенную инфраструктуру, развивать водный спорт. И не забывайте про санаторно-курортный потенциал Бердянска - он огромен.

И море по колено!

МАРИУПОЛЬ: К 2030 году здесь будет город-рай

Следующий наш пункт - Мариуполь. Недавно отмечалась третья годовщина его освобождения. Но если раньше журналисты писали: «город возрождается», «город воскресает», то сейчас город просто живет. По улицам курсируют новые автобусы, щедрая южная зелень скрывает оставшиеся следы боев, а новые микрорайоны напоминают аккуратные домики из детского конструктора. Впечатление, что я среди новостроек Подмосквы.

Фоткаю дом, который видела пару лет назад. Тут жила моя подруга детства. Тогда подъезды стояли обгоревшие, верхние этажи снесло снарядами, а заехать во двор мы не могли из-за гигантской воронки. Думала, дом снесут. А сегодня он как игрушка, сверкает свежей краской.

Наш путь лежит на набереж-

ную. Тут еще кое-где следы пожара. Например, остались стены и труба от камина пляжного рестораника, а рядом - спортплощадка, экотропа с лавочками, новая плитка тротуаров, кафешки. И полно отдыхающих! У некоторых уже шоколадный загар. Пляжный сезон открыли с апреля.

С одной стороны пляжа - порт, с другой - бывший завод «Азовсталь». А между ними - чистейшее море, захожу в воду и вижу собственные пальцы.

- Люди вздохнули без «Азовстали». Мы, местные, жили на море, а отдыхать летом ездили подальше, в Мариуполе море было грязным. А теперь даже рыба появилась, - рассказывает колоритная дама, которая совершает заплыв в шляпе и бусах.

Глава Мариуполя Олег Мор-

Новые кварталы Мариуполя напоминают, чей это теперь город.

гун смело пообещал, что Мариуполь станет туристическим центром к 2030 году:

- Мы сейчас приводим в порядок городской пляж. Но все требует

времени, чтобы соответствовать российским стандартам. У нас дефицит гостиниц. Старые побиты. А новых частных мало, чтобы принимать туристов.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Ресторатор и отельер Андрей БЕГЕЗА:

- В Мариуполе море вздохнуло без заводов. Российские законы в плане рыболовства работают четко. Вы знаете, что у нас вернулись осетровые, которые было исчезли? Еще бы прочистить реки, впадающие в Азов. Потому что морю не хватает пресной воды, оно становится слишком соленым. В результате из Черного моря идет нашествие медуз.



Россия построит на Азовском море 20 курортов: планы по развитию туризма в новых регионах - на сайте



ИТОГО

Крым после Украины был таким же

Знаете, что сразу вспоминаешь, когда видишь сегодняшний северный берег Азова? Перед глазами всплывает Крым 2014 года, сразу после воссоединения. То же наследство от Украины - недолюбленность этой земли, недоухоженность. Недофинансированность. Треснувшие ступени и дорожки, дикий прибрежный самострой и обшарпанность. Крым тогда очень завидовал Сочи и хотел быть не хуже. И у него получается. Думаю, лет через пять или десять Бердянск и Мариуполь, да и Генчиск с Седово будет не узнать. Расцветут, как и Крым. И выбор, где плескаться, у нас будет шире. Многие всей душой полюбят теплое, мелкое, с широкими пляжами и огромными запасами рыбы Азовское море. Его нельзя не полюбить. Я-то знаю.



На пляже Бердянска полно расслабленного народа. Как в любом южном приморском городке.

СЕДОВО: Машина времени в прошлое

Решаем заехать в Седово. По той простой причине, что долгие 8 лет до СВО это был единственный свой курорт для жителей ДНР.

И он нас разочаровал. Свернув с трассы, тут же попадаем на ухабы. Обочины - в мусоре. Море бурое, цвета бульона, алчно пожирает берег из бетона и ржавого забора. Но даже тут нахожу отдыхающих. Малолетний пацан забегает в воду, а из нее торчит обвалившееся бетонное ограждение с арматурой. Суровый донецкий отдых!

И лишь музей великого полярника Георгия Седова

(в честь него и назван поселок) монументален.

- Непрезентабельно, да, - даже не пытается со мной спорить местный мужичок. - Но зато 300 рублей койка.

Оглядываю бывший рыбзавод, поржавевший катер, который превратили в мусорку, ищу пляж по лучше.

Нахожу! Тут лежаки и раздевалки, но море тоже бурое. Цена номера в отеле - от 3 тысяч.

Восемь лет в Седово везли деньги все жители ДНР и ЛНР. И, похоже, это здешний бизнес развратило. Можно было ничего не делать - все равно люди

приедут, никуда не денутся... Можно лишь порадоваться, что теперь у людей из Донбасса есть выбор, куда ехать.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Ресторатор и отельер Андрей БЕГЕЗА:

- Седово - это наша боль. Почему так? Для подобных объектов мало местного бюджета, нужны федеральные программы. Тут и отсутствие стоковых систем, и обрушение берега.

Развитие всего Азова нужно «закольцевать». И люди сюда с удовольствием поедут!

ИЗДАТЕЛЬСТВО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ОГРН: 1027739295781 АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 18+

БЛОКНОТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

От авторов бестселлера «Обман веществ»

Кто бы мог подумать, что в век цифровизации я возьму в руки карандаш и блокнот и буду каждый день вести дневник того, что я ем!

Это реально работает, я перестала переедать.

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

Перековать сову в жаворонка

Анна ДОБРЮХА

«9 утра. Ощущается как б», - шутят в интернете. Судя по опросам и обсуждениям в соцсетях, многие городские жители считают ранний подъем настоящей пыткой. При этом практически все мечтают: вот бы перестроиться так, чтобы вставать на заре без мучений! Ведь сколько всего успеть можно. И себе время уделить, и сделать то, на что вечером после работы сил не остается. Но воз и ныне там.

Помочь всем, у кого в который раз провалилась попытка вставать пораньше, решила врач-сомнолог, кандидат медицинских наук София Черкасова. В эфире своего Дзен-канала доктор рассказала, как современному человеку изменить режим с наименьшим стрессом для организма. И что поможет удержать достигнутый успех.

А СТОИТ ЛИ ПЫТАТЬСЯ?

- Среди людей есть представители разных хронотипов. Это не вымысел, а генетически заложенные особенности циркадных ритмов человека, - поясняет врач. - Существует ранний хронотип - жаворонки, поздний - совы. И промежуточный (таких людей часто называют голуби. - Ред.). Если вы никогда в жизни не были склонны к тому, чтобы рано просыпаться и рано ложиться, к ночи у вас всегда открывается второе дыхание, то, скорее всего, вы представитель позднего хронотипа. У таких людей может получиться сместить время пробуждения пораньше на час-два, но вряд ли больше.

Однако истинных сов не так много, около 5% населения, уточняет София Черкасова. Большинство жителей земли имеют промежуточный

Как перестроиться на ранние подъемы по утрам.

хронотип. Им комфортно ложиться в 11, 12, час ночи, а вставать в 7 - 8 утра. Но в современной жизни такие люди часто мигрируют в сторону сов: ложатся позднее и при любой возможности подольше отсыпаются утром. В то же время при необходимости голуби могут без особого дискомфорта перейти на режим жаворонка, обнадеживает эксперт.

«ВСЕ РАССВЕТЫ МОИ»

- Первый важный момент на пути к комфортным ранним пробуждениям - понять: зачем это вам? Что вы получите? Задумайтесь, сядьте и напишите, - советует София Черкасова.

Но это не должны быть общие слова: мол, рано вставать полезно, так делают самые успешные люди. Подобные стимулы работают слабо.

- У вас должно быть что-то свое, личное. Например, одна моя пациентка сказала: «Мне нравится вставать рано, потому что все рассветы мои». Есть время сварить и неспешно выпить кофе, поразмышлять о чем-то, на что вечно не хватает времени в нашем бешеном ритме жизни. Другая пациентка, предприниматель, сказала, что благодаря ранним подъемам стала намного продуктивнее. По ее словам, за два месяца удалось сделать то, что не получалось предыдущие 4 года, - приводит примеры эксперт.

«Я лично перехожу на такой режим, когда бывает очень много работы, - поделилась Черкасова. - Или, скажем, нужно написать книгу - важно, чтобы никто не

дергал звонками, сообщениями, приходами уходами. Поэтому здорово, что появляется 2 - 3 часа до официального начала рабочего дня».

МЕНЬШЕ ТАЙНЫ, БОЛЬШЕ ДЕЛ

Второй важный момент - создание социальных обязательств, говорит врач и приводит пример:

«Если вы что-то решили сами для себя, втихую, об этом больше никто не знает, не контролирует, то легче сойти с рельсов». То есть вероятность очередного провала попытки ранних подъемов намного выше.

Для снижения риска нужно взять на себя какие-то обязательства, советует София Черкасова. Это может быть поиск единомышленника - например, члена семьи или друга, с которыми вы решите выйти на утреннюю пробежку. Либо стоит расписать себе задачи, которые вы хотите выполнить с утра, с дедлайнами (то есть лимитом времени).

Наконец, третий этап - выбор наиболее комфортного и эффективного темпа перехода на новый режим. По сути, это способ достижения вашей цели. И здесь есть два пути.

ПРАВИЛО 15 МИНУТ

Первый способ достижения цели быстрый и радикальный. «Вы решили начать новую жизнь с понедельника и

с размаху поставили будильник на 4 - 5 утра.

А прежде вставали в 9. Что из этого получится? Примерно 10% людей удастся удержать такой режим. Но это невероятно трудно. Организму придется пройти «ломку», чтобы перестроились циркадные ритмы», - говорит София Черкасова. Такой способ не рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми, неврологическими заболеваниями и в целом с ослабленным здоровьем.

Второй способ - медленный, щадящий. Условно его можно назвать правилом 15 минут.

- Завтра вы встаете на 15 минут раньше, чем сегодня. Послезавтра - еще на четверть часа раньше, - описывает врач. - Такие крошечные смещения легко переносятся организмом. Этот путь более верный. И не такой уж медленный, как кажется на первый взгляд. Всего за четыре дня вы сместите время подъема на час назад. За неделю - почти на два часа. А до этого вы с собой могли годами воевать, пытаясь вставать раньше.

КСТАТИ

Ранний подъем это, конечно, хорошо. Но что делать, если вечером из-за дневных стрессов и тревог никак не удастся заснуть? В такой ситуации будет нарастать дефицит сна, а это несет серьезные риски для здоровья. «Потому приступать к ранним пробуждениям нужно только после того, как вы решите проблему бессонницы», - подчеркивает София Черкасова. В ряде случаев не обойтись без помощи врача. Но начать стоит с самопомощи. Для этого может пригодиться книга издательства «КП», написанная доктором Черкасовой в соавторстве с известным профессором-сомнологом Романом Бузуновым, - «Преднамеренное спокойствие. Программа борьбы со стрессом и тревогой».

ВОПРОС - РЕБРОМ

Так какой режим лучше?

Ученые часто сравнивают здоровье сов и жаворонков. Выводы исследований противоречивы. Например, команда сотрудников Университета Гронингена (Нидерланды) проанализировала данные 10-летнего наблюдения за 23 798 участниками, которым на момент начала опросов было от 40 лет и больше. У добровольцев с помощью специальных тестов регулярно оценивали когнитивные функции - уровень концентрации внимания, скорость мыслительных реакций и проч. В итоге ученые пришли к выводу: у лиц с высшим образованием каждый час перехода в более поздний режим (совы) был связан со снижением результатов когнитивных тестов на 0,8 пункта за десятилетие.

В то же время в другой научной работе, где сравнивали остроту ума почти 26 тысяч сов и жаворонков, в тестах на память и мышление первые обошли вторых, набрав на 13,5% баллов больше.

О чем все это говорит? Как пишут сами ученые, главное для здоровья - полноценная продолжительность сна и стабильность, постоянство графика. То есть важнее всего ложиться и вставать в одно и то же время (допускается плюс 1,5 - 2 часа по выходным). И спать столько, сколько требуется организму, - кому-то 6 - 7, а кому-то и 9 - 10 часов. Но на практике, отправляясь в кровать поздно, люди зачастую не могут добрать свою индивидуальную норму сна. Поскольку приходится вставать слишком рано (с учетом времени отхода ко сну). И выходов тут два: либо раньше ложиться, либо искать варианты занятости, где рабочий день сдвинут на более позднее время.

ЧТО ТЫ ЗА ПТИЦА?



Чтобы наиболее точно определить свой истинный хронотип, можно пройти тест Хорна-Остберга, подсказывает София Черкасова. Его легко найти в интернете. Эту методику разработали в 1976 году ученые Джеймс Хорн и Олав Остберг. Тест определяет индивидуальные предпочтения человека в отношении времени сна и бодрствования. Испытуемому рекомендуется представить, как бы он организовал свой день, если бы был полностью свободен в планировании.

За ответ на каждый вопрос начисляется определенное количество баллов. По общей сумме определяется хронотип. Например, у автора этого материала тест выдал результат «выраженный вечерний хронотип».

В ТЕМУ

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Овцы, белый шум и секретная техника спецназа: как журнал «КП» испытывал самые популярные способы быстро заснуть



Покупайте на shop.kp.ru/! А также в книжных магазинах и на маркетплейсах

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



Не до шутки, когда ~~фастфуд~~ в желудке

Как перестроить питание в жару.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Когда столбик термометра подбирается к +30°C, тело работает иначе. Мы потеем, кровь густеет, аппетит пропадает. А есть-то надо! Как питаться правильно, чтобы легче переносить зной? Своими рекомендациями поделилась **врач-диетолог, терапевт, кандидат медицинских наук Татьяна СОЛНЦЕВА** (ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи»).



ЧАЩЕ - ЛУЧШЕ

- В жаркую погоду лучше придерживаться дробного режима питания, употребляя пищу маленькими порциями, - подчеркивает Татьяна Солнцева. - Оптимально - 4 - 5 раз в день. Белковую пищу (мясо, рыбу, горячие блюда) переносите на менее жаркое время - утро или вечер. В жару подойдут небольшие кусочки мяса, запеченного в духовке или приготовленного на пару. Рыба, легкое мясо птицы, нежирная говядина, субпродукты (печень, например, - источник железа и витаминов А и группы В) - хороший выбор.

Совсем без мяса тоже обходиться не стоит - белок, оказывается, нам особенно необходим летом.

- Исследования показывают, что потребность в белке в условиях жары и физической активности может несколько увеличиться по сравнению с холодным временем года, - объясняет эксперт.

Кроме того, с потом наш организм покидает большое количество минеральных веществ. Это натрий, калий, магний и не только. Наши потовые железы способны в минуту вырабатывать до 30 миллилитров пота, расходуя при этом до 18 ккал в минуту, особенно когда в жаркую погоду у нас еще есть физическая нагрузка, например, тренировка.

Белок (рыба, птица, творог) - строительный материал для наших тканей, поддерживает мышцы и восполняет потери, так что исключать его ле-

том точно нельзя.

А вот попотеть, может быть, и полезно, особенно для тех, кто хочет похудеть. При этом важно не доводить себя до переутомления и истощения, а также пить воду, чтобы компенсировать потерянную жидкость.



КАЛОРИЙ МЕНЬШЕ, ВОДЫ БОЛЬШЕ

- А вот калорий организму летом нужно меньше, чем зимой, - говорит наш эксперт.

В теплую погоду наш «базовый расход» энергии (на дыхание, сердцебиение и поддержание температуры) снижается. Телу не нужно тратить столько «топлива» на обогрев, поэтому и аппетит часто падает. Даже активным людям летом нужно примерно на 20% меньше калорий, чем зимой.

Однако в сильную жару картина меняется: организм переключается на охлаждение (например, через обильное потоотделение), жжет энергию на это. Поэтому устраивать голодовки тоже нельзя - телу в жару требуются калории для комфортной жизни.

И, конечно, не стоит забывать вовремя и в необходимом количестве пить воду. Нехватка жидкости бьет по пищеварению: кишечник начинает «лениться», еда застаивается, возникают запоры. И это прямой путь к обезвоживанию, которое особенно опасно в зной.



ВОПРОС - РЕБРОМ

Как обуздать вечерний аппетит?

В летнее время часто бывает так, что аппетит просыпается как раз под вечер, когда дневной зной спадает. Как же быть, чтобы не переест на ночь? **Диетолог Татьяна Солнцева** поделилась полезным секретом.

Во-первых, берем на ужин белковое блюдо: кусочек запеченной рыбы, курицы без кожи, индейки или творог. Белок насыщает надолго.

Второе - для чувства сытости желудку нужен объем. В стенке желудка есть

специальные рецепторы, которые мониторят, насколько желудок заполнен, и передают сигнал в мозг. Так что вместо традиционного дающего объем углеводного гарнира (макароны или рис) подойдет объемный салат. Зелень, огурцы, помидоры, болгарский перец с легкой заправкой (масло вечером лучше заменить лимонным соком или легким йогуртом).

Третье - легкий десерт: горсть ягод или фрукт. Природные сахара в плодах более плавно, без скачков поднимают уровень глюкозы в крови, создавая чувство насыщения. Это отличная замена конфетам и другим сладостям.



СКОЛЬКО ПИТЬ

На самом деле норма индивидуальна. Но есть и некие общие ориентиры: **✓ 30 мл воды на 1 кг веса** (то есть примерно 2,1 л при весе 70 кг).

✓ другой расчет: 1 - 1,5 мл на 1 ккал пищи (получается 1,5 - 2,25 л при рационе 1500 ккал).

В жару пейте больше! Носите с собой бутылочку с водой и отпивайте по необходимости.

- Людям старшего возраста хорошо бы делать несколько глотков воды, не дожидаясь чувства жажды, - советует диетолог.



УДАРИМ ПО ЯГОДАМ

- Особенно важны летом сезонные фрукты, овощи и ягоды. Особенно те, которые созрели в нашем регионе, - акцентирует внимание Татьяна Солнцева. - Они наиболее насыщены полезными веществами. Молодая морковь, зеленый горошек, местная клубника, малина - лучший выбор летом. Они питают нас витаминами (особенно водорастворимыми: С и группы В, которые частично «уходят» с потом), минеральными веществами (для крепости костей), клетчаткой - кормом для полезных бактерий в желудке. И влагой.



ЗНАЙ!

ЧЕМ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

• **Лучше всего:** простая чистая вода; минеральная вода (столовая, не лечебная, низкой минерализации), травяные/ягодные чаи без сахара. Если простая вода кажется безвкусной, можно в нее добавить немного сока лимона или ягод.

• **Полезно:** домашний квас с минимумом сахара (в нем витамины группы В, которые важны для работы нервной системы), кисломолочные напитки (кефир, айран, тан - утоляют жажду и дают белок, однако в тане и айране есть соль, так что их лучше чередовать с другими напитками).

• **Избегать:** сладкие напитки (пакетированные соки, морсы) и газировки. Они усиливают чувство жажды и содержат дополнительные «пустые» калории, добавленный сахар, который влияет на обмен веществ и может быть причиной развития эндокринных, сердечно-сосудистых и других серьезных заболеваний.



ЧТО СТОИТ УБРАТЬ СО СТОЛА...

• **Стоп продукты** - все, что прошло глубокую промышленную переработку: колбасы, сосиски, копчености, фастфуд. В них много соли, жира, консервантов. Все это, помимо рисков общего нарушения обмена веществ, развития хронических болезней и воспалительных процессов в организме, в жару дает еще и риски отеков. А это лишняя нагрузка на сердце и сосуды.

• **Острая еда:** усиливает ощущение жара, провоцирует чрезмерное потоотделение (риск обезвоживания), дополнительно нагружает сердце и ЖКТ, что в совокупности может ухудшить самочувствие и повысить риск теплового удара.

• **Плотные десерты:** пирожные, торты с кремом (кстати, они еще и быстро портятся) нагружают ЖКТ и дают лишние калории. Лучшие летние десерты - ягоды с йогуртом или пара шариков мороженого.



...А ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ

• **Холодные супы:** окрошка (лучше с вареным мясом, а не с колбасой), гаспачо, свекольник - спасение в летний зной.

- Их можно менять ежедневно, добавлять разные ингредиенты. Чем разнообразнее, тем лучше. Кроме того, такие супы еще и радуют глаз своим ярким цветом, а наше обоняние - свежим ароматом, - говорит наш эксперт.

• **Салаты:** овощные - с крупами (киноа или булгур), или с мелкой итальянской пастой, или с добавкой белка (курица, рыба, легкий сыр, креветки). Салаты фруктовые. Такая еда будет насыщенной, даст нужные калории и без лишней тяжести в желудке.

• **Ключевое правило:** готовьте порционно и непосредственно перед употреблением пищи. Не храните блюда долго - на жаре выше риск, что в салате поселятся вредные бактерии и, как следствие, риск отравления.

Игристый борщ

Ингредиенты (на 4 порции): 3 свеклы, 3 картофелины, 3 яйца, 4 шт. редиса, 2 свежих огурца, 2 - 3 пера зеленого лука, полпучка укропа, 1 л нежирного (1%) кефира, 300 мл газированной минеральной воды, 1/2 лимона.

1. Свеклу, картофель отварить до готовности, яйца вскрутую. Дать остыть и почистить.

2. Нарежьте мелкими кубиками яйца, редис и огурцы. Натрите на крупной терке свеклу и картофель. Мелко порубите зелень лука и укропа.

3. Смешайте все подготовленные ингредиенты в глубокой миске. Залейте смесь свежим кефиром и добавьте газированную воду. Затем сбрызните лимонным соком.

4. Поставьте готовый супчик в холодильник минимум на один час, чтобы вкус стал насыщенным и прохладным.

Альтернативный
список литературы
на каникулы.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Списки книг на лето - не для удовольствия, а чтобы в учебном году было проще успевать за школьной программой. И что же получается? Ты ждал-ждал лета, а тебе из списка за 7-й класс подмигивают «Илиада» Гомера да «Почтение Владимира Мономаха», за 6-й - былины, за 5-й - басни.

В старших классах, понятно, летом лучше поднапрячься, потому что программа обширная, книги объемные. А вот продвинутые педагоги началки и средних классов задают на лето два списка: традиционный и альтернативный, из книжек современных авторов. Или даже только второй. Расчет понятен: увлечется ученик чтением, тогда и Гомера с Момахом осилит.

Такие списки можно найти в учительских блогах накануне

Эти book'и* не для скуки!

- Ух ты, а книги, если не учебники, - это так интересно!

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва



каникул. Обзоры публикуют и книжные блогеры. Еще ориентиры - сайты издательств (регулярно знакомят с новинками и популярными авторами) и библиотек (дают списки книг,

которые чаще всего берут дети). Мы изучили рекомендации и выбрали книги о лете и летних приключениях.

*book (англ.) - книга.

■ ЧТО ЕЩЕ

Non-fiction

«Жизнь замечательных детей» 6+

Валерий Воскобойников

Это уже шестая книга серии о детстве выдающихся людей. Живой язык и никакого назидания!

«5 секретов о драконах» 0+

Франсис Деарне

Базовый курс по изучению и приручению драконов. Но если отбросить волшебство, то книга - о домашних питомцах: мы в ответе за тех, кого приручили.

«Твои коты» 0+

Катя Климова

Личный опыт автора о том, как жить с котами в мире и гармонии. С комментариями ветеринаров.

«Кибер без опасности» 6+

Юрий Тихоглаз

Опытный компьютерный криминалист рассказывает о том, кто такие хакеры и при чем тут цвет шляп, какие угрозы поджидают в интернете и как их избежать, открывает секрет надежных паролей и удаляет файлы.

«Что придумал Маяковский» 12+

Лариса Алексеева

Тщательно подобранные документы, фотоматериалы и иллюстрации отражают творческий путь одного из самых ярких поэтов XX века.

«Пушкин - москвич» 12+

Михаил Визель

Биография поэта в формате исторического комикса.

Для младшего школьного возраста (6+)

«Рыжий Помпон в зеленой траве»

Татьяна Павленко

Любознательный рыжий сирийский хомяк Помпон переезжает в загородный дом к своему новому хозяину - второкласснику Ване, и там такое начинается!

«Дикий робот»

Питер Браун

Трогательная история про робота Роз, которая из-за кораблекрушения попала на необитаемый остров. Выучила язык животных, нашла друзей, поняла, для чего живет. Даже стала мамой гусенку.

Есть четыре книги про Роз. Последняя вышла недавно. По первой в прошлом году сняли мультфильм.

«Беглецы»

Ульф Старк

У любимого дедушки

Готфрида есть мечта - в последний раз навестить летний домик, где они с бабушкой когда-то были очень счастливы. Внук помогает деду сбежать из больницы.

«Папа едет на море»

Валя Филиппенко

Папа главной героини - композитор. Но даже в отпуске продолжит работать: сочинит колыбельную для малыша-йети и усыпит весь пансионат, даст концерт на океанском лайнере, спасет город от жуткого шторма, даже избавит жену директора от приставучей песни.

«Никита ищет море»

Дарья Варденбург

7-летний Никита на каникулах оказался в деревне

у двоюродной бабушки. Впервые без родителей. Бабушка не кинулась к нему с заботой-опекой, а научила ходить в магазин, мыть посуду, готовить завтрак. А самым ценным для мальчика стали задушевные разговоры на крыше сарая.

«Кот прямо с неба»

Анастасия Шанская

Смешная и трогательная повесть о том, как Ефим (он же Фима, он же

Фимозятин) свалился с седьмого этажа на голову обычной семье. Теперь каждый день у них - испытание на прочность. «Я там обои в коридоре ободрал. Можете переклеивать», - мурлычет обормот.

«Магазинчик моего дедушки»

Яшар Шермин

Веселая история о 12-летней непоседе, которая хочет понять мир взрослых и найти свое призвание, став помощницей деда. Но тот не в восторге от новаторств внуки.

ИЗ РОДИТЕЛЬСКОГО ЧАТА

Старшего сына спрашиваю: «Помнится, был у тебя список книг на лето. Прочитал?» Гордо отвечает: «Прочитал!» И продолжает: «Список прочитал, а книги читать не буду!..»

НЕ ПРОПУСТИ!

В издательстве «Комсомольская правда» вышла детская книжка нашего спецкора **Александра Рогозы** «Добруши и Кошули. Тайна башни» 6+ (книга на фото). Вообще-то Александр специализируется на криминальных расследованиях и чрезвычайных происшествиях. Мы, его коллеги, и не подозревали, что у него настоящий талант детского писателя. А получилось в итоге очень захватывающе!

Школьница Варя Захарова переживала, что каникулы у бабушки в маленькой Коломне, вдали от подружек, будут скучными и слишком спокойными. А тут такое началось! После одной таинственной истории девочка оказалась втянута в волшебные интриги невидимого мира добруш и кошуль. Мира новых друзей и смертельных врагов, в котором за каждым новым поворотом могут поджидать свирепые Стражи.

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

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



Реклама, 6+

Для старшего (16+)

«Мое босоное племя. Прошай, бетон!»

Стефан Николе

Из-за пожара в квартире Селена и ее семья переселились в деревню. Всем пришлось поменять образ жизни, привычки, выстроить отношения с новыми соседями.

«Где дом и дым глубин и алый»

Александра Зайцева

16-летняя Лена с братом и мачехой бегут от беды. Их укрытием станет необычный дом на окраине Астрахани, заселенный таинственными жильцами. Место обернется надежной крепостью, порталом в прошлое, уголком для поиска себя и прощения.

«Имя Кати»

Павел Губарев

Катя просто хотела угнать бесхозного робота с перебитыми номерами, чтобы

он приносил ей кофе в постель. А он вдруг ожил... Действие остросюжетной повести вращается вокруг искусственного интеллекта, поднимаемая темы психологической защиты, манипуляций, взросления.

«Только попробуй уйти»

Ася Лавринович

Вместо Турции отец отправляет Сашу в деревню. Никакого интернета, назойливый брат, а еще мистическая тайна, которую девушка будет разгадывать в компании симпатичного соседа.

«Субтитры»

Ева Немеш

Повесть глубокая и серьезная по содержанию (центр сюжета - авария автобуса с детьми) и очень необычная по форме - это расшифровки роликов с Ютуба, показывающая ситуацию глазами разных участников.

Для среднего (12+)

«Инсу-Пу: остров потерянных детей»

Мира Лобе

Для любителей «Робинзона Крузо». 11 детей, бежавших от войны, оказываются на необитаемом острове. Роман-приключение классика австрийской литературы впервые опубликован на русском языке.

«Красный кит»

Мишель Монмулине

11-летняя Дельфина переживает развод родителей. Во время каникул на берегу океана девочка встречает загадочную старушку, из бесед с которой получает ответы на многие свои вопросы. Лиричная история о поиске себя.

«Вы ушли с маршрута»

Елена Борода

Навязчивая фраза навигатора здесь - метафора жизни 16-летней Сандры, у которой все пошло не так. Ссоры с мамой, отчисление из музы-

кального колледжа... Единственная отдушина - ее панк-группа.

«Тайная дверь»

Виктория Лебедева

На даче Ксюша встречает незнакомку. Оказывается, девочка - гостья из другого мира. Ксюше предстоит помочь ей найти дверь, которая открывает путь домой.

«Невероятные создания»

Кэтрин Ранделл

Фэнтези-роман о скрытом от всех Архипелаге, где обитают единороги, драконы, кентавры и сфинксы. Но магия начала таять, а обитатели - исчезать. Двоим друзьям предстоит их спасти.

«Время всегда хорошее»

Андрей Жвалевский

и Евгения Пастернак

Где лучше - в 2018-м или в 1980-м? Что интереснее: играть на компьютере или во дворе? Что важнее: свобода и раскованность в чате или умение разговаривать, глядя в глаза друг другу?

«Пинокью. Робот-друг»

Антон Соя

Гениальный ученый создал биоробота. Из такой знакомой завязки родилась удивительная и трогательная история о дружбе, верности и доброте.

«Сокровища»

Евгения Овчинникова

Десятилетняя Ася проводит летние каникулы в Северном Казахстане у родственников. Всезнающая бабушка, вредные сестры, драчливый индюк, гонки на велосипеде... А еще у Аси есть своя тайна - сокровища, спрятанные в огороде.

«Белый голубь, черный слон»

Ева Немеш

Дневник 13-летней Лели, которой отец подарил на день рождения настоящий судовой журнал. Сто дней жизни подростка, бесконечные путешествия, интересные встречи.

Не звони мне, не звони

Александра БУДАЕВА

Почему нынешняя молодежь панически боится говорить «по трубке» и что нужно знать о современном телефонном этикете.

Поколение зумеров (люди, рожденные с 1997 по 2012 год) называют первым поколением цифровых аборигенов. Зумеры - это от английского слова zoom - увеличивать, приближать, потому что буквально с рождения они осваивают функцию зума на смартфоне.

БОЯЗНЬ ОБЩЕНИЯ

И вот парадокс: притом что многие из этих молодых людей постоянно на связи, именно у них психологи фиксируют паническую боязнь телефонных звонков. Но дело тут не в телефонных мошенниках, а в обычном... страхе живого человеческого общения. Без спасительных смайликов и без возможности обдумать свой ответ.



- Зачем звонить, если можно написать? - недоумевает моя подруга Даша. Ей 25 лет, работает в сфере, близкой к журналистике. - Я вздрагиваю от звонков - обычно это означает: что-то случилось. В других случаях адекватные люди пишут в мессенджеры.

- А самой позвонить? - Терпеть не могу. Помню, когда по работе приходилось звонить много и часто, каждый раз набиралась духу и как будто в ледяную воду плюхалась. Никогда не знаешь, кто и что ждет тебя на том конце прово-

да. Сперва неловко выдавливать что-то из себя, потом слушать глупости или хамство в ответ. Мне много лет понадобилось, чтобы с этим справиться. Боже, храни мессенджеры! Сегодня звонки - это атавизм, и я этому бесконечно рада. Не звоните мне - просто напишите, и я быстро отвечу.

ХОРОШИЕ МАНЕРЫ - ЭТО... ПРИБЫЛЬНО

Современная молодежь считает телефонные звонки архаизмом, согласна специалист по деловому этикету и протоколу Алевтина Рогова.

- Сейчас люди привыкли к многозадачности и ведут одновременно несколько диалогов в разных мессенджерах одновременно. В случае с телефонным разговором это проблематично. В то же время у современных молодых людей порой замечаю провал в личных коммуникациях: у них может быть прекрасный словарный запас (вопреки стереотипам они довольно много читают), но хромает интонация и невербалика, язык тела. Думаю, как раз из-за того,

что сейчас общение часто идет в мессенджерах. И даже если они смотрят какие-то ролики в интернете, в основном это монологи или постановочные диалоги, а не живое общение.

Те, кому навык общения жизненно необходим (по работе, к примеру), идут на курсы - благо есть из чего выбрать: деловое общение, эффективные переговоры, управление вниманием и даже телефонный этикет.

- Я рада, что сегодня многие компании понимают, насколько важно, чтобы сотрудники умели говорить по телефону, - считает Алевтина Рогова. - На курсы телефонного этикета приходят люди в возрасте от 20 до 45 лет, в основном это секретари, референты и ассистенты руководителей. Именно им особенно важно знать тонкости телефонного этикета и отлично владеть интонацией. Сегодня хорошие манеры прибыльны и могут создать компании репутацию буквально за один звонок.

Постоянное интернет-общение учит прятать свои настоящие эмоции за смайликами.

5 главных правил хорошего тона

1 **Звонить сразу или сначала писать?** Однозначно - писать. Даже перед телефонным звонком в наше время сперва нужно уточнить в мессенджере, удобно ли человеку будет обсудить такой-то вопрос в такое-то время. И только после этого планировать созвон. Конечно, если дело срочное, а сообщение долго остается непрочитанным, то можно позвонить. При этом первым делом обозначаем причину звонка и спрашиваем, удобно ли собеседнику сейчас говорить и только потом переходим к собственно разговору.

2 **На связи круглосуточно? Конечно, нет.** Мессенджеры дают возможность человеку быть на связи 24/7, но правила этикета задают определенные временные рамки для решения рабочих вопросов. С учетом того, что в среднем рабочий день в нашей стране начинается в 8-9 часов и длится до 18-19, с поправкой на возможные совещания/летучки, писать и звонить по деловым вопросам можно с 9 утра до конца рабочего дня. Крайний срок - до 21.00. Все, что после, лишь в случае ЧП и форс-мажоров.

3 **Голосовые сообщения и «кружочки» - да или нет?** В быту допустимо, в работе нежелательно. Вы должны понимать, что собеседнику может быть неудобно прослушать то, что вы прислали (нет наушников; рядом посторонние; функции перевода голосовых в текстовые сообщения не работают). Кроме того, вы экономите свое время, но крадете его у другого человека - слова-паразиты, темп речи, несформулированная заранее идея и даже неправильная интонация могут составить о вас неприятное впечатление.

4 **Смайлики, мемы, гифки и открытки в деловой переписке использовать нельзя.** Смайлики допустимы с большой натяжкой только в случае, если вы хорошо знакомы с собеседником. Но корректнее будет исключить все это из деловой переписки полностью.

5 **Обращение к собеседнику - всегда на вы и только так, как он сам себя назвал.** При этом фраза «представьтесь, пожалуйста» - устаревшая форма. Чтобы понять, с кем вы разговариваете, представляйтесь сами (имя, фамилия, должность, так положено по деловому этикету) и просите своего собеседника назвать имя, фамилию и должность в организации в ответ. Если собеседник говорит, что его зовут Александром, то никаких Саш и Шур в обращении быть не может.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ

Не прикрывайте нижнюю часть трубки, комментируя, кто позвонил. Знаете, сколько анекдотичных случаев бывает? Собеседник услышит каждое слово, а вам будет неловко - это мягко говоря.

- Всегда уточняйте, кто вы, - могут быть помехи на линии, человек не успеет увидеть, кто звонит, и др. Собеседник не обязан узнавать вас по голосу. То же самое - если пишете человеку впервые.
- Перед тем как переходить к сути дела, уточните, удобно ли человеку говорить по такой-то теме.
- Некорректны с этой точки зрения обзвоны медцентров, которые громко напоминают, когда и в какое время пациент записан к врачу. Все, кто сидит в этот момент рядом, обычно тоже слышат то, что их абсолютно не касается.
- Звонить первому с соболезнованиями неприлично. Исключение - если человек звонит вам сам.
- Руководство не поздравляют по телефону с праздниками. Исключение - опять же если начальник звонит в этот день сам.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Виноваты гормоны: как победить зависимость от гаджетов у подростка - на сайте KP.RU



КНИГА ВМЕСТО СМАРТФОНА

ГАРРИ ПОТТЕР - КРУТОЙ. НО НАМ НУЖНО ЧТО-ТО СВОЕ!

★★★★★ Марина
"Интересно было не только ребенку! Многие узнала о старинных городах. Наконец-то смогли увлечь ребенка книгой."

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

Детям точно понравится!
...Чудища бежали мимо туристов вдоль Коломенского кремля. Вот бы сейчас славный князь Донской прыгнул на коне со своего постамент и подсобил! Но тот стоял как вкопанный. Добруша достала из сумы «указку» из темного дерева...

ОГРН: 1027739295781. АО "ИД "Комсомольская правда", г. Москва. Реклама 6+

Как угодить этому красивому кустарнику.

Претензии от гортензии

Последнее время гортензии стали настолько популярны у дачников, что вот-вот затмят розы. Однако не у всех они удаются.

Многие садоводы покупают не те виды и сорта, поэтому у них ничего не получается. Обычно берут самые эф-

фектные кусты, с голубыми и розовыми соцветиями. Но это гортензия крупнолистная, а она самая теплолюбивая. Да, ее тоже можно вырастить в средней полосе, но придется изрядно повозиться.

По-настоящему морозостойких и вовсе два вида: гортензия древовидная и

гортензия метельчатая. Проблем с ними у садоводов обычно не бывает. Знай себе поливай, не жалея, удобряй, когда надо, и обрезай, если куст загущен и соцветия измельчали. Зимуют эти гортензии в средней полосе, как правило, без проблем.

Самые стойкие к морозу сорта

Подвох заключается в том, что даже у морозостойких видов бывают сорта, которые плохо переносят суровые зимы. И, напротив, у теплолюбивой гортензии крупнолистной есть сорта, способные зимовать даже в средней полосе. Поэтому перед покупкой всегда важно изучить особенности растения.

Метельчатые гортензии. Среди популярных морозостойких сортов можно отметить карликовую Бобо (Bobo) высотой 60 - 70 см. Обильно покрывающие куст соцветия сначала в лимонно-зеленых тонах, потом белеют и даже слегка розовеют. Чуть крупнее Литтл Лайм (Little Lime). В полутени цветки этой гортензии зеленоватые весь сезон, а на солнце к осени приобретают розоватый оттенок. Вимс Ред (Wim's Red), высотой 1,5 - 2 м. Распустившиеся цветки сначала кремово-белые, потом розовые и к осени винно-красные.

А самыми красивыми считаются Пинки Винки (Pinky Winky), Ванилла Фрейз (Vanille Fraise) и Лаймлайт (Limelight) - они набирают наивысшие оценки по всем показателям декоративности.

Древовидные гортензии. У этого вида самый известный сорт - Аннабелль (Annabelle), с крупными шапками белоснежных соцветий. Куст раскидистый, в благоприятных условиях вырастает до 1,5 м. Ветки часто склоняются под тяжестью соцветий, особенно после дождя. Почти так же популярны Грандифлора (Grandiflora) с кремовыми и Стерилис (Sterilis) с белозелеными, потом белеющими лепестками.

А вот менее известные пока новинки: Хайес Старберст (Hayes Starburst) с белыми мах-



Мария ЛЕНЦ

Гортензия радует садоводов обильным, долгим цветением. С ней любой участок становится краше.

ровыми цветками, Инкредибл (Incredible) - сначала лимонно-зеленая, потом белая, а к осени зеленая. И, конечно же, розовая Инвинсигелль Спирит (Invincibelle Spirit).

Крупнолистные гортензии. Совсем недавно в продаже появились три относительно морозостойких сорта, которые можно выращивать в средней полосе в открытом грунте. Но с укрытием на зиму, как у роз.

Самый популярный среди таких сортов - Эндлес Саммер (Endless Summer), цветущая на побегах и прошлого, и текущего года, то есть ремонтантная. Еще есть Твист энд Шаут (Twist and Shout) и Экспрешн (Expression).

Цветки этих сортов бывают фиолетово-синими на кислой почве и розовыми на слегка щелочной. Все они выдерживают до -29 °С.

Где найти удобное место

Эти кустарники хорошо смотрятся в компании цветущих и декоративно-лиственных многолетников, например, с астильбами, эхиноцеями, посконниками, хостами, папоротниками, злаками. Идеально впишутся они в хвойные композиции.

Эффектно выглядят гортензии и на фоне крупных камней. Отличная компания для них - верески и эрики.

У гортензии поверхностная корневая система, поэтому нежелательно рас-

полагать ее близко к деревьям и другим кустарникам - они будут отбирать у нее влагу.

Высаживать гортензии лучше поздней весной или в сентябре. А летом? Ведь известно, что растения в контейнерах приживаются в течение всего теплого сезона. Теоретически это касается и гортензий, но проблема в том, что летом очень жарко и сухо, а гортензии - влаголюбивы. Если вы живете на даче или у вас загородный дом и есть возможность поливать саженец

каждый день - тогда пожалуйста. Если приезжаете на участок по выходным - лучше не рисковать.

Ямы для посадки копают глубиной и диаметром 50 см.

Эти цветы любят богатые почвы и не терпят щелочных - то есть добавлять известь и золу при посадке нельзя! А вот перегной, торф дойдут - это подкислит землю. Если на участке глинистая почва - насыпьте в яму немного песка.

Приствольный круг хорошо бы замульчировать верховым (рыжим) торфом или хвойным опадом.

Как ухаживать

- **Полив.** Поливать гортензии нужно обильно и часто. Летом под каждый куст положено выливать по 3 - 5 ведер воды! В жаркую погоду - два раза в неделю. В дождливую - раз в неделю. Если нет возможности поливать дважды в неделю, нужно замульчировать почву торфом слоем 5 - 10 см - он замедляет испарения воды из почвы.
- **Подкормки.** За лето гортензиям нужно три подкормки: весной, в начале роста - 2 ст. ложки мочевины, 2 ст. ложки двойного суперфосфата, 1,5 ст. ложки сульфата калия на 1 кв. м; когда появятся бутоны - 3 - 4 ст. ложки двойного суперфосфата, 2 ст. ложки сульфата калия на 1 кв. м; в конце лета - 1,5 - 2 ведра перегноя или компоста под каждый куст. Минеральные удобрения равномерно разбрасывают под кустом, заделывают граблями и поливают. Перегной и компост высыпают равномерным слоем - заделывать их почву не нужно.
- **Обрезка.** Чтобы гортензия цвела обильно и продолжительно, ее нужно ежегодно обрезать - тогда образуется больше дополнительных побегов с цветками. Обычно оставляют 6 - 10 самых сильных побегов. А их, в свою очередь, укорачивают, срезая верхушку с 2 - 5 почками.

Как размножить

- **Отводками.** Самый легкий способ - надо лишь пригнуть нижнюю ветку к земле, пришпилить ее проволокой, присыпать землей, а верхушку вывести вверх и подвязать к колышку. Делать это можно в течение всего лета. Весной будущего года, пока не распустились листья, побег отрезают от куста, выкапывают с комом земли и сажают на постоянное место.
- **Зелеными черенками.** Их нарезают в середине июня длиной 15 - 20 см. Нижнюю пару листьев обрывают. Нижний срез обрабатывают Гетераукином или Корневином и втыкают в рыхлую почву так, чтобы в ней оказалась хотя бы одно междоузлие (лучше два). Листья подрезают на 2/3, чтобы не испаряли много влаги. Посаженный черенок накрывают банкой или пластиковой бутылкой. Укоренять черенки лучше в тени. На постоянно место их пересаживают весной следующего года.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

«Комсомолка» рекомендует

Книга Дарьи Левиной «Романтика дачи»

★★★★★ Сергей:

Купил маме в подарок, они с отцом круглый год на даче живут. Она в восторге, увлеклась - печет, украшает, мастерит...

★★★★★ Анна:

Читаю и вдохновляюсь. Здесь и ностальгия по старинным временам, и пироги по рецептам Софьи Толстой. Даже просто полистать такую красоту - огромное удовольствие.

★★★★★ Валентина:

Всегда хотела дачу, как из русской классики. Книга помогает мне ее такой сделать, заряжает вдохновением.

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



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



Реклама, 16+

Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.



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



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

На стиле

Россия
www.kp.ru
11.06.2025

КП 13

Люди, лето
пришло!
Выбираем
классный
купальник
вместе
со звездами.

К черту все лишнее!

Самое время планировать отпуск или отправиться в него прямо сейчас. Впрочем, в Москве купаться можно и в черте города в специальных летних бассейнах. Главное - обзавестись стильным

купальником. Некоторые звезды уже продемонстрировали яркие пляжные образы. Их несложно повторить, потратив в десятки раз меньше, найдя аналоги на маркетплейсах.

Екатерина Волкова

Звезда «Ворониных» показывает идеальный баланс формы - плоский живот, подтянутые ноги и при этом без излишней худобы. Черное бикини Екатерина дополнила трендовыми цепочками и шелковым халатом с принтом, плюс надела сабо от Dior. Коллекция не новая, поэтому трудно назвать точную цену, но примерно 70 тыс. руб. Завершила образ крупными очками от Miu Miu и серьгами-кольцами.

Личный архив Ольги Родиной

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

Личная страница Екатерины Волковой в социальной сети

Личная страница Дарины Эрвин в социальной сети

Анастасия Волочкова

Давно не было фирменных шпагатов от Анастасии! Знаменитая балерина нарядилась в красное бикини и продемонстрировала растяжку в ледяной купели. Кстати, купель стоит у Волочковой прямо во дворе дома - очень удобно.

Личная страница Анастасии Волочковой в социальной сети

Ольга Бузова

Кокетка Оля позирует на фоне водопада, демонстрируя аппетитные формы. Кстати, у нас с Ольгой одинаковые купальники от российского бренда. Эффектное золотое бикини сейчас можно приобрести на распродажах всего за 1500 - 2000 руб. Образ звезда дополнила юбкой-парео и крупными золотистыми серьгами в тон купальника. Плюс сделала укладку, с которой, конечно, особо не поплаваешь, но для фото в самый раз.



Дарина Эрвин

Молодая супруга Александра Цекало явно недоедает. Еще два года назад она демонстрировала соблазнительные формы, а сейчас 33-летняя Эрвин выглядит изможденной. Совсем недавно Дарина опубликовала кадр с пляжа в симпатичном бело-синем бикини. Голову девушка прикрыла соломенной шляпой.

МОДА, СТОП!

Дом моды Chloe представил пластиковую сумку, очень похожую на советскую модель. С такими раньше стояли в очередях.

Премиальная авоська от знаменитого французского бренда стоит 70 тыс. руб. В интернете подобные можно найти за 350 руб., а некоторые отдают их в дар. Кстати, с такой сумкой можно и на пляж отправиться.



350 руб.



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба

и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте KP.RU/WOMAN/MODA



70 тыс. руб.

chloe.com

Личная страница Ольги Бузовой в социальной сети

Кот Матроскин менял фамилию, а дядя Федор - лицо

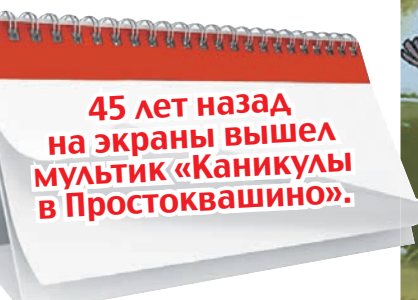
Татьяна ЗИМНЯЯ

«Каникулы...» стали продолжением первой части «Трое из Простоквашино», поставленной в 1978 году режиссером Владимиром Поповым по мотивам повести Эдуарда Успенского «Дядя Федор, пес и кот» (еще через несколько лет вышла третья серия - «Зима в Простоквашино»). Герои этого «триптиха» - одни из самых любимых анимационных персонажей у зрителей любого возраста.

ДЯДЯ ФЕДОР БЫЛ ЛЕСНИКОМ

Успенский придумал своих героев, когда работал в пионерлагере библиотекарем. Причем первоначально главный герой Дядя Федор был... лесником. Когда Успенский рассказал свою историю писателю Борису Заходеру, тот посоветовал «омолодить» героя, чтобы дети могли воспринимать его своим сверстником. Так он стал 6-летним мальчиком. «Но все равно мой Дядя Федор получился немножко взрослым», - рассказывал Успенский.

Во второй части сюжет - для тех, кто подзабыл, - развивался таким образом. Мама Дяди Федора решила поехать на курорт, чтобы выгулять там четыре новых вечерних платья. Воспользовавшись суетой, Дядя Федор сбегает от поезда Москва - Сочи в Простоквашино. А там жизнь кипит: псу Шарiku прислали фоторужье, у коровы Мурки родился теленок Гаврюша. Под конец отпуска в Простоквашино приезжают папа и мама, которая произносит: если бы у нее была вторая жизнь, она бы провела ее в Простоквашино.



СЛЕД ТАРАСКИНА

Для первой части облик героев придумали художники-постановщики Левон Хачатрян (рисовал людей) и Николай Ерыкалов (работал над животными). На вторую часть трилогии пригласили художника Аркадия Шера. Лица персонажей несколько изменились. Самые существенные изменения произошли с дядей Федором. Это и понятно - ребенок растет. Но эти перемены не понравились Хачатряну, и он ушел из проекта. «Зиму в Простоквашино» снимали уже без него.

Успенский хотел дать коту фамилию Тараскин, в честь своего друга, главного режиссера сатирического киножурнала «Фитиль» Анатолия Тараскина. Но тот попросил его «не позорить». И кот стал Матроскиным, о чем Тараскин потом жалел: «Какой же я дурак! Свою фамилию пожалел дать народному герою!»

А вот Олег Табаков, озвучивавший кота, сразу понял, что эта роль зрителю понравится. Олег Павлович своего кота любил. Не зря же бронзовый Табаков сидит недалеко от входа в театр, который он создал, «Табакерки» на Сухарева площади, а рядом с ним - Матроскин. Олег Павлович подарил коту многие свои черты. Например, хозяйственность и практичность, великолепную житейскую смекалку, не говоря про роскошный вкрадчивый голос. Простодушного деревенского Шарика озвучи-



Действие в «Каникулах...» происходит через год после событий первой части - Дядя Федор заметно возмужал и отрастил патлы.

вал Лев Дуров. Почтальона Печкина - Борис Новиков. А вот кто подарил голос маме Дяди Федора, мало кто знает. Почему-то многие считают, что это была Валентина Толкунова. Поскольку певица в образе мамы исполняет песню «Кабы не было зимы...». Но «разговорную» маму озвучивала не она, а замечательная актриса с волшебным голосом - Валентина Талызина.

Образ мамы художник Левон Хачатрян срисовал со своей жены - актрисы Ларисы Мясниковой. Даже очки сначала были такие же, как у нее - большие и округлые. Но режиссер попросил заменить их на квадратные.



Маму художник Левон Хачатрян рисовал, представляя жену, актрису Ларису Мясникову.



ГОЛОС «ЗВЕЗДНОГО МАЛЬЧИКА»

А чьим голосом разговаривает Дядя Федор? Актрисы Марии Виноградовой! В кино она сыграла сотни ролей - пускай небольших, но все - запоминающиеся. В ее фильмографии «Молодая гвардия», «Добровольцы», «Я шагаю по Москве», «Калина красная», «Служебный роман» (в роли члена инвентаризационной комиссии), «Гараж» (помните даму, у которой в сумке были живой карп, курица и ветчина - «Товарищи, у меня ветчина позеленела!»), «Интердевочка», «Мастер и Маргарита»...

В молодости за ней закрепилось амплуа травести (актрисы, играющие персонажей мужского пола и детей. - Ред.). Если Янина Жеймо в 38 лет сыграла Золушку, то Виноградова в свои 35 не хуже исполнила главную роль в картине «Звездный мальчик» по Оскару Уайльду. Режиссеры-мультипликаторы, конечно же, обратили внимание на ее «мальчишеский голос». Так она озвучила Ежика в тумане, мальчика Витю в сказке «Про Витю, Машу и морскую пехоту», Шарика из «Котенка по имени Гав», и Маленькую Разбойницу в мультфильме «Снежная королева».

В ГРАНИТЕ! Вечные цитаты

- Ур-ра-а-а!!! Наконец-то мой любимый Дядя Федор приехал! Теперь мы вдвое больше сена для нашей коровки запасем! ***

Шарик: А если бы твоя корова поумнее была, она бы не молоко давала, а воду газированную. Пепси-колу, например! Ну, или квас... ***

Бобер: Эй, дурень! Бросай ружье да всплывай поскорей!

Шарик: Да я бы рад бросить, да Матроскин мне голову оторвет! Ведь за ружье-то деньги заплачены. А моя жизнь... бесплатная! Все. Считайте, что я утонул... ***

Папа: Ну, мальчику, может, без нас плохо?

Мама: Это нам без него плохо, а ему там хорошо. У него там такой кот есть, до которого тебе расти и расти. Он за ним - как за каменной стеной.

Папа: Да-а-а... Был бы у меня такой кот - я, может, и не женился бы никогда... ***

Печкин: Ах, вот до чего бывают люди до чужого добра жадные! ***

Шарик: А давайте, я вас на память из фоторужья щелкну!

Печкин: Не надо меня из ружья щелкать! Я, может, только жить начинаю - на пенсию перехожу...

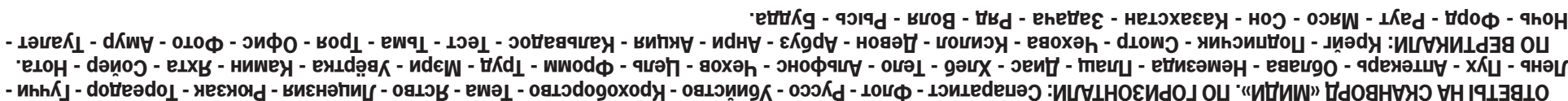
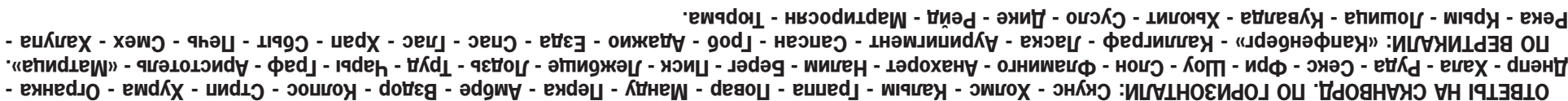


Мария Виноградова мастерски озвучивала мальчиков. Когда искали голос Дяди Федора, сразу вспомнили о ней.



Почему именно кот Матроскин запал в душу зрителям? Объяснение психолога - на сайте





МИСС КУПАЛЬНИК «КП»



Анна ЩЕГЛОВА,
33 года,
Краснодар:
- Творческая
личность, хорошо
рисую акварелью,
занималась
маникюром
с 14 лет.
Есть призовые
места
международного
класса. После
решила сменить
профессию
на модель.

**Виктория
АНДРЕЯНОВА,**
модельер:

- Свежий
и дерзкий
купальник
с геометричным
принтом в стиле ретро-фреш
с вырезом до пояса. Белые
массивные кроссовки в
союзе с пляжным шезлонгом
- ода спортивному образу
жизни. Сочетание слитного
купальника с массивной
обувью - среди трендов
сезона. Главное -
уверенность и немного
юмора.

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»!»



АНЕКДОТЫ

Пьяный мужик пришел до-
мой и кричит с порога:
- Жена! Начни ругаться, а
то кровать не найду!

Сегодня мне расска-
зали, что правильно го-
ворить не «проблема», а
«вызов», и теперь у меня
вызов с головой.

- Ты женат? У тебя на паль-
це кольцо.
- Это страшная история!
В детстве меня поймали юн-
наты...

- Сыночка, где ты меч-
таешь работать?
- Я мечтаю работать!*

Я девушка утонченная,
обожаю Чайковского и
Бетховена.

- Великолепно! А какие их
произведения вы больше все-
го любите?

- Да вы шутите! У Чайков-
ского, конечно же, «Мойдо-
дыр», а Бетховен ничего не
мог написать, ведь он - со-
бака.

**Московский музей ино-
родных тел, извлеченных
врачами, пополнился
электросамокатом.**

Женщине, чтобы выбрать
достойного мужчину, всегда
нужен добрый советчик. На-
чала - мама, потом - подруги,
потом - кот.

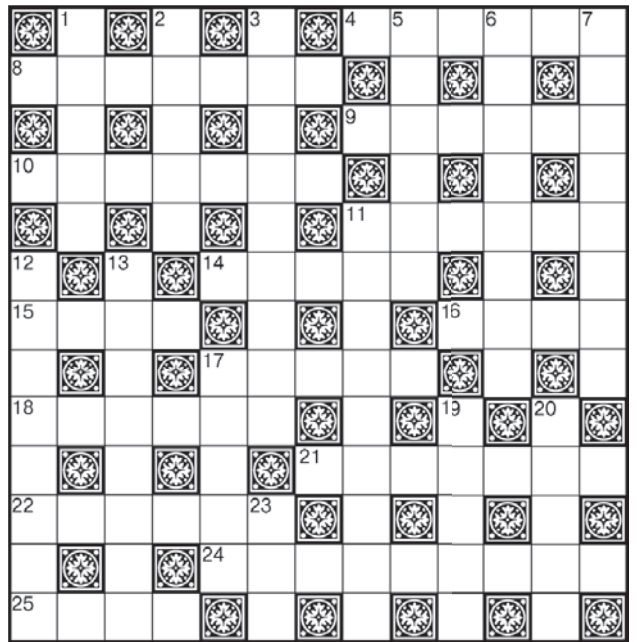
**Восемь за полгода
Муж сменил работ.
То ли он кормилец,
То ли лишний рот.**

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Случайный ... из жизни.

8. Бурная радость. **9.** К кому ходят, чтобы снять сглаз? **10.** Кто наставляет Буратино? **11.** Полосатик на полке в плацкарте. **14.** Чем блистает заглавная героиня романа Жорж Санд «Консуэло»? **15.** Квадрат с разными углами. **16.** В Киево-Печерской лавре хранят ... былинного богатыря Ильи Муромца. **17.** Приветствие молчуна. **18.** Депутатское удостоверение. **21.** В каком жанре изначально Эльдар Рязанов хотел снимать ленту «Берегись автомобиля»? **22.** Как зовут героя телефильма «Большая перемена»? **24.** Соперник в рыночных условиях. **25.** Что разноо-

бразит вид компьютерного монитора?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Сто- устая». **2.** «Кол» для велосипедного колеса. **3.** Космическая пыль. **5.** «Освистанная премьера». **6.** Сатирик, судивший участников конкурса «Минута славы». **7.** «Монархическая линия». **11.** Помощница тамбурмажора. **12.** Кто проснулся советским секс-символом после выхода сериала «Красное и черное»? **13.** Отец оперной Аиды. **17.** Русский народный бодибилдер. **19.** Что происходит на море, когда бушует ураган? **20.** Бывшая первая леди Франции, которой злые языки в свое время приписали роман с Дональдом Трампом. **23.** Рать саранчи.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Каяк. **19.** Штурм. **20.** Бруни. **23.** Рой. **11.** Макоретта. **12.** Еремко. **13.** Амонасро. **17.** Крюк. **18.** Прованс. **21.** Династия. **25.** 060. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Молва. **2.** Штырь. **3.** Матрас. **14.** Вокал. **15.** Ромб. **16.** Моши. **17.** Кивок. **18.** Мандат. **21.** Вестерн. **22.** Нестор. **24.** Конкурент. **25.** Эпизод. **8.** Восторг. **9.** Колдун. **10.** Свечок. **11.** Эпизод. **12.** Восторг. **13.** Амонасро. **17.** Крюк. **18.** Прованс. **21.** Династия. **25.** 060.

Прогноз погоды на завтра, 12 июня

	ночью	днем
Владивосток	+16°...+17°	+19...+23°
Находка	+13°...+14°	+18...+20°
Уссурийск	+14°...+15°	+23...+26°
Астраханка	+14°...+15°	+25...+26°
Терней	+11°...+12°	+17...+18°

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

Давление - 759 мм рт. ст.
(норма для июня - 760)
Относительная влажность
воздуха - 62 % (норма - 69 %)
Ветер - юго-западный,
4 м/с

Восход - 05.33 Луна -
Закат - 20.52 убывающая



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше
мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 2686
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: 170 206 экз.

Цена договорная

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



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

И. о. редактора - Екатерина МАКСИМОВА
Ведущий номера - Людмила УБАНКИНА
Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ
Директор службы распространения
и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

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

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

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