



Корнеплод уже не тот

Почему помидоры из магазина безвкусные?

Читайте на стр. 9 ▶

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, 5 марта
№ 16-с (27664-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

KP.RU 5 219 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ



ГОТОВИМСЯ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ С «КП»

Как превратить работу на грядках в агрофитнес?
Что и когда высаживать?
Как изменятся «огородные» законы?

Читайте на стр. 2 - 4 ▶



Старейший океанариум Владивостока ушел в историю

Юлия ЕФРЕМОВА

В здании на Батарейной
вдохнут новую жизнь.

В столице Дальнего Востока прекратил существование муниципальный океанариум на Батарейной, радовавший посетителей с 1991 года. В здании было расположено 29 больших стационарных аквариумов объемом от 4 до 30 тысяч литров, а одновременно в нем обитало около 120 видов морских животных. 20 февраля привычное место покинули последние жильцы. О планах по преобразованию пространства на Спортивной набережной и новом доме для рыб - в нашем материале.

Продолжение на стр. 5 ▶

За мужество и героизм

Павел САХАРОВСКИЙ

Во Владивостоке наградили бойцов отряда «Тигр».

Губернатор региона Олег Кожемяко вручил награды - орден Мужества - двум бойцам добровольческого батальона.

За мужество и героизм Олег Кожемяко наградил **Алексея Псарёва** и **Романа Перминова**. Указ о присвоении им ордена Мужества подписал президент Владимир Путин.



- Алексей и Роман - боевые товарищи Сергея Ефремова, которые также вернулись на фронт, когда Отечеству это было необходимо. Сергей Викторович всегда высоко ценил боевых друзей и полагался на них.



Начиная с лета 2022 года и по сей день бойцы демонстрируют храбрость и отвагу, находясь в самых опасных точках и спасая там раненых, - поделился губернатор Приморья.

Берегитесь, крылатые!

Евгения БОГДАНОВА

В Приморье открывается весенняя охота на водоплавающую дичь.

С 8 марта и до 25 апреля жителям региона разрешат ловить селезней уток с помощью живых подсадных. У кого таких нет, охота на селезней, а также гусей с использованием манков и чучел откроется 22 марта и продлится до 31 марта в южных рай-



онах края, в центральных - с 5 по 14 апреля, на севере - с 12 по 21.

Охотиться можно из укрытий, с подхода - запрещено. Использовать собак разрешено только для подачи битой дичи и

добора подранков, в остальное время псов нужно держать на поводке. Пользоваться электронными манками запрещено.

В действующих правовых актах нет нормы, позволяющей охотникам заблаговременно заезжать в охотничьи

угодья с оружием. Нарушителям также грозит лишение права охоты.

Какие правовые новшества ждут владельцев садов и огородов в 2025 году.

Егор ЖАРИКОВ

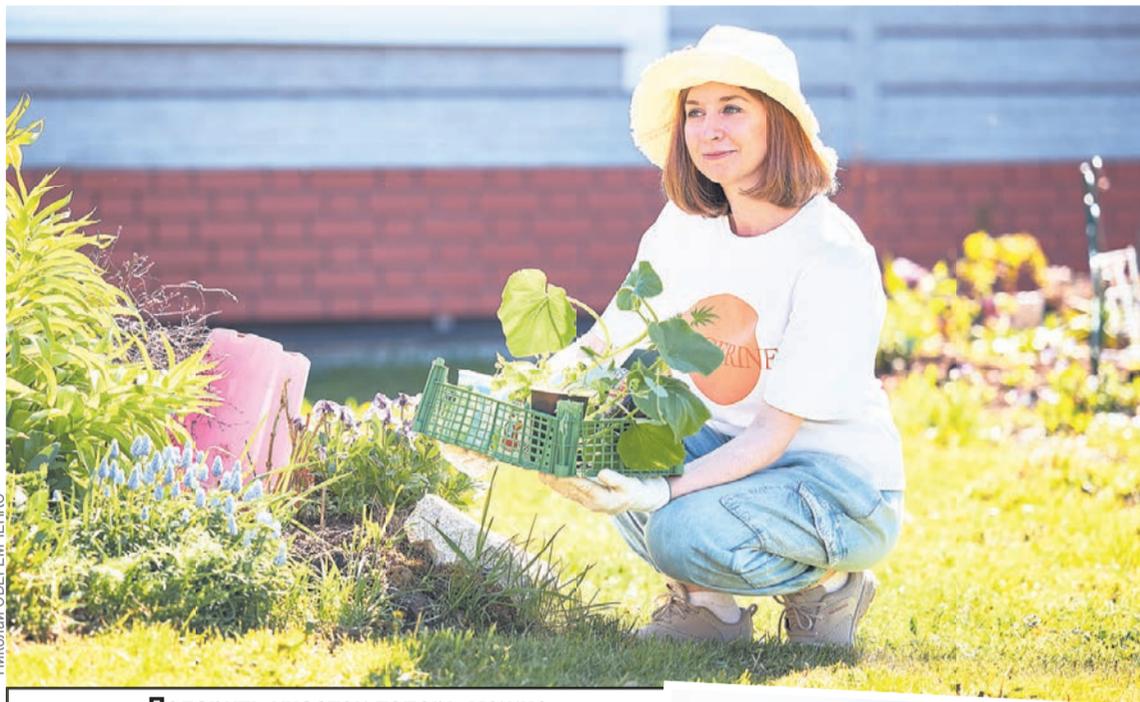
Садово-огородный сезон уже не за горами, и большинство владельцев дач с нетерпением ждут момента, когда они смогут вернуться на свои участки, чтобы с головой погрузиться в непростые, но приятные хлопоты. А мы в преддверии его наступления решили выяснить, какие изменения в законодательстве в этом году коснутся дачников и рассказать их своим читателям, чтобы внезапные неприятные «сюрпризы» не испортили долгожданный отдых от городской суеты.

ПОДАРИТЬ ЗЕМЛИ - ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НОТАРИУСА

С 13 января 2025 года зарегистрировать договор дарения дачного участка, как и любой другой недвижимости, можно только с участием нотариуса. Ранее даритель и получатель недвижимости могли самостоятельно подготовить соответствующий договор, прийти с ним в МФЦ и зарегистрировать переход права собственности. Или вовсе сделать это через портал Госуслуг. Теперь без нотариального заверения такие договоры «работать» не будут.

Из минусов - вдобавок к государственной пошлине за регистрацию права собственности, которая составляет четыре тысячи рублей для граждан и 44 тысячи рублей для юридических лиц, придется платить еще и нотариусу. Цена на его услуги складывается из федеральной и региональной составляющей. Сумма федеральной - 0,5% от кадастровой стоимости объекта недвижимости, но не меньше 300 и не больше 20 тысяч рублей. Региональный тариф в Приморье за услуги нотариуса по удостоверению

Приморская дача в законе



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

Подарить участок теперь можно только через нотариуса.

сделок, связанных с отчуждением недвижимого имущества, установлен в десять тысяч рублей.

Из плюсов - повысилась безопасность сделок. Теперь сложнее заставить человека «подарить» имущество под давлением или путем обмана. Ведь нотариус сможет рассказать сторонам последствия каждого пункта договора и даже заблокировать его заключение, если почувствует, что речь идет о мошенничестве.

ПОРЯДОК - ПРЕЖДЕ ВСЕГО...

С 1 марта 2025 года закон ввел понятие «освоенности земельного участка». Это контроль за тем, используется ли земля по своему целевому назначению и поддерживается ли на ней порядок.

Дачный участок будет считаться неосвоенным, если на нем в течение трех лет ничего не сажалось, он захламлен и в течение года хозяева не предпринимали попыток его очистить и больше половины площади заняты за-

рослями травы высотой более метра.

Владельцам участков дается три года с момента вступления закона в силу, чтобы приступить к их освоению. Им будет считаться даже простой покос травы или уборка мусора. В общем, любые действия, которые показывают, что земля человеку все-таки нужна и он ей пользуется.

...ИНАЧЕ БЕЗ УЧАСТКА ОСТАТЬСЯ МОЖНО

Нарушителей же сначала предупредят о необходимости начать освоение. Затем наступит время штрафов. Их размер для граждан составит от 1 до 1,5% кадастровой стоимости участка, но не меньше 20 тысяч рублей. Должностные лица должны будут заплатить не меньше 50 тысяч рублей, а юридические - минимум 400 тысяч рублей.

Если же и это «внушение» не подействует, то администрация муниципалитета, в котором расположена дача, сможет подать в Росреестр информацию, что участок не используется. После этого официальный орган наложит на недвижимость запрет на осуществление регистрационных действий. То есть продать участок не получится, пока он не приведен в порядок. Если же владелец все равно не возьмется за ум, то государство может обратиться в суд или муниципалитет с требованием изъятия земли и выставления ее на торги. Бывший владелец в таком случае получит выреченные деньги, за вычетом затрат, понесенных администрацией на организацию продажи.

ДЛЯ ХОЗЯЙСТВЕННЫХ НУЖД

А вот постройки для хозяйственных нужд ставить на кадастровый учет не нужно, так как закон отнес их к некапитальным строениям. Речь идет о сараях, теплицах, навесах, банях и других строениях, предназначенных для личных нужд.

Строить их можно как на садовых, так и на огородных участках. Кстати, закон установил четкое определение для вторых. Это земля, предназначенная для выращивания культур, отдыха на природе и возведения тех самых небольших хозяйственных построек.

Возвести на огородном участке жилой дом или иное капитальное строение, в отличие от садовых, нельзя.

УЧАСТВОВАТЬ, А НЕ ПРИСУТСТВОВАТЬ

Наконец, закон внес изменения в порядок самоуправления садовых товариществ, открыв возможность электронного голосования при принятии решений.

Ранее закон требовал «присутствия» участников СНТ на собраниях, что подразумевало физическое нахождение человека на нем. Теперь же допускается «участие» в голосованиях по обсуждаемым вопросам онлайн.

То есть собрания остаются, но проголосовать за то или иное решение можно и заочно, в том числе, с использованием электронных сервисов, включая портал «Госуслуги» и другие цифровые платформы.



Андрей АБРАМОВ

Постройки для хозяйственных нужд на кадастровый учет не ставят.

БЕЗ КАДАСТРА НИКУДА

С марта текущего года будет запрещено эксплуатировать частные жилые дома, которые не поставлены на кадастровый учет.

Чтобы сделать это, нужно вызвать кадастрового инженера, который подготовит технический план строения и участка, если его границы раньше не были утверждены. Не безвозмездно, конечно. Подготовленные документы следует подать в Росреестр для регистрации, сделать это можно в упрощенном порядке через МФЦ.

К слову, с января этого года за кадастровый учет придется платить - две тысячи рублей за постановку на учет нового объекта и тысячу - за изменение данных.

Несоблюдение же требований о постановке дома на учет грозит штрафом от полутора до двух тысяч рублей.



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

Дачники могут участвовать в собраниях онлайн.



Даниил ОПАРИН

Безопасность сделок повысилась.

Как из хлопот по огороду сделать приятную разминку для тела, рассказал спортивный врач из Приморья.

Лейка превращается... В элегантную гантель!

Ксения ЗАБЕЛИНА

Пот ручьем, спина буквой «зю», руки по локоть в земле, ноги натружены - вот что представляют себе закоренелые дачники, вспоминая огород. Однако вместе с тем на ум приходят овощи, фрукты и зелень, которые тянутся к солнцу благодаря заботе и вниманию. Так почему бы не радоваться не только плодам своих трудов, но и легкой усталости в теле от тренировок?

Приморский спортивный врач, специалист по реабилитации и лечебной физкультуре, тренер и health менеджер Дмитрий Виговский дал несколько советов по превращению тяжелой физической работы в модный ныне агрофитнес.

ТЕБЕ НАДО - ТЫ И КОПАЙ!

Именно с такой фразой могла бы выступить спина, будь у нее возможность говорить. Зачастую во время возделывания огорода или сада приходится наклоняться. Несколько часов в одной и той же позе сковывают, приносят боль в мышцах. Особенно страдают поясница и трапециевидные мышцы.

- Первая и самая важная ошибка - это активная работа «в поле» без подготовки. Если в течение года вы ничем не занимались, то на следующий день почувствуете последствия прополки, посадки. В перспективе такие нагрузки могут привести к появлению грыжи, протрузии, воспалению фасеточных суставов.

- Также могут воспалиться связки сухожилий, так называемая энтезопатия, - рассказал Дмитрий Виговский.

Специалист добавил, что в начале многие люди испытывают радость от занятий на даче, но ближе к концу сезона едут туда неохотно. Это связано именно с ненормированной нагрузкой - проявляется синдром перетренированности. Чтобы этого избежать, необходимо распределить занятия по дням, растянуть и физически подготовиться.

Как правило, первые посадки начинаются в начале-середине марта. Дмитрий Виговский советует: разомнитесь, расслабьте мышцы. Таким образом вы быстрее адаптируете свой опорно-двигательный аппарат.



НЕ ПОЛУЧИТЕ ТРАВМУ, НЕ СОВЕРШАЙТЕ ОШИБОК

Каждые 15-20 минут необходимо проводить суставную гимнастику, потому что именно суставы находятся в длительной компрессии. Делаем упор на спину, плечи и колени. Повторяем вращательные движения, сгибание, разгибание - это банальные вещи! Почувствуйте, как сокращаются ваши мышцы. Это позволит разгрузиться, повысить продуктивность, плавно перейти от одного вида деятельности к другому. А затем с обновленной энергией возвращаться к огороду.

- Сажали вы картошку, заметили соседа. Пошли поговорили, потом вместе побегали около участка, а затем снова к корнеплоду вернулись. Тут вам и кардиотренировка, и приятная беседа! Также вы можете разнообразить процесс работы, меняя позу.

Например, нужно полоть. Часть времени делаете это сидя, используйте другие инструменты, чтобы было удобнее. А когда встаете из положения «сидя», наклоняйтесь под углом в 90 градусов. В противном случае вероятность травмировать колени повышается, - добавил врач.

ПОЛЬЗА ДАЧИ

При должной сноровке и правильном отношении к физнагрузке работа с землей позволит вам улучшить физическое состояние и самочувствие, скоординировать межмышечные связи, мускулатуру. Те же самые прополка и вскапывание здорово влияют на мышцы: тут и пресс появится, и ягодички вырастут, и икры окрепнут!

Дмитрий Виговский уточнил, что в интернете можно найти много забавных шуток про агрофитнес. Якобы секаторы, лопаты и другие приспособления могут помочь выполнять упражнения - никакой тренажерный зал не понадобится. Возможно, в этом есть доля правды...

Примечательно, но самым лучшим «снарядом» для мужчин доктор назвал... лейку. Буквально 20-30 литров - и вы сможете накачать бицепс, трицепс. Тару таскать надо, поднимать. Чем вам не металлические блинчики с гантелями? Главное - не просто держать вес в руках. Начинайте с леек поменьше. Сначала на пять литров, потом на десять...

ВАЖНО!

Повторим, необходимо дозировать подходы. 10-20 минут работы, 10-15 минут отдыха.



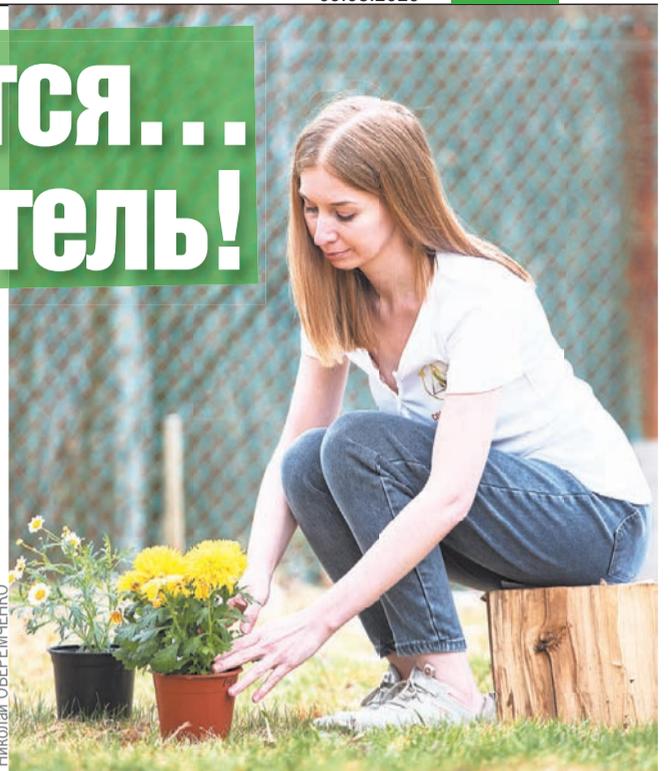
Чтобы тело не болело, необходимо делить работу на подходы.

КСТАТИ

Фасеточные суставы соединяют позвонки и определяют траекторию движения в каждом отделе позвоночника. Они в целом участвуют в его стабилизации.



Гантели для самых маленьких.



Помимо огорода приморцы любят оформлять сады.

Разумеется, дел на даче много, но она от вас никуда не убежит. А вот прыжок с места в карьер очень даже навредит организму.

ЧТО-ТО В ГЛАЗАХ ПОТЕМНЕЛО

Если во время очередного вскапывания у вас потемнело в глазах, а вокруг забегали белые пятна - значит, поднялось кровяное давление. Однако это связано в первую очередь со статичным положением. Чем больше плавного движения - тем проще справиться с задачами. Иначе кровь не так равномерно поступает к сердцу, а артерии не могут быть заполнены наполовину. Они сжимаются благодаря мышечной стенке и таким образом закрывают пробел. Через образовавшуюся маленькую трубочку кровь до сердца нормально не пройдет!

Соответственно, миокард напрягается, гипертрофируется, из-за чего и чувствуем себя плохо. Плюс никто не отменял так называемое ортостатическое состояние. Это когда голова опущена вниз долгое время или наоборот: из положения сидя или лежа резко встает. Вновь повышается давление.

Так что занесем еще один плюс в графу пользы физических нагрузок до начала дачного сезона. А чтобы прийти в себя на следующий день, достаточно уделить для этого дела с утра буквально 15 минут:

Виговский рекомендует приложить к больным частям тела что-то холодное. Лед, замороженная курица - подойдут! Колени перебинтуйте эластичным бинтом: это уменьшит отек, снимет гудение, болевые ощущения.

То же самое можно сотворить и с плечами, если с ними есть какие-то проблемы. А для поясницы отдельное упражнение: лягте на пол, попросите кого-нибудь поднять вас за колени. Расслабьте спину, она будет находиться в растянутом состоянии.

Приморский грунт, как райский сад?



Разбираемся, что растет на землях края.

Для работы на огороде не забывайте надевать удобную одежду.

Ксения ЗАБЕЛИНА

Солнце, птички поют, земля прогревается. А значит, пора на дачу: садить цветы, возделывать землю и выбирать семена для посева. Опытные дачники уже знают свою территорию как свои пять пальцев, но далеко не каждый сезон выдается урожайным. Специалисты дали несколько советов огородникам.

САМОЕ ВРЕМЯ

Многие люди начинают посещать дачу уже в начале марта, оно и понятно: надо подготовить дом, обустроить территорию. Однако сразу заниматься аграрными работами не стоит. Во-первых, согласно анализу специалистов-агрономов, посевные работы в нашей климатической зоне желательнее начинать в апреле. Во-вторых, необходимо понимать, что не все культуры выйдут удачными, как бы ни хотелось.

В начале марта сажать можно семена капусты, а также ее рассаду, перцы, баклажаны, актинидию (мини-киви). Для других овощей, фруктов лучше всего



предоставлено «КП»

выбрать более позднее время. Например, май.

ЗЕМЕЛЮШКА-ЗЕМЛЯ

Завотделом земледелия и агрохимии ФНЦ агробиотехнологий Дальнего Востока им. А. К. Чайки, кандидат сельскохозяйственных наук Роман Тимошин отметил, что важно учитывать несколько факторов: температуру воздуха, уровень прогрева почвы, ее влажность и соответствие климатической зоне, где будут расти посевы. Именно от последнего пункта будет зависеть большинство действий огородника. Ведь у каждого типа растительности свои особенности и способ удобрения.

- Вся территория края делится на пять сельскохозяйственных почвенно-климатических зон: Прибрежную, Северотаежную, Южнотаежную, Лесостепную и Степную, - отметил Тимошин.

К первому виду относятся Надеждинский, Партизанский, Лазовский, Ханганский, Шкотовский, Кавалеровский, Дальнегорский, Тернейский, Ольгинский районы, Артем и Партизанск. Ко второму - Дальнереченский городской

округ, Красноармейский и Пожарский районы. К третьему - Анучинский, Чугуевский и Яковлевский районы. К четвертому - Кировский, Михайловский, Спасский, Черниговский районы, а также Лесозаводск.

Степная - одна из почвенно-климатических сельскохозяйственных зон края и объединяет Октябрьский, Пограничный, Уссурийский, Ханкайский и Хорольский районы.

От территориальных особенностей и надо отталкиваться в выборе культур.

Также важен тип почвы. В Приморье большую часть всей пахотной зоны занимают три: лугово-глеевые, лугово-бурые, буроподзолистые. Это 70 % от всей пригодной территории.

- Равнинные пространства, наиболее пригодные в сельскохозяйственном отношении, находятся главным образом вдоль бассейнов рек и озер. Наибольшие площади сосредоточены в Приханкайской равнине. Основные массивы пашни (до 75 %) расположены на увалах и только 25 % - на равнинах и поймах рек, - добавил эксперт.

- При огромном разнообразии почв наиболее плодородными почвами считаются те, которые содержат оптимальное количество органического вещества, при котором обеспечивается высокая биологическая активность в течение вегетационного периода. Оптимальные уровни содержания органического вещества в почве для Приморского края следующие: пойменные - 3,0-3,5 %, лугово-бурые - 3,5-4,0 %, бурые лесные - 3,2-3,5%, лугово-глеевые - 4,0-4,5%. Оптимальная кислотность почв для большинства сельскохозяйственных культур для Приморского края рН сол. - 5,6-6,0. Хорошо окультуренные почвы должны содержать 100-150 мг/1 кг почвы подвижных форм фосфора и 80-170 мг/1 кг почвы калия, - подчеркнул Роман Тимошин.

ЛОПАТЫ В РУКИ - И ВПЕРЕД

Допустим, с почвами и температурой разобрались. А что сажать? К сожалению, универсальной марки семян для всех нет, каждый дачник выбирает то, что ему по душе. Поэтому обратимся к культурам.

Приморье может похвастаться вкусными помидорами, огурцами, капустой, картошкой, морковкой, перцами и ка-

бачками. В общем, все то, что нужно в доме, вырастет. Гораздо сложнее с фруктами.

✓ Например, бахчевые культуры (арбуз, дыня) нужно сажать с 25 мая по 5 июня и только в северной климатической зоне. Они должны находиться под укрытием, чтобы прорасти. Конечно, посадить семена можно и в другом месте, вот только урожай не задастся. Для других климатических зон предлагаем выбрать карликовые варианты этих плодов. Мини-арбузы тоже весьма симпатичны, а на вкус сладки.

✓ Лук репчатый на севок и на репку сажают 11 апреля. Он вырастет везде, даже у вас на подоконнике. Особых условий не требует.

✓ Яблоню, абрикос, грушу, сливу традиционно сажают с 15 апреля по 15 мая. Они неприхотливы.

✓ Виноград пойдет с 5 по 15 мая.

✓ А огурцы - с первого мая.

Как видите, со многими культурами справиться легко. Другое дело - экзотика. Тут не помогут ни знания о почвах,

ни правильная температура. Бананы, кокосы, ананасы и мандарины не выживут в местном климате.

ДОМАШНИХ САДОВ МАСТЕР

Любителям работать с землей не обязательно покупать целую дачу, чтобы в холодильнике были всегда свежие ингредиенты. Можно устроить небольшой сад в квартире.

Достаточно запастись пластиковыми и мерными стаканчиками, семенами, перчатками и небольшим количеством удобрения.

Садовод-любитель Кирилл Носов рекомендует растить дома самые обычные овощи: любую зелень, лук, помидоры, мини-огурцы. Из фруктов в домашних условиях хорошо прорастают цитрусовые.

- У меня дома на балконе находятся перцы, баклажаны, помидоры и мандарины. Как оказалось, в случае последнего не нужно прикладывать особых усилий. Достаточно купить ультрафиолетовую лампу, взять семечки и во влажную землю посадить зерно. Температура должна быть комнатной, не выше и не ниже.

По крайней мере стандартные сорта овощей прекрасно растут в таких условиях, - поделился любитель.



Даниил ОПАРИН

В Приморье хорошо растут мелкие сорта клубники.

СПРАВКА «КП»

Бурые лесные почвы

Малопригодны для земледелия: в них содержится лишь 3,5% гумуса. Реакция среды - кислая, такие почвы бедны подвижным фосфором, нуждаются в известковании. Подобная земля в Пограничном, Ханкайском районах и Уссурийском ГО.

Буро-подзолистые почвы

Тоже не отличаются плодородностью, хотя пахотный слой у них немного толще, чем у предыдущих. Содержание гумуса колеблется от 1,6 до 7,5%. Реакция почвенной среды кислая, степень насыщения основаниями и обеспеченность подвижным фосфором низкие, подвижным калием - средняя или повышенная, по содержанию легкогидролизуемого азота относятся к среднеобеспеченным.



Даниил ОПАРИН

Некоторые люди предпочитают строить парники для удобства и комфорта растений.

Лугово-бурые почвы

Основной пахотный фонд края формируются на породах тяжелого механического состава. Пахотный слой у них не превышает 18-22 см, по механическому составу глинистые (60%) и суглинистые (40%), содержание гумуса колеблется

от 1,8 до 7,6%, но для большей части почв (72%) характерно 3,0-5,5%. Содержание подвижных фосфатов низкое, обеспеченность обменным калием хорошая.

Лугово-глеевые почвы

Хороши для выращивания риса и в качестве пастбища. Пахотный слой мощностью 18-23 см, имеет глинистый (66%) и суглинистый (31%) механический состав, гумуса 4,8% и выше. Содержание подвижного фосфора очень низкое, обменного калия повышенное, рН солевой вытяжки - в пределах 4,3-5,2.

Пойменные почвы

По механическому составу относятся к легким и средним суглинкам и поэтому хорошо дренированы, не одинаковы по плодородию. Содержание гумуса колеблется от 1,5 до 7,5%, при среднем содержании - 3,3%. Реакция среды кислая и слабокислая (рН сол. 4,7-5,8).

Старейший океанариум Владивостока ушел в историю

пресс-служба Приморского океанариума



За состоянием новоселов постоянно следят специалисты.

Окончание.
Начало < стр. 1.

НОВОСЕЛЬЕ

Приморский океанариум, расположенный на Русском острове, безвозмездно принял в собственность различные виды рыб с Батарейной. Это представители тропических морских и пресных водоемов разных стран, а также рек и озер Приморья. Транспортировка животных проводилась в несколько этапов. Для безопасной перевозки гидробионтов подготовили специальные контейнеры. На первое время новых «постояльцев» разместили в научно-адаптационном корпусе (НАК), там они проведут месяц на карантине. За их состоянием следят специалисты.

- В наш отдел поступили пресноводные тропические рыбы, среди них жирафовые сомы и паку. Они переехали к нам неделю назад и успешно проходят адаптацию и раскорм. Практически на следующий день после пересадки рыбы начали активно изучать новое место жительства и питаться нашими кормами. Аппетит у них хороший, ни от чего не отказываются. Несколько раз в день специалисты-гидрохимики берут анализы воды, следят за температурой, кислотностью и другими показателями. Гидробионты находятся под круглосуточным наблюдением, - отметила ведущий специалист отдела содержания пресноводных тропических ги-

дробиионтов Приморского океанариума Наталья Любарец.

Как отметили в администрации океанариума, условия содержания гидробионтов соответствуют их видовым особенностям и подобраны с учетом их совместимости друг с другом. Подготовлены аквариумы разных объемов - от 250 до 6000 литров с водой требуемых параметров. Позднее новые обитатели Приморского океанариума переедут в главный корпус и будут радовать посетителей.

По словам руководителя службы формирования экспозиций и учета гидробионтов Приморского океанариума Андрея Телегина, пережившие новоселье рыбы достаточно легко

Сейчас ведется разработка концепции будущего филиала наццентра «Россия».

селов - отменный аппетит, они с удовольствием перешли на наши корма. Рыбы спокойно адаптируются к новым условиям, проходят карантин, и примерно через месяц большая их часть будет переведена в экспозиции Приморского океанариума, где их смогут увидеть все желающие.

Добавим, что на сегодняшний день в Приморском океанариуме содержится около 15 тысяч животных. Ежегодно коллекция пополняется.

Кстати, место дислокации сменил и старейший обитатель муниципального океанариума. Гигантский осетр, который проживал в учреждении со дня его основания, временно переехал в хозяйство, специализирующееся на рыбоводстве.

Как уточнил и.о. директора МБУ «Лазо» Борис Киричевский, сейчас у осетра период адаптации, поэтому он находится на карантине до конца марта.

- Условия для него отличные, питается три раза в день. Температура воды комфортная, мы тщательно следим за этим. Клинический осмотр проводится каждый день.

АПГРЕЙД

Естественно, что здание, расположенное в центре Вла-

дивостока на излюбленном туристическом маршруте, пустовать не будет. В постройке на набережной намечен масштабный ремонт, уже начались подготовительные работы. Вскоре временно пустующее здание станет филиалом Национального центра «Россия» с экспозицией о достижениях страны в целом и края в частности.

В настоящее время ведутся работы вдоль фундамента будущего центра, а не так давно специалисты закончили демонтаж конструкций на крыше. После объемных подготовительных мероприятий в павильоне начнут устанавливать новые системы отопления, электричества и вентиляции.

- Ориентировочно к лету в здании начнутся монтажные работы, связанные непосредственно с экспозицией филиала наццентра «Россия». В планах - отреставрировать также круговой аквариум, - рассказал руководитель департамента проектного управления и аналитики Туристско-информационного центра Приморья Виталий Станиславчук.

Отметим, что создание и оснащение современного филиала Национального центра «Россия» во Владивостоке рассчитано на три этапа. Итогом начального станет открытие к 1 сентября первого этажа экспозиции, включая аквариум. Также к осени будет выпол-

нено благоустройство вокруг филиала на площади в 2,5 тысячи квадратных метров. - Благоустройство включит в себя приведение в порядок улично-дорожной сети, оборудование безопасных переходов, парковочных мест для автобусов и автомобилей официальных делегаций, замену покрытия, зоны озеленения с применением дальневосточных эндемиков, декоративное и архитектурное освещение, оборудование амфитеатра и сцены с использованием лестницы к военно-историческому фор-

тификационному музею «Владивостокская крепость», - добавили в ТИЦ.

Филиал Национального центра «Россия» станет «умным» образовательно-выставочным пространством, в котором разместятся экспозиция о достижениях России и региона, технопарк, детская зона, виртуальный экскурсовод В.К. Арсеньев, арт-объект «Маяк», интерактивный стенд «История Приморского края в лицах», многофункциональный зал для проведения деловых и образовательных программ. А также круговая экспозиция: «Гордость», «Мечта» и зона наследия Владивостокского океанариума - аквариум с осетрами. Будут открыты современный конференц-зал и кафе.

Муниципальный океанариум проработал более 30 лет.

привыкнут к новым условиям. - Конечно, для рыбы любая перевозка и пересадка - это стресс, но у нас работают профессионалы с большим опытом. Они хорошо подготовились к приему новых обитателей. Процесс адаптации гидробионтов проходит нормально, у большинства ново-



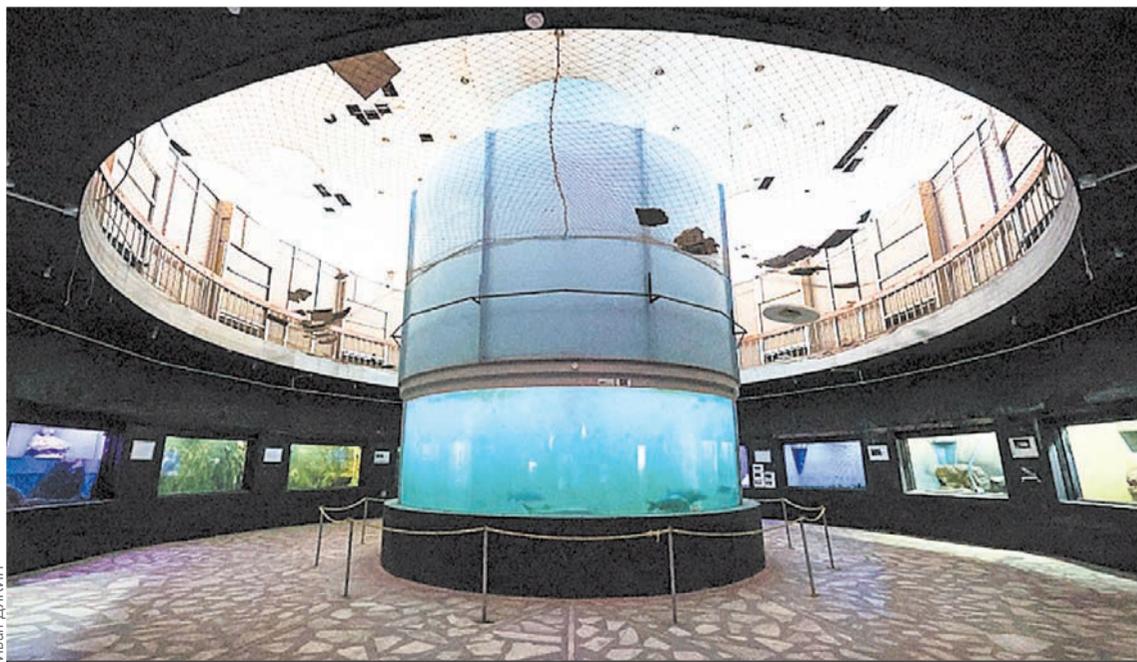
Иван ДЯКИН

Муниципальный океанариум проработал более 30 лет.



пресс-служба Приморского океанариума

Для новых постояльцев создали комфортные условия.



Иван ДЯКИН

Круговой аквариум планируется отреставрировать.



Иван ДЯКИН

Всю живность расселили.

СПРАВКА «КП»

По поручению президента до конца 2025 года в пяти субъектах РФ откроются филиалы Национального центра «Россия». Регионы были отобраны по итогам защиты проектов, в которой участвовало 15 субъектов. Как заявил президент РФ Владимир Путин, важно продолжать показывать, «что делает страна, чем она живет, чего она добивается».

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. Завозит 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 недоделки 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 недоделки 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.



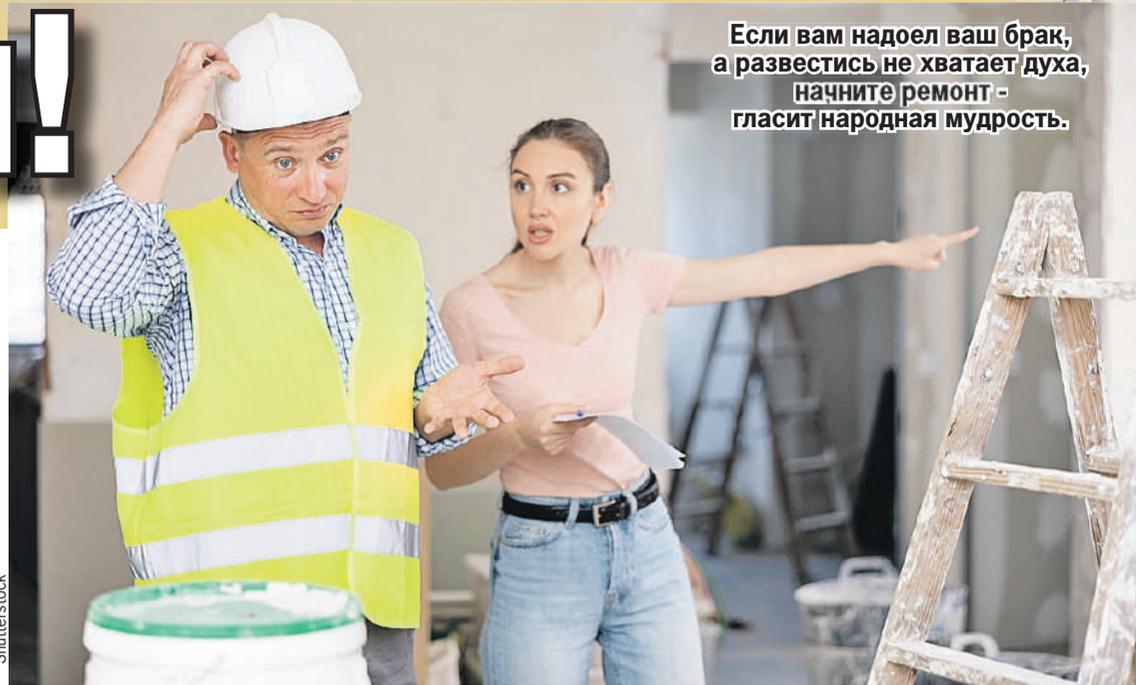
3 Возьмите с собой на приемку кого-то из друзей, родственников, а еще лучше пригласите специалиста (строительного эксперта или нотариуса). Дополнительный человек поможет не упустить детали, а специалист их правильно зафиксирует в дефектной ведомости. Конечно, сделать это вы можете и самостоятельно. Но 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
- ✓ Реестр НОСТРОЙ: 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 решаются 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 иск 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.

«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.

- Градации 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

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



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».

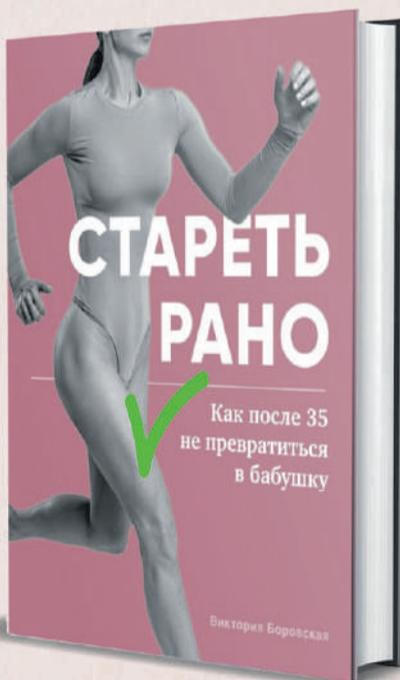
хит продаж



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 В₂ 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 В₁₂ 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 В₂, 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 В₁₂ и D.

КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ

- **Что еще может снизить содержание витаминов?**

- Витамины очень неустойчивы и теряются при длительном хранении, разрушаются под действием света, воздуха. В овощах, которые хранятся до весны, количество витамина С уменьшается. Но это не фатально - витамины мы также получаем из других продуктов. Кроме того, очень часто фрукты к нам привозят из других стран, где как раз сезон их созревания. В целом для населения нашей страны характерен круглогодичный недостаток не какого-то

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 В₂. - **Ред.**)».

Shutterstock

Самые ароматные и вкусные томаты - со своей грядки.

✓ «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, присуще 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-



Профессор Вера Коденцова.

Содержание витамина С

(в порядке убывания)



Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

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 остался). 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

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

Наталья КУПЦОВА/«КР» - Москва

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.



Весна! Туристы, торжествуя, на море покупают тур



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

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 появляются только в конце апреля.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

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 плавают 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.

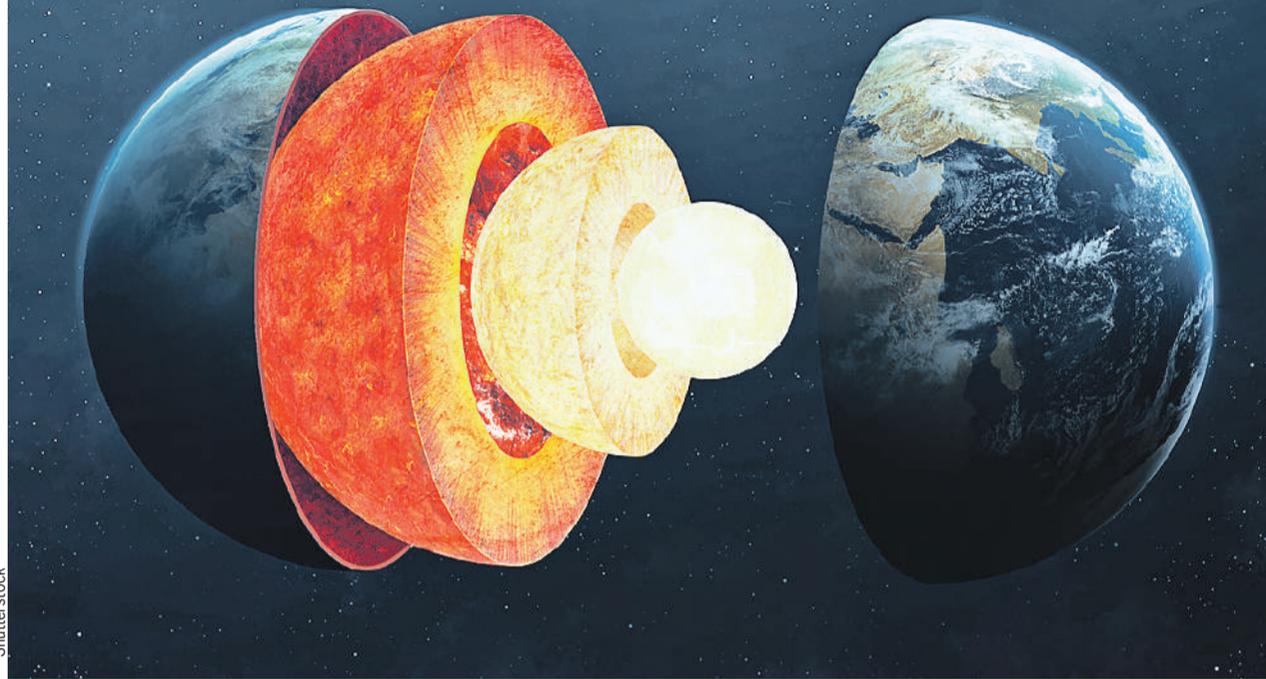
ПОМОГЛИ ИСПЫТАНИЯ НА НОВОЙ ЗЕМЛЕ

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.

Открытие, которое 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 плавают 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 α -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 (мск)

Выгодное предложение - только в феврале лучшие цены!

100 ЛЕТ КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

МЕГАПРОДАЖА КАЛЕНДАРЕЙ НА 2025 ГОД

«Год змеи»

84 руб.

ГОД ЗМЕИ 2025

«Ми-ми-МИНИСТЕРСТВО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»

2025

И-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 заботы по воспитанию легли



Личная страница Натальи Дашиевой в социальной сети



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

Личный архив Натальи Дашиевой

на мамины плечи. Ей помогали сестры. Мама устроилась на работу проводником в поезде, ее часто не бывало дома. А я подолгу жила у своих тетюшек. 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 долгое время просто не знал.

девочки. 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 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



Личный архив

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

Ольга РОДИНА

Топ образов от знаменитостей с весенним настроением.

Уже на этой неделе наступает 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.

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



Личная страница Ларисы Долиной в социальной сети



Личная страница Виктории Бони в социальной сети



Личная страница Олеси Судзиловской 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.

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!

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.



Личная страница Анны Калашниковой 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

МОДА, СТОП!

Демна Гвасалия уже подготовился к теплоте сезона 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 позаимствовал из бабушкиного сундука. Цена очередного безумного творения Демны примерно 310 тыс. рублей.



Balenciaga



Balenciaga

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)





Певица с сыном Гектором и старшей дочерью Алиной. Младшая дочь Моника живет 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 заработков 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.

Ключ к головоломке

Ходовой материал в травмункте

Седьмой по величине город в ЕС

Хавбек из «Атлетико»

Инъекция мужского рода

Кто придумал лапшу быстрого приготовления?

Нота пятой ступени

Что не вызывает сомнений?

Какой оптический феномен первым изучил французский аббат Эдм Мариотт?

Травма легкой степени тяжести

Смотрите фото

Крылатая богиня с победой в кармане

Аристократический ранг

Гор-гиппия наших дней

«... родной» снится морякам в плавании

«Или можно еще продолжать это ... втроем?»

Обувной символ русской деревни

Что символизирует на рыцарском гербе «журавль с камнем в лапе»?

Что хранит в сундуках пушкинский скупоый рыцарь?

Мафиозо с лицом армена джигарханяна из политической драмы «Рафферти»

Обычно на нее требуются сотрудники не старше 35 лет, но с сорокалетним опытом работы

Какую башню строят в целях навигации?

«Каждый у своей гробницы мы присядем на ...»

Белорусский танец

«Нострадамус XX века»

«Детское место», ставшее основой омолаживающих масок

Кто сочиняет сдуру?

Какая часть двери вращается от вращения камерон диас?

Балканский бренди

Диагноз без мозга

Областной центр в Сибири

Культурный ...

Фарфоровый герой из сказки Аиды Павловой в романе «Жизнь после жизни» Александры Марининой

Пряность в банке с соленьями

Команда с пропиской в Мадриде

Медленнее чем бег

Перец в помощь гипертоникам

В каком городе состоялось первое сольное выступление Федора Шаляпина?

«Роддом» Аполлона с Артемидой

Кто хлопочет по чужому счастью?

Дебютант весны

«Жертва укуса» из рассказа «Веселенькая история» Михаила Зощенко

Военно-полевой колер

Русский перепляс

Какому великому кутюрье родители прочили карьеру дипломата?

Бенгальский, но не огонь

Фюерер в итальянском варианте

Герой космической оперы из кинокомедии «Небо в алмазах»

Галдящая толпа

«Существует так много способов убивать ... что некоторыми приходится жертвовать»

Какой футбольный комментатор стал кандидатом в губернаторы из фильма «День выборов»?

«Пути к дефициту» застойных времен

Что рвануло в рассказе «Режим экономии» Михаила Зощенко?

Распланированный обман



Борис Кудрявов/Экспресс газета

Порог - Мата - Ника - Андо - Скильтура - Титл - Соль - «Real» - Хейро - Анапа - Плацента.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Берг - Хорьба - Рыча - Разгадка - Фаринчети - Танго - Маяк - Гипс - Вакасия - Уфа - Гало - Диор - Дипр - Ушиб - Сват - Укол - Укрон - Ракня - Хаки - Гусь - Чили - Палец - Дуче - Лянос - Март - Топтушка - Время - Уткин - Блат - Орава - Тигр - Икхандр - Труба - Афера.
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гамбург - Аксома - Александрова - Латти - Ботатство - Батленость - Крутиха - Графоман - Слой - Омск -

Трапеза для «братьев наших меньших»

«... полна невольной, грустной думой»

Свет в ауле

Наклад-ка бильярдиста

Смотрите фото

Культурный

Треть тройки

Пахучая добавка

Чай с индейским колоритом

Нагромождение горкой

Священная обезьяна древних египтян

Пластиковые занавески

Джеймс Бонд наших дней

Капитан в соавторах Эмиля Ганьяна

«Моя мать» для Мухаммеда Али

Дом из ледяных глыб

«Ночного неба страж бессменный»

Простальный

Продукт бахчеводства

Служащий «эскадрильи специальных атак божественного ветра»

«Кто помогает злодеям, тот со временем раскается» (античный классик)

Какую игру сенат Венеции запретил в 1521 году?

«И ... жизни скоротечной, и сны любви воспоминал»

«Снежный человек» одним словом

На чем барбекю жарят?

«Оберег от пуль»

Титул американской актрисы Грейс Келли после замужества

На каком мотоцикле ездит гангстер Урри из фильма «Приключения Электроника»?

Эксперт по почерку

Что опасно в себе таит?

Что единодушно принимают на веру?

Тенор из песни «Серебристая кольма»

В какой стране покончил счеты с жизнью великий Стефан Цвейг?

Военачальник у викингов

Японский золотой

Что установлено в ряде общественных туалетов Сингапура?

Военная драма «Афганский ...» у Владимира Бортко

Дочкин муж

Кто устроил тарарам в «Полосатом рейсе»?

Подкованная ...

Кто стащил амброзию у олимпийских богов?

«Оружие» осинового нападения

Какое искусство, в конце концов, увлекло жену Александра Блока?

Какая звезда Голливуда хочет много детей от Эштона Катчера?

Писатель Алданов по имени

У какого секс-символа из Голливуда в фильме «Малефисента» выросли рога и крылья?

Новелла «... который мы празднуем» американца О.Генри

Наш детективный фильм «Тридцать седьмой ...» с Валерием Николаевым

Какое обещание не стоит тех слов, что на него потрачены?

Противник зеленого дракона

В каком мультяшном жанре прославился японец Хаяо Миядзаки?

Что поднимают во время беседы?

Самое суровое наказание для декабристов

Бегущая по жилам

Кто из великих философов считал собственным палачом того, кто познал самого себя?

Самая маленькая среди морских черепах



globallookpress.com

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Мрак - Каас - Пиджак - Отдушка - Иглу - Луна - Танк - Чудо - Взгляд - Камикадзе - Сила - Иети - Книжня - Графолог - Бразилия - Обезьяна - Караоке - Балет - Кунис - Жало - Излом - Дюжили - Роман - Болтовня - Аниме - Ложь - Тигр - Ницше - Бисса - Казнь - Кровь - Тема.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Крейн - Кобан - Риск - Кормёжка - Федр - Кусто - Аксома - Душа - Лото - Добро - Козин - Горе - Зать - Мате - Марк - Кикс - Куя - День - Слой - Бронекитет - Павиан - Борьба - Гривь - Жалози - Ярл - Дыня - «Ава» - Тантал.

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:

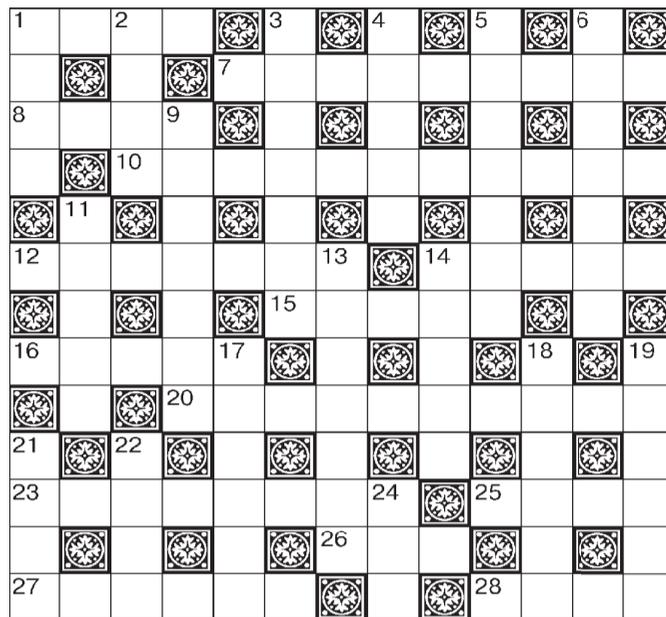
- Ирина сидит так, будто не просто позирует - она хозяйка этой цветочной вселенной. Белоснежные тюльпаны окружают ее, словно маленькие почитатели. Рукав - облако, решившее, что пора стать арт-объектом. А татуировка говорит: «Да, я воздушная, но не без характера». Весна наконец-то здесь. Пусть она будет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



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

Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте [KP.RU](http://kp.ru) в разделе «Будь стильной с «КП»!

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 фабрики 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. Прокисшее ... 18. Что слышно от поросят? 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. Востание. 8. Урок. 10. Кочегар. 11. Кетчуп. 12. Кетчуп. 13. Кетчуп. 14. Кетчуп. 15. Кетчуп. 16. Кетчуп. 17. Кетчуп. 18. Кетчуп. 19. Кетчуп. 20. Кетчуп. 21. Кетчуп. 22. Кетчуп. 23. Кетчуп. 24. Кетчуп. 25. Кетчуп. 26. Кетчуп. 27. Кетчуп. 28. Кетчуп.

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](http://kp.ru) в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на [KP.RU](http://kp.ru)



Прогноз погоды на завтра, 6 марта

	ночью	днем
Владивосток	-2°...-4°	0°...-2°
Находка	-3°...-5°	+1°...+3°
Уссурийск	-3°...-8°	0°...-2°
Астраханка	-6°...-8°	-2°...-4°
Терней	-4°...-6°	+1°...+3°

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

Давление - 767 мм рт. ст. (норма для марта - 764)
Относительная влажность воздуха - 36% (норма - 73%)
Ветер - северный, 9,1 м/с

Восход - 07.41 Луна - растущая
Закат - 19.07

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.
Индекс П1101, ПМ976 Тип. № 907

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

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

Тираж этого номера: 174 165 экз.

Цена договорная

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

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



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

Редактор - Александр КУЛЬГИН
Ведущий номера - Людмила УБАНКИНА
Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ
Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

690091, г. Владивосток, ул. Лазо, 8. 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