

Чем опасна модная масляная диета

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, 13 августа
№ 59-с (27707-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

KP.RU **3 396 000**
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

В списках не значатся



Военкор
Александр
Коц поговорил
с пленными ВСУ,
которых
отказывается
принимать
Украина.

Читайте на стр. 4 - 5 ▶



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Казанова из Ростова

Евгения РУДИНА

Дмитрий Дибров разбил
немало сердец, прежде
чем обжегся сам.

Многие называют историю со скандальным разводом Дибровых кармической. Напомним, что 36-летняя Полина Диброва (в девичестве - Наградова) спустя 16 лет совместной жизни ушла от 65-летнего Дмитрия Диброва к другу семьи, многодетному отцу и миллиардеру, 50-летнему Роману Товстику. При этом далеко не все сочувствуют ведущему, который в молодости был тем еще Казановым и разбил немало женских сердец. А в зрелости Дмитрий и вовсе начал выбирать спутниц по принципу - чем моложе и фигуристее, тем лучше.

Продолжение на стр. 14 ▶



Виктор ГУСЕЙНОВ

Юлия ЕФРЕМОВА

В Приморье ограничили добычу рыбы на лососевых реках.

В крае ввели ограничения для рыбаков-любителей, которым нравится посидеть с удочкой на лососевых реках. Водные объекты несколько месяцев будут недоступны для рыболовов. Запрет на вылов распро-

Рыбалка на стоп

страняется на все виды биоресурсов.

Такую меру ввела региональная комиссия по регулированию добычи анадромных видов рыб. Ограничения на рыбалку на лососевых реках будут действовать с 10 августа по 5 ноября отдельно по каждому подрайону:

- ✓ в Северном подрайоне (в границах Тернейского муниципального округа) запрет на рыбалку на лососевых реках действует с 10 августа по 20 октября;
- ✓ в Центральном подрайоне (от границ Тернейского округа до мыса Поворотный) ограничения заработают с 15 августа по 31 октября;
- ✓ Южный район будет закрыт для «лососевой» рыбалки с 20 августа по 5 ноября. К нему относятся водные объекты бассейна залива Петра Великого.

Тише едешь

Евгения БОГДАНОВА

На дорогах
Владивостока
снижают
максимально
разрешенную
скорость.

На улице Маковского завершили обновление дорожных знаков. Теперь на участке от развязки Де-Фриз - Седанка до дома № 9 снижена максимальная разрешенная скорость. Теперь водителям разрешено ездить не 80, а 60 километров в час. Это сделано в целях безо-



администрация Владивостока

пасности всех участников дорожного движения.

Такое решение рекомендовано ГИБДД по результатам анализа очагов аварийности, в том числе на этом отрезке. Новое правило действует в обоих направлениях - как при въезде в город, так и при выезде из него.

В ближайшее время аналогичные изменения коснутся и улицы Светланской. На ней введут ограничение скорости до 40 километров в час на всем протяжении. Водителей призывают строго соблюдать новые правила и внимательно следить за дорожными знаками.

«Что же ты творишь, Толяй»!

Спасатель из Приморья побил семь мировых рекордов и покориł страну силовыми трюками.

Ирина ФАСОВА

У Анатолия Долецкого, пожарного 1-го класса МЧС России в Находке, все не как у людей. Он умеет «ходить» по воздуху, отжиматься предпочитает на топорах. Даже кофе пожарный пьет не как все. Мы, обычные люди, садимся за столик, вальяжно потягиваем ароматный напиток и думаем о своем. Что делает Анатолий? Вот в одной руке у него чашка кофе, в другой — гири весом в 32 килограмма. Он, будто шутя, вздымает тяжеленную железную дуру над головой и ставит на нее кружку. Ни одна капля не проливается. А потом спокойно продолжает пить кофе. Супермен, одним словом!

Сегодня 41-летний Анатолий Долецкий — звезда интернета, посвятил себя воркауту (система тренировок с собственным весом). Видеоролики с его невероятными акробатическими трюками набирают миллионы просмотров. Кажется, что на этого человека не действуют законы физики.

ПОЧУВСТВОВАЛ, КАК ХРУСТНУЛ ПОЗВОНОЧНИК

— Вы пришли в воркаут из пауэрлифтинга. Побеждали на турнирах различного уровня, в жиме лежа вообще вошли в элиту. Расскажите о пути к новому увлечению.



Анатолий Долецкий прославился на ниве воркаута.

— Пауэрлифтингом стал заниматься в 23 года. Нравилось. Особенно то, что мои результаты радовали папу. Десять лет назад пришлось завершить карьеру из-за серьезной травмы спины. Во время становой тяги у меня произошел хрустящий щелчок в пояснице. Оказалось, откололся кусок диска в самом ответственном позвонке. Врачи сказали: для жизни этого хватит, но заниматься спортом нельзя однозначно. Иначе позвонок разрушится полностью, и все: инвалидность.

— Но вы врачей не послушали.

— Да, не смог остановиться. Год лечился. Потом почувствовал себя лучше и вернулся в троеборье. Даже выполнил норматив мастера международного класса. Это было рискованно, но я хотел доказать самому себе, что могу достичь цели. Дважды поднял 785 килограммов без экипировки за три упражнения. Это было моей мечтой.

После соревнований, спустя несколько дней, моя спина снова дала о себе знать, опять больницы. Военный врач убедил меня окончательно завязать с пауэрлифтингом.

— Медики забыли предупредить вас, что и воркаут — штука травмоопасная.

— Это точно.

Когда увлекся воркаутом в 2019 году, получил серьезную травму — полный отрыв дистального сухожилия. Проще говоря, оторвался бицепс, а потом его пришили обратно. Думаю, это произошло из-за скованности мышц, вызванной многолетними тренировками с железом. Травма отбросила меня на год назад. Все это время восстанавливался после операции.

В 2020-м полноценно вернулся в воркаут. Стал осваивать трюки, избегая упражнений, которые могли бы навредить. В воркауте есть классические элементы, такие как горизонт и фулл планш, которые отличаются по сложности. Я придумываю свои упражнения, например, отжимания в горизонте на топорах. Стараюсь постоянно совершенствовать технику. Недавно захотелось научиться «ходить по воздуху» снизу-вверх, используя руки. Этот элемент сначала казался невозможным из-за проблем со спиной и недостатка легкости. Я товарищ крупный, вес 90 килограммов. Однако месяц назад успешно выполнил первые шаги. Это очень вдохновило.

В БАГАЖНИКЕ МАШИНЫ — БРУСЬЯ И ТОПОРЫ

— Вы трюкачите на работе. Начальство не ругает?

— Я работаю в МЧС уже 20 с половиной лет, с коллегами обеспечиваю безопасность резервуарного парка. Начальство сначала задавало вопросы по поводу моих тренировок, но потом разрешило. Я занимаюсь после 18 часов, когда заканчиваются основные обязанности. Кто-то из ребят отдыхает, а я беру свои брусья, они всегда

со мной, вожу в багажнике машины, — и тренироваться.

Моя служба в МЧС была очень насыщенной. Особенно когда в Находке в сутки было по шесть-восемь пожаров. Так что я прекрасно знаю, что такое «боевое братство» и «плечо товарища». До сих пор поддерживаю связь с бывшими коллегами.

— Силовики рано уходят на пенсию. Вы уже пенсионер, но продолжаете работать в МЧС. Почему?

— Любой пожарный меня поймет. Если поработаешь в пожарной, это тебя не отпустит. Служба становится частью твоей жизни. Меня устраивает график сутки через трое. Хотя зарплата небольшая, но удается совмещать основную работу с подработкой. В свое время проводил тренировки по воркауту для детей в детском доме и на учебных площадках.

— Как ваши близкие относятся к вашему увлечению?

— Моя мама и моя любимая женщина, конечно, переживают за меня. Все мои травмы припоминают. Мама только вздыхает: «Что же ты творишь, Толяй!» Но думаю, мой папа мной бы гордился. Он умер семь лет назад. Был шахтером, но всегда увлекался гирями. Для себя, не профессионально. Крепким был человеком, всегда меня поддерживал. Я чту его память, занимаясь гирями, придумываю нестандартные упражнения с ними.

ВЫЖАЛ САМУЮ ТЯЖЕЛУЮ КВАДРАТНУЮ ГИРЮ В РОССИИ

— Знаю, в этом году в Федерацию силового и гиревого десятиборья вам вручили сертификат за установление четырех мировых рекордов.

— У меня уже семь мировых рекордов. Это за два года, когда увлекся гиревым спортом. Сейчас усиленно тренирую левую руку, чтобы она была наравне с правой. Уже почти удалось сравнять разницу. В этом году меня приглашал к себе в гости Вадим Ишейкин, патриарх гиревого спорта России.

В его руках любые гири выглядят как пушинки.



Кстати, он почти наш, приморский. Его дядя родился в Находке, а дед строил один из портов. Когда я увидел огромную коллекцию гирь Вадима, просто обомлел. Там и царские, и самодельки весом в 80 килограммов, и квадратная гиря — самая тяжелая в России. Я все их выжал. Вадим сказал, такое мало кому удается. Еще два раза бывал в Москве у Сергея Бадюка, чтобы поднять его гирю. Только со второго раза удалось. Но я ее вверх дном выжал.

— То есть вы летаете через всю страну, чтобы поднять какую-то гирю?

— Как это «какую-то»? Это же сам Бадюк — известнейший человек, мастер спорта по шести видам, киноартист. Играл главные роли в фильмах «Свидание», «Тайный город-2».

КАЧОК, СПАСАТЕЛЬ... И ПОЭТ

— Что думаете по поводу клише «у качков одна извилина»?

— Конечно, приходилось такое слышать. Есть люди, которые и меня критикуют. Но я к этому спокойно отношусь, в споры не вступаю. Свои мысли лучше изложу в стихах. Я в школе был троечником, но всегда чувствовал красоту слова. Может, даже не знал, как оно правильно пишется, но чувствовал сердцем.

— Прочитайте одно из ваших стихотворений.

— Могу почитать отрывок стиха, который посвятил всем любителям «железного» спорта.

Мне нравится железная игра.
Борьба с соперником, со штангой и с собой.
Когда, казалось бы, что ты уже второй.
Но нет, сдаваться не хочу.
Противника и тактикой возьму...
Мне нравится железная игра.
Не важно, кто в ней проиграл.
В ней будет суть всегда одна.
Помост и есть наш пьедестал.

Фото из архива Анатолия ДОЛЕЦКОГО.



Видео трюков смотрите на сайте dv.kp.ru



Приморская знаменитость с самым сильным кузнецом страны Денисом Цыпленковым.

Фестиваль, стихи и архивные документы

Как Приморье отметит 80-летие окончания Второй мировой войны.

Евгения БОГДАНОВА

Во всех районах края с размахом пройдет празднование 80-летия победы над милитаристской Японией и окончания Второй мировой войны. Жителей и гостей региона ждут десятки событий - от масштабных концертов до международных акций.

ДЕНЬ, КОГДА НАСТАЛ МИР

Вторая мировая война была самой страшной битвой за всю историю человечества. Она завершилась полным разгромом Квантунской армии, решающий удар которой нанесли советские войска. 2 сентября 1945 года на борту американского линкора «Миссури», прибывшего в воды Токийского залива, представители императора и японского правительства подписали Акт о безоговорочной капитуляции Японии.

Советский народ совершил подвиг, поставив окончательную точку в войне. Чтобы увековечить память обо всех, кто внес неоценимый вклад в победу, 3 сентября объявлен Днем воинской славы. Он символизирует не только окончание войны, но и проявление мужества, стойкости и единства советских воинов в борьбе с милитаризмом.

правительство Приморского края



ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ ВО ВЛАДИВОСТОКЕ

3 сентября станет центральным днем празднований. Основные события пройдут в приморской столице: в программе выставки, концерты, спектакли и многое другое. Каждый найдет мероприятие по душе.

✓ **В 17:00 на Спортивной набережной** начнется фестиваль «Дни Мира на Тихом океане» (0+) с театрально-музыкальной постановкой «Вальс Победы» и чтением стихов от юных артистов.

✓ **В 18:30 Приморская филармония** представит одноименную концертную программу (6+).

✓ Театралы смогут посетить спектакль «Сын полка» (12+) в **Приморском театре молодежи (6 сентября)** и «Военную тайну» (6+) в **Театре кукол (9 сентября)**.

ПАТРИОТИЧЕСКИЕ АКЦИИ И МОЛОДЕЖНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

В первый день ВЭФ в павильоне Приморья пройдет турнир по новейшей исторической настольной игре «На поле Бородинском в 1941 году: Герои Дальнего Востока». Также состоится показ фильма о параде «Правнуки Победы» (12+), в завершение гостей ждет концерт.

В школах пройдут исторические квесты «Дальневосточная Победа» (0+) и акция «Окна Памяти» (0+). К памятникам и мемориалам возложат цветы. Молодежь проведет акцию «Лента Дальневосточной Победы» (12+).

МЕЖДУНАРОДНОЕ УЧАСТИЕ

В середине августа чартерный туристический поезд «Владивосток – Раджин» отправится в очередной рейс в преддверии празднования освобождения Кореи от японских милитаристов. Этот праздник широко отмечается в КНДР ежегодно **15 августа**.

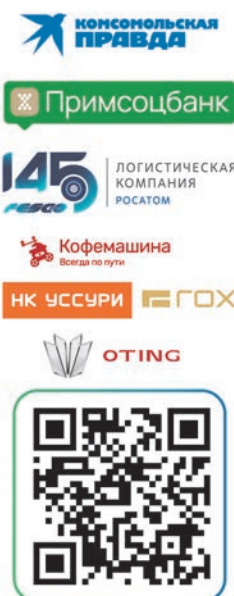
С 3 по 8 сентября запланирован российско-китайский трансграничный автопробег. Гости из КНР станут участниками торжественного митинга и возложения цветов в поселке Краскино.

18 – 20 сентября пройдет международная научно-практическая конференция и также церемония награждения победителей и призеров международных конкурсов архивных, поисково-исследовательских и творческих работ. На победу претендуют работы участников из Беларуси, Узбекистана, КНР.

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО



3 сентября станет центральным днем празднований.



ЭКО АВТОПРОБЕГ 18-22 АВГУСТА 2025

ЧИТАЙТЕ МАТЕРИАЛЫ

в соцсетях по тегу #экопробегкп
и на сайте DV.KP.RU



Это лишь 99 из 1000 отвергнутых Украиной пленных. Их «беда» лишь в том, что они не националисты и у их родни нет денег на взятку.



Александр КОЦ/«КП» - Москва

В списках не значатся



Наш военкор встретился с украинскими пленными, которых не желает принимать Киев.

- А знаешь, почему я приехал именно к тебе? - спрашиваю старшего лейтенанта ВСУ Вадима Быканова.

Офицер в черной робе и начищенных казенных сандалиях смотрит на меня с мягкого кресла в углу небольшой комнаты. Сидит на краешке, словно боится ощутить эту мягкость целиком - отвык. Все-таки мы - в колонии строгого режима. Условия тут не санаторные. Рядом - для антуража - неизвестное мне дерево с извилистым стволом и развесистыми ветвями. На стене над головой - горшок с цветком. Яркие пятна в суровой тюремной действительности.

Быканов, кажется, впервые за весь разговор искренне испугался, вцепившись в меня широко раскрытыми глазами. В плену он больше трех лет и уже понял, что вряд ли услышит что-то обнадеживающее.

- Потому что Украина вычеркнула твою фамилию из обменного списка...

«СИРОТЫ» РИДНОЙ НЕНЬКИ

О том, что переговоры с Украиной - штука изнурительно зубодробительная, как старая советская бормашина, известно давно. И надо обладать недюжинным терпением и усидчивостью, чтобы с абсолютно недоговороспособным визави все-таки приходиться к какому-то взаимному решению.

Казалось бы, обмен пленными - тут-то какие подводные камни? Но всякий раз украинская сторона преподносит нашей переговорной группе «сюрпризы».

Не так давно российский омбудсмен Татьяна Москалькова опубликовала более 600 фамилий украинских военных, которых Киев отказывается принимать. На самом деле их больше! Всякий раз, когда мы подаем списки вэсэушников на обмен, в независимой начинают их вымарывать, заменяя

на какие-то более нужные им имена. В итоге в российских местах содержания скапливаются сотни «сирот», от которых отказалась ридна ненька.

31-летний Вадим Быканов как раз из таких. К этой новости я подводил его постепенно, рассказывая о бусификации, о сбитом украинцами Ил-76 с его побратимами, которых мы везли на обмен, о glamorous фотосессии Залужного и о бес-

славном вторжении ВСУ в Курскую область... Он смотрел на меня вежливо, как доктор на хворого. Рассказывал о себе. Родился в Черкасской области, занимался боксом, учился в

лометрах в 30 от города на вторые сутки я и попал в плен.

О том, что происходит в семье, Вадим узнает из писем жены. Говорит, научилась ездить на машине, сама меняет масло, возит дочку в студию рисования. Ей уже 6 лет. В этом году в первый класс должна идти.

- Хотелось бы отвести ее в школу, все-таки такая ступенька в ее жизни...

- А кто-то в Киеве тебя вычеркивает из списков...

Быканов застывает, пытаясь осознать это. Ему никто не говорил, что его фамилия была в списках на обмен. А оказывается, возвращение домой было так близко. Но чьей-то волей на Украине его заменили на кого-то другого. Он опускает голову, разминает пальцы рук, глаза увлажняются.

- Знаете, я уже взрослый, привык не верить в сказки, смотрю без розовых очков на эту жизнь. И понимаю, что сначала забирают тех, у кого больше связей, денег, или специалистов, а остальных - по остатку. Я с этим смирился и знаю, что дома ждет жена. Этим питаюсь и держусь. А там уже как получится.

«ТЫ НЕ НУЖЕН СВОЕЙ СТРАНЕ»

Удивительно, но из этой колонии на обмен уже увезли грузина, кубинцев, бывшего повара из офиса президента Украины. А целый подполковник, сохранивший жизнь своим людям в Мариуполе, до сих пор ждет своей очереди. После неудавшейся



Александр КОЦ/«КП» - Москва

Старший лейтенант ВСУ Вадим Быканов только от военкора «КП» узнал, что Россия вносила его в списки на обмен. Но Украина вычеркнула...

техникуме, в 2013 году ушел служить по контракту, в АТО (карательной войне против Донбасса, которую в Киеве стыдливо называли «антитеррористической операцией»), разумеется, не участвовал. В 2015-м поступил в Харьковский институт танковых войск. По выпуску распределился в 36-ю бригаду морской пехоты. СВО встретил в Мариуполе.

- Стояли за городом, когда пошли бои, выполняли свои обязанности, - старательно не вдаваясь он в детали. - Тогда все военные начали свои обязанности выполнять.

- Как в плен попал?

- Спустя 47 дней, когда поняли, что на Украину нам не попасть, попробовали прорваться из города.

- То есть стояли все-таки в Мариуполе?

- На «Азовмаше». И уже с завода начали выходить подразделениями, пытаться пробиться на Украину. Ки-

попытка прорыва он с подразделением решил сдаться. Отправлял своих бойцов партиями, последним выходил сам. Возможно, Киеву не очень хочется, чтобы очевидец того провала вернулся на родину. А сам он, упоывая на Бога, говорит, что судьба такая: «Я бы вообще хотел, чтобы сначала все мои бойцы домой попали».

Но его парни по-прежнему тут. Здесь практически все - с 2022 года. Потому и свежих новостей нет. Телевизор не показывают. По радио - аудиокнижки. Из развлечений - книги да плетение маскировочных сетей для Российской армии.

26-летний Георгий Корнута из села Дубовое Черниговской области тоже в плену с весны 2022 года. И его тоже вычеркивали из списков на обмен.

Учился на повара, работал официантом, барменом. Но за зарплатой ушел в погранвойска Украины. В их составе и оказался в Мариуполе, на том самом «Азовмаше». Пытался прорваться и наткнулся на наши позиции. Повезло. Говорит, что за 3,5 года не получил ни одного письма из дома. Хотя писал. Многих родственников на Украине запугивают - не пытайтесь выйти на связь, вас использует ФСБ. Некоторые ведутся.

- Я получил посылку в день рождения моего отца, это было 17 февраля. Сказали, что это от родных, но, я так понимаю, это какая-то волонтерская помощь. Потому что все посылки одинаковые были. Но я за это благодарен и Украине, и России. И я отцу в этот день передал привет и поздравление.

- Как это, осознавать, что твоей стране ты нужен меньше, чем иностранные наемники или националисты «Азова»*.

- Ну, прискорбно, честно. Потому что я каждый день ложусь спать, просыпаюсь, живу с мыслью, что меня там ждут, хотя бы поменяют, какие-то, может, переговоры будут. Но я не думал, что именно со мной так могут поступить - вычеркнуть меня из списка, поменять на кого-то другого. Я надеюсь, какие-то обстоятельства поменяются...

- Кто дома тебя ждет?

- Отец, мать, две сестры, брат младший. Ну, племянники, родственники. Кстати, у моей сестры

*Запрещенная в России террористическая организация.



Александр КОЦ/«КП» - Москва

Украинский пограничник Георгий Корнута за 3,5 года плена не получил ни одного письма с родины.



Александр КОЦ «КП» - Москва

Тамары сегодня годовщина свадьбы. Поздравляю ее с Володей! Вчера вспоминал, как мы готовились к этому празднику. Хорошие времена были, детство, молодость... Можно привет передать? Дорогие родители, мама, папа, я вас очень сильно люблю, скучаю по вам. Надеюсь, скоро мы встретимся. Тамарка, Леся, Максим и все мои родные, баба Тамара... Знайте, что я держусь, у меня здесь появился большой круг товарищей, мы друг друга поддерживаем, держимся вместе. Знайте, что мы духом не падаем, скоро, даст Бог, будем вместе.



Александр КОЦ «КП» - Москва

Николай Кушнарев попал в плен в первый же день СВО. И не верит, что на Украине сейчас парней для фронта ловят на улицах...

ОБМЕН КАК БИЗНЕС

На самом деле пренебрежение своими людьми может объясняться очень просто. В первую очередь, конечно, вытаскивают боевиков нацбатов, специалистов, типа беспилотчиков, тех, за кого поручились авторитетные люди. Затем идут иностранцы. А следом, поговаривают, в списки вносят фамилии тех, за кого родственники занесли «магарыч». Цены называют от одной до пяти тысяч долларов. У семьи Николая Кушнарева из Чернигова таких денег нет. Он здесь один из старожилов. В плен попал в самый первый день СВО. В составе нацгвардии охранял Чернобыльскую АЭС.

- 24 февраля российские войска вошли на территорию атомной электростанции. Командир вышел на переговоры, и мы добровольно сложили оружие.

Кушнарев не жалуется. Книжки есть, жена письма пишет. В мои рассказы о ТЦК он явно не верит. Рассказываю ему, что это нормально. Он же не видел, как за 3,5 года деградировала его страна. Другие пленные тоже не верили, а потом вернулись

на родину и ужаснулись. Помните показательный украинский эфир, в котором военный омбудсмен **Ольга Решетилова** рассказывала, что пленные считали бусификацию «вражеской пропагандой»?

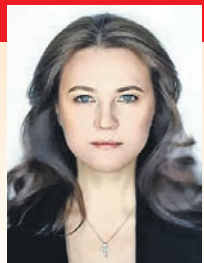
«Когда они вернулись и поняли, что эта пропаганда ну... имеет место, они были очень удивлены», - дипломатично сказала она.

«Подтверждаю, мы с таким же отношением слушали в плену про эту так называемую бусификацию, мол, да ладно! А потом мы вернулись», - подтвердил сидящий рядом военный.

- Понимаете, когда подписываешь контракт, ты себя, грубо говоря, продаешь государству. Да, если честно, мне обидно это слышать, но, значит, судьба у меня такая - ждать, пока освободят, - вздыхает Кушнарев.

Ему когда-нибудь еще предстоит пройти через все стадии принятия. Пока он, судя по всему, на этапе «торг». Но для Киева он в этом торге просто товар, за который никто не платит.

А В ЭТО ВРЕМЯ



Елена ПОДОБРЕЕВСКАЯ, член российской переговорной группы в Стамбуле:

Им остается молить Бога

- Когда мы приезжаем в места содержания пленных, украинские военнослужащие в ходе общения признаются, что хотели бы посетить церковь или хотя бы общаться со священником.

На вопрос, верят ли они в Бога, хотя бы исповедоваться и причаститься, в глазах сначала появляется удивление, а потом звучит уверенное: «Да».

Это важно, потому что волей-неволей даже неверующие все равно к Нему обращаются и просят защиты. Господь дает силы, помогает тем, кто просит Его. Дает успокоение и благодать тем, кто причащается Святых Христовых Тайн.

Бог и милосердие выше обстоятельств, и если есть возможность облегчить их участь духовной жизнью, в которой нуждается их душа, мы, конечно, им в этом поможем.



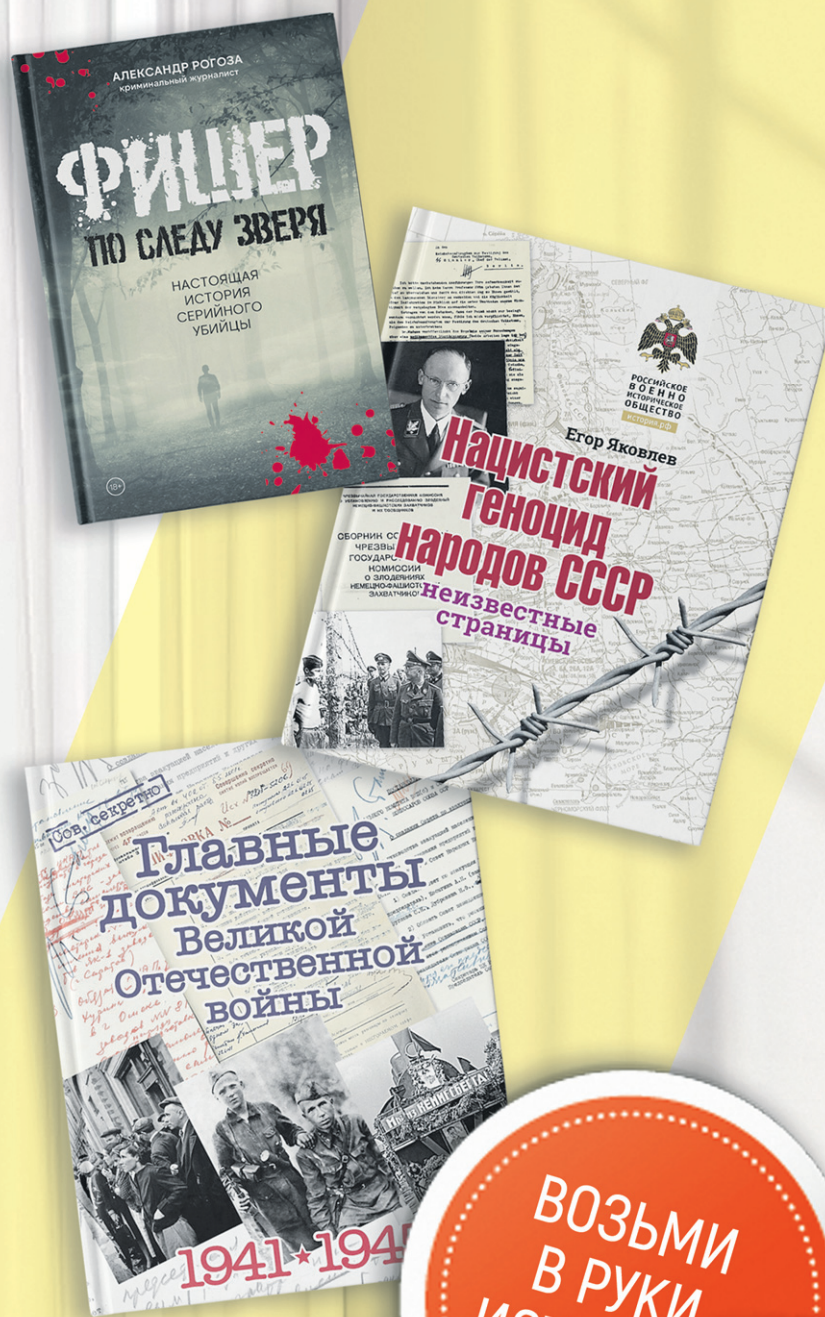
Полный список 1000 украинских пленных, которых Киев отказывается забирать, - на сайте KP.RU



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

КНИГИ «КОМСОМОЛКИ»

для каждой
книжной полки!



**ВОЗЬМИ
В РУКИ
ИСТОРИЮ!**



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

Андрей БАРАНОВ

Японцы продолжают благодарить американцев за ядерную бомбардировку, которую те устроили лишь для того, чтобы напугать СССР.

80 лет назад, 6 августа 1945 года, историю земной цивилизации окрасил страшным багровым пламенем рукотворный атомный взрыв. На самом исходе Второй мировой войны США подвергли ядерной бомбардировке Хиросиму - один из городов Японии, своего противника в той смертельной схватке.

В городе не располагалось никаких военных объектов, все жилища были в основном сделаны из дерева, поэтому для удара и выбрали этот населенный пункт - посмотреть, каков будет эффект. Через три дня, 9 августа, американцы сбросили еще более мощную бомбу на другой японский город - Нагасаки.

ДУБИНА ДЛЯ СССР

В Вашингтоне уже тогда не скрывали, что дело было не в наказании Японии за то, что она посмела унижить янки нападением на базу американского флота в гавайском Перл-Харборе в 1941 г., и за последние четыре года тяжелых батальонов на Тихом океане. Война и так шла к развязке.

Президент США Гарри Трумэн, сменивший неожиданно скончавшегося Франклина Рузвельта, самоуверенно заявил, узнав об успешном испытании в июле 1945-го атомного заряда в штате Нью-Мексико: «Теперь у меня есть хорошая дубина для этих русских парней!»

Надо было показать Сталину, чтобы тот не спешил считать себя триумфальным победителем фашизма в Европе, способным отныне вершить ее судьбы. Два ядерных гриба над японскими городами должны были стать сигналом Москве: умерьте амбиции, иначе то же самое может ждаться и вас.

Однако всего через четыре года Советский Союз благодаря легендарным разведчикам и потрясающим ученым обзавелся собственной атомной бомбой, и американцам о захвативших угрозах пришлось забыть.

КТО ЖЕ БОМБИЛ?

Но смотрите, что происходит теперь. В прошлом году тогдашний премьер Японии Фумио Кисида на церемонии, посвященной годовщине атомной бомбардировки Хиросимы, выразил обеспокоенность по поводу ядерного оружия... России. При этом он не упомянул, что атомные бомбы на японские города сбросили США.

Кстати, тогда на эти памятные мероприятия впервые не



Евгений ЯМАХАТА

Хиросима была стерта взрывом с лица земли. Практически все постройки мгновенно превратились в пепел. Чудом уцелело здание Выставочного центра (на фото), ныне превращенное в мемориал.

«Спасибо вам за Хиросиму»

были приглашены представители Российской Федерации и Республики Беларусь.

А глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен вообще пустилась в откровенную ложь. «Вы выросли на историях выживших, - обращалась она к японцам. - Я этого никогда не забуду, особенно в то время, когда Россия угрожает снова (! - Ред.) применить ядерное оружие. Это отвратительно, это опасно, а в свете Хиросимы - непростительно».

Урсула не дура, она - наш заклятый враг, поэтому знает, что, кому и зачем говорит. Даже когда нагло врет.

Но удивительное дело: не посмели бы эти политики выступать с подобными заявлениями, если бы население самой Японии не готово было благосклонно их воспринимать.

О том, почему жители Страны восходящего солнца смирились с тем, что их подвергли ядерному апокалипсису, мы побеседовали с ведущим научным сотрудником Группы экономики и политики Японии Центра азиатско-тихоокеанских исследований ИМЭМО РАН Виктором Кузьминковым.

АМЕРИКА ДИКТУЕТ ВСЕ

- Как японцы могли простить Америке мгновенное убийство в двух городах 80 тысяч мирных жителей, а потом мучительную смерть от радиации еще сотен тысяч человек?

- Не то чтобы простили, а скорее переосмыслили. Понимаете, все общественное самосознание нынешней Японии построено на том, что в жизни их страны ведущую внешнюю роль играют США.

Конституция 1947 года разработана при участии американцев, знаменитое японское



Library of Congress, en.wikipedia.org

А на этом снимке, сделанном с американского самолета, - атомный гриб над Нагасаки.

«экономическое чудо» началось благодаря Америке - экономика поднялась на заказах времен корейской войны. Безопасность тоже обеспечивают Штаты, тем более что с Россией и Северной Кореей у Токио до сих пор нет мирных договоров. Да и с Китаем отношения далеки от дружественных.

В головы людям постоянно вбивается мысль: мы всем обязаны американцам. Поэтому обвинений США в ядерных бомбардировках там стараются избегать. И уж точно никто на официальном уровне не посмеет потребовать от Вашингтона извинений за случившееся.

- Но ведь устраивают же церемонии поминовения жертв этих трагедий...

- Да, но они не носят политического характера. Кстати, в прошлом году Нобелевская премия мира была присуждена японской ассоциации «Нихон Хиданкё», объединяющей выживших после

СПРАВКА «КП»

В 8 часов 15 минут 6 августа 1945 года американский бомбардировщик B-29 Enola Gay, названный в честь матери командира экипажа, полковника Пола Тиббетса, сбросил на японский город Хиросиму атомную бомбу Little Boy («Малыш»), эквивалентную по мощности 13 - 18 килотоннам тротила.

Три дня спустя, 9 августа, плутониевая бомба Fat Man («Толстяк»), эквивалентная 19 - 21 килотонне тротила, была сброшена на город Нагасаки. В результате двух взрывов мгновенно погибли 80 тысяч человек, к концу 1945 года общее число погибших от последствий лучевой болезни составило от 90 до 166 тысяч человек в Хиросиме и от 60 до 80 тысяч человек в Нагасаки.



commons.wikimedia.org

Бомбу, уничтожившую Хиросиму, американцы ласково назвали «Малыш».

ядерных ударов, за то, что она выступает против использования атома в военных целях. А вот правительство Японии не присоединилось к договору о запрещении ядерного оружия. Память памятью, а

политические реалии важнее. Америка - ядерная держава, и подвергать сомнению возможность использования ею этого козыря японцам нельзя.

«ЭТО НАМ ЗА ГРЕХИ»

- Сам факт, что бомбы сбросили именно американцы, как-то стыдливо затушевывается. Молодежь-то знает, кто испепелил Хиросиму и Нагасаки?

- Знает, конечно. В школьных учебниках все написано предельно четко. Но вот трактовка... Мне приходилось беседовать с молодыми японцами. Так они утверждают: эти бомбардировки стали как бы наказанием для Японии за то, что она творила в Азии в ходе Второй мировой войны. Мол, мы, японцы, должны были испытать это, чтобы понять, в чем мы были не правы, и больше не поддаваться искусу милитаризма. Это официальная идеология.

- Они искренне в нее верят?

- Многие - да. Правда, милитаризм потихоньку возрождается, но теперь в тесном союзе с США. Военные расходы растут, а в прошлом году премьер Кисида впервые не принес извинений азиатским народам за причиненные страдания во время войны. До этого все японские премьеры извинялись.

СДАТЬСЯ ЗАСТАВИЛИ РУССКИЕ

- А без ядерных атак японцы не осознали бы свою вину за военные преступления? Вот Германия же раскаялась...

- Документы свидетельствуют, что в императорской ставке бомбардировки Хиросимы и Нагасаки лишь приняли к сведению, о прекращении борьбы речь не шла. Японские коллеги говорили мне, что решающим фактором стало вступление в войну СССР 8 августа. Вот тогда стало понятно, что все проиграно.

Когда начались боевые действия в Маньчжурии, японцы тут же заявили, что принимают все требования к ним, сформулированные на Потсдамской конференции. И 2 сентября капитулировали.

А что касается сброшенных атомных бомб, то США было необходимо испытать новое оружие, и уже потом, чтобы оправдать это, они привязали к своим бомбардировкам решение Токио сдаться. Кстати, и сами японцы в разговорах признают, что на них просто поставили жуткий эксперимент.

Ни капли раскаяния

«80 лет назад атомная бомба спасла бесчисленное количество жизней, но теперь мы должны защищаться от ядерного оружия...

Мы использовали бомбу, чтобы положить конец ужасной войне, а не для того, чтобы господствовать над Европой или в других циничных целях.

Атомная бомба сыграла миротворческую роль в ужасном конфликте, унесшем жизни миллионов людей».

Газета The New York Post, 1 августа 2025 г.



С моим ростом 194 см поездку на заднем сиденье, мягко говоря, комфортной не назовешь.

Илья КОРШУНОВ

Наш корреспондент провел тест-драйв Lada Iskra и остался доволен (но не всем).

НЕТ, Я НЕ LOGAN, Я ДРУГОЙ

«Искра» находится где-то посередине между «Грантой» и «Вестой». Как по цене, так и по размерам и уровню комплектаций. Разработка Lada Iskra началась в 2022 году на базе Renault Logan третьего поколения. По заявлению АвтоВАЗа, уровень локализации (отечественных деталей и работ) составил более 90%.

Силовые агрегаты - давно знакомые 1600-кубовые вазовские 8- и 16-клапанники мощностью 90 и 106 «лошадей» соответственно. Кузова - седан, универсал и универсал SW-кросс с пластиковыми накладками арок и порогов и большим дорожным просве-

Разговоры о ВАЗном



Lada Iskra может иметь разные типы кузова. Слева - седан, справа - универсал SW Cross.

том. Во всех комплектациях заявлен минимальный, но безальтернативный джентльменский набор безопасности - антиблокировочная система тормозов (ABS), отключаемая электронная система стабилизации (ESC), подушки безопасности водителя и переднего пассажира и даже противобуксовочная система.

Новинка поступила в продажу 20 июля. Корреспондент «Комсомолки» поучаствовал в первом журналистском тест-драйве «Искры», который прошел в Минске.

СЕДАН С ВАРИАТОРОМ

Мне достался седан на вариаторе. Несмотря на рост 194 см, за рулем удалось сесть удобно. Правда, попытка комфортно разместиться на сиденье за водителем успехом не увенчалась - головой упираюсь в потолок.

Оснащение вполне непло-



Рабочее место водителя выглядит современно.

хое по современным меркам в рамках автомобиля В-класса: за навигацию отвечают встроенные Яндекс.Карты, USB для передних и задних пассажиров, камера заднего вида, есть датчик дождя. Подогревается все - руль, зеркала, лобовое и задние стекла, передние и задние кресла.

Почему-то нельзя слушать музыку с подключенного по USB телефона,

работает только с флешки. По словам специалистов, отвечающих за мультимедиа, это неактуально (то ли дело флешка с записанными на нее mp3!) и все пользуются Bluetooth, с чем я категорически не согласен. Штатный звук неплох, опять же в рамках стоимости.

На ходу автомобиль приятный, маневрировать на малых скоростях удобно благодаря небольшому радиусу разворота. Но выезжаем на шоссе - и тут ситуация похуже: для приемлемого разгона педаль надо держать «в полу», но даже так разогнаться до 100 км/ч получится не быстрее, чем за заявленные 13,8 секунды.

СЕДАН С МЕХАНИКОЙ

На 6-ступенчатой механике поведение седана меняется в лучшую сторону: разгон на секунду быстрее, управлять тягой на ручке проще и приятнее, коробка четко включает передачи (признаться,

Технические характеристики

	Седан		Универсал SW		Универсал SW Cross
• Объем двигателя и количество клапанов	1,6 л, 8 клапанов	1,6 л, 16 клапанов	1,6 л, 8 клапанов	1,6 л, 16 клапанов	1,6 л, 16 клапанов
• Мощность двигателя, лошадиных сил	90	106	90	106	106
• Тип КПП	5-ступенчатая механика	6-ступенчатая механика/вариатор	5-ступенчатая механика	Вариатор	6-ступенчатая механика/вариатор
• Разгон до 100 км/ч, сек	13	12,6/13,8	13,4	13,9	13,0/14,0
• Максимальная скорость км/ч	172	177/168	170	166	172/164
• Дорожный просвет, мм	170		170		200
• Длина/ширина/высота, мм	4333/1777/1517		4333/1777/1507		4342/1785/1544
• Расход топлива, л/100 км	10,6 - 7,1 - 7,8/9,7 - 5,8 - 7,2		10 - 5,8 - 7,4		11,1 - 6,4 - 8,1/9,7 - 5,8 - 7,2
Город - трасса - смешанный, л на 100 км	10 - 5,8 - 7,4		10 - 5,8 - 7,4		11,1 - 6,4 - 8,1/9,7 - 5,8 - 7,2
• Бензин					

Рекомендуется АИ-95, допускается АИ-92

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Полезные советы для автолюбителей читайте на сайте в специальном разделе KP.RU/AUTO

ВОКРУГ РУБЛЯ

Николай МЫСИН

Почему рынок новых машин падает, а подержанные отлично продаются?

Вы, наверное, слышали (и не раз, и не два, и не десять), что дела на российском авторынке идут из рук вон. Но это касается только новых машин: их продажи за полугодие упали на 26%. А вот вторичный рынок на этом фоне - живее всех живых! В 2024-м с января по июнь в России продали 2,74 млн б/у машин, в 2025-м - 2,73 млн. Разница - всего 0,5%. Для сравнения: новых машин за первое полугодие было продано всего 530 тысяч.

Почему же б/ушки по продажам опережают новые машины в пять раз?

- На рынке подержанных авто работают другие механизмы, - отмечает вице-

Покатался сам - передай другому

президент Национального автомобильного союза Ян Хайцеэр. - Сами машины значительно дешевле, есть предложения и по 80 - 100 тысяч рублей, значительная масса сделок заключается в диапазоне от 100 до 500 тысяч. На такие суммы не надо брать кредит - а именно дорогие займы в первую очередь тормозят продажи на первичке. Также на стоимость подержанных машин не влияет утильсбор. А рост цен тормозит высокая конкуренция. Не получится задрать стоимость и ждать, пока придет покупатель. Наоборот - хочешь быстрее продать, приходится идти на уступки.

Тем не менее по итогам полугодия все марки из топ-10 самых востребованных брендов оказались в минусе (подробнее см. «Только цифры»). В плюс вышла только Lada, две модели которой - 2107

и 2114 - уверенно возглавляют хит-парад продаж. А вот все иномарки из списка самых популярных брендов просели.

- За АвтоВАЗ, конечно, можно порадоваться, но на самом деле симптом - очень печальный, - говорит Ян Хайцеэр. - Ведь ни вазовская «классика» (семейство Lada 2107), ни «Самары» (Lada 2114) к числу современных машин не относятся. Их сняли с производства более 10 лет назад, причем уже тогда это были морально и технически устаревшие автомобили. Соответственно, берут их только потому, что они - самые дешевые из тех, что еще хоть как-то ездят. То есть у людей просто нет денег на что-то более современное и комфортное. Не говоря о том, что обилие таких машин на наших дорогах плохо влияет на общую безопасность.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Топ-10 самых популярных марок



Марка	2024 г.	2025 г.	Динамика
1. Lada	683 529	715 810	+4,7% ▲
2. Toyota	287 185	169 743	-6,1% ▼
3. Kia	156 288	150 586	-3,6% ▼
4. Hyundai	149 859	145 919	-2,6% ▼
5. Nissan	130 285	119 106	-8,6% ▼
6. Volkswagen	114 608	109 016	-4,9% ▼
7. Chevrolet	99 997	97 251	-2,7% ▼
8. Renault	95 568	91 690	-4,1% ▼
9. Honda	88 467	87 573	-1,0% ▼
10. Ford	85 299	80 794	-5,3% ▼

По данным агентства «Автостат».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Корпорация монстра

Елена АРАКЕЛЯН

ИГРУШКА НА МИЛЛИАРДЫ

А ведь еще недавно она была странной игрушкой, к которой в магазине никто не подходил. И вдруг мир захлестнула волна помешательства на лабубу.

Казалось бы, чего в ней особенного? Зубастый монстр со смешными ушками и приятным на ощупь мехом. Но после выхода очередной коллекции зубастиков в торговых центрах по всему миру выстраиваются очереди. Редкие экземпляры коллекционеры перекупают за тысячи долларов. А сумочка модницы без брелока-лабубу - это нынче деньги на ветер.

Любое потребительское сумасшествие кому-то приносит золотые горы. У производителя лабубу - китайской компании Pop Mart - за первую половину 2025 года прибыль увеличилась на 350%. Цена акций компании взлетела с \$34 до \$270. Основатель Pop Mart Ван Нин в июне влетел в топ-10 богатейших людей Китая с капиталом в \$21,4 млрд. В соцсетях шутят: зачем мучиться с разработкой передо-

Лабубу бьет финансовые рекорды: за полгода прибыль производителя игрушки взлетела в 4,5 раза, а россияне за пару месяцев потратили на мохнатое чудище 1,5 млрд рублей. В чем секрет успеха этого зубастика?

вых технологий, когда можно в момент разбогатеть, просто продавая игрушечных монстров?

К истории успеха лабубу много вопросов. Ведь подобной «милоты» разной степени странности в магазинах навалом. Чем, например, хуже наш чебурашка, на которого подозрительно похожа лабубу? А еще есть интересная деталь: лабубу продают аж с 2019 года. Но ажиотаж раскрутился лишь в 2025-м.

Как так получилось?

ДЕВОЧКА ИЗ КОМИКСОВ

Лабубу - придумка нидерландского художника гонконгского происхождения Касинга Лунга. Это одна из героинь его книги комиксов «Монстры» (2015 год). Озор-

ная девочка-эльф из сказочного леса в силу неумного любопытства вечно попадает в смешные ситуации («лабубу» - это отсыл к китайскому слэнгу, означает что-то вроде «тот, кто всюду лезет»). Вид у зубастой эльфийки пугающий, на деле же она добрая.

В 2019-м китайский производитель детских товаров Pop Mart предложил Лунгу сотрудничество. И лабубу стала игрушкой.

Нельзя сказать, что китайская компания на то время была неприбыльной. В 2016

Во всем виновата Лиса - участница культовой корейской поп-группы Blackpink. Она первой из звезд призналась в любви к лабубу. И понеслось...

Личная страница Лисы в социальной сети

СРАВНИ!

СКОЛЬКО СТОЯТ МИРОВЫЕ КОМПАНИИ

Компания	Рыночная капитализация
• NVIDIA	\$4,2 трлн
• Apple	\$3,2 трлн
• Tesla	\$984 млрд
• Coca-Cola	\$297 млрд
• Walt Disney	\$219,2 млрд
• McDonald's	\$210,5 млрд
• Сбербанк	\$83,9 млрд
• ЛУКОЙЛ	\$53,7 млрд
• Honda	\$46,2 млрд
• Ford	\$44,8 млрд
• Adidas	\$43,3 млрд
• Pop Mart (производитель лабубу)	\$41,5 млрд
• Новатэк	41,4 млрд
• Hyundai	\$39 млрд
• Газпром	\$38,4 млрд
• Electronic Arts	\$38,3 млрд
• eBay	\$38 млрд
• Kia	\$29,8 млрд
• Canon	\$24,8 млрд
• Mattel (выпускает куклы Барби)	\$6,4 млрд

Данные на 25 июля.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ской группы Blackpink Лиса (а у нее более 100 млн подписчиков). Позже Лиса рассказала, что сходит с ума от лабубу и тратит все свои деньги в магазинах Pop Mart. Вскоре с брелочками-зубастиками были замечены певицы Рианна, Дуа Липа и даже, страшно сказать, Ким Кардашьян. И понеслось...

В 2024 году продажи лабубу составили \$419 млн, а капитализация Pop Mart - \$18,3 млрд. А в 2025-м мир охватила лабубу-мания. Сегодня рыночная капитализация производителя лабубу - уже \$41 млрд. Не Tesla, конечно. Но почти в семь раз больше, чем у производителя кукол Барби!

году ее продажи составили \$22 млн. Это на фоне первой волны успеха, когда Ван Нину пришла в голову идея продавать товары в «слепых» коробках: покупатель заказывает игрушку из определенной серии, но не знает, какую именно получит. Что-то вроде киндер-сюрприза. Эффект лотереи - один из секретов успеха Pop Mart.

Но до 2024 года на лабубу приходилось не более 6% выручки. И вот в 2024 году фото своей сумочки от Louis Vuitton с брелочком из новой коллекции меховых монстров опубликовала в соцсетях участница южнокорей-

СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ МАРКЕТИНГ

Почему эта забава выстрелила? И именно в 2025 году?

- Очевидно, что в какой-то момент ребята круто сменили свою маркетинговую стратегию. И очень умело использовали тот факт, что нынче миром правят инфлюэнсеры (люди с большим числом подписчиков в соцсетях. - **Ред.**), - рассказал «КП» **эксперт по работе и продвижению на маркетплейсах Максим Попов.** - Что они сделали? Шаг первый - преуспели в том, что некоторые звезды стали носить с собой эту игрушку и постить с ней фотки. Шаг второй - превратили это в инфоповод. Они не стали давать прямую рекламу со звездами и игрушками. Но тонко подкинули инфоповод для медиа: мы тут заметили наши игрушки у звезд - смотрите, как интересно. Одновременно шаг третий - бурный всплеск количества видео у крупных блогеров с распаковками коробок с лабубу. Тут сыграла и крутая идея игрушки-сюрприза

в «слепой» коробке. Блогер рассказывает: «Вау, я сейчас буду открывать коробку, но не знаю, что внутри, сейчас мы вместе это посмотрим». Это затягивает зрителей.

Как объясняет эксперт, дальше на раскрутку стал работать уже алгоритм соцсетей - когда на одну тему выходит много роликов от медийных личностей, алгоритм воспринимает это как тренд и автоматически продвигает как самое интересное.

- Конечно, там было очень много подготовительной работы, - считает Максим Попов. - Но если даже они каждой звезде заплатили несколько сотен тысяч долларов, а каждому инфлюэнсеру-блогеру, предположим, несколько

десятков тысяч, они все равно эту историю окупили за несколько недель.

А еще лабубу идеально попала в захватившую соцсети моду на «странно милое»: дизайн игрушки вызывает удивление.

Но в большинстве случаев, добавляет эксперт, у таких вирусных историй успеха сценарий примерно один: резкий взлет, перегретый ажиотаж и стремительный спад, когда рынок насыщается, а прежняя мода вытесняется новой.

Так что рано или поздно лабубу отправится туда же, куда канули тамагочи и спиннеры.

А чебурашка будет всегда.

Для знаменитости выйти в свет без брелока с модным чудищем на сумочке - чуть ли не моветон. На фото - Татьяна Брухунова (в красном) и лабубу (в светло-зеленом).

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Сказка про Иванушку-дурачка и лабубу: наш поэтический корреспондент Павел Клоков тоже исследовал феномен игрушечного монстра



Вирус лабубу проник в Россию

А КАК У НАС

Наша страна не осталась в стороне от лабубу-мании. С зубастиками на сумках были замечены Ксения Бородина, Алена Водонаева, молодая жена Петросяна Татьяна Брухунова.

Только на Wildberries с начала 2025 года, по данным пресс-службы компании, россияне накупили лабубу на 1,5 млрд рублей. Причем до мая (именно тогда стали появляться фото наших звезд с лабубу на сумках) продажи были единичными. А в мае подскочили по сравнению с апрелем сразу на 4700%. В июне - еще на 1190%.

Официально Pop Mart свои игрушки в России не продает. Но их можно найти на маркетплейсах, у перекупщиков и на сайтах частных объявлений. Предприниматели закупают игрушки в Китае.

Оригинальная, по утверждению продавцов, игрушка в «слепой» коробке стоит порядка 7,5-8 тысяч рублей. Некоторые «секретные» модели (лимитированные версии) - в районе 20 тысяч. Много и реплик (копий) - от 1000 рублей.

Естественно, в Госдуме и Совете Федерации требуют запретить лабубу: мол, игрушка вредит детской психике. Но поддержки эта идея не получила.

Масло масляное

Оксана НАРАЛЕНКОВА

В российском интернете набирает обороты новый пищевой тренд - так называемая «диета хищника» (карнивор). Ее адепты пропагандируют питание исключительно продуктами животного происхождения, в основном мясом, полностью отвергая растительную пищу. Видео, где девушки зараз съедают целую пачку сливочного масла, позиционируя себя как «хищниц», становятся вирусными. Они утверждают, что от такого питания, насыщенного жирными кислотами, витаминами и микроэлементами, они не только худеют, но и обретают чудесную чистую кожу и роскошные шевелюры. Однако такая мода - это серьезные риски для здоровья, предупреждают врачи.

Карнивор - это экстремальная версия кето-диеты, где основу рациона составляют продукты животного происхождения. В основном мясо. А углеводы (даже т. н. долгие) урезаны до минимума, а нередко и вообще сведены к нулю. Последователи диеты утверждают, что клетчатка из овощей и злаков не нужна и даже вредна.

Однако помимо того, что хищники в природе вообще-то тоже едят клетчатку, стоит понимать, что человек - всеяден. И нам необходимо разнообразное питание. Монодиеты недопустимы в здоровом рационе, - считает **Иоланта Лялите, врач-невролог, терапевт, автор книги «У меня есть мозг»** издательства «Комсомольская правда».

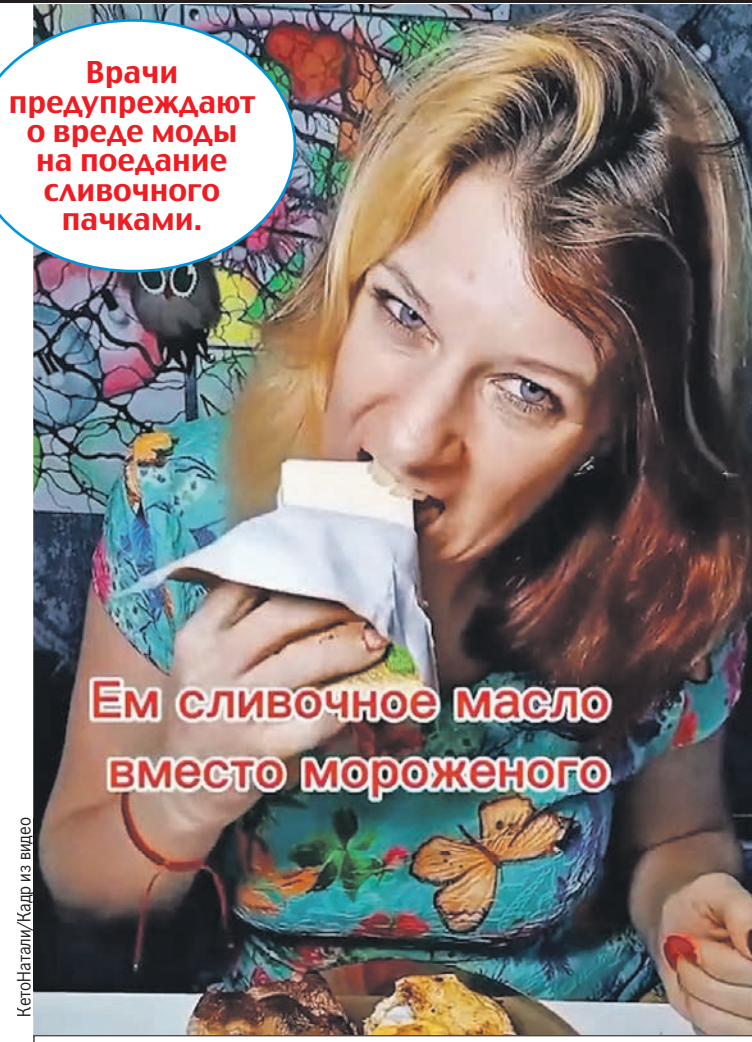
Чем опасно экстремальное увлечение жирами?

Это прямая и «смазанная насыщенными жирами» дорога к атеросклерозу:

- ✓ нарушение работы сосудов, которое может приводить к сбоям в работе сердца,
- ✓ нарушение кровотока по центральным артериям, и потенциально - это риски инсульта,
- ✓ нарушение работы более мелких сосудов в организме, что приводит к сбоям в кровотоке конечностей, недостаточной доставке питательных веществ к органам.

Это дорога к сокращению продолжительности жизни.

Исследование 2011 года с участием 388 000 взрослых в возрасте 50 - 71 года, проводившееся в течение девяти лет, показало, что у тех, кто ел больше всего клетчатки (особенно из зерновых), вероятность смерти за этот период была на 22% ниже! Это связано со снижением риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, инфекционных и респираторных болезней, а также (особенно среди мужчин) - от рака.



КетоНатани/Кадр из видео

Вот такие вирусные фото и видео сейчас гуляют по соцсетям. Люди уверяют, что худеют, съедая по пачке масла зараз. И ведь им верят! Хотя от такой диеты - одни проблемы.

Да у вас, батенька, «кето-грипп»!

Даже для «хищниц на один день» могут быть свои неприятные последствия. Уже краткосрочное следование экстремальным низкоуглеводным диетам, к которым относится и карнивор, может вызвать неприятные симптомы, их неофициально называют «кето-гриппом», отмечает наш эксперт.

Хотя этот термин не признан официальной медициной, в Сети описаны сотни случаев его появления через 2 - 3 дня после начала «диеты хищника».

«Кето-грипп» - это:

- ♦ Головная боль
- ♦ Туман в голове
- ♦ Усталость
- ♦ Раздражительность
- ♦ Тошнота

- ♦ Трудности со сном
- ♦ Запоры

Точная причина «кето-гриппа» неизвестна. Возможно, иммунная реакция или результат изменения микробиома кишечника. И проявляется он не у всех. Но факт остается фактом. После такого питания самочувствие у «хищниц» будет как при серьезной болезни.

Организм человека нуждается в сбалансированном питании, а долгосрочные риски монодиет, лишенных растительных компонентов, подтверждаются научными данными, - говорит Иоланта Лялите. - Прежде чем следовать модным трендам, стоит задуматься о реальной цене такого эксперимента над собственным здоровьем.

Бьет в печень

Известный эндокринолог, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ, автор канала «Доктор Павлова, эндокринолог» (t.me/doctorpavlova) и книги «Обман веществ» Зухра Павлова резко против похудения на кетодиетах и считает их опасными для здоровья.

Что происходит в организме на фоне кетодиеты? После каждого приема пищи в крови циркулирует большое количество свободных жирных кислот (кратко - СЖК). Их гораздо больше, чем у людей, которые питаются более рационально, соблюдая баланс белков-жиров-углеводов, - говорит эндокринолог в своем телеграм-канале. - Белки, которые эти СЖК «ловят», синтезируются и функционируют преимущественно в печени. Куда они несут «лишние» захваченные жирные кислоты? На «базу» - в печень. Из-за питания, пересыщенного жирами, мы очень скоро получаем неалкогольную жировую болезнь печени. Параллельно идет еще один очень неприятный процесс - увеличения в объеме и в количестве адипоцитов - клеток жировой ткани.

Во время кетодиеты идет постоянное избыточное поступление жиров, свободных жирных кислот становится так много, что они начинают складываться не только в жировую ткань, но и захватывают другие органы и ткани. Они формируют вокруг сердца, почек и т. д. капсулы из жира, замещают рабочую ткань организма.

Но эти неприятные последствия видят только врачи. А адепты диет до поры до времени радуются результатам «похудения».

Во-первых, жирная пища вкуснее, чем обезжиренная, - объясняет феномен врач. - Во-вторых, еда человек наедается быстрее, и порции, как правило, меньше. Правда, о калорийности этого уменьшенного объема задумываются далеко не все. В-третьих, поначалу вес теряется очень быстро. Но в основном за счет ценной мышечной ткани, а не жировой, что априори вредно для здоровья. И если жир набрать легко, то вырастить мышцы, особенно после определенного возраста - это серьезная работа. А сердце, между прочим, это тоже мышца.

Когда мы исключаем растительную клетчатку или едим ее недостаточно, как в случае «диеты плотоядных», она же «диета хищников», то мы будем иметь последствия не только для желудочно-кишечного тракта, а для всех систем организма, - предупреждает Зухра Павлова. - Особенно опасно поедание масла и вообще диеты, богатые жирами и бедные углеводами, для людей с дискинезией желчевыводящих путей, с патологиями печени, с болезнями поджелудочной железы и так далее. Они рискуют получить осложнения, рецидивы своих хронических заболеваний. Им я бы особенно рекомендовала воздержаться от таких экспериментов с питанием.



Как не набрать вес за шведским столом в отпуске: 6 правил - на сайте



КОНКРЕТНО

Чем может обернуться съеденная зараз пачка масла?

Отложенные последствия рискованных шагов не всегда нас пугают: что там дальше будет - неизвестно. А красивыми хочется быть здесь и сейчас. Но есть неприятные вещи, которые могут настигнуть «хищниц» - маслосежек здесь и сейчас.

- 1 Коллапс ЖКТ.** Высокое содержание жира (90 - 100 г насыщенных жиров зараз при дневной норме ~13 г) перегружает пищеварительную систему. Это почти гарантированно вызывает тошноту, рвоту, диарею, вздутие живота и сильные боли из-за раздражения желудка и кишечника. Может развиваться жировой стул (стеаторея).
- 2 Угроза острого панкреатита.** Это самое серьезное немедленное осложнение. Огромная доза жира за короткое время может вызвать опасный скачок уровня триглицеридов в крови, а это риск развития острого панкреатита - воспаления поджелудочной железы. Признаки: сильнейшая опоясывающая боль в животе, неукротимая рвота, которая требует экстренной госпитализации. Особенно высок риск такого обострения у людей, например, с желчнокаменной болезнью.
- 3 Сердечно-сосудистая перегрузка.** Особенно опасно для людей, у которых уже есть проблемы с сердцем и сосудами.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда



Читатели рекомендуют

Книга Зухры Павловой «Обман веществ»

★★★★★ Анна:

Хорошая книга! Доступным языком изложены результаты серьезных исследований. Даются конкретные советы, как питаться, чтобы жить долго. Оказывается, ничего сложного, если понимаешь, что и как работает.

★★★★★ Елена:

Зухра Павлова - одна из самых грамотных эндокринологов, к ее мнению стоит прислушаться. Рекомендую книгу всем, кто желает быть здоровым и стройным.

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



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

Реклама, 16+

Александра ТИМОЩЕНКО
(«КР» - Крым)

Корреспондент «КР» проверила, какие водные аттракционы больше всего бьют по нервам и кошельку

Кто-то едет в Крым за ленивым пляжным отдыхом и купанием, а кто-то отрывается по полной. Себя я отношу ко второй категории - экстремалов, которым летние аттракционы подавай! Вот я и решила проверить на себе сразу несколько - покатаюсь на вейках, сап-серфе, бананах и ватрушках, проведу закат на каяках. Некоторые развлечения оказались отнюдь не для слабонервных.

Ты неси меня, банан, через море-океан

Банан - один из самых популярных, но и опасных водных аттракционов.



Ватрушка или банан

800 - 1000 рублей.

Где покататься:**На любом городском пляже.**

Я уже каталась на подобных аттракционах, а вот брат - впервые. Главное различие в том, что на банане можно плавать толпой, и он по форме напоминает фрукт, а на ватрушке (она круглая) одному или вдвоем - быстро, весело, но страшно.

Дяденька с кепкой на берегу всучил жилеты, забрал деньги - и вперед в свободное плавание, причем буквально. За 15 минут заплыва на банане мы ощутили скорость и накачали пресс от смеха, нам даже разрешили понырять в открытом море, но только в жилетах.

Мнение эксперта:

- Это один из самых опасных водных аттракционов. Можно удариться о воду или на большой скорости вылететь из судна, а в худшем случае - летальный исход. Я бы вообще не рекомендовал кататься на ватрушках, а на бананах - с особой осторожностью.

Вейки

10 минут -
1500 - 2000 рублей.
Услуги инструктора -
1500 (30 минут).



Главное
удовольствие
здесь -
скорость.

Где покататься:

Севастополь, озеро Гасфорта;
село Скалистое, озеро Мраморное.

Говоря простыми словами, вейкбординг - это катание на специальной доске по воде, держась за трос, закрепленный на зиплайне над озером.

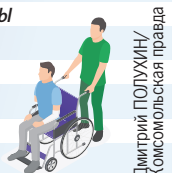
Начиналось все безобидно. На меня надели шлем, жилет, инструктор толкнул по плечу, чтобы понять, какая нога ведущая (она должна стоять на доске спереди), потом поставили на балансборд - доску с роликом снизу - и заставили балансировать. Все, подготовка завершена. Сажусь на деревянный мостик, крепко держу лебедку. Три... Два... Один! Набираю скорость, но через 20 секунд с визгом падаю в озеро.

Мнение эксперта:

- Главная опасность вейков заключается в скорости. Из-за нее можно сорваться с лебедки и пораниться. Но так как это летнее развлечение чаще всего находится в озере или водоеме, то течение, как в море, не грозит, - советует главный государственный инспектор по маломерным судам, заместитель руководителя территориального органа Главного управления МЧС России по Крыму Александр Зраенко.

Рейтинг
опасности
водных
аттракционов
от специалиста
МЧС

- Ватрушки, таблетки, шайбы, бананы
- Водные скутеры
- Водные лыжи
- Флайбординг
- Сапы и каяки
- Серфы
- Вейкборды



Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

Сап-серфы

1 час - 500 рублей.
2 часа - 800 рублей.
4 часа - 1000 рублей.

Где покататься:

Пляжи на мысе Фиолент, в Балаклаве, Гурзуфе, Новом Свете, на озере Гасфорта и в поселке Песчаное.

На сапы - большую доску с веслом - я пригласила двоюродного брата. Арендовали тот, что побольше, двухместный. В придачу нам дали весло и жилеты. Мы катались впервые, так что инструктор сказал, что двигаться лучше сидя, так точно не перевернемся. А опытные сапсерферы могут сохранять равновесие и стоя. В воде мы провели около трех часов - плавали между скал, ныряли с масками, смотрели на рыб и... конечно, сгорели.

Мнение эксперта:

- Сапы и каяки находятся в одной категории опасности среди летних видов развлечений. Нужно опасаться плохой погоды: штормов, сильных волн, ветра и дождя. Также нельзя пренебрегать защитными жилетами, а с собой обязательно брать водонепроницаемую сумку с документами и телефоном, чтобы позвонить по номеру 112 и вызвать помощь, если понадобится.

Каяки

1 час - 500 рублей.
2 часа - 800 рублей.
4 часа - 1000 рублей.

**Где покататься:**

Пляжи на мысе Фиолент, в Балаклаве, Гурзуфе и Новом Свете.

Собрала друзей и отправилась на Фиолент - мыс под Севастополем. Перед заплывом инструктор рассказал правила: не делать общих наклонов, чтобы не опрокинуться, грести обеими руками и не вставать. Потом показал маршрут на карте, объяснил, как держать весло, надел на всех жилеты, пристегнул и отправил в море. Поплавать мы решили на закате - чтобы не сгореть под палящим солнцем и застать красивые виды. Арендовали по одному каяку на пару - так проще и комфортнее грести. Управлять сможет и новичок, ведь перед заплывом инструктор все подробно разъясняет. А если своей компанией страшно вато плыть, можно взять на борт инструктора-спасателя. Но тогда и ценник начинается от 2 тысяч рублей. Когда начал дуть ветер и разгонять волны, оставаться на каяках было уже опасно.

Александра:
- А теперь
просто
расслабимся!

ДЕНЕЖКИ

СКОЛЬКО СТОИТ
АРЕНДА ЖИЛЬЯ
В КРЫМУ В СУТКИ

- Однокомнатная квартира - от 1500 до 3500 рублей
- Пятизвездочный отель - 25000 - 40 000 рублей
- Небольшая гостиница - от 2500 до 5500 рублей

СРЕДНИЙ ЧЕК
НА ЧЕЛОВЕКА
В ЗАВЕДЕНИЯХ

- Обед в ресторане - 1500 - 2500 рублей
- Обед в кафе - 800 - 1400 рублей
- Обед в столовой - 400 - 800 рублей

ПЛЯЖНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- Аренда шезлонга - 500 рублей в день
- Бунгало - 1500 - 2000 рублей в день
- Зонт - 1200 рублей в день
- Детские аниматоры - 700 рублей в час
- Временная татуировка на теле - 300 рублей



Все самые
интересные
места родной
страны -
в проекте
«Отдых в России»
на сайте KP.RU



Александра ТИМОЩЕНКО

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

Эльбрус прогреется и проснется?

Команда «Комсомольской правды» недавно совершила восхождение на Эльбрус в честь 100-летия нашей газеты. Но любимая альпинистами и горнолыжниками гора - дремлющий до поры до времени вулкан.

Владимир ЛАГОВСКИЙ,
Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Ученые предупредили о возможном извержении самой высокой горы России.

«Парад извержений», начавшийся на Камчатке (там после мощного землетрясения проснулись сразу несколько вулканов), вызывает опасения и по части других огненных гор России. Что с ними? Вдруг тоже рванут?

Ряд ученых подозревают: вулканическую активность провоцирует глобальное потепление. Вулканолог Сергей Самойленко, кандидат физико-математических наук, основатель «Вулканариума» (музея вулканов на Камчатке), растолковал «КП», оправданы ли эти опасения.



Сергей Самойленко.

ИЗВЕРЖЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО

Связь извержений с глобальным потеплением, по мнению сторонников версии, простая: ледники, покрывающие спящие вулканы, тают и теряют вес. Нагрузка падает, уменьшается давление на магматические очаги - огромные резервуары с расплавленной породой, которые находятся в чреве вулканов. Очаги насыщаются газами и расширяются.

Из таких, с позволения сказать, «кастрюль», прикрытых, облепленных «крышками», магма гораздо легче выплеснется наружу, чем если бы ледники давили на них своим колоссальным весом. То есть, подтаивая, ледники стимулируют вулканическую активность - риск извержений нарастает. И чем теплее на Земле, тем они становятся вероятнее.

Группа ученых из университетов США и Германии провела более 4 тысяч симуляций процессов в Антарктиде, где под многокилометровой толщей льда скрываются почти полторы сотни вулканов. Вывод, опубликованный в журнале Geochemistry, Geophysics, Geosystems: массовое извержение

«освобожденных» вулканов неизбежно - рано или поздно оно обязательно начнется.

Другие исследователи, которыми руководил Пабло Морено-Ягер из Висконсинского университета в США, привели в пример вулканы на самом юге Южной Америки - в Патагонии, которые когда-то находились под ледниками толщиной 1500 метров. И они сдерживали из-

вержения. Но 13 тысяч лет назад, как только закончился ледниковый период, щит растаял - давление на магматический очаг ослабло, его прорвало. Это показало радиоизотопное датирование вулканических пород.

Пабло Морено-Ягер припугнул, что явления, подобные тем, что имели место в Андах, могут вскоре произойти в Исландии, Антарктиде, в Северной Америке, Новой Зеландии. И в России!

ГОРЯЧАЯ ТОЧКА КАВКАЗА

- Те вулканы, на которых лежит толстый-толстый слой льда, освободившись от него,

конечно, могут активизироваться, - рассказал «КП» Сергей Самойленко. - Извержения, скорее всего, будут взрывными из-за изменения свойств магмы, накопившейся и уплотнившейся в периоды. Я имею в виду Антарктиду, Исландию и места Аляску.

Для камчатских вулканов теория не годится - на них сверху льда почти нет, освобождаться не от чего. Если лед где-то и сходит со склонов, то в результате активизации вулкани-

КАСТРЮЛЯ КИПЯЩЕЙ МАГМЫ ПОД ЛЕДЯНОЙ КРЫШКОЙ



Повышение температуры из-за глобального потепления

Лед тает



ческой активности, а не наоборот.

- Другое дело - Эльбрус. Действующий, по сути, вулкан, - продолжает Сергей Самойленко. - Он, похоже, не потух, а заснул. Проснуться может в любой момент, с вулканами такое бывает. Пример - камчатский вулкан Крашенинникова, который спал 500 лет.

Эльбрус, возможно, уже «предупреждает» о своем пробуждении - «шипит» вулканическими газами. На горе есть термальные источники и фумарольные поля (участки, где через трещины в земной коре выходят горячие газы и пар, верный признак вулканической активности - подземные воды нагревает магма). Совсем недавно исследователи из «Сколково» опубликовали в престижном научном журнале Nature статью о микробах, живущих в фумаролах.

- На Эльбрусе наши коллеги брали образцы из-под снега, и поверхность почвы имела температуру около +22,5 градуса, - рассказала аспирантка Сколтеха Алла Шевченко.

Ледники тоже есть, и они стремительно тают (см. «Справка «КП»). Самые известные - Гарабаш, Терскол, Малый и Большой Азау (для любителей горных лыж их имена звучат как родные), а также Микельчиран, Битюктюбе и другие.

В общем, не исключено, что «теоретики» окажутся правы и гора оживится. К счастью, речь идет не о днях и не о годах. Никаких конкретных дат «прогнозисты» не называют, на это наука пока не способна. Главную же опасность извержения Эльбруса, если оно и в самом деле произойдет, будут представлять даже не лава и не пепел, который может долететь аж до Волги, а бурные потоки растаявшей воды, устремившиеся на равнину.

СПРАВКА «КП»

• **5642 метра** - высота стратовулкана Эльбрус. Стратовулканами называют огнедышащие горы, сложенные из множества слоев застывшей лавы и вулканического пепла. Они способны на мощные взрывные извержения.

• **50 год н. э.** - предполагаемая дата последнего извержения Эльбруса. То есть почти 2 тысячи лет назад. А до этого он извергался много-много раз в течение последних 3 млн лет. Вулканологи признают его потенциально активным. Гляциологи же с тревогой наблюдают за таянием ледников высочайшей вершины России и Европы, мониторингом много лет занимается Институт географии РАН. В том числе с помощью спутников.

• **1/5 часть** площади, по данным «Роскосмоса», менее чем за 40 лет потерял ледник Большой Азау.

• **370 кв. км**

льда исчезли с 1960-х годов в российской части Большого Кавказского хребта. Причины - изменение климата: растет температура, становится больше ясных дней.

• **85%** кавказских ледников растают к концу XXI века, по самым негативным прогнозам.

Наталья АКБИРОВА/ТАСС

Вулкан Крашенинникова на Камчатке спал с XV века, а землетрясение 30 июля его разбудило. Его сосед, Ключевской, тоже начал активно извергаться и выбрасывать пепел на высоту 11 км.



В августе россияне увидят море падающих звезд. Как правильно наблюдать за метеорами, чтобы загадать желание, читайте на сайте



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Наберись силенок - посади опенок!

Как вырастить грибы у себя на участке

Микологи предполагают, что в этом году будет много грибов: весна и июнь оказались прохладными и дождливыми. Но не все смогут насладиться прелестями тихой охоты - после обильных осадков начинают расти и сорняки, и многие дачники вынуждены проводить выходные на грядках. Обидно!

Но можно избежать вечной дилеммы - поработать в саду-огороде или сходить в лес. Потому что грибы можно вырастить прямо у себя на участке! И это лето как нельзя лучше подходит для их разведения.

ИЗ «СТАРИЧКОВ»

Собирая грибы в лесу, мы обычно выбираем те, что помоложе и покрепче. И это правильно - в старых крупных грибах уже начинаются процессы разложения. К тому же они обычно червивые. Но именно такие - идеальный вариант для размножения! Так что соберите несколько штук и принесите домой.

А дальше есть несколько возможных методов их «посадки».

1 Вразброс. Достаточно поломать грибы на небольшие кусочки и разбросать под деревьями. Из шляпок будут высыпаться споры, они попадут в почву и прорастут. Первое время под землей будет развиваться грибница - вы сможете ее увидеть, если, к примеру, задумаете что-то посадить в этом месте. Белые нити в почве, чем-то похожие на плесень, - это и есть грибница. Когда она разовьется, появятся плодовые тела - те самые грибы, которых мы и ждали.

Но этот вариант риско-

ванный, потому что может установиться сухая погода, и тогда споры не прорастут.

2 В розлив. Этот способ надежнее, но хлопотней. Шляпки старых грибов (8 - 10 штук, но чем больше, тем лучше) нужно сложить в ведро, залить водой и оставить на сутки. Затем прямо в воде размять их руками до однородной массы.

Для посева вокруг молодых деревьев нужно по диаметру на расстоянии 1 м от ствола снять слой земли глубиной 15 - 20 см. Не выкопать углубление, а аккуратно снять землю пластом. На дно равномерно вылить грибную массу с водой. Одного ведра должно хватить на 3 дерева. После этого пласт земли надо вернуть на место, слегка уплотнить и полить.

Поливать такие посевы нужно будет все лето, раз в неделю по 4 - 5 ведер на дерево. А на зиму укрыть опавшими листьями.

Подобный вариант размножения грибов обычно дает 70 - 75% шансов на урожай.

ИЗ ЛЕСНОЙ ГРИБНИЦЫ

Этот способ дает большую гарантию успеха. Вокруг найденного гриба нужно снять слой дернины толщиной 20 см и диаметром около 30 см (но лучше побольше). И перенести этот пласт к себе в сад. Там выкопать под него яму, но большего диаметра и чуть поглубже - около 22 см. На дно выложить влажные древесные опилки слоем 1 см. Они должны быть из лиственных пород, если гриб рос под лиственными деревьями, или от хвойных, если нашли его под хвойными. На подготовленное ложе устанавливают лесной дерн с грибницей. А зазоры, которые образовались по диаметру, плотно набивают смесью опилок и лесной земли (1:1). Посадку нужно полить.



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

ИЗ ПОКУПНОГО МИЦЕЛИЯ

Сейчас в садовых центрах и интернет-магазинах продается мицелий разнообразных грибов - упаковка похожа на семена, но чуть больше по размеру. Мицелий бывает на разном субстрате (это зависит от вида гриба), поэтому и способы посева тоже отличаются.

На зерновом субстрате, например, продаются лисички, белые и польские грибы, маслята, дубовики, козляки, подберезовики и подосиновники. Схема посева у них схожая (за небольшим исключением - это указано на упаковке).

Первым делом вокруг выбранного дерева нужно снять верхний слой почвы глубиной 10 - 20 см и диаметром 1 - 1,5 м. На подготовленный участок высыплют грунт с высоким содержанием торфа слоем 1 - 2 см (подойдет почва для комнатных растений из магазина). На него выкладывают кусочки мицелия из пакета (1 пакет на 1 дерево). Снятую почву возвращают обратно. Засеянный участок аккуратно поливают.

На зиму посевы необходимо утеплить - замульчировать мхом, листьями, ветками, хвойным лапником.

В последующие годы участок нужно будет поливать, если нет дождей. А еще грибницу полезно подкармливать раствором сахара: 1 ст. ложка на 10 л воды.

За такими красавцами необязательно идти в лес.

ВАЖНО

Без деревьев белый не получишь

Многие грибы живут только в симбиозе с деревьями:

- ✓ белый гриб сосновый растет под соснами;
- ✓ белый гриб дубовый - под дубами и липами;
- ✓ маслянок и козляк - под соснами, елями и лиственницами;
- ✓ подберезовик и груздь настоящий (белый) - под березами;
- ✓ подосиновик - под осинами и тополями;
- ✓ черный груздь - под березами, тополями, орешником, ивой.

Соответственно, если у вас на участке нет этих деревьев, высаживать грибницу или мицелий бессмысленно - грибов не будет.

А еще важен возраст деревьев - они должны быть не моложе 4 лет. Лучше всего грибница разрастается под 8 - 10-летними деревьями.

ВАРИАНТ ДЛЯ ТЕРПЕЛИВЫХ

На древесных палочках

Этот вариант посева - для грибов, которые растут на пнях и деревьях: вешенки, опята, намоко, шиитаке, ежевик (львиная грива) и тремелла (ледяной гриб). Вырастить их - задача непростая, но занятие очень интересное!

1 Посев таких грибов производят в 3 этапа. Готовят основу для выращивания - бревно. Его диаметр и длина не имеют принципиального значения, но удобнее использовать такие же чурбачки, как пилят на дрова. Желательно, чтобы бревно было свежее - 1 месяц после рубки. Если оно старое и сухое, тогда его нужно замочить в воде на 2 - 3 дня, чтобы напиталось влагой, затем дать воде стечь. Напитанное влагой бревно укладывают в теплое помещение, где оно должно отлежаться несколько дней.

2 Заселяют бревно мицелием. Первым делом в подготовленном бревне сверлят отверстия диаметром 0,8 см и глубиной 4 см. Делать их лучше в шахматном порядке на расстоянии 10 см друг от друга. Обычно в упаковке с мицелием 12 палочек, поэтому отверстий должно быть столько же (1 пакет на 1 бревно).

Палочки, «зараженные» мицелием, вставляют в отверстия до упора. Важно делать это в стерильных перчатках, а если их нет, тщательно протереть руки спиртом.

3 Проращивают мицелий. Засеянное бревно оборачивают полиэтиленовой пленкой, проделав в ней небольшие отверстия для доступа воздуха. И укладывают в темное влажное помещение с температурой около 20 °С. В таких условиях

примерно за 2 - 3 месяца бревно обрастет грибницей - на его поверхности появятся плеснеобразные белые нити.

На этом этапе очень важно следить за температурой. Она может быть ниже, около 10 °С, но тогда бревно будет обрастать мицелием дольше - 3 - 4 месяца. А вот при температуре выше 34 °С мицелий погибнет.

4 Обросшее мицелием бревно выносят в сад и устанавливают в тени, в безветренном месте. Их закапывают вертикально на глубину 1/3 длины.

Почву вокруг посыпают золой - она защитит грибницу от слизней и улиток. В сухую погоду бревна нужно поливать 1 раз в неделю - 5 л воды на 1 кв. м. Осенью их засыпают листьями, чтобы грибница не замерзла.

Начиная со следующей весны в течение всего лета бревна обязательно регулярно поливать - сначала 1 раз в неделю, а когда появятся грибы - каждый день. Если этого не делать, плодовые тела станут появляться только в дождливую погоду.

Кстати, такие грибы можно выращивать и дома на балконе - в этом случае бревнышки «посадите» в горшки с землей.



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



«Комсомолка» рекомендует

Книга Дарьи Левиной «Романтика дачи»

★★★★★ Елена:

Я влюбилась в эту книгу. По советам автора устраиваю и украшаю свою дачу, чтоб напоминала винтажный дом, готовлю, вышиваю... Поймала такое настроение, что не хочется возвращаться в городскую квартиру.

★★★★★ Галина:

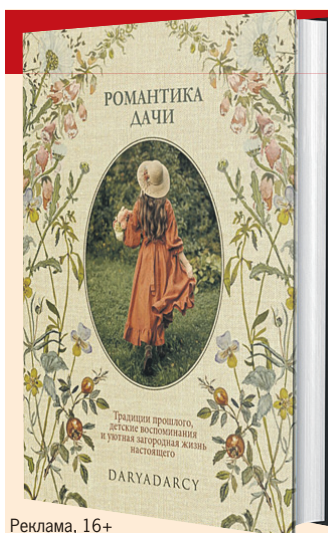
Чудесные дачные истории от автора, советы, рецепты. Великолепные фотографии. Листаю и заражаюсь этим настроением старинного русского дома, как у сестер Цветаевых. Пирог по рецепту Софьи Толстой получился замечательным!

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



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

Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.



Реклама, 16+

И в аладдиновых штанах...

Топ экстравагантных образов от звезд для последнего летнего месяца.

Ярко одеваться и экспериментировать по-летнему хочется не только нам, но и знаменитостям. В этом сезоне в трен-

де бохо и бельевой стиль, одежда с воланами, шаровары Аладдина, всевозможные баллоны и балахоны, а так-

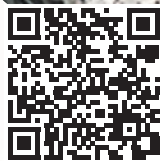
же плетеные сумки и обувь. Разумеется, звезды уже поспешили вписать тренды в свои луки.

Татьяна Брухунова

Татьяна решила примерить ультрамодные шаровары Аладдина, которые сочетала с гороховой блузкой с рукавами-фонариками и голубыми босоножками. Кстати, брюки-аладины от российского бренда Sasha Ostrov стоят вполне демократично - 8900 руб. Образ молодая жена Евгения Петросяна дополнила плетеной сумкой бренда Alena Akhmadullina (примерно 200 тыс. руб.) и плетеной панамой, похожей на горшок, - от Love Republic (2599 руб.). По цвету в ансамбле все неплохо, но перебор с объемом. Внизу - шаровары, наверху - фонарики. В идеале оставить что-то одно. Да и панаму-горшок я бы сняла и надела повязку в восточном стиле.



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



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)

Светлана Бондарчук

Светлана демонстрирует идеальное платье для лета в бельевом стиле и с бахромой. Эти комбинации всегда актуальны летом. Бондарчук выбрала наряд трендового нежно-розового цвета. Платье звезда выгуливала на отдыхе в Баку, потому что дополнила его лишь босоножками с камнями. Плюс немногочисленные украшения.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Же-Мария Мельникова

на Мота собрала этнический образ на отдыхе в Бодруме. Костюм с макси-юбкой (45 тыс. руб.) с актуальными воланами и кроп-топом (25 тыс. руб.) от российского бренда Masterpeace Мария скомбинировала с оригинальным замшевым жилетом с бахромой и узорами. В тон орнаменту танцовщица подобрала многослойные украшения - многочисленные бусы из бирюзы, крупные браслеты и перстень. Получился необычный лук в популярном сейчас стиле бохо. Но жилет я бы все же сняла.



Личная страница Марины Мельниковой в социальной сети

Виктория Лопырева

С такими ногами, как у Виктории, длина мини обязательна. Кстати, юбку экс-«Мисс Россия» выбрала актуальную - в форме баллона. Дополнила ее нежно-розовым атласным корсетом и роскошными босоножками с камнями. Плюс дорогие аксессуары - сумочка Chanel в форме звезды (от 500 тыс. руб.), кольцо Bulgari из змеиной коллекции с бриллиантами (4,5 млн руб.) и часы Cartier (от 2 млн руб.). Что ж, Лопырева - дорогая дама.



Личная страница Виктории Лопыревой в социальной сети



Личная страница Анны Асти в социальной сети

Анна Асти

Анна подчеркнула идеально подкачанную фигуру с помощью кроп-топа от Diesel и юбки мини из денима - предположу, что от того же бренда. Кстати, топик, как у певицы, сейчас можно купить на распродаже за 10 - 15 тыс. руб. Ну и завершающий штрих образа - остроносые черные сапоги, которые в данном случае совсем не в тему. Как-то все немодно...

МОДА, СТОП!

Когда ботинки просят каши... Японские бренды Doublet и Kids Love Gaitе представили коллаборацию - «зубастые» дерби, которые называли Monster Darby Shoes. Особенность модели заключается в носке, напоминающем пасть с зубами - их имитирует декор, похожий на молнии. Цена за пару «зубастых» дерби составляет примерно 127 тыс. руб.



88

Окончание. Начало < стр. 1.

«Девушку в жены надо брать со школьной скамьи!» - неоднократно заявлял Дибров. А вот что будет, когда она вырастет, а он состарится, история умалчивала. Впрочем, спустя 16 лет все стало ясно. Вспоминать самых ярких женщин Дмитрия Диброва.

В ЗАГС ПЕРВЫЙ РАЗ

Высшее журналистское образование Дибров получил в Ростовском государственном университете, где был деканом его отец, который, кстати, тоже любил девушек помоложе (ушел от матери Дмитрия к женщине на 26 лет моложе себя). Дибров был звездой института. Харизматичный, творческий, умный, а еще большой модник. Дмитрий выступал в студенческом театре, окончил университет в пятерке лучших и решил продолжать строить карьеру в столице, устроился корреспондентом в подмосковную газету.

Вскоре юный Дмитрий встретил и свою первую жену, 19-летнюю Эльвиру, которая трудилась в редакции «Политиздата». 21-летний журналист влюбился в нее с первого взгляда. В 1983 году пара поженилась, а в 1984-м родился сын Денис. А еще через два года ранний брак, как это часто бывает, распался. Говорят, что сыном Дибров особо не занимался, так как после развода сразу окунулся в новые отношения. Денис впоследствии стал режиссером, а вот со звездным отцом молодой человек так и не общается.

ВТОРАЯ ЛЮБОВЬ СБЕЖАЛА В ПАРИЖ

Со второй женой Ольгой Дибров тоже познакомился на работе. В 26 лет стал заведующим молодежной редакцией подразделения ТАСС. Ольга была на год моложе. В браке в 1989 году родилась дочка Лада (кстати, ровесница Полины Награвовой. - Ред.). Отношения, сопровождавшиеся бесконечными скандалами, продлились 7 лет. После развода Ольга вместе с дочкой переехала в Париж, где живет до сих пор. Известно, что в 2019 году у Диброва родилась внучка Мия. Лада замужем за бизнесменом из Армении. Дочь звезды часто прилетает в Москву и общается с отцом. А сам Дибров с гордостью рассказывает о дочери.



Дмитрий со второй женой Ольгой и дочерью Ладой.



Первая избранница ловеласа - секретарша Эльвира. Свадьба состоялась в 1983 году.

Казанова из Ростова

ОЧАРОВАННЫЙ ЧАРУШЕЙ

- Всех своих женщин Дима всегда поддерживал. Очень многим он помогал поступать в престижные вузы и продвигал их по карьерной лестнице. Многих актрис вывел на экраны. Он давал мощную ресурсную поддержку, - рассказали нам в окружении Диброва.

Именно так и случилось с актрисой Дарьей Чарушей - с ней у любвеобильного Дмитрия закрутился роман на кинофестивале «Орленок». На тот момент Дмитрий уже был известным телеведущим и автором программ с опытом работы на федеральных каналах с репутацией знатного ловеласа. Отношения с Дарьей, которая на 21 год моложе ведущего, продлились 6 лет, но замуж актрису он так и не позвал. Зато помог ей продвинуться по карьерной лестнице. Дарья, которая давно вышла замуж за режиссера Илью Найшуллера, до сих пор рассказывает в интервью, как благодарна Дмитрию Диброву за все, что он сделал для нее. Чаруша рассказывала, что за годы жизни со звездным ведущим она выучила несколько языков и окончила ГИТИС.

БРАК НАЗЛО

Говорят, что Дмитрий выбирал девушек по определенным параметрам - обязательно моложе, с длинными ногами и большой грудью. В 2007 году Дмитрий состоял в жюри конкурса под говорящим названием «Мисс Тело», где и увидел впервые 17-летнюю Полину Награвову. Позже Дмитрий рассказывал, что сразу понял - перед ним будущая жена и мать его детей. Пригласил красотку на ужин, куда она пришла в сопровождении

своего модельного агента. Номер Полина не дала, но Дмитрий оставил свой. Когда девушке исполнилось 18 лет, Дибров сделал

предложение руки и сердца. Но юная Наградова ответила отказом, мол, она слишком молода.

Долго ведущий не горевал и погрузился в новые отношения со студенткой Александрой Шевченко - она всего на 4 года старше Полины. Девушка была внучкой его отчима, и он знал ее с детства. В шутку Дибров называл Шевченко племянницей.

Кстати, Саша первая проявила инициативу в общении с известным ведущим, написав ему в соцсетях. На тот момент Шевченко жила там же, где и Наградова - в Ростове-на-Дону. Она сообщила Диброву о своей поездке в столицу, а он вызвался быть ее гидом. Отношения закрутились мгновенно, и вскоре (после четырех свиданий!) влюбленные отправились в загс. Дмитрий помог Александре поступить в ГИТИС.

Однако брак продлился совсем недолго - с марта 2008 по январь 2009-го. Через месяц после развода с Шевченко Дибров женился на Награвовой...

- У Саши была очень большая обида на телеведущего. По сути, он оставил ее ради другой женщины. Полина поняла, что чуть не упустила «пропуск» в красивую жизнь и подсутилась, - рассказали нам в окружении пары.

Впоследствии Александра Шевченко окончила ГИТИС, вышла замуж за актера Яна Ильвеса и

Третьей супругой стала модель и начинающая актриса Александра Шевченко (теперь Ильвес).

родила от него ребенка.

БУМЕРАНГ ВЕРНУЛСЯ

Дмитрий Дибров и Полина Наградова сыграли пышную свадьбу в марте 2009 года.

А уже в феврале 2010 года у пары родился первый сын Александр, в 2013-м - второй сын Федор и третий Илья появился на свет в 2015 году. «Программу максимум» Полина выполнила и постепенно начала заниматься созданием своего женского клуба.

Дибровы довольно быстро перестраивались со всеми богатыми и скукающими дамами на Рублевке, многие из которых вскоре вступили в ее Dibrova Club. Понятно, что благодаря фамилии знаменитого мужа перед Полиной открывались все двери. Впрочем, Дмитрий поощрял это, так как всегда помогал всем своим женщинам и с образованием, и с карьерой. Правда, Наградова почему-то не захотела получать высшее образование, возможно, посчитала это ненужным. У нее и так все складывалось хорошо.

Дибров подарил молодой супруге роскошный кабриолет и всячески пытался разнообразить их сексуальную жизнь. Ведущий не раз рассказывал про то, что оборудовал в доме специальную комнату для плотских утех с соответствующим инвентарем и костюмами.

Еще в марте 2024 года Полина давала интервью, в котором говорила, что никогда не думала, что у нее будет муж на 30 лет старше и трое детей. Также она отметила, что Дибров дал ей все и она безмерно ему благодарна. А потом в жизни Дибровой появился Роман Товстик, ради которого она решила оставить супруга. Некоторые говорят о том, что Диброву спустя много лет прилетел бумеранг...

Евгения РУДИНА.

Полина Наградова привлекла телеведущего своими формами.



ПРОЦЕСС «ОДЕВАНИЯ» СТЕН В ОБОИ
СМОТРИТЕ ФОТО
РАБОЧИЙ, НО НЕ КАБИНЕТ
«ВРЕМЯ ПО ЛИСТОЧКУ ОТРЫВАЕТ, ... ХУДЕЕТ НА СТЕНЕ»
«ПРОГУЛОЧНЫЙ КОС-ТЮМ» КОСМОНАВТА
ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА
КАКОЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛАССИК СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ ПОХОДИЛ НА СЕРГЕЯ РАХМАНИНОВА?
КАКОЙ РУССКОЙ АКТРИСЕ МАКСИМ ГОРЬКИЙ ПОСВЯТИЛ СВОИ «СКАЗКИ ОБ ИТАЛИИ»?
ЧТО ВПИСЫВАЮТ В КЛЕТКУ КРОССВОРДА?

ПРОВАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ДЛЯ СТУДЕНТА
КАК ТОЧНАЯ, ТАК И ГУМАНИТАРНАЯ
КОГО КАЛЛИСТО РОДИЛА ОТ ЗЕВСА?
НА КАКОМ СТАДИОНЕ ЗАЖГЛИ ОГОНЬ СОЧИНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ?
СТРАНА ВОКРУГ ГАВАНЫ
«НОЧНОЕ ... НА БУЛЬВАРЕ РОЗ»
ТОВАР МЕТАЛЛУРГОВ
ПРОФЕССИЯ МАТЕРИ РУССКОЙ ПИСАТЕЛЬНИЦЫ АВДОТЫ ПАНАЕВОЙ
«СПЕШИ, ТВОЙ ... УДАЛИЛСЯ, И СОН СОМКУНУЛ ЕГО ГЛАЗА»
«НЕ ВСЯКОМУ ВСЯКОЕ ... ПОД СИЛУ»
«А ИЗ ПОД ПОЛЫ ТОРЧАЛ ...»

«СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА» ДЛЯ ДОЖДЯ
ХИТОВАЯ ПЕСНЯ «БЕЛАЯ ...»
«ОГНЯ ЛЮБВИ ПРЕЛЕСТНАЯ ...»
ОКОВЫ ВОЛШЕБСТВА
СТЕРЖЕНЬ ОБСУЖДЕНИЯ
ЖИДКОСТЬ ПУЗЫРИКАМИ
ПЕРВЕНЕЦ ИОСИФА СТАЛИНА
ГАРАЖНЫЙ ...
В 1999 ГОДУ ОТ АНТАРКТИДЫ ОТКОЛОСЯ ... РАЗМЕРОМ С ЛОНДОН
ЧЕМ БОЛЕЕТ ГЕРОИНЯ МЕРИЛ СТРИП ИЗ ФИЛЬМА «АВГУСТ: ГРАФСТВО ОСЕЙДЖ»?
ЧИН ГУБЕРНСКОГО ПРЕДВОДИТЕЛЯ ИЗ РАССКАЗА «ПОСЛЕ БАЛА» ЛЬВА ТОЛСТОГО
КОРЕЙСКИЙ РЕСТОРАНЧИК
ЧЕШСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ
«КРАСНЫЕ ГОРЫ» НА БАЛКАНАХ
АФРИКАНСКИЙ БАРАБАН ВМЕСТО ТЕЛЕГРАФА
«МЕХАНИЧЕСКИЙ РЫЦАРЬ», ПРИДУМАННЫЙ ВЕЛИКИМ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ ОКОЛО 1495 ГОДА
«УБЕЙ ... И ГОЛОВА УМРЕТ!»
АНГЛИЙСКИЙ ГОРОД, ЧЕЙ СОБОРНЫЙ ХРАМ ОПИСАН ВАЛЬТЕРОМ СКОТТОМ
СИМВОЛ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗАРАТУСТРЫ
Государственный праздник Греции

ЭМПИРИЧЕСКИЙ ...
ЗНАЧОК ИЗ УРАВНЕНИЯ
КТО ВСЕХ ГЛАВНЕЕ В ВАТИКАНЕ?
КОМПОНЕНТ БЕТОНА
ПРОТОТИП ДИЛЛА ИЗ «УБИТЬ ПЕРЕСМЕШНИКА»
КРУПНЕЙШАЯ КОШКА
ХИЩНЫЙ ДИНОЗАВР
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЛАВИНА?
«УБЕЙ ... И ГОЛОВА УМРЕТ!»
«НАД ГРУСТНЫМИ ОЧАМИ НАВИСЛИ ДВА РОГА» (ПУШКИНСКИЙ ГЕРОЙ)
ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ ОТ РАДОСТИ
ЧЕЙ «РЕКВИЕМ» ЗВУЧИТ В РОМАНЕ «УТРАЧЕННЫЙ СИМВОЛ» ДЭНА БРАУНА?

Фот: Dmitry Golobovitch / Russian Look



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Небо - Плюс - Галкин - Бабенко - Пира - Тир - Чары - Пена - Авитес - Календарь - Тема - Яков - Айсберг - Скафандр - Камергер - Обжорчак - Робот - Бунин - Рыло - Аргус - Ферма - Дарем - Андреева - Тоска - Тело - Дено - Верди - Пасха - Буква - Натан - Бесы. ПО ВЕРТИКАЛИ: Класс - Брань - Куба - Обжелейка - «Фишт» - Наука - Рандеву - Неуд - Нони - Аркад - Слав - Роза - Рада - Ночь - Стол - Опыт - Пана - Фавн - Стая - Кооператив - Гравий - Родопы - Бордо - Каноте - Чиб - Снег - Рак - Тамтам.

ЧТО НАПОМИНАЕТ КРИК НЕЯСЫТИ?
МИСС ... ИЗ МАППЕТ-ШОУ
НА ЧЕМ УЛЕТАЮТ ГЕРОИ ФИЛЬМА «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ»?
«НЕИСТОЩИМОЙ КЛЕВЕТОЮ ОН ПРОВИДЕНЬЕ ИСКУШАЛ» В СТИХОТВОРЕНИИ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА
«СТАРАЯ ...»
ЭЛЕКТРОННОЕ СМИ
«НАПЫЩЕННЫЙ» НАСОС
«ДЫМ НАД КИПЯТКОМ»
«КАКОЙ ГЕНИЙ СТАЛ ДЛЯ АНДРЕ БРЕТОНА «ЖАЖДУЩИМ ДОЛЛАРОВ»?»
НЕ ТОЛЬКО ДОЖДЕВАЯ, НО И КЛЮЧЕВАЯ
МНОГОКРАТНЫЙ ВЫСТРЕЛ
ВОЙЛОЧНАЯ ШАПОЧКА У АРАБОВ
РЕКА ИЗ ГИМНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
«МЕСТО ВСТРЕЧИ» РАДИУСОВ

«КОРМУШКА» ДЛЯ ЧИНОВНИКОВ
ВОЗМОЖНОСТЬ УДАЧИ
«ЭСКАЛАТОР» ДЛЯ РЕЧНЫХ СУДОВ
ИСТОЧНИК ТОВАРА ДЛЯ МЯСНИКА
«ЗАРЯЖЕННОМУ ТАНКУ В ... НЕ СМОТРЯТ»
СМОТРИТЕ ФОТО
ОТДЫХ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ
ВОЗЛЮБЛЕННАЯ ИЗ БЫЛИН
КТО ДО СЛАДКОГО ОХОЧ?ПРАВОСЛАВНЫЙ ПЕСЕННИК
ОТПРЫСК ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ
ДЕРЕВО СКОРПИОНОВ
«ВОИНЫ ТУЧ» ДРЕВНЕГО МИРА
ЛОНО ЗЕМЛИ
КАКИМ ЯДОМ ОТРАВИЛИ ЖЕНУ ГЕРОЯ РОМАНА «ГОЛУБАЯ КОМНАТА» ФРАНЦУЗА ЖОРЖА СИМЕОНА?
ШУБНЫЙ ГРЫЗУН
НА КАКОМ ГОНОРАРЕ НАСТАИВАЕТ КОРРУПЦИОНЕР ПРИ ПОДПИСАНИИ КОНТРАКТА?
«БЕГУЩИЙ ЗВУК»
«ЛИЦЕВАЯ ...» ПРИ ВЯЗАНИИ НА СПИЦАХ
«ПЕРНАТЫЙ МОНАРХ»
ТИТУЛ АНДРЕЯ БЕЛОКОНЬ-БЕЛОНОВА ИЗ РАССКАЗА «КАРТИНА» АЛЕКСАНДРА КУПРИНА
«СОЛНЦЕ, ПРОНИКАЮЩЕЕ В ТЮРЕМНУЮ КАМЕРУ, ВЫСВЕЧИВАЕТ НА ПОЛУ ... ОТ РЕШЕТКИ»

ПЛОЩАДЬ ДЛЯ СТРОЕВЫХ ЗАНЯТИЙ
ВАЛЮТНЫЙ УРОВЕНЬ
МИГ НА ФОТОПЛЕНКЕ
КАК ОКРЕСТИЛИ МАМОНТЕНКА, НАЙДЕННОГО В 1977 ГОДУ НА ОКРАИНЕ МАГАДАНА?

«... ПРОЖИТ НЕ ЗРЯ!»

Российский Look



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гудок - Шанс - Лума - Амбал - Туша - Лакомка - Паровоз - Дуло - Безрукова - Экстрим - Детсад - Идиотизм - Стрихнин - Аполлон - Пар - Вода - Шиншила - Дали - Откат - Пенне - Залп - Курс - Орел - Немо - Лебда - Пуля - Нева - Дима - Каверза - Центр - День - Тень. ПО ВЕРТИКАЛИ: Плиты - Помта - Городаки - Перечница - Телевидение - Казна - Демон - Аризонка - Шлюз - Плац - Стек - Кадр - Лада - Спад - Гусеныш - Аноз - Кедр - Князь - Игрушка - Октох - Тотот - Ненал - Инки - Шарм - Недра - Гладь.

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

Самые красивые девушки России не пропускают ни одного номера «Комсомолки». Покупай и читай с удовольствием!

Наталья УЛЬЯНИЧЕВА, Самара:

- Визажист и мастер по прическам. Обучаю девушек делать себе макияж для любого случая. Для души участвую в фотосессиях и модных показах.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Наталья словно героиня романтической летней новеллы в этом черном купальнике с жемчужной цепочкой. Газета в руке и тень дерева над головой делают образ почти кинематографичным. Купальник с высокой посадкой и визуальной вертикалью из цепей выгодно подчеркивает длину ног и линию талии - смело сочетайте его с минималистичными аксессуарами и натуральным макияжем.



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



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

АНЕКДОТЫ

Возраст - просто смена приоритетов. Сначала что-то делаешь тайком от родителей, потом - от семьи, потом - от докторов.

Перечитывая давеча «Войну и мир» и наткнувшись на фразу «Пьер Безухов распечатал письмо», минут пять пытался понять, как в XIX веке он нашел принтер.

- Доктор! Мне много осталось?

- Двести тысяч.

Старый я уже по бабам-то бегать, тащите-ка их всех сюда!..

Один мужик нашел бутылку. Открыл ее. Оттуда - джинн. Мужик ему и говорит: - Исполни мое желание.

- Исполнить твоё желание я не могу, - отвечает джинн, - но могу тебе его отбить!

Непрочитанные книги умеют мстить. Особенно хорошо это удается Уголовному кодексу и инструкции к бензопиле.

В последнее время реальность плотно занята обесцениванием кошмаров.

Звук будильника - лучшее снотворное по утрам.

Доктор, помогите! Я богатыря

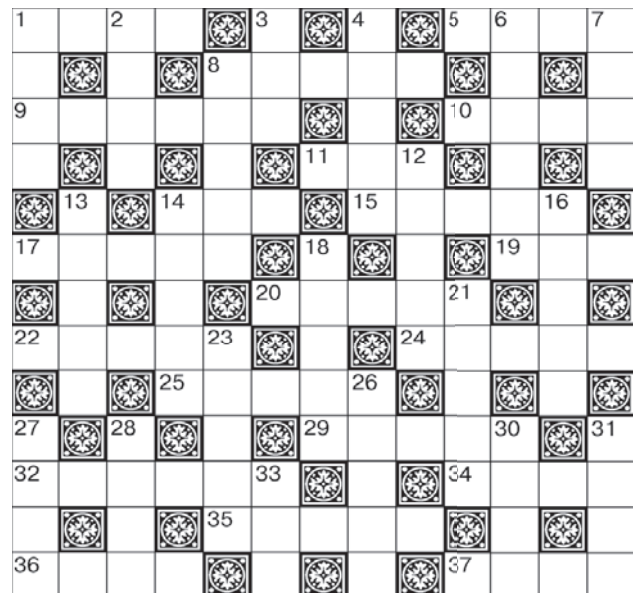
Для царя рожаю, Но не от царя.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. «Хвост» за судовым якорем. 5. Скульптурный мем. 8. Чем щели в срубе заполняют? 9. Представитель власти в литературе. 10. Чего ждать от бешеной собаки? 11. Вечеринка из оперетты «Летучая мышь». 14. Место для обмена мнениями. 15. Лесная временка. 17. Ноты грусти. 19. «Как ... крепка рука моя, когда с драконом бьюсь». 20. Закуски из Испании. 22. Трудяга в порту. 24. Датский лук. 25. Американский модельер ... Лорен. 29. Что такое артерия? 32. Атрибут музы Урании. 34. Проектор для моряков. 35. Что клокочет внутри вулкана? 36. Что может сильно дергать в зубе? 37.

ХОЛСТ ДЛЯ ВИЗАЖИСТА.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Му-ха вместо гипноза. 2. Постамент олят. 3. Что сбивают парацетамолом? 4. Завсегдатай пивнушек. 6. Научное чтиво. 7. Снежный хрустик. 8. «Шеф в колпаке». 12. «Пеленка» шаурмы. 13. Бык с пропиской в прерии. 14. Короткое ожерелье. 16. «Под ...». 18. Кружение на двоих. 21. Пустынный ветер. 23. Чему Пифагор советовал отдавать первое место в исследованиях? 26. Круглая, но не дата. 27. Воровство с автомобильным уклоном. 28. Национальный зверь у канадцев. 30. Живописный Сальвадор. 31. Адрес стеклопакета. 33. «... обнажил свое чело».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Длин. 31. Окно. 33. Сад. Самум. 23. Разум. 26. Форма. 27. Угон. 28. Бобр. 13. Бизон. 14. Чокер. 16. Шумок. 18. Вальс. 21. Алкаш. 6. Доклад. 7. Нас. 8. Повар. 12. Лаваш. Липо. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Цепь. 2. Пень. 3. Жар. 4. Суд. 32. Глобус. 34. Марма. 36. Невр. 37. Тапас. 22. Дюкер. 24. Шалот. 25. Ральф. 29. Со-бал. 14. Чат. 15. Шалаш. 17. Минор. 19. Дюб. 20. Цепь. 5. Ждун. 8. Пакля. 9. Цензор. 10. Укус. 11. Длин. 31. Окно. 33. Сад.

Прогноз погоды на завтра, 14 августа

	ночью	днем
Владивосток	+22°...+23°	+23...+26°
Находка	+22°...+23°	+22...+25°
Уссурийск	+21°...+22°	+24...+29°
Астраханка	+14°...+15°	+17...+20°
Терней	+20°...+21°	+22...+24°

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

Давление - 756 мм рт. ст. (норма для августа - 757)
Относительная влажность воздуха - 75 % (норма - 84 %)
Ветер - южный, 6 м/с

Восход - 06.17 Закат - 20.17 Луна - убывающая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 3661

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: 169 729 экз.

Цена договорная

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



ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ФИЛИАЛ АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

И.О. редактора - Александра ШОПЕНКО
Ведущий номера - Александра ШОПЕНКО
Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ
Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

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

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

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