

Сибирячка похудела назло супругу-изменнику и круто поменяла жизнь

Подробности на стр. 4 ▶



Личный архив

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU
Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM

«ТЕМА ДНЯ»

Главные события выходных и понедельника

Сегодня - 18:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

5 455 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

Понедельник
14 ноября

Газета нашего города ★ Иркутск

88-н (27435-н) 2022 год

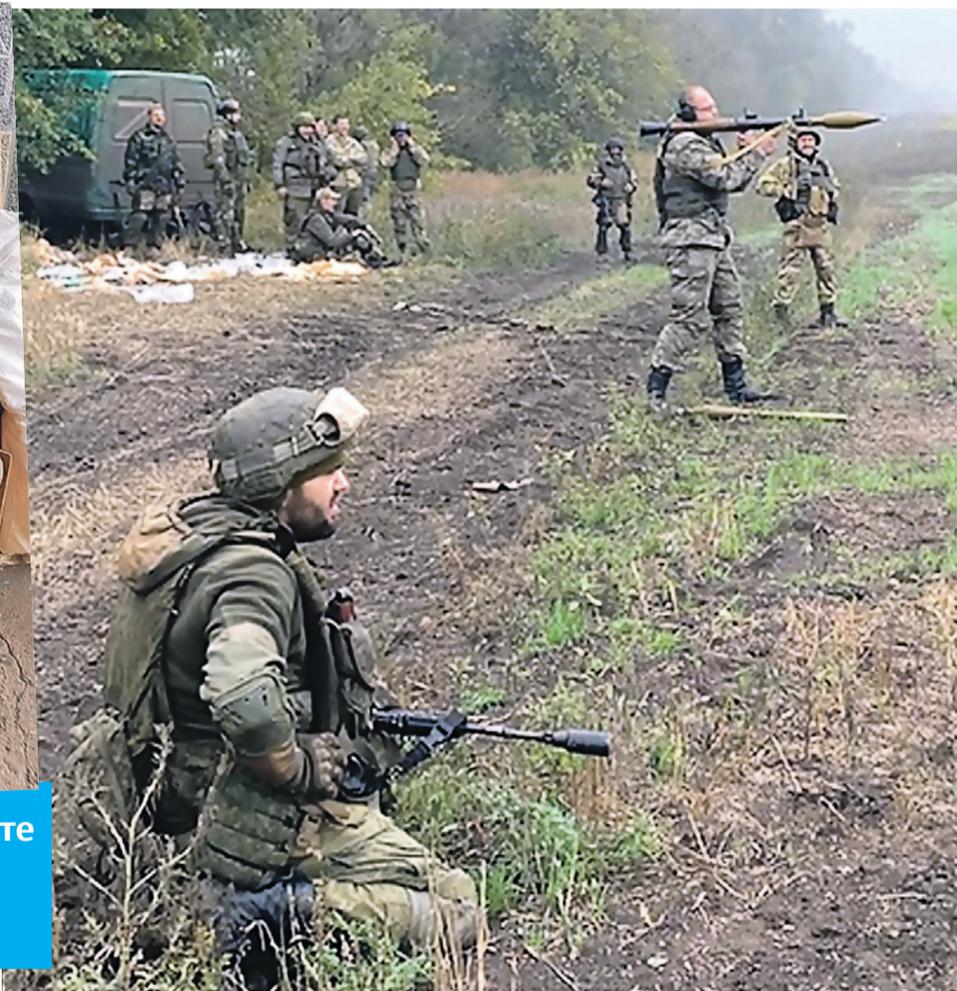
На фронт уходят «кузьмичи»



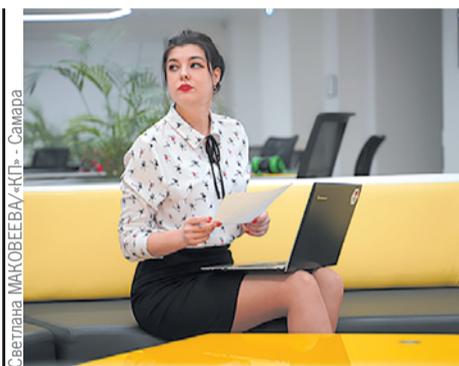
Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

Мобилизованные в возрасте за 40 становятся костяком армии в зоне боевых действий.

Читайте на стр. 2 ▶



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва



Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

Топ-5 советов от эксперта по лжи, как получить работу мечты

Яна ЛИСИНА

Или три НЕ, которые никогда нельзя делать, чтобы не оказаться в провале.

- Почему для одного человека важна карьера, а для другого нет? - спрашивает меня эксперт-профайлер из Иркутска Владислав Гоголев.

Я почему-то взяла в руки карандаш и в раздумьях уставилась в стол. Первым делом пронеслось в голове: «Что за дурацкий вопрос, разве в мире есть люди, которым карьера не важна?». Но все же подавляю эмоции и мычу в ответ: «Ну-у-у, разные люди бывают...»

Продолжение на стр. 6 ▶

Лабрадор Эльза стала вожаком для льва и двух тигриц

Анастасия КУРЕНОВА

Вольер кошек и собаки назвали хищным детским садом.

Хищный детский - слышали про такой? Едва ли. А в Иркутске он есть. Образовался в вольере зоогалереи. Его обитатели - львенок Фортис, две тигрицы-малышки Лаванда и Лиана. А правит этой звериной компанией - нет, не царь зверей, с «должности» его подвинула... собака. Именно лабрадор Эльза стала вожаком в этом хищном детском саду.

- Львенок Фортис и Эльза подружились еще, можно сказать, в младенчестве, - рассказывает «КП» - Иркутск директор Иркутской зоогалереи Людмила Ивушкина. - Фортис при рождении ли-

шился одной задней лапой, живет с тремя. Он появился на свет в питомнике К-9. Скорее всего, при родах мать немного повредила ребенку лапку, а потом, пытаясь вылизать ранку и сама превратила ситуацию в необратимую. В итоге лапку не спасли. Фортис поселился в зоогалерее. Чтобы он не заскучал, ему нашли подружку - щенка лабрадора Эльзу. С ней львенок практически одного возраста.

И кто бы мог подумать, что животные подружатся? Более того, станут не разлей вода и не будут расставаться ни на минуту. Правда, в этой компании главной стала Эльза.

- Собаки взрослеют гораздо быстрее, чем кошки, даже большие. Так к полугоду Эльза стала настоящим лидером, - говорит Людмила Ивушкина.

А осенью прошлого года в зоогалерее

случилось пополнение: из Владивостока в Иркутск переехала пара тигрят. Куда поселить ребятню? Разумеется, Эльзе под крыло. Так Лаванда и Лиана оказались в вольере лабрадора и льва и образовали хищный детский сад. Спуску Эльза никому не дает.

- Игры тигров и львов включают в себя элементы охоты, и зачастую они перерастают в драку, - продолжает Людмила Ивушкина. - Но как только Эльза слышит рык, тут же вмешивается и разгоняет сорванцов по углам. Несмотря на то что хищникам уже по 1,5 года, они все еще подростки.

Однако любимчиком у лабрадора все же остается Фортис. Собака внимательно следит за тем, чтобы проказницы Лаванда и Лиана не отбирали чужую порцию мяса и уж тем более не обижали ее «малыша».



Иркутская зоогалерея

**Дмитрий
СТЕШИН,
военкор «КП»**

Мобилизованные в возрасте за 40 становятся костяком армии в зоне боевых действий. И слово «кузьмич» из фанатского жаргона получает иной смысл. «Кузьмич» - военкор «КП», пытался разобраться в этом явлении.



МОРАЛЬНО СТАБИЛЬНЫ, БОЛЕЮТ ЗА ОДИН КЛУБ

Я сам матерый «кузьмич». Мне уже не за 40, а чуть за 50. Потому, прошу, без обид. Прожитые годы назад не отмотаешь. Смиримся.

Первый раз определение «кузьмич» услышал в конце 90-х от зенитовских фанатов. Было в нем что-то обидное, но очень образное. Типичный «кузьмич» на стадионе - работяга приличной квалификации. Мастер или бригадир. Не крупный бизнесмен-производственник или строитель. Возраст за 40, семья, морально стабилен, всю жизнь болеет за одну команду. Из атрибутики - шарф-«роза», семечки, спортивная газетка, грелка с пивом или портвейном за поясом «праздничных» брюк. Трубка от капельницы пропусклась под наглаженной белой рубашкой, чтобы можно было прямо на трибуне отмечать невозбранно голы любимой команды или заливать горечь поражений.

Притом фанаты, окрестившие «кузьмичей», зачастую «на мячик» не ходили, отстаивая «честь команды» кулачными боями в кустах за аренами. В итоге восьмилетняя война на Украине всех нашла.

Многие футбольные фанаты поехали воевать добровольцами еще летом. «Кузьмичей» массово призвали осенью. Но в Донбассе «кузьмичи» и так воевали с 2014-го. До спецоперации только их здесь в окопах и встречал. Они вытаскивали на себе самый безнадежный период конфликта. Когда боевых действий как бы нет, а убитые и раненые - каждый день. Войны вроде не видно, но есть сгоревшая техника и разваленные снарядами блиндажи, стычки с диверсионными группами врага и его регулярными частями, пытающимися постоянно занять серую зону. «Кузьмичи» тащили эту войну обстоятельно, не видя большой разницы между позициями на «Промке» под Донецком и работой в цеху. Молодежи в 20 - 30 лет та-

кое беспросветное сидение в окопах было мучительно.

ИМ ЧТО ЦЕХ, ЧТО ОКОП

Термин «кузьмич» с другим смысловым наполнением вбросил в общественное пространство тот же «кузьмич» с позывным «Админ». Ему за 40, он воевал всю жизнь - в горах, на равнинах и в песках. Он месяцами спал на полу слева от меня в расположении батальона ДНР «Восток» под Мариуполем. Справа размещался стремящийся по возрасту в «кузьмичи» Владлен Татарский. Воевавший с 2014-го.

И в нашей раскладе по возможности всегда были чистые полы, еда, кофе. А еще у нас было много микстур и та-

В 2018-м под Докучаевском слушал получасовой монолог «кузьмича», бывшего директора совхоза. Он рассказывал и показывал мне нестандартное вооружение, которое он отнял или выбил для своего узла обороны. Начиная от снайперской винтовки «Дончанка» производства ДНР и заканчивая минами, которыми «кузьмич» прикрыл свой опорник от украинских диверсантов. По его словам, добывая это военное добро, он даже из своей небольшой фронтальной зарплаты докладывал. И у меня нет в этом сомнений. Хорошие командиры ценят таких бойцов выше генералов.

РОЖДЕННЫЕ В СССР И ОБМАНУТЫЕ ЗАПАДОМ

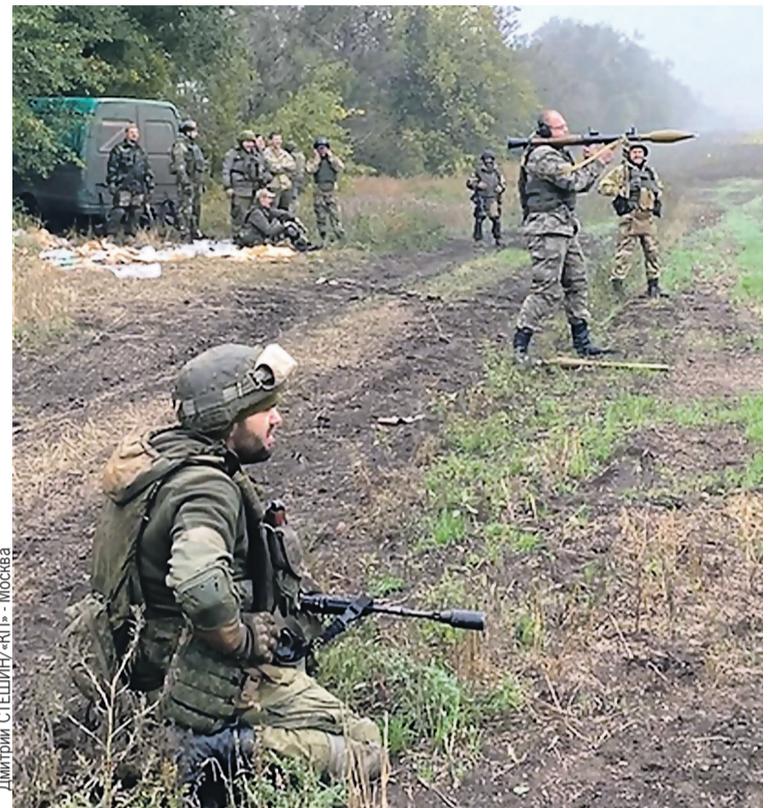
Хорошо известно, что точная кличка приживается мгновенно. И что-то есть особенное в поколении «кузьмичей». Какие-то уникальные детали.

Во-первых, наше поколение воспитывали реально воевавшие бабушки и деды. И победившие! А кто не воевал - хлебнул полной горстью военного лиха. Любимым внукам все это передавалось в рамках «устной традиции передачи знаний между поколениями».

Мне, например, моя воевавшая бабушка объяснила, в какой момент уже нужно начинать драться. Белый хлеб для нее был символом мирной жизни и достатка. Черный не любила - он напоминал ей юность. Оставленную на фронтальной дороге от Сталинграда до Франкфурта-на-Одере.

Вторая деталь: именно поколение «кузьмичей», рожденное в Советском Союзе, поверило в перестройку. А потом перенесло страшный обман и унижение 90-х годов. Тогда под сладкие речи Запада был демонтирован СССР. «Кузьмичи» не забыли, как империю разменяли на анилиновые ликеры, порошковые соки «Юпи» и «пюре с негром» марки «Дядя Бен». Помнят они, как с 1992-го менялось отношение Запада к России. Любовь и дружба исчезли. Начались в терминах тех лет «козлячьи предьявы».

Эти «кузьмичи» понимают - их развели и кинули. Потому что вслед за обманом пришли нищета,



«Кузьмичи» успели в 90-е пройти немало испытаний - и сегодня они готовы войти в зону СВО со своим богатым опытом.

унизительная гуманитарка, бандитизм, хаос и беспредел. И череда военных конфликтов: Приднестровье, Абхазия, Карабах, Таджикистан. Чеченские кампании, волна терактов в российских городах.

ОНИ НЕ БЕЖАЛИ ОТ МОБИЛИЗАЦИИ, КАК МЛАДШИЕ

Второй раз на эти же грабли «кузьмичи» не наступят. У нас в мозгах крепко прошито уравнение: сильное независимое государство - мир. И если мир этот нужно завоевать, не сомневайтесь, «кузьмичи» его отвоюют, выгрызут. «Кузьмичи» лишены иллюзий. Они понимают, что за них ни-

кто ничего по-серьезному не сделает. Когда объявили частичную мобилизацию, они не побежали в Грузию или Казахстан. Так, как поколение 20 - 30-летних. И самое главное, они знают, как победить. И чего эта победа может стоить.

Все «кузьмичи» прошли в своей жизни через пограничные состояния. Через дикую и несладкую армейскую службу в 90-х. Через драки квартал на квартал и ракетирские перестрелки из китайских ТТ и переделанных газовых пистолетов. Они умеют отличать «конкретный наезд на бизнес от пробивки». И правильно заходят в тюремную камеру. Они знают, и как отнимать, и как защищать.

«Кузьмич» не задумываясь объяснит, за что он воюет: «за жену», «за шахту», «за пацанов», «чтобы дети у подвалов не гуляли», «за Россию».

Его не нужно агитировать дополнительно. Он по определению спокойно выносит грязь, холод, голод и попку еды со снаряжением за свои.

Но не держите его за бессловесного идиота.

Нельзя обманывать человека, готового расстаться с жизнью или здоровьем за Родину.

«Кузьмичи» такого отношения не выносят. Держите уровень.

ТВОРЧЕСТВО ИЗ СОЦСЕТЕЙ

Он соль земли...

Сегодня провожают со слезами,
Нет добрых слов - ты просто помолчи.
Уже давно по сорок за плечами,
Но на войну уходят «кузьмичи».

Забит давно размер противогаса,
Но руки помнят старый автомат.
Идет давить фашистскую заразу
Вчера - «кузьмич», сегодняшний солдат.

В минуты отдыха, в окопах, на привале
Своей рукой облагородит быт.
Починит двигатель, построит в поле баню.
«Кузьмич» всегда накормлен и подшит.

Он соль земли, он мудрость поколений,
Он свет луны, сияющий в ночи.
Пусть поскорей в свои родные семьи
С победою вернуться «кузьмичи».

1.11.2022. Андрей Ледащев.

Те, кто знает цену жизни человека, жизни братьев наших меньших тоже помнит цену.



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

Мать троих детей убили за прилавком магазина в Бурятии

Виктория КУДАЕВА

Бывший сиделец напал на женщину со спины.

- Я с Олей буквально за два часа до ее смерти разговаривала. Она жаловалась, что очень много покупателей и нет ни минутки, чтобы присесть отдохнуть... - не может сдержать слез Юлия Денисова.

Трагедия, которая произошла в селе Старый Онхой Бурятии, потрясла не только ее семью, но и других жителей. В тот день, 31 октября, Ольга Сергейчева вышла на смену - она продавец в сельском продуктовом магазине. Ее тело нашли за прилавком в луже крови... на теле были множественные удары, их нанесли ножом.

- Все знали Олю и любили приходиться именно в ее смену, она ведь давненько уже работала, - рассказывает сестра погибшей Юлия Денисова. - Я, видимо, что-то предчувствовала в тот последний разговор... Внезапно спросила у Оли: «Как тебе не страшно ра-

ботать в этом магазине? Далеко ведь до дома добираться». Магазин находится на окраине села. А во-вторых, туда же контингент своеобразный заходит. В магазине в тот раз камера видеонаблюдения не работала, кнопки охраны и в помине не было. А Оля говорит: «Кого бояться, это же деревня, здесь же все свои! Я знаю, кто и зачем пришел». А через несколько часов мне сообщили, что сестра умерла...

РОДНЫЕ ВОЗЬМУТ РЕБЯТИШЕК ПОД ОПЕКУ

У Ольги Сергейчевой остались трое детей - две дочки и сын. Никому из них еще нет 18, самой младшей всего пять. Женщина воспитывала их самостоятельно.

- До сих пор не верится! Брат видел тело и сказал, что на ней живого места нет. Ранения на руках, ногах, груди и на спине. Видимо, пыталась сопротивляться или убежать. Кошмар! - восклицает Юлия. - А ведь Оля часто брала младшую дочку с собой на

работу. А если бы все это произошло на глазах у ребенка!

Сейчас родные погибшей будут решать вопрос с опекуном. Они готовы взять на себя заботу о детях Ольги. Известно, что совсем недавно их к себе забрал отец, бывший супруг Ольги. Мужчина планирует оформить над ними опеку. Но сестра погибшей, Юлия Денисова, надеется, что все же племянники останутся с ней.

- Я тоже хочу быть опекуном. Но не знаю, можно ли это сделать, все-таки у них есть отец. Он исправно платил алименты, родительских прав его не лишали. По закону все верно, - рассказывает Юлия Денисова.

УБИЙЦУ НАШЛИ НЕ СРАЗУ

Им оказался 24-летний молодой человек. В сентябре 2022 года он освободился из колонии, где отбывал наказание за кражу. В Старом Онхое мужчина поселился в доме своей покойной матери.



Трагедия Ольги потрясла все село.

- Нигде не работал, злоупотреблял спиртным, - рассказали в СУ Следственного комитета РФ по Республике Бурятия. - Посещая тот самый магазин, он узнал, что в нем находилась лишь одна продавщица, и заметил, где хранилась выручка. Обвиняемый замышлял разбойное нападение, взял с собой складной нож и отправился в магазин. Выждав момент, когда продавщица зашла в подсобное помещение, последовал за ней, напал со спины и нанес множество ударов в различные части тела. Потерпевшая в этот момент разговорила по телефону с на-

парницей и успела крикнуть ей о нападении.

После расправы мужчина отправился на такси в Улан-Удэ. Там сначала прятался в гостинице, а потом в арендованном частном доме. Компанию ему составляла 16-летняя подруга. Через несколько дней полиция задержали изверга.

Хоронили Ольгу практически всем селом. Попрошачься пришли родные, друзья, бывшие одноклассники и многие жители Старого Онхоя - даже те, кто мало знал или общался с продавцом. Смерть женщины стала трагедией для всех.

■ БУДЬ В КУРСЕ!

В ноябре борщ в Иркутске обходится дороже, чем в Красноярске

Ольга СЛАВИЧЕВА

Эксперты подсчитали расходы на продуктовый набор.

Жизнь в Иркутске дороже, нежели в Красноярске. Это подтверждено в очередной раз составителями «Индекса борща». В новом рейтинге за ноябрь столица Приангарья заняла восьмое место среди крупных российских городов, серьезно прибавив в стоимости супа. В октябре, когда хватало недорогих овощей, город был на десятом месте.

- Индекс борща - это стоимость продуктов для приготовления супа на семью из четырех человек, которую мы собираем ежемесячно в разных городах России, - напоминают авторы методики.

Как готовим? На семью из четырех человек набор из основных продуктов, нужных для популярного супа, включает картошку, капусту, лук, морковь, чеснок, свеклу, черный хлеб. В Иркутске он, по данным на ноябрь (авторы индекса подсчитывают цены в самых дешевых супермаркетах, не беря в расчет рынки, оптовки и крупные гипермаркеты), стоит 163 рубля. Из классического рецепта ради дешевизны убрана зелень, а говядина заменена курицей. Сметана осталась.

Лидерами рейтинга, то есть городами с самым дорогим набором для борща, традиционно стали столица Чукотки Анадырь (371,67 рубля), Магадан (278,92) и Норильск (263,97).

Что касается соседей по Сибири, то самый дорогой набор, увы, традиционно в Иркутске - 163 рубля. В Красноярске на покупку необходимых продуктов потратят на 18 целковых



Этот «красный» суп на все времена!

меньше, а самый доступный обед у жителей Новосибирска - 115,5 рубля. Солидная экономия!

В октябре и сентябре иркутский борщ стоил на три рубля дешевле.

■ НА ЗАМЕТКУ

Что подешевело за неделю...

- ✓ Подсолнечное масло - 135,4 рубля (на 3,1%)
- ✓ Сметана - 345,9 рубля (на 1,8%)
- ✓ Сахар - 85,9 рубля (на 2,1%)
- ✓ Яблоки - 147 рублей (на 7,4%)
- ✓ Морковь - 50 рублей (на 3,8%)
- ✓ Свекла - 27,6 рубля (на 4%)

... и что подорожало

- ✓ Масло сливочное - 258,5 рубля (на 4,2%)
- ✓ Помидоры - 179,9 рубля (на 9,4%)

■ БДИ!

Омуль с червями

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ, Анастасия КУРЕНОВА

По словам мужчины, рыбу он купил в Листвянке.

Видео не для слабонервных поделился пользователь интернета в одном из пабликов в соцсетях. Мужчина собирался отужинать омулем. Свежую рыбу, по словам автора поста, он купил в Листвянке, однако та оказалась с неприятным сюрпризом. На кадрах видно, как внутренности покрывают большое количество белых выпуклых «капсул». Сибиряк нажимает на несколько из них пальцем, и оттуда появляются извивающиеся тонкие маленькие черви.

«Фу-уу! Это паразиты! Не надо их руками трогать». «Какая гадость». «Срочно на проверку в Роспотребнадзор», - писали с отвращением подписчики.

При этом расстроенный любитель байкальского деликатеса, судя по видео, купил далеко не один хвост. Кишит ли жизнь в другой рыбе, неизвестно. Тем временем мнения в комментариях, можно ли употреблять в пищу такой продукт, разделились.

То, что омуль все чаще «болеет», специалисты подтвердили летом этого года. Также в этом плане опасны хариус, сиг и ленок.

- Так уж сложилось, что у нас традиционно есть любители лакомиться сырой или совсем малосоленной рыбой, - говорит ведущий ветеринарный врач-паразитолог Иркутской межобластной ветеринарной лаборатории Юрий Кондратистов. - Этого делать не стоит, опасно даже пробовать во время готовки. Все потому, что омуль достаточно серьезно, процентов на

80%, поражен чаечным дифиллоботриозом.

Болезнь эта может обернуться достаточно серьезными последствиями для здоровья человека. Чтобы не стать хозяином червя, который за 24 часа способен вырасти до 20 сантиметров в длину, рыбу стоит заморозить минимум на сутки, а затем тщательно прожарить или сварить при высокой температуре. Присутствие в организме вредителя вызывает расстройство пищеварения, аллергию, анемию, слабость и даже может привести к нервным расстройствам. Конечно, это лечится, но нужен ли кому-то такой жизненный опыт!

- Рыба, купленная в магазине или на рынке, проходит проверку в ветеринарной лаборатории, при обнаружении паразитов ее на прилавки не допускают, - объясняет Юрий Кондратистов. - Но дело в том, что ее приобретают и у частных торговцев, и у рыбаков. Да и сами любители посидеть с удочкой серьезно рискуют!

Если же такое «чудо» попало покупателю в юридически оформленной торговой точке, то стоит обратиться в Роспотребнадзор. Поступившая жалоба станет поводом для реальной проверки. Конечно, продавец будет обязан вернуть деньги за некачественный товар. Если же продукт был съеден и это привело к отравлению, то необходимо сохранять справки, которые это подтвердят.

■ ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК!

Единый консультационный центр

Роспотребнадзора

8-800-555-49-43 - работает круглосуточно.

Горячая линия

8 (3952) 259-830 - работает ежедневно с 09:00 до 17:30.



Личный архив

Благодаря спорту и правильному питанию женщина обрела красивое тело.

Виктория КУДАЕВА

Анастасия Пшеничникова поделилась историей преображения.

Анастасия - настоящая звезда соцсетей. Тысячи подписчиков! Восхищенные комментарии собирает каждое ее фото. Еще бы, о таких рельефах тела мечтает каждая девушка! А еще семь лет назад сибирячка выглядела совсем иначе. Кто бы мог подумать, что эта яркая и уверенная в себе блондинка со сногшибательной фигурой утопала в комплексах из-за лишнего веса!

С 97 К 64 КИЛОГРАММАМ

- Если честно, я всегда мечтала работать учителем физкультуры, но родители настояли на образовании медсестры, - начинает свою историю 33-летняя сибирячка. - Спортом увлекалась с детства. С шести лет занималась атлетикой. Была капитаном команды по волейболу и баскетболу. А потом получила диплом, нужно было думать о хлебе насущном, а не об увлечениях. О спорте пришлось забыть...

Получить работу по специальности сразу не вышло, поэтому девушка устроилась кассиром в магазин. Малоактивный образ жизни и постоянные перекусы привели к тому, что Анастасия начала набирать вес. Вскоре она встретила молодого человека, с которым мечтала прожить всю жизнь. А еще через некоторое время узнала, что станет мамой! Однако беремен-

Сибирячка похудела назло супругу-изменнику и круто поменяла жизнь

ность подарила и лишние килограммы.

- Рожать пошла с весом в 97 кг! Это мой исторический максимум при росте 174 сантиметра, - вспоминает сибирячка. - После выписки из роддома весила 87. У меня был жирный живот, а талия отсутствовала вовсе. Была такой сочной бомбитой! Я ненавидела свое тело и всеми способами пыталась похудеть. Но делала это неправильно: отказывалась от еды, перетягивала себя корсетом. Муж постоянно называл меня жирной. Говорил, что в 25 лет я выгляжу как тетка. В общем, вселил кучу комплексов...

Но именно такое отношение мужа, как признается героиня, и послужило стимулом к переменам. Молодая мама решила кардинально изменить свою жизнь, а вместе с ней и себя. На тот момент семья жила в маленьком поселке Янталь Усть-Кутского района. Анастасия воспитывала сына и работала медсестрой, а в свободное время изучала основы правильного питания и систему тренировок. А потом и вовсе решила открыть в местном ДК группу для желающих заняться фитнесом.

- В первую очередь я сделала это для того, чтобы было с кем заниматься, так сказать, для компании, - признается Анастасия. - Первая группа состояла из 12 человек. Вместе нам было гораздо проще добиваться результатов, давать друг другу стимул, поддерживать, не срываться.

Постепенно лишний вес начал исчезать. За год Анастасии удалось скинуть 20 килограммов! Помогли пробежки на свежем воздухе и ограничения в питании. Женщина отказалась от сладких и жирных продуктов, перестала употреблять алкогольные напитки даже в



Личный архив

Так менялась Анастасия.

праздники. Но после такого грандиозного преображения отношение мужа к Анастасии, вопреки ожиданиям, не изменилось. Более того, ей часто приходилось терпеть издевательства от супруга, его гулянки и измены. Вскоре она подала на развод, забрала ребенка и переехала к родителям.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

На новом месте Анастасия устроилась медсестрой в детский сад, а по вечерам спешила на тренировки в ДК к новым подопечным. Только помимо физических нагрузок в план занятий теперь была включена медитация. На своем примере тренер помогала каждой женщине поверить в себя и настраивала на успех.

- Спустя время мне стало тесно находиться в поселке, - рассказывает Анастасия. - Основная работа уже не приносила удовольствия, а развиваться в теме спорта было негде. Поэтому решила переехать в Братск и двигаться

дальше. Там стала искать работу тренера. Да, у меня не было профессионального образования, я самоучка, но желания было не занимать! Я разослала резюме в несколько спортивных клубов и, к счастью, нашла свое место!

Вскоре девушка выучилась на тренера и нутрициолога - эксперта по питанию. Помимо заветных корочек Анастасия обрела и любовь. Кстати, там же, в клубе. Новый муж тоже тренер. И именно он привел Анастасию в профессиональный спорт. Благодаря его поддержке она стала кандидатом в мастера спорта по пауэрлифтингу.

ГЛАВНОЕ - ЛЮБОВЬ К СЕБЕ!

- Я выстроила собственную систему питания. И не заморачиваю своих девочек считать

калории. Жесткие ограничения приведут лишь к временным результатам, - разъясняет Анастасия. - Всегда все можно, просто на какое-то время нужно очистить свой организм, например от сахара или кофеина, и начать понимать, что нужно есть, чтобы быть счастливой! Любите сладкое? Замените на протеиновые батончики, печенье или ПП-десерты (ПП - полезное питание. - Ред.). Сейчас с питанием проблем нет, а вот когда я только начинала худеть, то порой приходилось ограничивать себя даже в общении с друзьями и родными, ведь они ели все вредное, а я боялась сорваться за компанию.

Но осиная талия и накачанный пресс - это не главное, к чему старается привести своих клиенток Анастасия. Она подталкивает женщин изменить сознание, настроение, образ жизни и привычки.

- Полюбить себя намного сложнее, чем просто сбросить вес, - заключает Анастасия.

■ БЛАГОЕ ДЕЛО!

Раненую косулю спасли в Первомайском

Мария КНЯЗЕВА

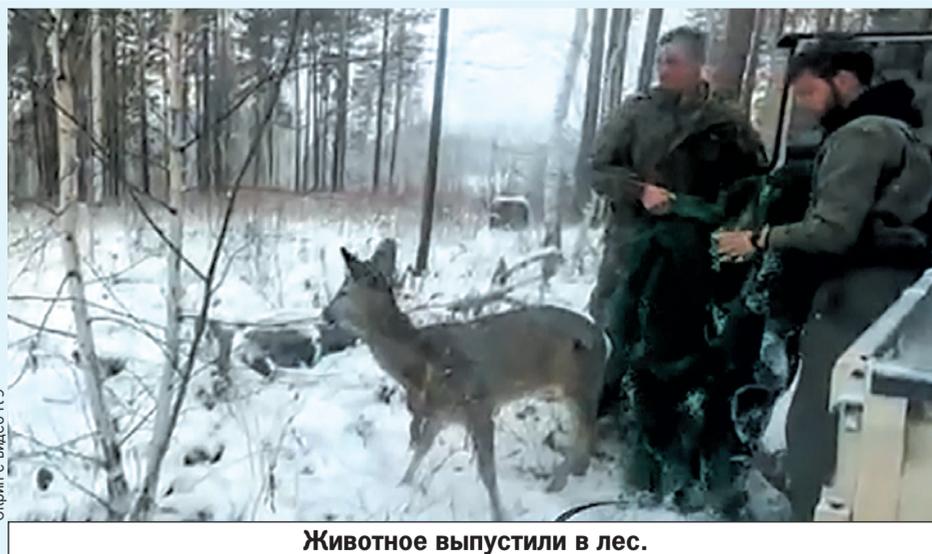
Ее обнаружили в гаражном кооперативе.

«Алло, это К-9? Вы же отлавливаете диких животных?» - раздался звонок в питомнике на улице Карпинской. - У нас в гаражный кооператив косуля забежала. Очень напугана».

Специалисты тут же выехали на место, они понимали, что промедление может быть опасно.

- Косуля могла попасть под машину, на нее могли напасть бездомные собаки, - говорят кинологи. - Также животное могло причинить себе травму в городской среде, либо нанести ее человеку.

Отловить испуганного оленя получилось. Помог опыт. Косули выбегали в город и раньше, даже в этом году. Такой случай не первый. Парнокопытное после



Скрин с видео К-9

Животное выпустили в лес.

поймки сразу повезли к ветеринарам.

- Осмотр выявил, что у косули повреждены оба рога, - рассказал **администратор питомника Илья Богатиков**. - Однако переломов конечностей, ребер и позвоночника нет. Дикие косули, особенно молодые, очень плохо переносят

неволю, поэтому ее решено было выпустить в лес, где она быстро адаптируется и будет в безопасности.

После проведения санитарной обработки рогов косулю снова погрузили в небольшой грузовичок и повезли за город. Там оленя выпустили на простор.

Евгений Шеломенцев - новая формация работы депутата



Евгений Шеломенцев.

О том, что сделано за год на посту народного избранника, и о ключевых задачах на перспективу.

Действующий стоматолог-ортопед и преподаватель ИГМУ, хоккеист-любитель и основатель общественной организации «Доступное здоровье», молодой, энергичный и инициативный **Евгений Шеломенцев** победил на довыборах по 25-му избирательному округу в сентябре прошлого года.

Подведомственная территория в микрорайоне Синюшина Гора не из простых. Помимо спального и частного сектора с большим количеством жителей включает в себя часть федеральной трассы Р-258 «Байкал» и множество социальных и спортивных объектов: два колледжа, две школы, четыре дошкольных учреждения, взрослую и детскую больницы и другие.

- Наш округ уникален тем, что он парковый, очень зеленый и красивый, - отмечает Евгений Владимирович. - Дружное и дружелюбное сообщество, которое находится на окраине. Выезжая из города или въезжая, все непременно минуют Синюшину Гору. Мы стараемся привести район в порядок, потому что люди, которые живут на Синюшке, не менее достойны комфортной жизни, чем люди центральных районов города. Это мое твердое убеждение.

Это первый срок Евгения Шеломенцева в городской Думе и, соответственно, первый год депутатской деятельности. Однако за это время уже проведена колоссальная работа. Почти все заявленные обещания по детским площадкам и благоустройству придомовых территорий выполнены по максимуму.

ГОД 2022: СДЕЛАНО

1. Благоустройство детской площадки, установлены игровые элементы: бульвар Рябикова, 15б.

2. Благоустройство придомовой территории по адресу: бульвар Рябикова, 50 (замена старого асфальтового покрытия, оборудо-

вание парковочных мест, установка скамеек и урн возле каждого подъезда, выравнивание подходов к подъездам, приведены в порядок колодцы).

3. Отремонтирована проезжая часть по ул. Булавина.

4. Установлена спортивная многофункциональная площадка: бульвар Рябикова, 12.

5. Обустройство пешеходного перехода и дорожки от ЖК «Авиценна» к школе № 5.

6. За счет депутатского фонда ведутся работы по сносу аварийных деревьев, формовочной и санитарной обрезке.

7. Выделены средства для проведения обследования технического состояния здания кинотеатра «Орион».

8. Отремонтированы 2 служебных помещения в детском саду номер 12б.

9. Завезена земля для благоустройства полисадников на придомовых территориях.

10. Вывозится мусор с территории детских садов.

Самым главным достижением первого года своей работы депутат считает окончательное решение вопроса по строительству детской поликлиники № 10.

- Я и моя команда очень долго над этим работали с депутатом Госдумы А.А. Красноштановым и губернатором области И.И. Кобзевым и наконец-то добились результата. Строительство начнется уже в ближайшее время. Новая поликлиника сможет принимать по 500 граждан в смену, разгрузит уже существующее медучреждение, даст рабочие места. А самое главное - люди, которые прикреплены сейчас к больнице № 10, смогут в полном объеме получать все необходимые услуги. Вопрос о строительстве стоял очень остро, так как сейчас ощущается нехватка всего: и специалистов, и площадей, и мощностей.

Не менее остро стоит и вопрос со зданием ДШИ № 10, уникального в своем роде учреждения, которое сейчас располагается в общежитии. Рассматривается два варианта: реконструкция здания или строительство нового.



Проект детской поликлиники №10.



Евгений ШЕЛОМЕНЦЕВ

струкция здания или строительство нового.

- Главная задача - понять, снести или реконструировать, - поясняет Евгений Шеломенцев. - Ждем сейчас экспертного заключения и уже в будущем году будем работать, чтобы в нашей школе искусств, которая славится на всю область, создать соответствующие комфортные условия.

Помимо первоочередных задач команде депутата постоянно приходится решать вопросы, связанные с состоянием жилых домов, дворов, дорог и даже деревьев, коих на Синюшке превеликое множество. Дело кажется простым, но требует ежедневного внимания. Ну и, конечно, сейчас, в конце календарного года, важно сформировать задел на будущее.

- В планах привести в порядок все пешеходные дорожки, - говорит Евгений Владимирович. - Для меня это очень важная тема, потому что в округе есть места, где дети ходят в детский сад или школу по проезжей части, буквально. Я считаю жизненно необходимым обеспечить пешеходные дорожки с ограждениями. Кроме того, есть у

нас детские сады, рядом с которыми находятся трансформаторные подстанции и абсолютно не оборудованы парковочные места. На это тоже мы обращаем внимание и заявляем на 2023-й. Уже не один год стоит вопрос об обустройстве сервитута на Булавина. У колледжа, где сужается проезжая часть, территория огорожена, чтобы пройти до школы № 2, люди вынуждены проделывать этот путь прямо по дороге. Сейчас очень плотно прорабатываем этот вопрос, взаимодействуем с колледжем, чтобы проход на территории колледжа был открыт.

В планах на ближайшую перспективу также работа по благоустройству и решению насущных инфраструктурных задач в частном секторе округа.

ГОД 2023: В ПЛАНАХ

1. Благоустройство общественных пространств (скверы, парки).

2. Багоустройство территорий.

3. Установка детских и спортивных площадок.

4. Ремонт дорог и внутриквартальных проездов.

5. Ремонт дорог по федеральной программе «Безопасные и качественные дороги».

6. Организация и изменение пассажирских перевозок на территории округа.

7. Благожелательность (поддержка малоимущих, многодетных семей, ветеранов).

8. Организация массовых мероприятий (спортивные турниры, праздничные концерты, поздравления населения).



Евгений ШЕЛОМЕНЦЕВ

Обратиться к депутату можно:

Адрес приемной: улица Булавина, 10/5

Телефон: 8-904-120-35-14

Почта: priemnaia_25okrug@mail.ru



Евгений ШЕЛОМЕНЦЕВ

Не прошли собеседование? Расслабьтесь, это игра: Топ-5 советов от эксперта по лжи, как получить работу мечты

Окончание.
Начало на < стр. 1.

- По вашей невербальной реакции понимаю, карьера для вас не просто важна, а первостепенна, - выдает вердикт специалист в области распознавания лжи, невербальной коммуникации. Как оказалось, психологические приемы из этих областей применяют, в том числе, охотники за головами. Задают кандидату пространственные вопросы: как относитесь к опаздывающим коллегам или к тем из них, кто может соврать начальству. Соискатель в ответ рассуждает расслабленно и с большой охотой, ведь речь не о нем. Ах если бы! В том-то и фокус: используя в разговоре третьих лиц, опытный рекрутер расспрашивает вас о вас же самих.

- Движение вверх по карьерной лестнице будет отличной мотивацией, поэтому так это ценно для вас, - выдает заключение эксперт. - Если компания заинтересована в ваших амбициях, - на работу примут, а если ищет линейного сотрудника, который ни в коем случае не должен подсесть начальству, то увы. Вы для них сильно хороши.

Узнать мотивацию, спрогнозировать отношения с начальством и возможные конфликты внутри коллектива можно даже по тому, как будете держать ручку во время собеседования. Так как же устроиться на работу мечты, как грамотно составить резюме и чего никогда нельзя говорить потенциальному работодателю - секреты раскроет специалист в области распознавания лжи **Владислав Гоголев**.

ПЯТЬ ОШИБОК НА ИНТЕРВЬЮ

1. Неправильный настрой
- Совет банальный, но это залог успеха в любом деле, - говорит эксперт. - Из главного: хорошо выспитесь, избегайте стрессов - эти два фактора могут сказаться на результате. Недосып, в том числе, усиливает волнение, а чтобы с ним справиться и быть увереннее, возьмите что-то в руки - ручку или телефон. Это успокоит.

Правда, использовать предметы следует только в начале собеседования. Если внезапно начнете вертеть в руках в середине разговора, - вызовет недоумение. Вдруг занервничали? Не исключено, что нагло врете, отвечая на неудобный вопрос. Сложится негативное впечатление.

2. Паузы в разговоре и тараторение
- Чтобы расположить к себе любого человека, в том числе потенциального работодателя, очень важна речь, - советует эксперт. - Голос ниже, не тараторьте, выдерживайте паузы. Так вы создадите впечатление умного и размышляющего собеседника. Только помните, пауза не должна быть слишком долгой!

Почему? В детекции лжи (совокупность методов, направленных на выявление обмана) есть такое понятие, как паузация или точка ориентированного замедления. В этом случае тайм-аут означает обман и придумывание на ходу.

- Говорите с чувством, толком и расстановкой, - рекомендует эксперт. - К слову, есть мнение, что мужчины вызывают больше доверия. Даже голос



Николай ОБЕРЕМЕНКО

Мало быть грамотным специалистом,
надо еще быть психологически сильным!

ВАЖНО!

Как понять, что это не место под солнцем

- Ваши ценности и компания не совпадают.
- Не предоставляют трудового договора, где четко регламентируются ваши обязанности и обязанности компании перед вами.
- Не к месту проводят стрессовое интервью.
- Заявляют с ходу, что «это вам нужна работа». На самом деле любая компания тоже в вас нуждается, а такой подход означает, что в будущем о вас будут вытирать ноги.
- Нет адаптационного периода.

для озвучки рекламы на радио предпочтительнее мужской. Отсюда еще один лайфхак - избегайте высоких тональностей, не «звените»!

3. Чрезмерная презентация себя

- Будьте самим собой, ведите себя расслабленно, - говорит эксперт. - Человек, действительно, нигде так не врет, как на собеседовании. Он презентует себя максимально, чтобы быть привлекательнее. Часто говорит то, к чему вообще не имеет никакого отношения. Снимите с себя обертку.

И не заикливайтесь на жестах. Скрещенные руки и ноги - закрытая поза? Не обязательно. На самом деле многим так просто удобнее. Если же человек сидит так, словно ему в позвоночник вбили штырь, это воспринимается как излишний самоконтроль, скрытность, неумение расслабиться.

Гасит жесты? Прячет гнев. Дрожащий голос, ерзанье, бегающие глаза, отстраненный взгляд, речевые ошибки - тоже проявление стресса.

- А вопросы на тему, как погода, как прошел день от интервьюера не несут никакого смысла, - говорит Владислав Гоголев. - Их задают только для того, чтобы собеседник расслабился.

4. Парфюм и черно-белая гамма

- Парфюм может стать самым большим провалом, - говорит Владислав Гоголев. - Это закон переговорного процесса в принципе. От вас должно пахнуть чистотой.

По поводу внешнего вида: выбирайте классику, но избегайте синтетики (неизвестно, как организм среагирует на стресс), а также черно-белой гаммы. Это просто избито. Мужчины, наденьте коричневый, серый, дамы - бургунди, темную вишню, синий, красный (в данном случае это не цвет агрессии, а посыл о серьезных намерениях), также подойдут спокойные зеленый и фиолетовый. Не надевайте шпильки и отдайте предпочтение скромным, сдержанным украшениям. Лучше всего подойдет жемчуг - отличный бизнес-камень. Волосы обязательно должны быть прибранными, маникюр спокойным нюдовым.

5. Попадание под влияние

Впечатление о вас складывается из мелочей. Например, всегда нужно (в меру, разумеется) захватить немного лидерства.

- Не выполняйте три условия подряд, которые предлагают, после того как вы зашли в кабинет, - говорит Владислав Гоголев. - Например, вам сказали присесть на определенный стул, возьмите другой или слегка поверните тот, на который указали. Также «пометьте» свою территорию, допустим, положите телефон на стол, какие-то вещи рядом. Естественно, должна быть тонкая грань между тем, что можно и чего нельзя, не надо переходить на вольности.

КСТАТИ Если вам отказали...

Собеседование - это всегда стресс, человек понимает, что его будут оценивать и выбирать. При отказе появляется чувство, словно вас отвергли. Самое лучшее в этой ситуации сказать себе: «значит, они меня не достойны». И никогда не перебивайте сами, чтобы уточнить, приняты или нет. Если долгожданного звонка не поступило в оговоренные сроки (а это нужно делать обязательно - так вы показываете, что цените свое время), значит, вы не прошли.

НА ЗАМЕТКУ!

Избегайте шаблонов в резюме

- Прежде чем составить резюме, ознакомьтесь с компанией, просмотрите ее соцсети, зайдите на сайт, узнайте, к какому типу она относится. Если консервативная, лучше отправить стандартное официальное резюме. Если революционная, гибкая и современная, то надо проявить креатив - чем ярче будет подача, тем лучше.

Но есть общий совет: не пишите в качествах, которыми обладаете, пунктуальность, мобильность, не конфликтность, легкую обучаемость, стрессоустойчивость и прочее, - это набило оскомину. Лучше укажите три качества, которые ценятся везде, - исполнительность, мотивация и скорость оперативного мышления. То, как быстро вы способны принимать решения. Что касается мотивации, она может быть разной - и это нормально. Результат, карьерный рост, зарплата - говорить об этом можно и нужно.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

Владислав ГОГОЛЕВ:

Как правильно говорить о зарплате

- Многие стесняются задавать вопросы о зарплате. А зря! В некоторых компаниях даже считают, что если человека не интересуют деньги, значит, он не заинтересован в работе и результате. Еще совет: верхнюю планку не озвучивайте. Правильнее говорить «считаю, что каждая работа должна оцениваться по качеству исполнения».

О чем нужно спросить обязательно

- Что будет входить в обязанности - это ключевой вопрос. Если не зададите его, работодатель может решить, что вы пришли в компанию за чем угодно, но не для выполнения задач.

Как отвечать на неудобные вопросы

- Если это организация, где нужны знания экстремальной психологии, то это уместно. В большинстве же случаев такие приемы используются для раскочки кандидата на эмоции - так смотрят на реакцию и возможную агрессию. Как реагировать? Шутить! Юмор - великая сила, а открытость и непринужденность ставят в тупик. Например, спрашивают, «как часто вы занимаетесь сексом втроем?». Можно ответить, «да вот только что утром». Еще кандидатов любят консервировать - держать в ожидании часа-двух перед собеседованием. Если компания мечты - спокойно ждите, заняв себя книгой или телефоном, если нет - уходите, но без скандала.

БДИ!

Три НЕ, которые никогда нельзя делать на собеседовании

1. Замыкаться в себе и молчать.
2. Раздражаться и злиться. Чувствуйте, что нарастает гнев или азарт, - берите паузу.
3. Не лебезите, не ищите взгляда собеседника и не заглядывайте ему в рот, это воспринимается как подхалимство.

Критика государства или нарушение закона?

В УФСБ по Иркутской области поступило заявление с просьбой проверить высказывания жителя Приангарья на предмет нарушения закона о фейках про армию.

Отдельные представители артистического мира спешно уехали за пределы страны, решив, что у понятия «Родина» другие смыслы; потянулись отдельные спортсмены и театральные дивы... Ну, уехали и уехали, насильно не держали. Когда их покритиковали за то, что они годами жили не тужили и на госхарчи немалые шиковали, прикидывались патриотами, - они обиделись. Сразу возникли размышления о том, что свобода - это когда что хочешь, то и делаешь, что их не понимают, что мир не прост, что в родной стране все неправильно и т.д. При этом деньги по-прежнему зарабатываются в такой «противной» и «быдловатой» родной стороне. Мы-то ради объективности напоминали о погромах, о запретах русского языка, о погибших в Доме профсоюзов в Одессе, о сносе памятников... Фиг вам, это не в счет, это неудобные напоминания. Вот и до Приангарья докатилось, раз равнодушный гражданин не выдержал и в ФСБ написал.

О чем речь? Иркутянин (или

бывший иркутянин?) Роман Парцей в своих публичных высказываниях вдали от родной стороны смело поливает всех и вся. Ну прям обидно как-то: бизнес-то в Иркутске, деньги-то зарабатываются на этих самых критикуемых, которых, судя по всему, Роман Петрович и в грош не ставит!

Подчеркиваем, это пишет человек, чей бизнес покоится на тех самых среднестатистических россиянах, которых как только тут ни называли.

Может быть, это все фейки? Может быть, конкуренты решили таким образом побороться с владельцем фитнес-клуба Roman's Gym (ранее World Gym)? Если это так, с радостью принесем свои извинения. Но судя по другим имеющимся высказываниям, это, увы, не фейки, а мнение Романа Парцея. Да и потом, его аккаунты в Instagram и Facebook (принадлежат Meta, признанной экстремистской и запрещенной в РФ) открыты для всех. И кто-то, похоже, устал терпеть оскорбительные высказывания в них: в Управление ФСБ по Иркутской области поступило заявление с просьбой проверить высказывания в социальных сетях Романа Парцея в рамках 32-ФЗ - закона, устанавливающего уголовную ответственность за распространение

заведомо ложной информации о Вооруженных силах РФ и за публичные действия, направленные на дискредитацию российской армии. Копия заявления есть в распоряжении редакции.

Кроме того, в аккаунтах есть посты, посвященные теме мобилизации, в которых Роман Парцей называет Российскую армию «пушечным мясом» и утверждает: «Чтобы спасти Россию, ее нужно победить». С несогласными автор не церемонится, открыто желая им всего нехорошего: «чтобы вас грохнули в первом же бою, когда придет ваша очередь на мобилизацию».

Плохо это все... И, кстати, про пустыню и 40 лет: это другой народ и в другом месте ходил. Совсем из другой истории. А современная по другому пути пойдет - мы всем миром навалимся. Своих не бросаем и своих не сдаем, потому что мы - вместе. Такой путь.

Владислав СИМЕНЧУК.

Комментарии

... подставь другую щеку - в лице представителей на земле, особенно ее православная ветвь.
- Вся власть от бога!
А значит, власти надо верить как богу.
В их психологии нет места свободе. Они не знают, не понимают и не хотят ее понимать.
«Раб. Жизнь - существование без цели. Темнота мысли, омертвление чувств.»
35нед.



himikoleg

34нед. Нравится: 1 Ответить



romanpartcei Главная их мечта - завести своих рабов.

- Ты зарабатываешь тут, а живешь там, - пишет одна мне в комментариях. Она не может понять, что свободный человек может зарабатывать в одной части мира, а жить в другой, там, где ему хочется. В ее парадигме этого нет. Вот угол, вот тряпка, вот миска. Это ее мировоззрение.
- Трудно быть человеком без Родины! - пишет еще одна. Я не могу понять, почему я без Родины. Куда вдруг она делась. Как была, так и есть. Но она исходит из того же: угол, тряпка, миска. Надо ли упоминать, что обе верующие?

И 1000 лет рабства за их спинами. И еще столько же впереди. И никогда на мой взгляд, не построит российский народ на своей земле ничего, кроме очередного царства.

Ибо мало 40 лет.

И нет уже такой пустыни.

35нед. Нравится: 1 Ответить

Примеры приводятся.

■ НУ И НЮ!

Немного наготы для мирной Алма-Аты

Алена МАРТЫНОВА

На концерте в Казахстане Филипп Киркоров шокировал публику танцами в прозрачных лосинах.

СТЕСНЕНИЕ ПРОПАЛО

Тонны перьев и страза, похоже, в прошлом: Филипп Киркоров теперь стремится к минимализму. Причем в самом лаконичном варианте. Так, на концерте в Алма-Ате поп-король вышел на сцену в «голом» наряде - прозрачном комбинезоне, из-под которого предательски просвечивали трусы артиста, а нагота и срамота оставались прикрыты разве что замысловатым принтом. Усугубили ситуацию цветастая жилетка да шляпа, а еще странные танцы в стиле «маленьких утят». Стоит ли говорить, что видео разлетелось по сети в считанные минуты.

«Поющие трусы - это теперь не только про девушек», - упражняются в остроумии сетевые комментаторы и клепают обидные коллажи, сравнивая Филиппа Бедросовича с Лолитой пятилетней давности. Певица тогда, напомним, стала ин-

тернет-мемом, обтянув пышные телеса «голым» комбинезоном. Сам поп-король поспешил в соцсетях оправдаться перед поклонниками. Мол, по задумке номера он должен был выступать в шортах поверх своих экзотических колгот, но коллектив во время переодевания на сцене сорвал одежду с певца: «Моя команда - настоящие хулиганы! При моем богатом опыте даже я был в шоке, когда меня практически раздели на песне «В саду Эдемове». Именно в этот момент я должен был выходить в зрительный зал. Вот и выпустили меня, грешника, к поклонникам... Разыграли карту «Голый король», оставив меня без шорт. Честно говоря, я такие шутки не люблю, но остался в безвыходном положении. Но - show must go on!»

Насколько убедительно звучит объяснение 55-летнего артиста, судите сами. Нам показалось, что в данной ситуации оценить излишне эпатажный наряд Киркорова должны специалисты. Нет, не стилисты



«Я ногами плохо сплю, потому что эпатаж люблю...» Отдадим Филиппу должное - надеть трусы он все-таки не забыл.

и модельеры - мы обратились к психологу и сексологу.

- Похоже, артист перебрал уже все возможные способы эпатажа, и других вариантов, кроме как раздеваться, не осталось, - считает психолог Марина Гладышева. - Думаю, сам Филипп настолько привык к то-

му, что на него смотрят, обсуждают и осуждают, что грань нормальности для него размыта..

«Я ПРИШЕЛ К ТЕБЕ С БУКЕТОМ»

Казахстанские гастроли певца вообще оказались богатыми на события: помимо танцев в «голом» наряде, Киркоров отметился и другой странной выходкой - спустился на одном из концертов в зал и отхлестал кого-то в первых рядах букетом по лицу. Увидевшие видеозапись скандального эпизода поклонники были шокированы - ничего себе «контакт с публикой!» Однако менеджер артиста Екатерина Успенская заверила общественность, что Филипп таким суровым образом обошелся не с одним из зрителей, а с членом своей команды: «Там не пустили поклонников к сцене - конечно, это ему не понравилось, Филипп за них заступился...» Получается, певец не бил фанатов, а, наоборот, защищал их? Как бы то ни было, стоит признать, что даже здесь Киркоров проявил творческий подход - мало кому придет в голову использовать букет в таком качестве.



Эпатажное видео смотрите на KP.RU. А также читайте о других похождениях «голого короля» в разделе «Звезды» на сайте



МОЙ ЛАСКОВЫЙ ЗВЕРЬ - 2022



Личный архив

Анна, Иркутск:

- Нашего пернатого питомца зовут Валера. Он родился в питомнике в Перми. Свое имя выучил быстро и теперь всем говорит, что он Валера-птичка. Очень ласковая и ручная птица, гуляет на шлейке, ест много фруктов, орехов и уверен, что он самый красивый в мире.

АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- С днем рождения! Желаю детей - послушных, жену - любящую, родителей - здоровых...

- Спасибо! А этих куда девать?

* * *

- Ходить он начал рано. В четыре он читал. В пять - декламировал Пушкина, Пастернака, Бродского. А в шесть уже всю игрушку играл на фортепиано...

- Надо же, какой у вас способный ребенок!

- Да это я про мужа рассказываю... как он нам в выходной спать не давал!

* * *

Физрук хотел потанцевать на школьной дискоте-

ке, но как ни старался, все равно у него получались приседания и отжимания.

* * *

- Люся, нам нужно расстаться!

- Почему?

- Помнишь, мы гуляли и нам перешла дорогу черная кошка...

- Это все глупые суеверия.

- Тогда зачем же ты ее поймала и съела?!

* * *

Маленькие хитрости: если вы умираете от головной боли, намажьте виски ароматическими маслами. Теперь вы как будто умираете в сосновом лесу.

* * *

- Добро пожаловать в наш магазин. Чем я могу помочь?

- Пожалуйста, отогоняйте от меня других консультантов...

* * *

У мужчин тоже есть чувства! Например, мы чувствуем голод.

* * *

Два скандала сотрясают Голливуд: Вайнштейн оказался настоящим мужиком, а Спейси - ненастоящим. Эй, вы там уж определитесь, что вам надо, в конце концов!

Голосуй за участников конкурса «Мой ласковый зверь» на сайте www.irk.kp.ru



* * *

- Знаешь, Светка, все мужики одинаковы...

- Маш, ты что, учебник анатомии купила?

* * *

Средний палец - лидер на рынке мгновенных сообщений!

* * *

Русский человек - это не тот, у которого чего-то нет, а тот, у которого чего-то нет, да и хрен с ним!

* * *

Шерстяные носки - это навязанные бабушкой ценности.

* * *

- А у меня живот от вашей колбасы не заболит?

- Не успеет.

* * *

Многие говорят, что диплом - это бумажка.

Я как человек с высшим образованием могу заявить: диплом - это картонка.

* * *

Рабинович звонит в полицию:

- Алло, полиция! У меня в квартире массовые беспорядки!

- Что именно происходит?

- Моя жена Сара разбушевалась!

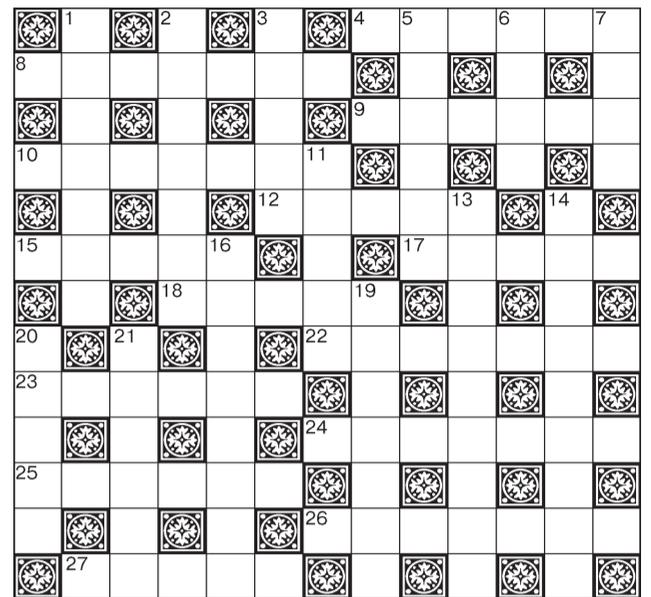
- Но разве одна Сара может устроить массовые беспорядки?

- Ха! Вы таки не знаете, какая у Сары масса...

Оставьте свой анекдот на сайте kp.ru в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на kp.ru

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Радость до потери пульса. 8. «Танцующий...» из японской кухни. 9. Испанская «компаньонка». 10. Мировой секс-символ, подрабатывавший рыбаком, пока учился на актера. 12. На какое экономическое понятие содержат государственный аппарат? 15. Кого убивают, чтоб над ухом не пищал? 17. В чем табак хранят? 18. В каком звании уволился в запас с военной службы голливудский актер Кларк Гейбл? 22. Клиентка салона для новобранцев. 23. Какая смелость на медаль тянет? 24. Флористика японского звучания. 25. Участник рок-роковки. 26. «Их, говорят, разгромили в расцвете разврата». 27. «Не навязывай услуг против воли» (античный классик).

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Что предотвращают герои исторического сериала «Оптимисты»? 2. Какая страна удерживает второе место в мире по потреблению риса? 3. Кто из патриархов французского кино откровенно ненавидел давать автографы? 5. «Шерстяной мячик» для котенка. 6. Что, согласно славянским поверьям, покидает человека незадолго до его смерти? 7. Герой из сериала «Ну, погоди!». 11. «Лекарственный» газ. 13. «Море слез» для филолога. 14. Чин героя Джорджа Клуни из исторической драмы «Охотники за сокровищами». 16. «То ... удалое, то сердечная тоска». 19. Инстинктивная... 20. Какой напиток в иные годы приносил чуть ли не треть доходов российской казне? 21. Без чего дрель теряет всякий смысл?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Экстаз. 8. Кальмар. 9. Дуэнья. 10. Костер. 12. Налог. 15. Контра. 17. Киет. 18. Майор. 22. Невеста. 23. Овата. 24. Комар. 25. Кополь. 26. Римляне. 27. Тонер. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ракция. 19. Реакция. 20. Водка. 21. Сварло. Тень. 7. Заяц. 11. Радон. 13. Тинтербола. 14. Лейтенант. 16. ТИКАЛИ: 1. Заловор. 2. Вьетнам. 3. Табен. 5. Клубок. 6. Икебона. 25. Кополь. 26. Римляне. 27. Тонер. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ракция. 19. Реакция. 20. Водка. 21. Сварло.

Прогноз погоды на завтра, 15 ноября

	ночью	днем
Иркутск	-4...-8	-1...+3
Бодайбо	-17...-23	-12...-13
Братск	-3...-5	-3...-5
Ербогачен	-27...-31	-23...-27
Тайшет	0...-2	0...+1
Усть-Илимск	-20...-22	-12...-17

Давление 719 мм рт. ст. (норма для ноября - 718)

Относительная влажность воздуха 69%

(норма для ноября - 76%)

Ветер юго-восточный, 2 - 4 м/с

Восход - 08.22

Закат - 17.11

Луна

убывает



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 Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

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

Индексы П1101, ПМ976 Тип. № 1674.

Время подписания московского выпуска по графику - 20.30, фактически - 20.30

Отпечатано в ООО «Типография КомПресс-Москва». Адрес: Нагорное шоссе, д. 2, Московская обл., г. Химки, 141407. ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2022», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Тираж этого номера: 155 556 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

АО ИД «Комсомольская правда», 2022. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

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

Выпуск подготовлен при участии издателя и региональной редакции Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор «КП» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.
ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - 8 (3952) 208-008;
рекламная служба - 8 (3952) 208-004, 208-979;
отдел распространения и продвижения - 8 (3952) 208-770.

Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 5000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)