

Сибирячка по суду вернула 600 тысяч рублей, похищенные мошенниками



Александр БУЛАТОВ

Читайте на стр. 2 ▶

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

«ТЕМА ДНЯ»

Разыгрываем билеты в цирк - 18:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 827 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Четверг
5 сентября

Газета нашего города • Иркутск

№ 65-ч (27615-ч)
2024 год

Оставь меня, начальник, ты токсичен

ТЫ ТОКСИЧЕН



Валерий ЗВОНАРЕВ/«КП» - Челябинск

Их нетрудно найти, вкусно съесть и сложно забыть

Анна КУКАРЦЕВА

Ультрапереработанные продукты доводят до деменции, депрессии и ожирения. Как избавиться от них в своей тарелке.

Не так давно в докладе Всемирная организация здравоохранения приравняла ультрапереработанные продукты по вредности к алкоголю и сигаретам. Эксперты отметили, что всего четыре отрасли промышленности ежегодно становятся причиной 2,7 млн смертей в Европейском регионе. Это производители топлива (и, соответственно, выхлопных газов), сигарет, алкоголя и ультрапереработанной еды. Все они провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, ожирения.

Продолжение на стр. 9 ▶

Александр ДАНИЧЕВ/РИА Новости

Кто такие зумеры и почему они ставят на уши рынок труда

Читайте на стр. 6 - 7 ▶

В пяти школах Иркутска открыли классы для работы с беспилотниками

Полина ПШЕННИКОВА

Учеников познакомят с основами разработки и моделирования, расскажут, как правильно следить за устройствами и использовать их.



Олег АДАМОВИЧ

В пяти школах Иркутска с нового учебного года появились классы для работы с беспилотниками. Это образовательные учреждения № 11, 19, 21, 39. В них провели ремонт и оснастили всем необходимым. - Область применения квадрокоптеров постоянно расширяется, - объяснил мэр Иркутска Руслан Болотов. - Сегодня их все чаще используют в бытовой жизни, для обеспечения пожарной безопасно-

сти, в сельском хозяйстве и многих других сферах. Убежден, даже если в будущем ребята не станут операторами, приобретенные инженерные навыки в жизни им обязательно пригодятся.

Для преподавания нового предмета специальное обучение уже прошли 19 учителей. Программа рассчитана на учеников 7 - 11-х классов.

На маршрутах № 4с и 56 цена проезда повысится

Татьяна ИВАНОВА

Новые правила начнут действовать с 30 сентября.

Пассажиры, кто постоянно пользуется маршрутками № 4с (поселок Славный - Центральный рынок) и № 56 (микрорайон Солнечный - пригород Радищева), будьте в курсе: цена на проезд повысится. С 30 сентября платить будем по-новому.

- Стоимость составит 40 рублей до 20.00 и 45 рублей после 20.00, - рассказали в пресс-службе администрации.

Оба маршрута коммерческие, и перевозчики вправе повышать цены самостоятельно, уведомив об этом администрацию Иркутска.

Кстати, с 15 августа еще два городских



Юлия ПЫХАЛОВА

маршрута - № 16 и 16с - тоже увеличили стоимость проезда. До 20.00 действует тариф 40 рублей, а после 20.00 - 45 рублей. Кроме того, с начала августа стоимость проезда повысилась также в маршрутах № 12, 16к, 22, 28р, 74.

«Даже в банке не выпускала телефон из рук»

Анастасия КУРЕНОВА

После одного звонка сибирячка погрязла в долгах и потеряла почти 600 тысяч рублей.

- Тетя грезилась поездкой на море. Купила билеты, договорилась, что останется у подружки, проштудировала сайты о местных рынках и кафе. Но в итоге осталась без отпуска и накопленных денег, - рассказывает «Комсомолке» Юлия Маркина. В августе прошлого года ее 65-летняя родственница попала на уловку телефонных мошенников. Один звонок лишил пенсионерку почти 600 тысяч рублей.

«ПЕРЕВЕДИТЕ ДЕНЬГИ НА «БЕЗОПАСНЫЙ СЧЕТ»

Галину П. в родном Шелехове знают многие. Женщина посвятила жизнь работе в детском саду, воспитала не одно поколение малышей. Сегодня она вместе с супругом уже на заслуженном отдыхе. Когда на экране ее смартфона высветился неизвестный номер, Галина П. не заподозрила неадекватного, взяла трубку и начала внимательно слушать незнакомца.

- Мужчина представился сотрудником ФСБ, - продолжает вспоминать племянница жертвы обмана. - Он начал запугивать, якобы ее счета в опасности и кто-то вот-вот украдет с них все средства. Затем аферист убедил тетю перевести деньги на так называемый «безопасный счет». Мол, это должно помочь сохранить сбережения.

Напуганная женщина четко действовала по указаниям жулика. Так к нему в руки попала 191 тысяча рублей. Сумму Галина П. копила в течение нескольких лет и мечтала потратить на долгожданную поездку. Но получив желаемое, аферист не остановился.

«ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ТЕХНИКАМИ ВДУШЕНИЯ»

- К схеме подключился второй человек. Вдвоем они стали убеждать тетю взять кредит и вновь отправить деньги на «безопасный счет». Даже пообещали от этого выгодные проценты. Складывается ощущение, что мошенники пользовались техниками внушения или даже гипноза, так как тетя была слов-



Алексей БУЛАТОВ

ВАЖНО

Не отвечайте на незнакомые номера

Киберпреступники постоянно меняют схемы обмана, однако руководствуются одним принципом - запугать жертву легендой о нависшей «финансовой угрозе», а также уговаривают совершить мобильные переводы и другие финансовые операции.

- Не верьте! Кладите трубку и не отвечайте на звонки с незнакомых номеров. Вас пытаются обмануть, - предупреждают полицейские.

КСТАТИ

Кем чаще всего представляются мошенники

- ✗ Сотрудниками правоохранительных органов;
- ✗ Банкирами, сотрудниками отдела безопасности банка;
- ✗ Брокерами, специалистами в инвестициях/криптовалюте;
- ✗ Операторами сотовой связи;
- ✗ Близкими родственниками, попавшими в беду;
- ✗ Работодателями;
- ✗ Продавцами различных товаров;
- ✗ Сотрудниками Социального или Пенсионного фондов;
- ✗ Врачами.

но не в себе. Во-первых, мошенники знали ее точный адрес и отправили за ней такси, но ее это нисколько не смущало. Во-вторых, даже в банке она не выпускала телефон из рук и продолжала общаться с преступниками. В один момент до нее дозвонилась дочь, но Галина П. сказала, что занята и бросила трубку, чего обычно никогда не было. Дочь даже призналась: «Я будто разговаривала не со своей матерью». И

я до сих пор не понимаю, как менеджеры, видя состояние клиента, могли одобрить кредит. Тем более человеку с пенсией чуть выше МРОТ - 19 тысяч рублей в месяц.

Пенсионерке оформили заем на 438 тысяч рублей. Часть из них, 309 и 88 тысяч, она тут же перевела на два указанных аферистами счета. После этого преступники перестали выходить с жертвой на связь, а та вскоре поняла, что собственными руками обогатила незнакомцев, и о случившемся рассказала близким. В полиции завели уголовное дело по статье «Мошенничество, совершенное в крупном размере».

Во время расследования оперативникам удалось установить трех владельцев банковских счетов, на которые пострадавшая отправляла сбережения. Выяснилось, что все они проживают в Татарстане. Однако насколько они причастны к преступлению, пока не известно.

ПРОЦЕСС ЗАТЯГИВАЕТСЯ

Произошедшее отразилось не только на финансовых делах Галины П., но и на самочувствии. По словам родственников, женщина перенесла запланированную операцию на глаза, но из-за стресса восстановление прошло не по плану и хирургическое вмешательство не принесло ожидаемого результата.

- По профессии я юрист. Хотя и работаю в строительной сфере, но отказаться тете в помощи не могла, - говорит Юлия Маркина. - Мы обратились в прокуратуру Шелехова, где нам обещали помочь вернуть украденные деньги. В итоге по иску прокуратуры Шелехова суд встал на нашу сторону и обязал хозяев банковских счетов возместить ущерб. Однако не все так просто. Пока решение суда не вступило в законную силу, ответчики имеют право

ОФИЦИАЛЬНО

Счета ответчиков арестованы

- С целью защиты прав пожилой женщины прокуратура направила в суд по месту жительства ответчиков исковое заявление о взыскании с владельцев банковских счетов суммы неосновательного обогащения в размере 588 тысяч рублей и процентов за пользование чужими денежными средствами, - сообщает подробности в прокуратуре Иркутской области. - Суд требования прокурора удовлетворил. Также по ходатайству прокуратуры приняты меры по аресту банковских счетов ответчиков. После вступления решения суда в законную силу его исполнение будет проконтролировано прокуратурой.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Инвестиции - легенда и обман

За август около 200 жителей Приангарья перевели телефонным мошенникам свыше 112 миллионов рублей. Одним из самых распространенных методов обмана остается обещание легкого заработка. В том числе на инвестициях.

- Одной из самых крупных сумм лишился житель Иркутска. Он перевел лжеброкерам свыше 7 миллионов рублей, - сообщают в пресс-службе ГУ МВД России по Иркутской области. - Со слов мужчины, собеседник обещал быстрый и высокий заработок на бирже. Доверившись, заявитель оформил в банке заем и перечислил деньги на «брокерский счет». При попытке забрать «заработанные» проценты, у него потребовали оплатить «комиссию» за вывод депозита. Потерпевший понял, что его обманули, и обратился в полицию.

обжаловать его, а это очень затягивает процесс.

Тем временем Галина П. уже получила предупреждение от банка. Вот-вот с ее счетов могут начать списывать деньги - долг, который образовался по вине мошенников. При этом дополнительного источника дохода пенсионерка не имеет.

- Решить проблему мы надеемся с помощью суда, - добавила Юлия.



@IRKPP

Самые важные новости, фото и видео - в телеграм-канале «КП» - Иркутск»

ЗДОРОВЬЕ

На прививку против гриппа становись!

Татьяна ИВАНОВА

Вакцинация перед сезоном простуд уже началась.

Сентябрь - сезон простуд. С каждой неделей кашляющих и чихающих будет только больше, а значит, самое время заняться профилактикой. В регион уже поступило 350 тысяч доз вакцины против гриппа. И это не послед-

няя поставка, будут еще. Кстати, как говорят врачи: самое лучшее время сделать прививку - как раз сентябрь-октябрь.

- Это предсезонный период распространения гриппа, поскольку защитный эффект после вакцинации формируется через две-четыре недели, - отмечает министр здравоохранения Иркутской области Андрей Моде- стов. - Рекомендую жи-

телям Иркутской области подготовить организм к встрече с вирусом. Это позволит снизить риск заболевания и возникновения осложнений.

Кому в первую очередь стоит задуматься? Тем, кто входит в группу риска. Это медики, учителя, педагоги, дети, особенно те, кто ходит в школу или садик, а также люди старше 60 и пациенты, страдающие заболеваниями дыхательной

и сердечно-сосудистой систем, нарушением обмена веществ.

Привить в Иркутской области планируют более половины населения региона. Получить защиту, кстати, можно абсолютно бесплатно в поликлинике по месту прикрепления. Также есть возможность сходить на прием к врачу всем коллективом. Для пациентов в возрасте работают выездные мобильные бригады.



Иван МАКШЕВ

Сентябрь-октябрь - самое время, чтобы получить защиту от вирусов.

СИДИМ ПРАВИЛЬНО

ПОСАДКА «ГОТОВ К РАБОТЕ»

ПОСАДКА ПРИ ЧТЕНИИ

ПОСАДКА ПРИ ПИСЬМЕ

ПОСАДКА ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

КОМПЬЮТЕР

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений. Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать:

Класс	1-2	3-4	5-9	10-11
Время (минуты)	20	25	30	35

По данным Роспотребнадзора.

■ ГРЫЗЕМ ГРАНИТ НАУКИ

В любой класс - как в первый раз

Анна ЛУКЪЯНОВА

Какие новшества ждут учеников в этом году.

ПРЕДМЕТЫ

В 5 - 9-х классах появилась «Труд (технология)». В программе несколько модулей. Есть про приготовление салатов и работу по дереву, как было в советские времена (теперь этот блок называется «Технологии обработки материалов и пищевых продуктов»). А еще есть компьютерная графика, черчение, 3D-моделирование, робототехника, беспилотники. И даже растениеводство, животноводство и автоматизированные системы. Главная цель - познакомить детей с профессиями.

Еще в средних классах начнут изучать «Семьеведение». Детям расскажут о здоровых отношениях, для чего создается семья, как вести хозяйство и семейный бюджет, как не ссориться, о правах и обязанностях родителей и детей, поддержке семей.

ОБЗР, или «Основы безопасности и защиты Родины» - новое в расписании

8 - 11-х классов вместо привычных ОБЖ. Раз в неделю. Темы - безопасность в природе, в быту, на транспорте, а также при военной угрозе. Плюс правила оказания первой помощи, обращение с оружием и БПЛА.

ОСВЕЖИЛИ НАПОЛНЕНИЕ

Обновили программы по литературе. В пятом классе добавили Кира Булычева, «Девочку, с которой ничего не случится». В шестом больше не будут изучать «Гарри Поттера» Джоан Роулинг и «Дом с характером» Дианы Джонсон. Вместо них - «Дети капитана Гранта» Жюль Верна и «Убить пересмешника» Харпера Ли. А в программу 8-го класса включили стихотворения Анны Ахматовой, исключив произведения Расула Гамзатова, Булата Окуджавы и Владимира Высоцкого.

Небольшие изменения есть также в базовой программе по географии для старших классов.

Про физкультуру очень много разговоров было - предлагали добавить новые модули по биатлону, голь-

фу, чирлидингу, роллер-спорту. И даже игры «Казаки-разбойники» и «Чапаев».

Но в итоге в программе нет ничего из вышеперечисленного. Зато есть самбо, футбол, плавание, бадминтон, легкая атлетика, триатлон, шахматы, лапта (новинка 2023 года), фитнес... Из необычного - флорбол (хоккей с мячом в зале) и тэг-регби (бесконтактное). Всего 16 модулей.

ВПР ПОЧТИ КАК ЕСТЬ

С этого года Всероссийские проверочные работы (ВПР) - официальное мероприятие по «оценке качества» обучения, утвержденное постановлением правительства. В 1 - 3-х, а также в 11-х классах ВПР не пишут. В 4-х - не более трех в год, в 5 - 10-х - не более четырех. Кому по каким предметам писать, организаторы заранее сообщать школам не будут.

Еще одно обновление - отменили ВПР по иностранному языку.

И ПРО ПОВЕДЕНИЕ

С 1 сентября школьникам запретили пользоваться

на уроках смартфонами и умными часами. Исключение - экстренные случаи, связанные с возникновением опасности для жизни и здоровья школьников или преподавателей. Однако на переменах звонить или переписываться с друзьями можно.

Как контролировать детей (собирать ли мобильники или просто не разрешать их доставать), школы будут придумывать сами.

Учебным организациям также разрешили устанавливать правила поведения, которые все ученики должны соблюдать. Кто не слушается - отправится на разговор к директору, а то и схлопочет строгое наказание. Какое - опять же решать руководству.

В дополненном законе «Об образовании» также прописали право педагога на уважение его человеческого достоинства, защиту от оскорбления личности и всех форм физического и психического насилия.

КСТАТИ

Новые учебники истории готовы

Дождались! **Министр просвещения Сергей Кравцов** представил линейку учебников для 5 - 9-х классов, о которых разговоры велись больше десяти лет.

В то время был большой разбой - более 50 вариантов учебников использовали в школах. Потому и решили сделать единый для всех, без всяких различий и нестыковок. В прошлом году выпустили линейку для 10 - 11-х классов, и сразу - в дело. Теперь готовы и учебники по всеобщей истории и истории России для 5 - 9-х. Серия вышла в издательстве «Просвещение». Цена - 209 рублей. До этого было около тысячи.



Василий КУЗЬМИЧЕНКО/Агентство городских новостей «Москва»

Вот только учиться по ним школьники начнут лишь со следующего учебного года, сказал Сергей Кравцов на пресс-конференции в ТАСС.

В 2024-м проведут апробацию в нескольких регионах и внесут необходимые уточнения.



Александр КОЦ,
военкор «КП»

Комбат-герой отдал жизнь за своих бойцов в Курской «Брестской крепости»

Он до последнего вздоха бил врага.

- Все держались за счет внутреннего стержня и авторитета командира нашего батальона, он, наверное, сыграл ключевую роль в обороне Малой Локни, - признался мне замкомандира батальона 9-го полка 18-й дивизии 11-го армейского корпуса с позывным «Кадет».

Я готовил материал о бойцах, которые почти две недели в полном окружении удерживали свои позиции и не давали противнику продвинуться вглубь Курской области. В какой-то момент парни оказались зажаты в женской колонии, и оставшиеся в живых пошли на прорыв. Свою задачу они выполнили, не дав ВСУ расширить плацдарм вторжения, пока к приграничью шли резервы. Морпехи и десантники с марша вступили в бой, сменив обескровленный батальон. И этот рубеж остался за российскими войсками.

На момент подготовки моего первого материала о курской «Брестской крепости» комбат с позывным «Отмель» числился пропавшим без вести. Однако вышедшие из окружения бойцы подтвердили: всеми любимым командир погиб. Геройски, как и подобает русскому офицеру.

КРУГОВАЯ ОБОРОНА

- С командиром батальона я знаком полтора года, воюю с ним с апреля прошлого года. Это очень мужественный человек, кадровый офицер, - рассказывал мне «Кадет».

«Отмель» окончил общевоинской факультет Казанского танкового училища, но на момент начала СВО уже уволился из армии. Дома си-

деть не смог, и когда начались бои на Украине, сам пришел в военкомат. Возглавил батальон 9-го мотострелкового полка, которому доверяли самые сложные задачи в Луганской и Донецкой Народных Республиках, Харьковской и Курской областях. Его подразделение здесь находилось на отдыхе, но было поднято по тревоге и направлено на границу. Где «Отмель» и принял свой последний бой.

- Очень спокойный, хладнокровный командир, - рассказал мне один из бойцов, вышедших из окружения. - Никакой паники, никаких необдуманных решений, которые бы оборачивались неудачей. За это его и уважали. Он никогда никого перед собой не гнал, сам заходил всегда первый. И на это остальные бойцы обращали внимание - абсолютное доверие. Подходит командир к нам и спрашивает: кто пойдет со мной? Я всегда заходил с ним первым.

- Как и в этот раз?

- Да, в Новоивановке отрезали часть нашего батальона. Я настраивал с ними связь. Мы хотели 7-го числа с комбатом пробиться к ним, но поняли, что лучше их выводить в нашу сторону. У них на тот момент были боеприпасы, но они бы там долго не протянули. Поднимали дроны-разведчики, смотрели дороги, подъезды, леса, как передвигался противник, скопление живой силы, бронетехнику, грузовые автомобили, легковые. К вечеру командир принял решение, что нужно ту группу выводить окольными путями ближе к нам. И 9-го они с боем дошли до нас, мы окончательно закрепились в Малой Локне вместе с бойцами 1009-го и 22-го полков. Плюс рядом был 30-й полк.



Командир батальона с позывным «Отмель» погиб героически, как и подобает русскому офицеру.

Мотострелки круглосуточно мониторили, что происходило вокруг деревни в радиусе 4 километров. Подходившую технику уничтожали тяжелым вооружением и FPV-дронами, и противник не рисковал подойти к Локне - он ее обходил. Нужно было организовать круговую оборону. «Отмель» взял под свое крыло все подразделения в деревне. К нему прислушивались командиры других полков.

- Он 1009-й полк поставил перед железнодорожным переездом, - продолжает боец. - Наши ребята были в женской колонии. В основном корпусе, на КПП. У нас была одна наблюдательная «птичка», и мы не всегда успевали заметить противника до подъезда. Люди, которые стояли в караулах, оповещали, что слышат технику. Мы сразу поворачивались туда, и командир батальона отдавал обдуманные приказы, кому и что делать. 20-го числа приехала «Бредли» с тыла колонии. Мы наблюдали, как выгрузилась живая сила, видели, что у

них есть пулеметчик и гранатометчик. «Отмель» вышел на ближайших союзников и сообщил им, куда бить. Координировал оборону. А потом лично возглавил группу, которая шла зачищать противника. В тот день я видел его в последний раз.

ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

Еще один боец батальона, старший наводчик автоматического гранатомета АГС-17 с позывным «Белый», не удивлен самоотверженностью командира.

- Он был таким всегда. Не прятался за спинами подчиненных, был рядом, беря на себя функции, которые командиру вроде и не свойственны. Например, на Харьковском направлении, где подразделению поставили задачу зайти в населенный пункт Липцы. Я помню тот жаркий май. В небе дронов - что комаров на болоте. Удары артиллерией по логистическим минированию... А комбат лично на квадроцикле под-



возил ребятам боеприпасы, продукты, воду, - вспоминает «Белый». - За «Отмелем» всегда все шли. Даже «трехсотые» ребята, которые уезжали в госпиталь, старались поскорее вернуться только из-за комбата. Он всегда был на переднем крае с нами, никогда в тылу не отсиживался.

Начальник штаба батальона, получивший ранение в тех боях, вспоминает, как из Новоивановского пробился со своей ротой в Малую Локню. Противник накапывал на «Мардерах», БМП, танках. Издалека «Страйкеры» расстреливали пустые дома. Высаживал десанты по 5 - 6 человек, которые тупо лупили по хатам из гранатомета. Объединенная группировка из 9-го, 1009-го, 30-го и 22-го мотострелковых полков начала комплексную оборону деревни. Командование всеми совместными операциями в Малой Локне на себя взял «Отмель».

- 17-го числа наступил переломный момент, противник развернул глобальное наступление на населенный пункт. Был нанесен удар «Хаймарсом» по нашему командно-наблюдательному пункту, - вспоминает начштаба. - 20 августа был наглый накат с северной стороны. С тыла колонии. С «Бредли» высадился десант и занял огневые позиции в разрушенном доме. Пулеметчик залег на крыше. Чтобы противник не смог там закрепиться, «Отмель» принял решение лично возглавить группу по их уничтожению. Он выдвинулся с КНП вместе с несколькими ребятами. Одновременно их поддерживал еще один штурмовой отряд. В ходе боя комбат был ранен. Группу эвакуации накрыли минометы, затем отработал вражеский FPV-дрон. И «Отмель» получил смертельные ранения.

Комбат, конечно, понимал, что для его бойцов женская колония стала Брестской крепостью. Он уже не мог пробиться к ним, но до последнего вздоха пытался не дать замкнуть кольцо вокруг тюрьмы, чтобы у парней оставался хоть какой-то шанс. И ценой своей жизни «Отмель» сохранил батальону возможность прорваться к своим. И рассказать о последнем подвиге своего командира.

■ СЛАВНАЯ ДАТА

ТАСС уполномочен отметить 120 лет

Евгений САЗОНОВ

У авторитетнейшего на планете информационного агентства юбилей.

«ТАСС уполномочен заявить...» Эту фразу помнят все. Хотя телеграфа уже давно нет, как, собственно, и Советского Союза. Зато ТАСС остался и - слава богам - работает как атомные часы, до сих пор являясь одним из самых авторитетных информационных агентств в мире.

История гуляет по кругу. Предок ТАСС появился в условиях санкций и импортозамещения. Во время русско-японской войны. Единственное агентство, которое у нас было до того, являлось дочкой немецкого телеграфного бюро Вольфа. И все новости о России подвергались цензуре. Потому нужен был свой информационный рупор. В том числе и сообщающий официальную позицию власти. Так и происходит уже 120 лет.

Оперативно. И без ошибок.

Единственная ошибка, на которую

закрыли глаза, связана с классическим выражением «ТАСС уполномочен заявить». По нормам русского языка надо говорить «уполномочено», ведь агентство - средний род. Но - по нормам журналистским и человеческим - все-таки хочется сказать - «уполномочен». Ведь ТАСС - это явно не аморфное «Оно». ТАСС это «Он» - наш талантливый и неутомимый коллега, умеющий оперативно рассказать, точно сообщить и прекрасно снять.

С праздником, дорогие коллеги! Здоровья, удачи, журналистских успехов.

Мария БЕРК,
Ирина РИНАЕВА,
Надана ФРИДРИХСОН,
Игорь ВИТЕЛЬ

Русофилы рассказали о преследованиях на родине.

«Российские паспорта понадобятся многим»

«Я не из тех, кого можно запугать»

Спецслужбы США устроили демонстративные обыски в домах политолога **Дмитрия Саймса** и бывшего разведчика **Скотта Риттера**, которые сотрудничают с российскими телеканалами.

Точную причину не назвали даже адвокатам, но очевидно, что Вашингтон снова решил разыграть карту с «вмешательством Кремля» в американскую политику. По данным The New York Times, ожидаются новые обыски и уголовные дела.

«Комсомолка» поговорила с американцами и европейцами, не скрывающими симпатий к России, о том, какому давлению они подвергаются в своих странах.

Экс-офицер военной разведки США **Скотт Беннетт** боролся с терроризмом, работая со сверхсекретными документами. И обнаружил доказательства того, что демпартия финансировала террористов по всему миру.

Против Беннетта сфабриковали уголовное дело. Отправили за решетку на три года.

Выйдя на свободу, Беннетт продолжил высказывать позицию, отличную от риторики Белого дома. Прошлой осенью отправился в Донбасс. А затем попросил президента **Владимира Путина** предоставить ему российское гражданство.

- Они (американские власти. - **Ред.**) знают, что я не из тех, кого можно запугать или втянуть в пятиминутный допрос, - заявил



Рамиль СИТДИКОВ/РИА Новости

Скотт Беннетт провел в тюрьме 3 года.

американец «КП». - У меня есть конституционные права высказываться и путешествовать. Они даны мне не правительством и не должны им контролироваться.

- Но вы же видите, как дают на Саймса, Риттера...

- Да, очень вероятно, что с

американцами, которые говорят правду о России или ездят туда, поступят, как с жившими в США японцами, которых в 1941 году отправили в концентрационные лагеря и объявили вражескими агентами. Если Россия хочет, чтобы люди с Запада продолжали приезжать, нужно выдавать им паспорта. Я обратился с просьбой дать мне гражданство РФ именно потому, что думаю: придет время, когда многим из нас потребуется российский паспорт.

(Через несколько дней после нашего разговора Владимир Путин подписал указ, согласно которому иностранцы, несогласные с политикой своих стран, смогут получать разрешение на временное проживание в России. - **Ред.**)

«Восьмой год невыездной»

Власти Польши жестоко обошлись с журналистом, политологом, экс-депутатом сейма **Матеушем Пискорским**.

Он поддержал присоединение Крыма к России, был международным наблюдателем на крымском референдуме. И ездил в Донбасс.



Игорь МАСЛОВ/РИА Новости

Матеуш Пискорский 8 лет под следствием.

В 2016 году его задержали по обвинению в «деятельности против Польской Республики» и «продвижении интересов России». И отправили в СИЗО, где он провел три года.

- По сути, меня обвинили в том, что я пытался формировать общественное мнение. Хотя такой статьи в Уголовном кодексе Польши нет, меня объявили «агентом Кремля», - говорит Пискорский.

На его защиту встали представители ООН, журналиста выпустили под залог. До сих пор доказать его вину прокуратуре не удалось.

- Но следствие продолжается, хотя прошло уже восемь лет, - возмущается Матеуш. - Я не скрывал и не скрываю официального сотрудничества с российскими НКО, контактов с моими русскими друзьями. Среди них - журналисты, эксперты, которые выступают в публичном пространстве. В Польше их окрестили «сотрудниками российских спецслужб» и внесли в черный список.

Восьмой год я невыездной - не могу выехать за пределы Польши. Не могу встретиться с родственниками, которые живут за границей, в том числе в России.

«Максимально наказать»

ФБР сделало толстый намек обысками политологу **Дмитрию Саймсу**.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Дмитрий Саймс родился в семье советских диссидентов, учился в МГУ, эмигрировал в Соединенные Штаты. После распада СССР стал часто бывать в России. Ведет ток-шоу на Первом канале. В прошлом году модерировал сессию Петербургского экономического форума с участием **Владимира Путина**.

- ФБР прекрасно известно, что я не был в США с октября 2022-го, - рассказал Дмитрий Саймс в эфире Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM). - В моем доме в штате Вирджиния, где прошли обыски, не может быть ничего, что связано с моей жизнью или работой за последние два года. Обычно в первую очередь интересуют телефоны, компьютеры, но, когда я уезжал, все взял с собой.

- Почему вы два года не были в США? Боялись, что вас задержат?

- Возвращаться просто не было необходимости. Ведь это достаточно далекие перелеты...

Но теперь очевидно, что меня не хотят впускать в Америку. Они сначала заморозили все мои счета по указанию Вашингтонского суда. Потом разморозили один, на который поступает достаточно скромная пенсия. Но не основной счет, с которого мы платим деньги за дом, ипотеку...

Думаю, у них два желания: помешать мне приехать в Соединенные Штаты и максимально меня наказать за «неправильное поведение», сделав это так, чтобы другим американским политологам было не повадно. Что называется, научить их быть покорными на моем примере.

Они это делают со всеми неугодными. Но в отношении России это им особенно приятно - в силу их природной русофобии.

«Мою почту взламывали»

Фабрис Сорлин, вице-президент Международного движения русофилов, переехал с женой и шестью детьми в Россию (еще трое малышей родились уже здесь) в 2015 году.

В 2018-м Фабрис развернул флаг ДНР на демонстрации «желтых жилетов» в Париже. Много раз возил гуманитарную помощь в Донбасс. В марте Сорлин с семьей получил российское гражданство.

- Вы иногда ездите во Францию. Как там на вас отражаются ваши отношения с Россией?

- Надо различать отношения с властями и с обычными французами. С властью из-за того, что я защищаю Россию и поддерживаю спецоперацию, у меня проблемы. Но когда я сейчас был в отпуске, везде встречал теплый прием. Мне задавали вопросы о России, о ситуации на украинском

фронте десятки простых людей. Они чувствуют, что французские СМИ им лгут.

- Вы рассказывали, что, когда пересекали французскую границу, вас допрашивали и обыскивали...

- Это началось после того, как я стал активно защищать традиционные ценности, организовал первую демонстрацию против гомосексуальных браков. Затем на несколько лет такое прекратилось. А теперь возобновилось. Меня остановили на границе и задавали вопросы о моей деятельности, чтобы оказать на меня психологическое давление.

- Ваш телефон прослушивают?

- Я не знаю. Но взламывали мою почту. При чем этим формально занимался центр «Досье», основанный в Лондоне **Михаилом Ходорковским** (признан в РФ иноагентом,



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Фабрис Сорлин - убежденный сторонник России.

том, объявлен в розыск по уголовному делу о фейках против Российской армии. - **Ред.**)

- Из-за того, что вы стали российским гражданином, проблем прибавилось?

- Французский банк, где у меня счет больше 20 лет, угрожает его закрыть. Но, знаете, несмотря на трудности, я ни разу не пожалел о своей приверженности России.

СКАЗАНО

«Конфликт на Украине проигран»

Какие слова раздражают Запад.

✓ **Скотт Риттер** - на канале Redacted: «Если конфликт на Украине к чему-то и привел, то к усилению России».

✓ **Дмитрий Саймс** - в эфире СоловьевLIVE: «В Вашингтоне, Брюсселе, Лондоне, Париже слышат о возможностях изменения российской ядерной доктрины, слышат, что продолжается российское наступление на Украине. Но это их не очень пугает. Потому что удары по Украине - это не то же самое, что удары по Соединенным Штатам или по европейским членам НАТО. И они готовы сражаться до последнего украинца».

там или по европейским членам НАТО. И они готовы сражаться до последнего украинца».

✓ **Фабрис Сорлин** - в интервью «КП»: «Мы и русские патриоты, и французские. Как «Нормандия - Неман». Франция и Европа могут быть сильны только в союзе с Россией».

✓ **Матеуш Пискорский** - в Telegram: «В современной России все идет к лучшему, несмотря на то, что многим хочется развалить вашу страну. Российская Федерация стала авангардом нового мирового порядка».

✓ **Скотт Беннетт** - «Известиям»: «Конфликт на Украине, по сути, проигран. Россия в нем победила».



Владимир ЖАБРИКОВ/URA.RU/TACC

Скотт Риттер - частый гость российского ТВ.

Кто такие зумеры и почему они ставят на уши рынок труда.

Елена КРИВЯКИНА

«Они не такие, как мы», - хочется сказать про них крылатой фразой из песни. Нынешнее молодое поколение людей, родившихся в 1996 - 2012 годах, относят к поколению Z и потому называют зумерами (что означают эти буквы, см. «Справку «КП»).

Эти ребята, которым сейчас от 12 до 28 лет, выросли с гаджетами в руках. Они не представляют свою жизнь без интернета и соцсетей - не случайно их называют цифровыми аборигенами. Про них гуляет много шуток и мемов, зачастую не имеющих никакого отношения к реальности.

На самом деле это та самая прогрессивная молодежь, которая активно выходит на рынок труда и уже даже занимает руководящие должности. И как у любого поколения, у зумеров есть общие черты, которые важно учитывать. Корреспондент «Комсомолки» попыталась составить портрет это необычного, но очень интересного поколения.

РОСЛИ В ЛЮБВИ И НЕ ГОТОВЫ К СТРЕССАМ

Поколению Z повезло: оно формировалось в сытости и без особых потрясений (войн, революций и дефолтов). Эти ребята привыкли к благополучию, которое есть всегда и за него не надо бороться. Большинство из них выросло и растет в любви, принятии и одобрении со стороны родителей, бабушек и нянь.

Поэтому, вступая во взрослую жизнь, они ожидают, что все - в том числе работодатели - будут так же трепетно к ним относиться. У них мало опыта преодоления сложностей, что делает их менее стрессоустойчивыми, чем другие поколения. Не случайно, по оценкам психологов, зумеры больше подвержены неуверенности в себе, паническим атакам, депрессиям.

Оставь меня, начальник,



Зумеры - это поколение «снежинок», выросших без войн и катаклизмов, окруженных любовью, да еще и с мобильником в руках.

Как показало исследование Skillfactory и uForce, быстрее всех выгорают на работе именно зумеры. Особенно если не встречают такого же бережного отношения к себе, как это было в их семье. Половина сотрудников в возрасте до 24 лет и года не проработала, а уже жалуется на выгорание. Для сравнения: в возрастной категории от 41 до 50 лет те же 50% людей впервые заметили эти признаки лишь после 10 лет работы.

Постоянное использование гаджетов, с одной стороны, делает зумеров суперпродуктивными в современных тех-

нологиях и имеющими массу разносторонних интересов. А с другой - приводит к тому, что они более замкнуты, сосредоточены на своем внутреннем мире, и им сложнее строить коммуникации в реальной жизни.

Для более старших поколений зумеры на работе - это что-то сродни инопланетянам. Они чересчур эмоциональны, требуют к себе особого отношения и не готовы усердно трудиться, - рассказала «Комсомольской правде» карьерный консультант Галина Бобкова.



карьерный консультант Галина Бобкова.

СПРАВКА «КП»

КАКИЕ ЕСТЬ ПОКОЛЕНИЯ

- **Беби-бумеры**
Это люди, родившиеся с 1945 по 1964 год. От английского baby boom - всплеск рождаемости.
- **Поколение X**
Люди 1965 - 1980 годов рождения.
- **Поколение Y (миллениалы)**
Родены с 1981 по 1996 год.
- **Поколение Z (зумеры)**
Люди 1997 - 2012 годов рождения.
- **Поколение Альфа**
Люди, родившиеся после 2013 года.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Но самое главное, по словам эксперта, их сложно заставить соблюдать правила:

- Если им что-то не нравится, они просто уходят, и поминай как звали. Буквально уходят на обед и не возвращаются без объяснения причин. Репутация, карьера, штрафы - зумеров ничего не пугает, они уверены, что их не перестанут нанимать на работу. К тому же у них есть родители, которые их не бросят. Я видела резюме девушки, работавшей продавцом. На каждой работе она оставалась от 2 недель до 3 месяцев максимум.

- Если им что-то не нравится, они просто уходят, и поминай как звали. Буквально уходят на обед и не возвращаются без объяснения причин. Репутация, карьера, штрафы - зумеров ничего не пугает, они уверены, что их не перестанут нанимать на работу. К тому же у них есть родители, которые их не бросят. Я видела резюме девушки, работавшей продавцом. На каждой работе она оставалась от 2 недель до 3 месяцев максимум.

НЕ «НАДО», А «ХОЧУ»

Эксперты отмечают: поколение зумеров отличается от предыдущих большей внутренней свободой, креативностью, чувствительностью и эмпатией (сопереживание эмоциональному состоянию другого человека). При этом слабые стороны его предшественников: отсутствие авторитетов, сложности с фокусировкой на чем-то одном, недостаток терпения, эгоцентризм.

Если предыдущие поколения растили в духе коллективизма, чему способствовали пионерия, комсомол, пар-

тийные ячейки на работе, то определяющей идеологией в обществе для зумеров стал индивидуализм.

- Если родители зумеров, их дедушки и бабушки при выполнении своих профессиональных обязанностей чаще руководствуются девизом «Надо!», то молодое поколение - словом «хочу». Карьера, статус и деньги не являются для большинства из них ценностью, как для их пап и мам. Для зумеров неочевидна связь: будешь хорошо учиться - поступишь в топовый университет - получишь перспективную работу - станешь успешным. Они видят примеры, как их ровесники стали известными блогерами и заработали свои первые миллионы без учебы и карьеры. И обратные примеры - как их родители пытели, получая высшее образование, лет 25 усердно трудятся, но на вершину успеха их это никак не поднимает, - говорит Галина Бобкова.

Что касается денег, то, по словам Галины Бобковой, ожидания зумеров по зарплате уже вызывают нервный тик у работодателей.

- Ребята выходят на рынок труда и сразу хотят много получить. Претендуют на стартовые позиции, а аппетиты порой находятся на уровне руководителя отдела. Но неверно думать, что деньги для них в приоритете. Нет, для них это просто гигиенический фактор, позволяющий им жить в привычном комфорте. Но самое главное - в их голове нет связи между уровнем профессионализма и размером зарплаты. Они искренне верят, что им должны предлагать нормальные деньги просто по факту их выхода на работу, - отмечает эксперт.

При этом упавать на работе - не для поколения Z. Они хотят получать максимум от своей жизни, а не медаль на грудь «герой капиталистического труда». Им, как никому, изначально важен баланс личного и рабочего. Удаленка, гибрид,

«Комсомолка» рекомендует



«Цепкая. Ценная. Цельная»

Это авторский планер популярного блогера **Марии Комковой**, состоящий из заданий, трекеров и мотивационных фраз. Как все успевать? Как начать копить? Как наладить отношения с близкими? На эти вопросы мама шестерых детей, владелица кофейни и любящая жена точно знает ответ и делится своим опытом, как мечтать, чтобы желания сбывались.

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



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

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ЧТО ВАЖНО ЗУМЕРАМ ПРИ ВЫБОРЕ РАБОТЫ

- Корпоративная культура **60%**
- Месторасположение офиса **58%**
- Гибкий график, который можно настроить под себя **51%**
- ДМС **46%**
- Возможность полноценной удаленной работы **44%**

По данным hh.ru и сервиса «Доктор рядом». Можно было дать несколько вариантов ответа.

КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ЗУМЕРОВ В РАБОТЕ

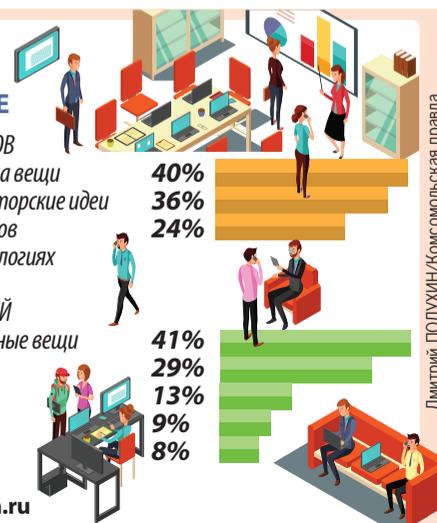
ПО МНЕНИЮ САМИХ ЗУМЕРОВ

- Энергия и свежий взгляд на вещи **40%**
- Скорость работы и новаторские идеи **36%**
- Знание интернет-трендов и ориентирование в технологиях **24%**

ПО МНЕНИЮ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

- Свежий взгляд на привычные вещи **41%**
- Энергичность **29%**
- Новые идеи **13%**
- Амбиции **9%**
- Отсутствие семейных обязанностей и детей **8%**

По данным YouDo и hh.ru



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ТЫ ТОКСИЧЕН

гибкий график, неполная занятость, отсутствие переработок, собственное дело в конце концов.

- Зумерам важно не просто ходить на работу ради зарплаты, как «иксам», а быть причастными к социально значимым проектам, делать мир лучше. Зумеры не могут долго поддерживать свою работоспособность, если не разделяют цели и ценности своей компании. Спущенные сверху ориентиры без понимания, зачем это нужно, для них не работают. Ими сложно управлять, и они плохо переносят любое давление. Это уже стало почти анекдотом, когда молодой сотрудник в ответ на напоминание руководителя или коллег о необходимости соблюдать сроки сдачи работы по проекту упрекает их в токсичности, - отмечает Бобкова.

Зумеры чаще представителей других поколений меняют не только место работы, но и профиль деятельности. Причем кардинально. Они могут легко поработать сначала в торговле, потом в ресторанном бизнесе, затем в банке. Поняв, что и это не их, начать искать себя в музыке или педагогике.

- Смотришь порой резюме 25-летних и диву даешься, сколько организаций и сфер успел сменить человек за свой небольшой стаж! - признается Галина Бобкова.

Отдельная песня - зумеры-начальники. Они придерживаются «человекоцентричного подхода» в корпоративной культуре и стараются создать дружелюбный климат в коллективе. Для них норма - регулярно встречаться с каждым сотрудником тет-а-тет, интересоваться у подчиненного, не выгорел ли он, не слишком ли большая на нем лежит нагрузка, и отпустить на несколько дней отдохнуть посреди недели. А если выгоревших сотрудников окажется несколько, то им всем могут дать передышку, несмотря на сдачу сложного проекта и на то, что оставшимся сотрудникам придется в эти дни пахать вдвое больше. Чаще всего такой подход встречается в IT.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Новое поколение со времен еще каменного века отличалось от предыдущего. Не случайно ведь Тургенев написал «Отцы и дети», да и другие классики поднимали тему разность поколений. Поэтому не нужно бежать переделывать зумеров. Духлый номер. Куда важнее их понять и научиться говорить с ними на одном языке. А еще - если не разделять, то по крайней мере уважать их ценности.

Тогда и любая взаимная работа сладится.

Современная молодежь, как правило, готова работать только в комфортных условиях и не терпит замечаний, в том числе и по поводу внешнего вида.

Алексей ДАНИЧЕВ/РИА Новости



Устами зумера

Никто не расскажет о зумерах лучше, чем они сами. Корреспондент «Комсомолки» поговорила о жизненных ценностях, устремлениях, деньгах и карьере с четырьмя представителями поколения Z разного возраста. Признаюсь честно, местами их рассказы меня удивили, местами шокировали, а местами ужасно обрадовали. Судите сами...

Быть осознанным и знать себе цену
Кира Н., 15 лет, ученица математической школы:

- Мы с подругами считаем так: пока нет финансовой подушки, ты не можешь заводить детей - это должно быть осознанно, ты должен быть морально и материально подготовлен. Иллюзий, что будет муж с высокой зарплатой, у нас нет. Главное, чтобы мы сами хорошо зарабатывали. Если муж будет хорошо зарабатывать, нам нечего будет делать. Свое развитие и реализация у нас стоят на первом месте.

Мы намного больше употребляем матерных слов, чем предыдущее поколение. Запретительный барьер очень снизился. Мат звучит во всех играх, в юморе, без мата, кажется, уже не смешно, и это очень сложно фильтровать. Матом говорят так же много, как курят электронные сигареты.

А еще мы очень много слушаем контента, где говорится, что мы должны знать себе цену. Предыдущее поколение может подстроиться к каким-то условиям ради денег, а мы не будем. Мы скорее уйдем с работы, если считаем, что наши права ущемляют.

Уровень требований у нашего поколения гораздо выше, чем у предыдущего. Когда ты смотришь на красивых и богатых людей в соцсетях, ты хочешь быть таким же. Ты думаешь: вот, у них все так хорошо, и у меня тоже должна быть такая же машина. Ты начинаешь стремиться к высокому уровню жизни и откладываешь

планы на семью. Я лишь недавно стала отдавать себе отчет, что соцсети - это не полноценная реальность, все не совсем так, как там показывают.

Мы очень много времени проводим в телефонах. Звонить по телефону для нас довольно дискомфортно, легче списаться. А чтобы поговорить, нужно специальное настроение. У меня иногда доходило, что в телефоне я проводила до трети дня.

Бренды - отстой, они рулят мозгами
Игорь Г., 17 лет, ученик лицея:

- Для меня деньги вообще не важны, я мечтаю жить, как Диоген в железной бочке. Он всех троллил и был на порядок умнее своих современников. То, чего ты добился, измеряется не деньгами, а собственным развитием.

Кто-то из моих друзей разделяет такие же взгляды и не стремится быть богатым, кто-то уже сейчас всю работу и инвестирует, лишь бы заработать побольше и купить модные шмотки. Говорю без осуждения. Если ты счастлив благодаря деньгам, то так твой путь. Но в целом деньги, конечно, все еще важны, потому что сложно кем-то стать, не имея денег. А бренды - это отстой, они рулят мозгами.

В целом наше поколение отличается от предыдущего отсутствием жесткой необходимости работать. Наши родители воспитывались так, что надо уметь работать. А наше поколение выросло в других условиях, оно более сытое и, как я считаю, суперизнеженное.

Но вот чего мы не хотим на работе, так это жить по расписанию и работать от звонка до звонка, все хотят жить для себя. И в этом, конечно, есть эгоизм и меньшая ответственность. И еще мы хотим вне зависимости от должностей работать на равных условиях, а не в подчинении, чтобы не было отношения главный - не главный.

ДОСЛОВНО

За бесплатно и за еду работать не хотим

Владимир Г., 23 года, айтишник:

- Я готов к нормированному рабочему дню, но гибкий график, очевидно, удобнее. Что мне действительно важно - это достаточно интересная работа и умные коллеги. Требования к работодателю - обычные американско-европейские стандарты: зарплата вовремя, переработок нет или они отдельно оплачиваются.

Конечно, все индивидуально. Но в целом для меня работа - это не более чем сделка: с меня мое время и компетенции, от работодателя - деньги. Я стараюсь свою часть договора выполнять. Я бы сформулировал это так: зумеры за бесплатно/за еду работать не хотят. И, вероятно, для многих это очень «завышенные» ожидания.

Главное - душевный комфорт и быть в ресурсе

Дмитрий В., 27 лет, актер:

- После окончания школы я поступил на коммерческое отделение вуза на экономику/менеджмент. Но уже на первом курсе заскучал. Решил попробовать себя в творчестве и поступил в театральный. Я его окончил несколько лет назад, участвую в некоторых проектах, но постоянной работы нет. И не потому, что нет предложений, просто мне важно найти себя. Мне нужна комфортная среда, а не токсичная, я не в каждом театре готов работать, мне важно быть, как говорят, в ресурсе. Ну да, согласен, годы идут, но пока у меня нет семьи, и я могу позволить себе пожить для себя. Иногда у меня случаются срывы и творческие кризисы, но я работаю с психологом, мне это очень помогает, я лучше узнаю себя. Деньги - не главное, главное - душевный комфорт.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Демограф Владимир ТИМАКОВ:

Жить в свое удовольствие - эгоистический подход, важно оставить потомство

- Многие зумеры считают, что свобода - это не свобода в вопросах заведения детей, как это было, например, в 90-е. А что это общая свобода, в том числе от детей. Молодые люди хотят прежде всего посвятить жизнь себе, пожив в свое удовольствие: это более эгоистический и более гедонистический подход. Горизонт планирования - это своя собственная жизнь и свое собственное тело, без расширения этого горизонта до пределов семьи, рода, народа, религиозной общины. При таком подходе ребенок - это скорее обуза, чем успех. Именно поэтому рождение детей откладывается на все более поздний возраст.

И это происходит не только в России, это общемировая тенденция. В большинстве стран Европы рождение первого ребенка происходит после 28 - 30 лет. В России средний возраст рождения первенца - 26 лет, но это тоже довольно поздно, если сравнить с тем, что было раньше.

Молодежи так удобно, но с точки зрения коллективного эгоизма этот подход рискованный. Ведь те сообщества, которые не оставили потомков, будут вынуждены уступить свою землю тем сообществам, которые потомков оставили. Прямо как в Священном Писании: плодитесь, размножайтесь, населяйте земли и обладайте ими. Кто будет размножаться, тот в перспективе и будет обладать землями.



Читайте на сайте
«Есть ли жизнь
без аттестата: что делать,
если ребенок завалил ОГЭ
или не хочет заканчивать школу»



В древних египетских захоронениях находят останки людей с широко открытыми ртами - они словно бы кричат. Ученые пытаются разгадать тайну чудовищных гримас.

Владимир ЛАГОВСКИЙ

ТЕЛО ИЗ МОГИЛЫ АРХИТЕКТОРА

Объектом недавнего внимания стала «кричащая мумия», обнаруженная в захоронении Сенмута - архитектора и государственного деятеля Древнего Египта времен царицы Хатшепсут. Останки - женские. Вот уже 89 лет они не дают покоя ученым. Шокируют не только своей чудовищной гримасой. Археологи недоумевают, почему у «кричащей мумии» сохранился мозг и внутренние органы - обычно их извлекали из тела во время мумификации. Возможно, как долгое время считали, женщину похоронили небрежно - просто упрятали в гробницу, не бальзамируя. По каким-то причинам не последовали принятым стандартам.

И еще одна странность: у женщины не хватает нескольких зубов, которых она лишилась непосредственно перед смертью.

Ситуация частично прояснилась благодаря исследованиям с использованием инфракрасных и рентгеновских спектрографов, сканирующих электронных микроскопов - следы бальзамирующих веществ в итоге нашлись. То есть тело все-таки было «обработано», причем весьма дорогостоящими для того времени - «импортными» - бальзамирующими составами.

Новые знания лишь усугубили главную загадку - гримасу. Ведь установить, от чего конкретно скончалась женщина, так и не получилось - видимых причин смерти исследователи не обнаружили. До сих пор неизвестно, и как ее звали при жизни.

Гипотезы насчет гримасы все же имеются. Согласно одной женщина открыла рот в момент смерти - в результате спазма мышц. От чего он возник, правда, неизвестно. Скорее всего, женщина кричала, находясь в агонии.



На кого кричит мумия

Из другого предположения следует, что гримаса возникла через несколько дней после смерти - конкретно после бальзамирования, из-за которого ткани тела поменяли свойства.

Есть и третья гипотеза - в меру мистическая - о ней говорят в кулуарах: женщину могли похоронить заживо. В наказание за какие-то её прегрешения. Или преступления. Если верить историческим фильмам про ужасы Древнего Египта, иной раз там такое практиковали.

Жестокая казнь многое объясняет: и сохранившиеся органы, и отсутствие заметных причин смерти. И кошмарную гримасу. И потерянные зубы - женщину могли сначала пытаться.

Какая гипотеза в итоге окажется верной, неизвестно. Ученые пока не выбрали.

Для справки: женщина жила до 48 лет, роста она была небольшого - где-то 154 сантиметра. Страдала артритом,



волосы красила хной, скончалась около 3 тысяч лет назад. Тело было упрятано в деревянный гроб.

ЗАГАДОЧНАЯ ПРИНЦЕССА

Чуть раньше та же группа египетских ученых, которую возглавляет профессор Сахар Салим - радиолог из Каирского университета, изучала «кричащую мумию», найденную еще в 1881 году в окрестностях Луксора в мемориальном комплексе Дейр-эль-Бахри - секретной усыпальнице царственных особ и их близких родственников.

Ученые выяснили, что умершую звали Мерет Амон и что она принцесса. Но определить, чьей конкретно дочерью была, пока не получилось. Такое имя было у

Изучение останков неизвестной женщины поставило ученых в тупик.

наследниц нескольких фараонов. Чтобы отыскать папу, нужны дополнительные анализы ДНК.

Как полагает Салим, женщину вряд ли похоронили живьем. Сканирование продемонстрировало: дама страдала от атеросклероза - им были поражены сразу несколько артерий. А умерла от обширного инфаркта примерно в 60-летнем возрасте.

Гипотеза такова: перед смертью принцесса страдала от очень сильной боли, от этого и кричала, пока не оцепенела, вывернув голову и скрючив ноги. Умершую нашли через несколько дней, разогнуть окоченевшее тело не смогли, равно как и закрыть рот. Так и забальзамировали - как была.

РОТ ОТКРЫЛ УБИЙЦА ФАРАОНА РАМСЕСА III

Несколько лет назад ученым с помощью коллег, вовлеченных в масштабный проект по анализу ДНК еги-

петских мумий, удалось установить личность «кричащего мужчины», считавшегося неизвестным. Его так и называли «Неизвестный человек Е». Его мумию тоже обнаружили в Дейр-эль-Бахри, но чуть позднее - в 1886 году. И предположили, что он был отравлен. От чего и застыл с раскрытым ртом.

Опознали тело генетики. Анализ ДНК показал: «неизвестный» приходился сыном фараону Рамсесу III. И звали его Пентауром.

Почему Пентаур открыл рот, до конца не ясно. Возможно, от того, что его задушили - на шее мумии нашли остатки веревки. Не исключено, что сына фараона повесили как убийцу своего отца.

Известно, что он участвовал в заговоре, в результате которого фараона зарезали.

Так называемый заговор в гареме против Рамсеса III организовала одна из обитательниц гарема - не самая любимая жена Тия. Она хотела посадить на трон своего сына Пентаура вместо другого сына фараона - законного наследника по имени Рамсес IV. Для этого предстояло убить обоих Рамсесов. Но план сработал

лишь наполовину.

Считалось, что Рамсесу III перерезали горло. Однако сканирование его мумии продемонстрировало: фараона кололи, рубили, резали с разных сторон. Ученые насчитали несколько десятков ран. И сделали вывод: на правителя навалились чуть ли не все бунтовщики. И сынок в их числе.

Рамсеса IV убить не удалось. Верные законной власти люди схватили заговорщиков и отдали под суд. Процесс над царубийцами стал одним из самых известных в Древнем Египте, сохранились даже папирусы с протоколами судебных заседаний. Ныне они хранятся в Турине, называются «Туринский юридический папирус».

Кстати, совсем не исключено, что и Пентаура похоронили заживо - из его тела тоже не были удалены внутренние органы. И найдено оно было в том же положении, что и женская «кричащая мумия», - с раздвинутыми ногами и руками, прижатыми к гениталиям.

«Комсомолка» рекомендует

Книга долголетия

Это пошаговая стратегия, как сохранить здоровье в любом возрасте. Авторы - эндокринолог Олег Ирышкин и психолог Оксана Бадина - объясняют, что такое старость с точки зрения современной науки, и дают советы, как помочь организму дольше оставаться молодым. Они рассказывают, как наладить сон и научиться расслабляться, делятся последними открытиями ученых и небанальными лайфхаками диетологов.

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



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



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM**

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

Их нетрудно найти, вкусно съесть и сложно забыть

Окончание. Начало < стр. 1.

К ультрапереработанным продуктам эксперты относят:

- чипсы;
 - хлеб длительного хранения (более 10 дней), сюда же можно отнести другие продукты из белой муки - от крекеров до макарон, повышающие инсулинорезистентность;
 - хлопья для завтрака (в том числе гранолу и мюсли, не говоря уж про сладкие звездочки-колечки, содержащие очень много сахара);
 - готовую замороженную еду (от супов до чебуреков - все это источник соли и трансжиров);
 - печенья и торты;
 - восстановленные соки (их обвиняют в большом количестве фруктозы и отсутствии клетчатки, которая и делает фрукты такими полезными).
- Ультраобработанные про-

дукты, как правило, содержат множество добавок и ингредиентов, которые обычно не используются в домашней кухне, таких как консерванты, эмульгаторы, подсластители, искусственные красители и ароматизаторы, - отмечает в своем ТГ-канале **главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, профессор, академик Оксана Драпкина**. - Эти продукты обычно имеют длительный срок хранения. К ним также относятся мороженое, ветчина, колбасы, печенье, газированные напитки, йогурты с фруктовым вкусом, супы быстрого приготовления и т. д. В общем, та самая легкодоступная, всюду продающаяся «быстрая» пища, которая кажется особенно вкусной из-за обилия соли, сахара и жиров. Подсесть на нее проще простого. А вот отказаться...

Ультрапереработанные продукты доводят до деменции, депрессии и ожирения. Как избавиться от них в своей тарелке.

Валерий ЗВОНАРЕВ/«КП» - Челябинск



- Вредную еду необходимо уничтожать в первую очередь!

Почему они опасны

Есть уже немало исследований, которые говорят о вреде ультраобработанной пищи. Чем больше такой еды в рационе, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета 2-го типа, депрессии, нарушений сна и смерти от всех причин. Есть данные, что любовь к такой еде повышает риск деменции почти на 30%.

- Конечно, не все продукты, подвергшиеся ультраобработке, одинаково вредны, - отмечает Оксана Драпкина. - Большой риск заболеваний был связан с избыточным потреблением продуктов из рафинированного зерна (сухие завтраки, лапша быстрого приготовления, кондитерские изделия), обработанного мяса (колбасы, сосиски, ветчина, бекон и др.). А продукты на основе молока, фруктов (молочные и фруктовые десерты, мороженое) были связаны с меньшим риском.

1 Они обычно более калорийны, содержат большое количество сахара, соли и насыщенных жиров. При этом мало полезных клетчатки, белка и микроэлементов.



4 В процессе ультрапереработки могут образовываться потенциально вредные соединения - акролеин, акриламид, конечные продукты гликирования, фураны, гетероциклические амины, промышленные трансжирные кислоты и полициклические ароматические кислоты. Часть из них - потенциальные канцерогены, другая часть запускает ускоренное старение - в общем, приятного мало. А еще в продукты могут попасть загрязняющие вещества из упаковочных материалов, такие как бисфенол, микропластик, минеральные масла и фталаты.

2 Различные обавки (эмульгаторы, подсластители, красители и т. д.) могут неблагоприятно влиять на микробиом кишечника, а значит, повышается риск многих хронических заболеваний (от микробиома во многом зависит наш иммунитет).

3 Многочисленные этапы обработки, изменяющие структуру пищи, могут повлиять на процесс пищеварения, усвоения питательных веществ и чувство сытости. То есть можно съесть много, но не наестся.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Несколько способов оздоровить свой рацион

Да, безусловно, такая еда хоть и вредная, но вкусная и вызывает реальное привыкание. Да и реклама навязчиво предлагает попробовать то одно, то другое. Поэтому терапевт Оксана Драпкина рекомендует отказываться от нее постепенно. И помогут в этом несколько советов.

1 ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ХУЖЕ

Почитайте состав - чем он длиннее, тем больше проблем вызывает. «Если ингредиенты занимают несколько строчек, их названия сложно прочитать, значит, они, как правило, не используются при приготовлении домашней еды. И стоит задуматься, нужно ли покупать этот продукт», - говорит профессор Драпкина.

2 ВНАЧАЛЕ ПЕРЕЧИСЛЕНО ТО, ЧЕГО БОЛЬШЕ

Если сахар на первом месте в составе, значит, его очень много. Такой продукт вряд ли можно назвать полезным.

«Особенно внимательно изучайте состав так называемых здоровых про-

дуктов - мюсли, зерновых батончиков, каш быстрого приготовления и продуктов для детей - польза от некоторых полезных ингредиентов может быть нивелирована за счет большого количества сахара и многоступенчатого процесса обработки», - объясняет врач.

3 ГОТОВЬТЕ ДОМАШНЮЮ ЕДУ И ЗАМОРАЖИВАЙТЕ ЕЕ

Вместо того чтобы покупать готовые супы, лучше в выходной приготовьте целую кастрюлю сами, а потом заморозьте порциями.

- Замораживать можно практически все - зелень, мясо, рыбу, овощи, каши, супы и заправки для них, майонез и яйца - после оттаивания они могут потерять вкус или текстуру.

4 ЗАМЕНЯЙТЕ ВРЕДНОЕ

Наполняйте половину тарелки овощами. Лучше отдать предпочтение запеченным, от-

варным или приготовленным на пару продуктам.

Утром лучше выбрать кашу с фруктами и орехами вместо сладких хлопьев для завтрака с низким содержанием клетчатки.

На десерт ешьте не булочки, печенье и пирожные, а свежие, запеченные или даже тушеные ягоды, фрукты, орехи и сухофрукты.

Вместо ароматизированных йогуртов с добавлением сахара или подсластителей выберите простой йогурт, кефир или другой кисломолочный продукт без добавок. Для вкуса туда можно нарезать свежие, замороженные или сушеные фрукты.

5 ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ПОСТЕПЕННО

Можно, конечно, поступить радикально - выбросить все сосиски из холодильника и конфеты из шкафчика. Но, согласитесь, рука не поднимется...

«Мгновенно уменьшить тягу к таким продуктам может быть сложно, - говорит Оксана Драпкина. - Снижайте их потребление постепенно - и в итоге начнете есть не более одного раза в неделю».

«Комсомолка» рекомендует

Обман веществ

Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт - вообще не мое»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости, - в нашей книге. А еще теперь можно купить и электронную версию!



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



Три опасных состояния здоровья, из-за которых тянет на сладкое, - на сайте KP.RU



Самостоятельно собираем семена, чтобы повторить богатый урожай.

Семена овощей с каждым годом стоят все дороже, а их количество в пакетиках становится все меньше. Можно существенно сэкономить, если собрать свои семена. А еще, что важно, таким образом можно повторить успех этого года - особенно удачные овощи или цветы. Собрать посевной материал именно с того самого отличного растения. Но важно сделать это правильно.

Как собрать

Томаты

На семена лучше всего отбирать помидорки, которые начали зреть самыми первыми - с нижних кистей. Они должны быть типичными по размеру и цвету, без признаков болезней.

Плоды лучше резать поперек - так все зернышки будут на виду. Выскрести из плодов их удобнее всего чайной ложкой в стаканы - вместе с соком и мякотью. Можно промыть их сразу, но это не легкая задача - мякоть зачастую очень плохо отходит. А чтобы облегчить процесс, семена в стаканах нужно оставить на сутки в теплом месте. За это время они перебродят, после чего мякоть станет легко отделяться от семечек.

Сушить промытые семена лучше на тарелке или фольге - к бумаге они прилипают. И периодически помешивать, чтобы не слиплись.

Перцы

С ними все просто - у перцев семена сухие, прикреплены в основании плода, достаточно отделить их от мякоти. И, кстати, можно не промы-



На даче поколения сменяют друг друга. И у растений тоже.

вать, а просто просушить несколько дней, чтобы избавиться от лишней влаги.

Баклажаны

Теоретически с них тоже можно собрать семена, но проблема в том, что плоды зреют очень долго, и в нашей полосе мы часто срываем их недозрелыми, соответственно и зернышки в них часто в зачаточном состоянии. Но если сентябрь теплый, шансы есть. А вызревшие семена легко вычислить на глаз - они становятся темными и плотными, как у перцев.

Собирать семена баклажанов нужно так же, как и помидорные, - выскрести ложкой вместе с мякотью. А чтобы отделить их, надо дать им перебродить. Но по-

скольку мякоть у этих овощей сухая, надо залить ее небольшим количеством воды.

Перебродившую мякоть достаточно промыть под краном, чтобы отделить семена и хорошенько их высушить.

Огурцы и дыни

У этих культур на семена годятся только полностью вызревшие плоды. С дынями все понятно, их едят спелыми, а вот у огурцов надо оставить на растении пару-тройку плодов до полного созревания - они должны хорошенько пожелтеть.

Собирать семена с этих овощей проще простого - достаточно выскрести их ложкой из плодов, отделить от волокон, к которым они крепятся (так часто бывает у дынь) и

сразу же промыть в проточной воде. Просушить на тарелке несколько дней, постоянно перемешивая, и можно убирать на хранение.

Кабачки и тыквы

Эти культуры удобны тем, что долго хранятся. Да-да, и кабачки тоже, если плоды созрели. Так что нет смысла потрошить их сразу после уборки - можно собирать семена по мере употребления плодов в пищу. Единственное, не стоит сильно затягивать с кабачками - в феврале их семена начинают прорастать внутри плодов и для посадки они будут непригодны.

Собрать семена этих овощей несложно - достаточно вручную отделить их от воло-

кон, промыть и хорошенько просушить. Но важно постоянно помешивать, поскольку влажные семечки кабачков и тыквы склонны быстро покрываться плесенью.

После сушки семена полезно обшелушить от пленки - можно просто перетереть их между ладонями или же в сухом сите. Впрочем, можно и не избавляться от пленки, но в процессе хранения она будет сама отваливаться от семян и к моменту посадки вы получите кучу мусора.

Горох, фасоль, бобы

Тут все просто - надо дождаться, когда стручки полностью созреют, раскрыть створки и выбрать из них зерна. Только сразу упаковывать их нельзя - надо просушить примерно неделю, несмотря на то, что выглядят они сухими. Влага в них все равно есть, и непросушенные семена могут заплесневеть.

Укроп, петрушка, тмин, анис

Нужно дождаться, когда зонтики полностью созреют, затем обшелушить семена в какую-нибудь посуду, например кастрюлю, а затем разложить на бумаге, чтобы они просушились - примерно на неделю.

Лук

У репчатого лука принято обрывать стрелки, чтобы луковица лучше вызрела, но несколько штук можно оставить на семена. Собирать их несложно - надо срезать созревшие соцветия и обшелушить семена. А потом несколько дней просушить в теплом помещении.

Правильно сберечь

В процессе хранения семена дышат, поэтому важно подобрать им правильную упаковку. Пластиковые пакетики не лучший вариант - мелкие семена хранятся в них неплохо, но со временем им начнет не хватать воздуха. А крупные семена, такие как фасоль, горох и тыквы, задохнутся очень быстро. Можно, конечно, периодически открывать пакетики и выпускать туда свежий воздух, но это хлопотное занятие, особенно если семян много.

Самый лучший вариант - мешочки из марли, ткани или пакетики из бумаги. В них семена прекрасно дышат. Но важно, чтобы хранились они в сухом месте.

Где хранить

Хранить семена лучше при температуре 10 - 15 °С, но дома такие условия соблюдения непросты.

Поэтому можно просто держать их в комнате, но найдите самое прохладное место - в кладовке или возле окна либо балкона. Иногда советуют хранить семена в холодильнике, но это плохой вариант - там часто образуется конденсат, и если семена намокнут, они испортятся.

Нежелательно хранить семена и на кухне - там часто бывают перепады температуры, а это для семян тоже плохо.



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



НАИВНЫЕ ВОПРОСЫ

С каких овощей есть смысл собирать семена?

На самом деле культур, с которых можно собрать свои семена, не так уж и много - большинство овощей переопыляются. Собрать можно только с самоопыляемых растений либо такие, у которых переопыление не сильно отразится на потомстве.

- Самоопыляемые - томаты, баклажаны, перцы и бобовые культуры.
- Ароматные травы переопыляются, но различия между сортами у них обычно незначительные. Лук тоже переопыляется, но мало кто из дачников оставляет стрелки на семена, так что шансы сохранить сорт очень высоки.
- Бахчевые культуры тоже легко скрещиваются друг с другом, но, например, в Подмосковье их выращивают немногие, так что и тут есть неплохая возможность собрать свои семена.
- Огурцы переопыляются со страшной силой, а выращивают их повсеместно.

Так что брать с них семена можно лишь в том случае, если сорт вам совершенно непринципиален - урожай из своих семян будет в любом случае, но плоды могут отличаться от прошлогодних.

Когда этот способ разведения не подходит?

Не стоит брать семена гибридов F1. Даже если они самоопыляемые. В их потомстве происходит сильное расщепление признаков, и дети редко похожи на родителей. Впрочем, опять же, если вам это не важно, тогда можно собрать семена и с них. Но вот откуда точно не следует брать семена, так это из больших плодов, потому что споры возбудителей болезней часто сохраняются на семенной оболочке. И на будущий год вы можете получить вспышку недугов.



Елена ТРЕТЬЯКОВА
(«КП» - Пермь)

Поводом для этой публикации стала история о том, как спустя три года была раскрыта тайна смерти двух малышей в Красноярском крае. Брат и сестра умерли на даче, где за ними присматривала бабушка, но сразу выяснить, в чем дело, не удалось. И только после длительных экспертиз, повторных исследований стало ясно: дети съели семена купены - «ландыша садового», который рос за дачным домом. Сейчас тема особенно актуальна - созревают семена и плоды, в том числе опасные, дикие. Плюс люди отправляются в лес за грибами и ягодами, берут с собой детей. Что нужно знать, чтобы не случилась беда?

Доктор биологических наук, профессор Пермского национального исследовательского университета Сергей Овёсов, который в числе прочего специализируется и на этой теме, назвал пять самых опасных и вместе с тем распространенных растений.

Осторожно, яд!

Какими растениями могут отравиться дети во дворе обычных многоэтажек, на даче или у бабушки в деревне.

Объясните ребенку, что незнакомые растения нельзя трогать и тянуть в рот. Даже у себя на даче!

Вороний глаз

Где растет: на полянках, опушке леса, можно встретить в лесопарке в городе.

Как выглядит: четыре листика и черная ягода.

Чем опасно: В ягодах содержится биологически активное вещество сапонин, которое вызывает жжение во рту, боль в животе, головокружение, рвоту и диарею. В тяжелых случаях могут возникнуть судороги и даже остановка сердца. Ребенку достаточно 1 - 2 ягодок.



Белена

Где растет: в городах и селах как сорняк, у дороги, на пустырях.

Как выглядит: цветет желтыми цветами, затем появляются коробочки-кувшинчики с черными семенами, как у мака.

Чем опасно: Мощный галлюциноген.

Ядовиты все части, но особенно опасны корни и семена, содержащие алкалоиды атропин и сколамин. При отравлении беленой симптомы проявляются быстро: становится трудно глотать, затрудняется речь, начинается сильная головная боль. При более тяжелом отравлении появляются слуховые и зрительные галлюцинации.



Клещевина

Где растет: городские клумбы, садовые участки (нет в дикой природе).

Как выглядит: пальмочка с розовыми, красными или фиолетовыми листьями. К осени на ней вырастают лохматые плоды, напоминающие коробочки с семенами-бобами внутри.

Чем опасно: Из бобов делают касторовое масло, но они содержат яд - рицин. Вызывают тяжелое отравление с сильными болями в животе, рвотой, диареей, вплоть до смертельного.



Ландыш



Где растет: дачные участки, парки.

Как выглядит: белые цветочки и красно-оранжевые ягоды.

Чем опасно: В ягодах содержится конваллятоксин - гликозид, который в малых дозах применяется при сердечных заболеваниях. Но в высокой концентрации он может привести к остановке сердца.

Цикута, или вёх ядовитый

Где растет: на сырых лугах, по берегам речек и ручьев.

Как выглядит: Это зонтичное растение - то есть мелкие цветочки расходятся зонтиком, как у укропа, - с запахом петрушки. Ее листочки также напоминают петрушечные.

Чем опасно: достаточно попадания небольшого количества сока со стебля в рот, чтобы вызвать отравление, особенно у детей. Скрытый период длится не более 1 - 2 часов, затем появляются сильная слабость, повышенная потливость, головокружение, тошнота, рвота, судороги. Может возникнуть паралич дыхания и - соответственно - летальный исход.



ВОПРОС - РЕБРОМ
КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА?

Сергей ОВЕСНОВ:
- Понятно, что ребенок не запомнит все виды ядовитых растений, для него главное донести - **нельзя ничего самому срывать и тянуть в рот.** Будь то ягода, зелень или гриб! И главное правило: **потрогал растения на улице - помой руки.** Вышеприведенная информация - для взрослых. **Посмотрите, нет ли ядовитых растений в саду, за калиткой.** А если видите рядом с домом или местом игры детей заросли сорняков, лучше скосить их. И если есть хоть намек на характерные симптомы отравления - сразу вызывайте скорую, ведь последствия могут наступить стремительно.

Пока ждете медиков, дайте ребенку несколько таблеток активированного угля и много воды.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Болиголов

Где растет: около речек, в заболоченных овражках, в том числе в городских парках.

Как выглядит: листики - как у петрушки или моркови, но на стеблях красно-бурые крапинки.

Чем опасно: Ядовиты все части растения, особенно семена и корни. Сок содержит кониин - сильный яд нервно-паралитического действия. При этом не обладает никаким резким вкусом или запахом.



Что нужно сделать осенью на даче - в специальном разделе

«Сад и огород» на нашем сайте



ХРОНИКА БЕД

• 2009 год. Самара.

Десять малышей отравились семенами белены на территории дачного участка. После новостей об этом семь школьников целенаправленно наелись этого растения из любопытства.

• 2011 год. Тамбовская область.

12 школьников после уроков возвращались домой. Пока ребята ждали автобус, решили попробовать зернышки декоративных растений с белыми цветами, растущих на приусадебном участке школы. Вечером все попали в больницу, один мальчик оказался

в реанимации. Красивое растение оказалось беленой.

• 2012 год. Республика Марий Эл.

Семь детей нашли дурман в куче скошенных сорняков, наелись и попали в больницу. Одна девочка оказалась в реанимации.

• 2013 год. Оренбург

Во время субботника сотрудники детского сада убирали клещевину, высаженную на клумбе. Воспитательница попросила пятилетних детей из своей группы помочь ей, поддерживая стебли. Любопытная малышня заинтересовалась семенами, решили попробовать их на вкус. Семеро оказались в больнице.

• 2022 год. Тюменская область.

Двое школьников жевали семена черной белены. Сотрудники скорой помощи промыли желудки детям с помощью зонда, но состояние не улучшилось. Обоим пришлось везти в больницу.

• 2023 год. Красноярский край.

Четверо мальчиков во время прогулки нашли выброшенные кусочки комнатной диффенбахии. Приняли их за обрезки бамбука и решили попробовать. После этого им стало плохо, мальчиков срочно доставили в больницу.

Вадим АЛЕКСЕЕВ,
Виктория МИНАЕВА
(«КП» - Новосибирск)

Едем в мистическую Горную Шорию, где живут шаманы и снежный человек.

В Кемеровской области есть места, окруженные легендами. Здесь даже телефоны ловят не везде и интернет перестает работать. Но побывать стоит.

МИЛЛИОН ТОМУ, КТО НАЙДЕТ СНЕЖНОГО ЧЕЛОВЕКА

В этих краях погода проводит иногда лихие эксперименты. Сейчас печет солнце, через час может хлынуть дождь, потом быстренько заморозки и снова - зной. Потому и берешь все сразу: крем от солнца и ветровку.

Наше путешествие начинается с Таштагола. Для туристов этот городок - ворота в мистическую Горную Шорию. И даже главная скульптура в нем - не памятник классику, а тотемное животное - лось с широкими, как крылья, рогами. На них древние магические знаки. А оседлала его наездница - шорская девушка. Еще в Горной Шории ставят памятники снежному человеку - йети. Их можно увидеть и в Таштаголе, и дальше, совсем в диких местах.

- История с йети началась у нас с начала двухтысячных. Гоминологи приезжали в Азасскую пещеру, поскольку там якобы были найдены следы пребывания снежного человека. Участники экспедиции пытались что-то еще найти, - объясняет гид Олеся Колесникова.

Гоминологи - это специалисты по снежному человеку.

Азасская пещера - одно из таинственных мест Горной Шории. Именно там однажды нашли странный волос, не принадлежащий, говорят, ни человеку, ни какому-либо из знакомых науке животных. Йети? Искателей снежного человека в 2010 году хорошо замотивировал Аман Тулеев. Будучи губернатором Кемеровской

Осторожно, йети!



На гору Зеленая помогут добраться подъемники.



Скульптура «Золотая Шория», ее автор - известный художник Даши Намдаков.



Журналист «КП» Вадим Алексеев и коронованная йети.

рая не знает усталости, поднимаешься минут десять. Зимой здесь - рай для горнолыжника. Летом - для ботаника.

- Много редких растений - лекарственных, пищевых...

Есть маралий корень. Есть командообразующее - колба. Если его употреблять, то только всей компанией, по одному - нельзя, - инструктирует гид.

Колба, она же черемша, по сути - трава. Но с характерным острым ароматом, напоминающим чеснок. Сгрызешь один стебель, и дыхание - как у дракона.

И вот уже по другой канатной дороге мы спустились вниз. Идти куда задумается, даже с такими обаятельными сопровождающими, не стоит. Места здесь живописные, но в Шории, учтите, обитают не только йети и хаски. Есть еще мишки.

- Мы стараемся не ходить по тем тропам, где появляются медведи. У нас их хватает в этом году, так что предлагаем гостям такие маршруты, где хищника не встретишь, - успокаивает сотрудница питомника.

МОНАХ И ГОЛОВА ДРАКОНА

Идем в дальнейший путь - сплаваемся по реке Мрассу. Здесь так мелко, что, кажется, по воде можно гулять пешком. А она настолько чистая, что запросто рассма-

триваешь мелких рыбешек. Мы мчимся на моторных лодках, сделанных по образцу каноэ.

Они быстро уносят вглубь Шорского национального парка. В этой «зоне цифрового детокса» не полистаешь интернет, не посмотришь фотографии в соцсетях. Вместо этого - картинка, нарисованная природой. «Капитан» нашего каноэ делает остановку среди гор и, как заправский экскурсовод Третьяковки, презентует образец такой живописи:

- Заметили человека с гитарой? Ну, посмотрите на скалу - видно же силуэт.

Вглядываемся. Да, есть гитарист. Чтобы туристам было интересней, местные дали скалам названия, нашли на них «картины» и с азартом об этом рассказывают.

- А вот эта скала - Голова дракона. А вон там сейчас увидим монаха, - мы снова делаем остановку на реке и вглядываемся в контуры на каменной стене.

Сперва ничего не рассмотреть. Потом глаз вылавливает силуэт монаха, который держит в руке огонь - природа не только изобразила контуры, но и добавила красок.

Среди этих скал и по соседству с медведями путнику, конечно, не так вальяжно, как в турецком «ол инклюзиве». Фокусы от погоды, дефицит связи, далеко не везде тебе предложат удобный шезлонг. Зато здесь ты не просто турист, а герой, открывающий тайны, и немало охотник за тем самым миллионом рублей.

КСТАТИ

ПОЕЗДКИ В ШОРИЮ ОДОБРИЛА МОСКВА



Спрошлого года маршрут «Горная Шория. К детям тайги» считается национальным.

Такой статус региону определило Министерство экономического развития России. Получив такое признание, Шория может рассчитывать на дополнительные деньги из федеральной казны.

- В рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства» регион может получить грант на обустройство национального туристического маршрута, - пояснил директор Департамента развития туризма Минэкономразвития России Алимбек Хидзев.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

области, он объявил премию тому, кто доставит ему дикого обитателя шорских пещер. На миллион рублей, предложенных главой региона, тогда можно было купить квартиру, то есть стимул убедительный. Но и условия - не для слабаков.

- Такую премию получит искатель, который приведет йети, мы пообщаемся со

снежным человеком, чаю попьем, - объявил тогда Тулеев. Чаепитие так и не состоялось.

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ТРОПЫ ЗАБРАЛИ МЕДВЕДИ

А пока наш путь - на гору Зеленая. Она не самая высокая в Шории, но вершину так просто не покорить. Даже на канатной дороге, кото-

КОШЕЛЕК

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ГОРНОЙ ШОРИИ

• 9 тысяч рублей - минимальная цена авиабилета из Москвы в Новокузнецк (4 часа 15 минут в пути). Это ближайший к Таштаголу аэропорт.

• 2640 рублей - минимальная цена на самолет из Новосибирска в Новокузнецк (55 минут в пути).

• Из Новокузнецка в Таштагол можно добраться автобусом - стоимость от 500 рублей (ехать около 3 часов).

• 51 тысяча - за такую сумму взрослый турист может отправиться в шестидневный тур по Горной Шории. Путешествие начинается в аэропорту Новокузнецка. Оно включает посещение Тенгрианского храма, поселка Усть-Кабырза, Шорского национального парка и много других точек.

• 18 тысяч - можно отправиться в менее продолжительный тур, на три дня.

• 3,5 тысячи стоит дог-трекинг, прогулка с собаками.

• 500 рублей - стоимость 10-минутной конной прогулки.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

visit-kuzbass.ru

Здесь можно узнать больше о путешествиях в Кузбасс.



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





Личный архив

Кто-то уже вздыхает: вот и кончилось лето. Но не стоит грустить, ведь впереди золотая осень и теплые деньки. Есть время выгулять свои самые яркие наряды.

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

Провожая лето: Алсу - в платье с разрезом, Водонаева - в образе Кармен

Светлана Бондарчук

Светлана собрала легкий образ с летним настроением. Главный акцент звезда сделала на комплекте, состоящем из кроп-топа и юбки макси с цветочным принтом, который она дополнила милой косынкой с таким же рисунком. Топ с розочкой Бондарчук скомбинировала с объемной рубашкой, которую небрежно завязала на талии. Кстати, в этом сезоне модно завязывать даже края футболок. Так что берите на заметку. Лук Светлана дополнила белыми кедами и сумкой Prada, на которую повязала платок.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети



Личная страница Алены Водонаевой в социальной сети

Топ женственных образов для ускользящих солнечных деньков.

Алена Водонаева

В недавнем интервью Ляйсан Утяшевой Алена рассказала, что худеет ради молодого зарубежного поклонника, к которому скоро полетит на свидание. И результаты уже заметны. Водонаева продемонстрировала образ с актуальным вязаным платьем, которое подчеркнуло очень тонкую талию блогера. Лук в стиле Кармен звезда дополнила винтажной зеленой сумкой и босоножками с необычным декором - область пятки украсили игральные карты. Кстати, «карточную» тему Водонаева обожает. Так, она неоднократно выгуливала клатч с мастью пики.



Анна Заворотнюк

Анна продемонстрировала нежный образ с платьем макси с цветочным принтом. Воздушный наряд с запахом дочь Заворотнюк сочетает с самыми модными сетчатыми балетками этого лета. Дополнила лук с помощью миниатюрной сумки Celine в тон цветочкам на платье. Волосы уложила в аккуратный пучок. Как же Анне идут благородные, некричащие образы.



Личная страница Анны Заворотнюк в социальной сети

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Татьяна Брухунова

Еще одна модница, Татьяна Брухунова, выгуляла розовое клетчатое платье с рукавами-фонариками и милым воротничком. Наряд в ретро-стиле затейница Татьяна обыграла необычными деталями - розовой вязаной авоськой с цветами и трендовыми балетками в сетку. Но особенно мне понравилось, как супруга Петросяна повязала на запястье шелковый платок вместо браслета. Как вы уже поняли, сейчас платки носят как хотят.



Личная страница Ксении Бородиной в социальной сети

Ксения Бородина

Известно, что Ксения больше любит практичные джинсы и брюки, но ради особых случаев она делает исключения и надевает женственные наряды. Бородиной очень идет маленькое черное платье на одно плечо со сборкой на талии. Наряд телезвезда скомбинировала с босоножками с двумя ремешками. А завершила минималистичный образ с помощью крупных сережек и браслетов. В данном случае акцентные украшения просто необходимы, в противном случае будет скучно.



Личная страница Алсу в социальной сети

Алсу

После решения о разводе Алсу буквально расцвела. Певица и мама троих детей регулярно демонстрирует яркие образы и потрясающую фигуру. Это изумрудное платье напомнило мне лист экзотического растения. С помощью наряда на одно плечо Алсу подчеркнула тонкую талию и стройные ноги. А дополнила образ нюдовыми мюлями на каблучке и крупными украшениями. Очень красиво!

Личная страница Виктории Лопыревой в социальной сети



Виктория Лопырева

С такими ногами, как у Виктории, можно позволить себе любое мини. Во время отдыха в Бодруме «Мисс Россия - 2003» выгуляла оригинальную юбку, декорированную блестящими ромбами. Ее Лопырева совместила с черным корсетом и сандалиями от бренда Celine. И снова мы видим массивные украшения, которые в этом году на пике популярности. Еще одна ультрамодная деталь образа звезды - сумка Chanel в форме косметички.



Безруков собирает крижовник.
Чем еще занимаются звезды в августе, читайте на сайте





Открытие ученых: Меркурий состоит из алмазов

Евгений АРСЮХИН

Ближайшая к Солнцу планета, Меркурий, напигована алмазами. В глубине располагается слой толщиной в 17 километров, и он целиком состоит из этого драгоценного камня. Никогда земная экономика не сталкивалась с подобным богатством. Открытие сделали китайские ученые, их статья опубликована в журнале Nature Communications.

КАРАНДАШНАЯ ПЛАНЕТА

Меркурий очень близок к Солнцу - с него светило выглядит мохнатым увесистым шаром на полнеба. И поверхность Меркурия очень темная. Выгорела! Настоящую причину установили только в 2015-м, когда подоспели данные с зонда Messenger. Меркурий покрыт графитом. Тем самым, который в карандашах. Туда можно запустить художников, и им всегда будет чем рисовать. Правда, сгорит бумага. Ученые не очень понима-

ли, откуда взялся графит. «Я чувствовал, что это неспроста и здесь есть какая-то тайна. Видимо, в недрах Меркурия случилось что-то экстраординарное», - говорит соавтор исследования Яньхао Линь из Центра передовых исследований высоких давлений и технологий в Пекине.

Вероятно, графит (углерод) вырвался на поверхность из недр вместе с магмой. В 2019-м на Меркурии нашли также и серу. Это все запутало окончательно. Сложно представить вулканический механизм, который создаст карандашную планету и все это припорошит серой.

Китайские ученые взялись распутать этот ребус.

НАДАВИМ КАК СЛЕДУЕТ

Исследователи раздобыли пресс-наковальню, который создает давление в колоссальные 7 гигапаскалей - намного больше, чем на дне Марианской впадины, - и принялись класть в него вещества, из которых состоит Меркурий.

Цель - смоделировать, что у планеты внутри. Конечно, все это сопровождалось серьезными математическими расчетами, а результаты сверяли с наблюдениями.

Правда под прессом-то и раскрылась. Оказалось, что углерод, смешанный с серой, начинает самопроизвольно плавиться при температуре 2200 градусов и давлении в 5 гигапаскалей. Экстраполировав это в космические масштабы, получим: так образуется железное ядро, выше - мантия, а между ядром и мантией кристаллизуются алмазы. Толщина этого алмазного слоя на Меркурии никак не меньше 17 километров.

Можно ли верить всем этим манипуляциям с наковальнями? Вполне. Исследование объясняет старую загадку Меркурия. У такой небольшой планеты, однако же, довольно сильное магнитное поле. Теперь понятно: алмаз хорошо проводит тепло. Из-за этого ядро раскалено и как бы вспенено. Движение в нем и создает магнитное поле.

КОНКРЕТНО

НЕ БЛИЗОК ЛОКОТЬ

А где биржевая паника? Где разорившиеся алмазные короли? Да, когда поставки наладят, алмазами будут дети играть. Но этот локоть не так чтобы близок. Не укусишь.

Меркурий - неспроста планета для полетов. Нужна хорошая скорость, а близкое Солнце своим тяготением сбивает аппарат и делает любую ошибку навигации фатальной. Зонд Messenger был единственным, кому удалось удержаться на орбите Меркурия.

Во-первых, все это добро находится на глубине 500 км. Мы и на Земле-то чуть глубже 10 км пробурили. Конечно, некоторое количество алмазов наверняка просто разбросано по поверхности Меркурия, на наш век этого с лихвой хватит, но тут начинается «во-вторых».

Но китайцы делают занятную оговорку. Мол, «теперь мы лучше понимаем строение других планет». Учитывая, что Китай больше всех знает о Луне, а Луна и Меркурий - почти близнецы (на фото и не отличить)...

Нет ли алмазов и на спутнике Земли? Древние называли Меркурий в честь вестника богов, покровителя торговли и богатеев. Причина - планета очень быстро бежит по небу. Теперь видим в этом и второй смысл.



«Комсомолка» рекомендует «Страсти по Распутину»

Настоящий исторический детектив, в центре которого - таинственная гибель Григория Распутина, над ее разгадкой бьются уже более века. Автор Лана Паршина проводит свое расследование в союзе с наследниками «старца». Новые, ранее неизвестные подробности дела, редкие фото и неожиданные артефакты. Откровенные человеческие истории из первых уст, без цензуры и пропаганды.

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

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



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

Бесконтактная подписка на любимую «Комсомолку»

Подписка по QR-коду на shop.kp.ru



1. Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
2. Перейдите по ссылке на сайт shop.kp.ru
3. Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»
4. Оплатите подписку удобным способом

Тариф	1 мес.	3 мес.
«КП» ежедневная газета	360	1080
«КП» еженедельник + телепрограмма	176	528
«КП» ежедневная + еженедельник	490	1470

Сбербанк Онлайн

Открыть приложение → «Сбербанк Онлайн», выбрать раздел → «Платежи», ввести в строке поиска → Комсомольская правда, выбрать → Издательский дом Комсомольская правда (оплата услуг).

Далее заполнить последовательно:

1. «ФИО» - вписать ФИО подписчика
2. «Назначение платежа» - указать контактный телефон и издание
3. «Сумма платежа» - ввести сумму оплаты
4. «Оплата» - нажать кнопку «Оплатить»
5. «Уведомление» - сообщить о произведенной оплате по телефону 8 495 609-67-48 или по e-mail raspr@kp.ru

Сайт Почты России

1. Зайдите на сайт podpiska.pochta.ru
2. Выберите издание и оплатите подписку удобным способом



Популярная газета для всей семьи будет приходить прямо в почтовый ящик!

По всем вопросам: 8 495 777-02-82, raspr@kp.ru

Вадим ТАРАКАНОВ/ТАСС



Тамара Глоба.

Овны скандалят, Близнецы строятся

Тамара Глоба
составила
гороскоп
на сентябрь.

Ирина ВИКТОРОВА

Астролог в своем канале на популярных сервисах рассказала, как легли звезды в новом месяце и чего ждать нам, разным знакам зодиака.

ОВЕН



Возникнут трудности с партнерами, а также с противниками, которые связаны с вашей личной жизнью. Могут быть спорные вопросы и в семье. Поэтому, если вы хотите сберечь отношения, постарайтесь не выводить их на скандальный уровень. В сентябре хорошие шансы для дорог, возможностей новых проектов и реализации старых планов. Вернутся друзья из прошлого, вернутся возможности, вам придется заниматься новыми проектами и параллельно учиться, работать, двигаться вперед. Не помешает экономить. Семья и партнеры помогут в вопросах, связанных с дорогами, работой, обучением. Сентябрь обещает много новых связей и контактов, но некоторые из них окажутся лишними. Во второй половине месяца обратите внимание на здоровье и на то, сколько спите и отдыхаете, постарайтесь не перегружаться. Уделите больше времени дому: это и строительство, и дела родителей, и дела детей.

ТЕЛЕЦ



Период, который открывает новые возможности. В первую очередь они связаны с делами родственников. Дороги могут быть интересными, масса коротких командировок. Но будьте внимательны: в поездках могут возникнуть трудности в середине сентября, касающиеся и отдыха, и дел, связанных с детьми. Будут сложности и в творческих процессах, и в отношениях с женщинами. Много работы, много увлечений, много знакомств. Возникнут трудности со старыми друзьями: в середине месяца отношения могут испортиться. Вполне возможно, что часть планов перестроится, и вы начнете новые проекты, связанные с обучением, с движением, с новыми делами. Берегите семью, берегите своих партнеров.

БЛИЗНЕЦЫ



Открываются возможности, связанные со строительством жилья. Особая забота о детях - в начале сентября. В первой декаде - дороги, встречи, интересные поездки, компании, которые принесут вам популярность. Вполне возможно, будут увлечения, которые наметят перемены в личных делах. Это время, связанное с любовью, творческими процессами и личным успехом. Сложности в карьере вы преодолите. В конце месяца удачи светят в командировках, интеллектуальной деятельности, публичных выступлениях и учебе.

РАК



Открывается важный период - он заставит вас активизироваться. На первом плане: работа, здоровье, личные интересы. Вас будут подталкивать к действиям события и люди. Возможны неплохие заработки в начале месяца, но затем обучение, финансы и личные отношения будут идти с переменным успехом. Помощи ищите у близких. В третьей декаде месяца хорошее время для личных отношений, любви и творческого успеха. Конец месяца удачен для заработка и для вложений в строительство и недвижимость. И в целом удачна любая активность.

ЛЕВ



Вместе с друзьями вы займетесь новыми проектами. Удачный период для новых начинаний, творчества, общественной жизни, интересных встреч. Важные дела войдут в вашу жизнь, позволят блеснуть и принесут финансовый успех. Но к третьей декаде месяца будьте внимательны: возможны разочарования, материальные потери. Поэтому ни в коем случае не вкладывайте деньги в сомнительные проекты и не доверяйте потенциальным мошенникам.

ДЕВА



Сентябрь - это время активизации ваших планов. Но из-за вашей активной деятельности могут возникнуть трения в семье, с близкими людьми. В третьей декаде вы справитесь с трудностями и займетесь делами, финансами. Хорошее время для покупок. А в начале сентября лучше избавиться от вещей, которые вам надоели и уже не радуют: потому что они могут принести вам дурные воспоминания.

ВЕСЫ



Будет много событий, связанных с работой. Придут перемены на службе, изменится коллектив, отношения с коллегами. За спиной возникнут споры, сплетни, интриги. Цели, которые вы перед собой поставите, требуют повышенного внимания. Лишь к концу месяца вам удастся решить часть важных для вас вопросов. Появятся люди из прошлого и предъявят вам претензии. Зато друзья придут на помощь, будут вас поддерживать, помогать во всем. Вы получите помощь издалека и от людей, которые берегут вас, любят. Но будьте очень внимательны в самом конце сентября к тому, что и как вы говорите, потому что каждое слово может дорого стоить. Дороги принесут новые возможности.

СКОРПИОН



Руководство будет контролировать вас в начале месяца. Женщины за спиной станут противниками, вам напомнят все ваши промахи и ошибки. Помогут те, кто разделяют ваши интересы и готовы участвовать в вашей жизни и в проектах. В отношениях с друзьями в середине и в третьей декаде сентября ни в коем случае не допускайте промахов и злых слов. А в конце месяца придет хорошая возможность компенсировать потери: будут творческие удачи, личный успех, а также возможность решить проблемы в личных отношениях.

СТРЕЛЕЦ



Месяц требует особого внимания к дому, отношениям с детьми. В начале сентября хорошее время для дорог, договоров с людьми издалека и новых проектов. Но будьте внимательны: как бы не перехватили вашу работу люди, которые стоят рядом или называют себя вашими друзьями. Будут беспокоить те, кто претендует на ваши проекты: это люди из прошлого. В начале сентября постарайтесь обойти эти интриги и не ввязывайтесь в скандалы. В третьей декаде придет возможность договориться с теми, кто мешал вам. Но в последние дни сентября постарайтесь не допустить новых ошибок.

КОЗЕРОГ



В начале сентября возникнут трудности с начальницей, но к концу месяца вы решите эти проблемы. В дороге и в финансовых вопросах будьте особо внимательны в третью неделю сентября. В конце месяца заметная помощь придет от подруг. Откроются возможности, которые касаются личных дел, планов, отношений и успешной работы.

ВОДОЛЕЙ



В начале сентября будьте внимательны к тому, чтобы не увлечься сомнительными отношениями. Прекрасные возможности для зачатия или беременности. Финансы требуют осторожности: постарайтесь не тратить больше, чем зарабатываете. Хороший период для планирования и начала своего дела.

РЫБЫ



В первой декаде сентября большую роль сыграют женщины из прошлого. Исправьте ошибки в отношениях, которые отжили свое. Уже в первую неделю сентября ворвутся события, которые связаны с новыми возможностями, открывающими большие перспективы. Появится возможность строительства дома и новых планов, которые коснутся вашей семьи и личных отношений. Осторожнее в дороге. Не рискуйте, избегайте экстрима.

«Комсомолка» рекомендует

«Скатертью тревога»

Почему мы часто беспокоимся? Психиатр Александр Мещеряков раскрывает механизм тревоги и рассказывает, как с ней подружиться. Откуда берутся фобии и как не паниковать перед авиаперелетом? Какие препараты помогут, а на что не стоит тратить деньги? Как справиться с бессонницей? В книге описаны простые, но эффективные упражнения, которые помогут здесь и сейчас - от банальной ходьбы до релаксационных практик. Попробуйте применить советы автора - и ваше настроение улучшится, а беспокойство уйдет!

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



Реклама, 16+

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

МИСС КУПАЛЬНИК «КР»



Снежана ИВАНОВА, 34 года, Магнитогорск:
- Имею два диплома о высшем образовании. Работаю менеджером в интернет-магазине. Свободное время провожу в тренажерном зале. Призер региональных конкурсов красоты «Жемчужина» и «Ты уникальная», а также московского конкурса Queen beauty.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Эти локоны и эта улыбка не оставляют шансов обратить внимание на купальник. Но и он прекрасен в своем алом цвете, под стать румянцу красавицы Снежаны. Она будто сама - воплощенное жаркое лето, несмотря на свое снежное имя.



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** в разделе «Будь стильной с «КР»!»
Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru



АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Если каждый день кормить дьявола конфетами, врата ада слипнутся.

Из переписки с управляющей компанией:

- Когда будет свет?

- Две ошибки в слове из четырех букв! Ужас! А снег будет зимой.

Дарим вам мыло ручной работы и авторскую веревку.

В вопросе трудовых отношений есть некоторая нестыковка. Уволиться с работы по собственному желанию можно легко. А вот для того, чтобы на нее устроиться, надо, чтобы это было желанием начальника.

Не потолстел, а масштабировался!

Макияж, парфюм, эротическое белье и тому подобные ухищрения - это все просто усилители вкуса, не повышающие ценность продукта для потребителя.

Крановщик пятого разряда, сидя на рабочем месте, забрал ребенка из школы.

От семейной жизни у Валеры осталась только одна привычка - брать четное количество пива.

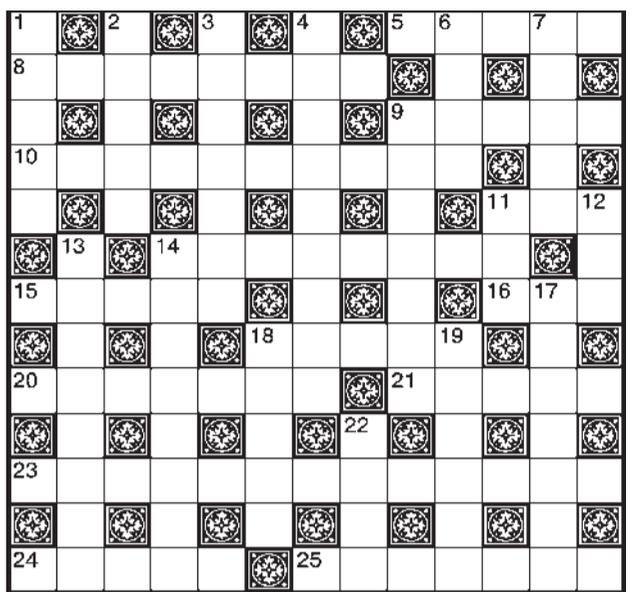
Все кончилось хорошо, но через два дня опять наступил понедельник.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Тыл с лопатками. 8. Немецкая группа с солисткой Сандрой. 9. Хвойная красавица. 10. Таблетка, отравляющая жизнь микробам. 11. Где наводят чистоту и уют? 14. Династия на английском престоле. 15. Пеллино из мультфильма «Меч в камне». 16. В каком месяце сказочная девочка Алиса очутилась в Стране чудес? 18. Достаточный... 20. Какое вещество, справедливо сльвущее весьма ядовитым, медики с успехом используют для профилактики и ослабления симптомов болезни Альцгеймера? 21. Военный мундир белого сукна. 23. Кто снимает не художественное кино? 24. Кара для нарушителя. 25. Творожник для сладости.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Статус винегрета. 2. Великий поэт с портрета Джотто. 3. Кто придумал двоичную систему счисления? 4. «Пианино, которое нужно обнимать». 6. «И в результате сплошной...». 7. Вес без тары. 9. ... с повидлом. 11. «Мужний... глаза не ест». 12. Любимая тетушка Спайдермена. 13. «Между небом и землей». 14. Кто, судя по всему, так и не дождался своего принца на белом коне? 17. Один из братьев Карамазовых. 18. Герой из мелодрамы «Мажестик» с лицом Джима Керри. 19. Маломощный субъект. 22. Один из «семи великих мудрецов» индуизма.

19. Дохлая. 22. Атри. Горизонт. 14. Вековуха. 17. Алексей. 18. Питер. 7. Нетто. 9. Пирожок. 11. Дым. 12. Май. 13. 1. Салат. 2. Данте. 3. Лейбниц. 4. Аккордеон. 6. лист. 24. Штраф. 25. Чизкейк. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Повод. 20. Никотин. 21. Колет. 23. Документа- 11. Дом. 14. Виндзор. 15. Гонец. 16. Май. 18. Спина. 8. «Арабески». 9. Пихта. 10. Антибиотик. ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5.

Прогноз погоды на завтра, 6 сентября

	ночью	днем	
Иркутск	+9...+13	+17...+20	Давление 720 мм рт. ст. (норма для сентября - 723) Относительная влажность воздуха 46% (норма для сентября - 71%) Ветер восточный, 2 м/с Восход - 06.23 Луна Закат - 19.39 растет
Бодайбо	+8...+9	+10...+12	
Братск	+6...+9	+12...+14	
Ербогачен	+1...+5	+8...+11	
Тайшет	+6...+9	+14...+17	
Усть-Илимск	+6...+8	+12...+14	

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.
■ 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», Новодемитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ Ценные почтовые отправления не доставляются.
■ ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
■ Web-сервер: www.kp.ru
■ отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
■ служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
■ Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 170 163 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2024. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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



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

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор «КР» - 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 - (3952) 208-008;
рекламная служба - (3952) 208-004, 208-979;
отдел распространения и продвижения - (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)