

Эксперимент «КП»:

**Корреспондент
«Комсомолки»
прожил
два дня
без интернета**

Читайте на стр. 6 ▶



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА** radiokp.ru

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



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 3 сентября
№ 65-с (27713-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

КП 3 872 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ



Рассказываем
все о культурной
программе
форума:
куда СХОДИТЬ,
что ПОСМОТРЕТЬ

EASTERN
ECONOMIC
FORUM

ROSCONGRESS

ВЭФ-2025 во Владивостоке

Читайте на стр. 2 ▶



Евгения ПУСЕВА/«КП» - Москва

Отпускники второй свежести

Владимир МАЗЕНКО

Почему так трудно
выходить на работу
после путешествий и как
облегчить себе эту задачу.

Только вышел из отпуска - а будто и не отдыхал. Знакомое чувство? Поздравляем - вы пережили «синдром отпускника». Очень многих из нас после выхода на работу начинают одолевает апатия и тревога, и усталость накрывает быстрее, чем до отпуска.

А все потому, что отдыхать надо правильно.

Продолжение на стр. 8 ▶

Слезы на глазах родителей и улыбки детей

Анна ТЕЛЫШЕВА,
Александра ШОПЕНКО

В Приморье отметили
День знаний.

Торжественные линейки отгремели во всех школах региона. В новом учебном году более 200 тысяч учеников сели за парты 1 сентября. Среди них свыше 20 тысяч - впервые переступили школьный порог.

Первый осенний день встречал школьников пасмурным утром и морозящим дождем: неприятным, но не более. Куда ни глянь, на улицах мелькали белые банты, кружевные фартуки выпускниц и до блеска

начищенные туфли мальчишек. Все с красивыми букетами, чтобы выразить благодарность своим учителям. Школьники спешили на торжественные линейки.

Многие первоклашки выглядели задумчивыми - неизвестно, что ждет впереди. Они скромно подходили к своим одноклассникам, робко знакомились, и в этот момент тревога рассеивалась. Детей поддерживали родители: «десанты» из мам, пап, бабушек, братьев окружили ребятшек и вытирали проступавшие слезы, вспоминая свои первые звонки.

А вот старшеклассники уже бывалые: радостно встречали друзей

после летних каникул, помогали учителям. Нарядные выпускники были в авангарде - пели, танцевали, читали стихотворения. А в финале самые крепкие одиннадцатиклассники с очаровательными первоклашками дали звонки, которые ознаменовали начало нового учебного года.

Учебный процесс начнется постепенно. С 2 по 6 сентября ученики 1-8 классов смогут посещать занятия в свободном режиме, участвуя в различных внеурочных мероприятиях. Для старшеклассников (9-11 классы) будет действовать стандартное расписание - нужно готовиться к экзаменам.



Мэрия Владивостока

Кино под открытым небом и модный показ

Павел САХАРОВСКИЙ

Рассказываем о культурной программе Восточного экономического форума.

Юбилейный ВЭФ - это не только соглашения, инвестиции и обсуждения важных тем, нужно и отдыхать. Специально к форуму подготовлен фестиваль культуры «Владивостокские сезоны» (12+), в котором будет все: кинопоказы, выставки, концерты и многое другое.

С ВИДОМ НА МОРЕ

Во время ВЭФ по традиции будет работать выставка «Улица Дальнего Востока». Главная тема в этом году – юбилей Победы в Великой Отечественной войне, а также поддержка СВО. **С 3 по 6 сентября** ее смогут посетить участники форума, а

7 и 8 сентября она откроется для всех желающих.

До 6 сентября на набережной Спортивной гавани во Владивостоке будет работать кинотеатр под открытым небом. Зрителям покажут фильмы о Великой Отечественной войне от Фонда ки-

но и короткометражные работы дальневосточных кинематографистов.

Основным событием фестиваля станет гала-концерт при участии творческих коллективов Дальнего Востока. Он пройдет **6 сентября** на набережной Спортивной гавани.



Иван ВИСЛОВ

В открытом кинотеатре зрителям покажут работы дальневосточных режиссеров.



Виктор ГУСЕИНОВ

В галерее расскажут об истории ордена Святого Георгия.

К ЮБИЛЕЮ ОКОНЧАНИЯ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

В дни проведения форума в приморских музеях запланирована серия тематических выставок. В Приморской государственной картинной галерее будет работать экспозиция, которая познакомит посетителей с историей ордена Святого Великомученика и Победоносца Георгия.

В мультимедийном культурно-историческом парке «Россия – Моя история» можно будет узнать о предпосылках и причинах двухнедельной войны между СССР и Японией, а также о подвигах советских воинов.



Валентина БЕЛЕНГУРИН

Виртуоз Денис Мацев даст концерт 4 сентября.

МОДА И КЛАССИКА

4 сентября на Приморской сцене Мариинского театра выступит пианист-виртуоз Денис Мацев в сопровождении Российского национального молодежного симфонического оркестра.

5 сентября дальневосточные дизайнеры не только из Приморья, но и из Амурской и Сахалинской областей, Хабаровского и Камчатского краев покажут свои работы не открытым модным показом.

6 и 7 сентября во Владивостокском государственном цирке состоится шоу «Песчаная сказка» (0+).

■ ФОРУМ

Меры безопасности на ВЭФ - 2025

Юлия ЕФРЕМОВА

В Приморье вводят масштабные ограничения.

В преддверии Восточного экономического форума в Приморском крае вводят серьезные меры по обеспечению безопасности участников и гостей мероприятия. Ограничения затронут различные сферы: морское судоходство, воздушное пространство, автомобильное движение и охотничий сезон.

ВЛАДИВОСТОК

В период с 29 августа по 6 сентября в городе вводятся существенные ограничения. Запрещается проведение дорожных, взрыво-



Валентина БЕЛЕНГУРИН

Морскую акваторию закроют для всех судов.



Андрей МИХАЙЛОВ

Юбилейный ВЭФ пройдет с 3 по 6 сентября.

пасных и земляных работ на трассах проезда участников форума, за исключением аварийных. Также вводится ограничение на перевозку опасных грузов, включая взрывоопасные, радиоактивные вещества и вооружение.

Особое внимание уделяется движению транспорта по маршрутам следования государственной охраны - с 7:00 часов 1 сентября запрещается учебная езда. Также вводится ограничение на передвижение большегрузного транспорта массой более пяти тонн - с 7:00 до 22:00 часов с 1 по 6 сентября.

ОСТРОВ РУССКИЙ И КАМПУС ДВФУ

На острове будут действовать специальные правила:

запретят въезд тяжеловесных и крупногабаритных транспортных средств, а также машин с опасными грузами без специальных пропусков. Стоянка на трассах проезда разрешается только на организованных парковочных местах и по специальным пропускам.

Территория кампуса ДВФУ и прилегающая зона будут закрыты для свободного посещения с 7:00 часов 1 сентября до 00:00 часов 6 сентября. Доступ будет возможен только по специальным пропускам и аккредитационным документам ВЭФ. На этот же период будет приостановлено посещение выставки «Улица Дальнего Востока».

НЕБО И МОРЕ

С 2 по 6 сентября включительно будут действовать строгие ограничения в морских акваториях. Запрет распространится на залив Петра Великого в районе бухты Новик, бухты Аякс и Парис, а также на акваторию Амурского залива в радиусе 500 метров от низководного моста. В этих районах будет запрещено передвижение и стоянка любых судов, за исключением тех, которые привлечены к организации форума, а также специальных спасательных и медицинских судов.

С 3 по 6 сентября вводится особый режим использования воздушного пространства в радиусе 250 километров от Владивостока.



Николай ОБЕДИМЧЕНКО

На «гостевых» маршрутах запретят дорожные работы.

При этом все регулярные авиарейсы будут выполняться по расписанию.

ОХОТА

Также переносятся сроки открытия охотничьего сезона – он начнется после 6 сентября. Запрет на проведение всех видов добычи будет действовать в Артемовском городском, Надеждинском, Шкотовском и Хасанском округах с 1 по 6 сентября. Исключение - мероприятия по регулированию численности охотничьих ресурсов.

Все эти меры направлены на обеспечение максимальной безопасности и комфортного проведения Восточного экономического форума.

Объявление Разное

Аттестат об основном общем образовании № 02551000053254, выданный МБОУ "СОШ № 82 г. Владивостока" 05 июля 2024 г. на имя Зиновьев Святослав Константинович, считать недействительным в связи с утерей.



Друзей можно найти и на дне моря.

Танго с осьминогом



Трепанг-альбинос встречается в Приморье крайне редко.

Ирина ФАСОВА

Водолаз из Владивостока рассказал о своей «дружбе» с морскими обитателями.

Сергей Труболыс, сотрудник водолазного отдела Приморского океанариума, водолаз 2-го класса, хорошо известен владивостокцам благодаря своим уникальным подводным съемкам. Сергей запросто кормит крабов и рыб с руки, словно домашних питомцев. Он умеет показать жизнь подводного царства так, что народ ахает: «Неужели это наше Японское море? Красота и чудеса».

- Сергей, как судьба занесла вас под воду?

- Придется рассказывать с самого начала. Учился в ДВГУ на биолого-почвенном факультете, потом окончил курсы водолазов. Это сочетание дало уникальную возможность глубоко изучать подводный мир.

Увлечаться подводным миром начал еще в студенчестве. Тогда я стал одним из основателей клуба аквалангистов «Турсио» при университете. В то время по всей стране активно развивались различные клубы по интересам, и Владивосток не был исключением. Наш клуб объединил студентов разных специальностей, увлеченных морем, и стал отправной точкой для многих из нас. Позже я прошел курсы дайвинга и стал инструктором.

- Первое погружение помните? Как ощущения?

- Ответ укладывается в расхожую фразу «шменячий восторг». Прекрасно помню даже дату первого погружения с аквалангом - 9 мая 1988 года. Это было на Горностае. Впечатления незабываемые. Я мог долго находиться под водой, не отвле-

каясь на поиски воздуха. Чистая вода и каменистое дно - условия просто идеальные для наблюдения. Самым удивительным моментом стала находка затонувшего ГАЗ-66. Добавило приключенческий оттенок к знаменательному дню.

- Вы, как Икстиандр, на работе постоянно под водой?

- Вопреки распространенному мнению, рабочий день водолаза не проходит полностью под водой. Существуют строгие нормативы по времени погружения и отдыха, особенно на больших глубинах. В океанариуме провожу под водой около часа в день, и то не каждый день. Основные задачи включают осмотр и очистку вольеров для белух и нерп, а также поддержание конструкций в надлежащем состоянии.

- Получается, вы подводный уборщик?

- Часть моей работы в океанариуме можно сравнить с работой подводного уборщика. Мы регулярно чистим вольеры от обрастаний, используя специальный водный пистолет под давлением, проверяем целостность конструкций. Хотя это может показаться рутинным, но это важная часть ухода за морскими обитателями. Кстати, они уже привыкли к присутствию людей, относятся к нам спокойно, иногда даже проявляют интерес.

Мы участвуем в научных исследованиях, таких как гидробиологическая съемка. Используем специальную рамку



Осьминоги считаются высокоинтеллектуальными существами.

размером метр на метр, чтобы фиксировать и собирать образцы гидробионтов со дна. Для записей использую обычный карандаш, он прекрасно пишет на пластике.

Эти данные затем анализируют ученые. Так что и я, и мои коллеги вносим вклад в изучение морской жизни.

- Что самое сложное в профессии водолаза?

- Пожалуй, это погружения в особых условиях: подо льдом, в холодное время года, при сильном течении или в мутной воде. Однако именно эти вызовы делают каждый день уникальным.

- Вы уже 36 лет водолаз. Как насчет профессионального выгорания?

- Как и в любой профессии, в водолажном деле может наступить этап выгорания. Лично я нашел для себя свой способ поддерживать интерес к работе - подводную фотографию и видеосъемку. Это позволяет каждый раз удивляться чему-то новому, творчески подходить к своей работе. Просто рутину надо превратить в источник вдохновения. Каждый может это сделать, даже если вы асфальт укладываете.

- Актеры, через одного, мечтают сыграть Гамлета. О чем мечтает водолаз?

- С детства хотел побывать в тропиках и увидеть подводный мир, который показывали в телепередачах. Через годы удалось поработать за границей в качестве инструктора по дайвингу. В Индонезии обучал людей и показывал им красоту подводного мира. С удовольствием еще пожил бы в Индонезии.

- Вам удалось «станцевать» с осьминогом. Он был не против?

- Осьминоги - удивительные существа. Я изучал их

повадки, чтобы лучше с ними взаимодействовать. У осьминогов очень высокий интеллект, общение с ними всегда интересно. Хотя они не проявляют агрессии, их поведение может быть непредсказуемым. Мечтаю заснять на камеру момент, когда осьминог берет пищу прямо из рук. Рыбы и крабы спокойно едят с ладони.

Встречи с осьминогами под водой всегда впечатляют, особенно из-за их кажущихся гигантскими размеров. (На самом деле они редко превышают 40 килограммов.) Этот эффект создается за счет их способности скручиваться и увеличивать действие воды. Крупные осьминоги обычно индифферентны к человеку, если их не провоцировать. А вот с более мелкими надо быть особо осторожным.

- С акулами встречались?

- Однажды на юге Курил столкнулся с крупным хищником - косаткой. Они могут быть агрессивными, но мне повезло. Встреча прошла спокойно. С акулами виделся всего несколько раз за 36 лет, и они тоже были вполне миролюбивыми. В Приморье акулы всегда были частью морской экосистемы. Их появление в прибрежных водах - это вовсе

не что-то экстраординарное. Увеличение числа сообщений об акулах связано не с ростом их популяции, а с повсеместным распространением телефонов и интернета. Это позволяет фиксировать и распространять информацию. Акулы - наши соседи, а не враги, и важно научиться с ними сосуществовать.

Для меня самые загадочные встречи под водой - это встречи с редкими видами, которые мало кому попадают на глаза. Например, я видел белого трепанга и дальневосточную зубатку, которая относится к краснокнижным видам. Эти удачные делаю каждое погружение особенным и незабываемым.

- Зрители могли видеть вас на недавнем владивостокском кинофестивале «Человек и море».

- Да, участвовал в фильме, где представлены мои видеоматериалы о подводном мире. Это возможность показать людям красоту и уникальность нашей местной природы, которая часто остается незамеченной. Моя цель - популяризировать подводный мир Приморья и показать, что удивительные вещи находятся прямо у нас под ногами.

Фото из архива Сергея ТРУБОЛЫСА.



В родной стихии.



Во время работы инструктором по дайвингу в Индонезии.

Легендарной донецкой, «самой воюющей» бригаде исполнилось 10 лет. Она брала Марьинку и Волноваху. А сейчас - Покровск.

Григорий КУБАТЬЯН

БЕРЕТ И ТЕЛЬНЯШКА

В расположении 110-й гвардейской бригады бросается в глаза библиотека: несколько полок книг - от «Старика Хоттабыча» до Плутарха. На стенах мотивирующие цитаты, фотографии, флаги. Здесь же музей натовских трофеев, обожженные автоматы и переносные ракетные установки.

- Иностранная гадость, что мы наколядовали, - с усмешкой кивает в сторону трофеев «Марио», он же Роман, замполит 1-го батальона «сотки». Гвардии майор богатырского телосложения и рукопожатия.

Коллекция трофеев была намного больше, но их дарят гуманитарщикам, генералам и всем друзьям бригады, кому интересна военная экзотика. В самой бригаде за 10 лет боев экзотики насмотрелись.

«Марио» участвовал в создании «сотки». 110-й она стала, когда перешла в подчинение Минобороны России. Первый глава ДНР Александр Захарченко хотел, чтобы у него была своя десантура, ВДВ. «Сотка» так и создавалась - с беретами и тельняшками. А номер 100 означал, что это часть специального назначения.

В 2014-м «Марио» работал на respectable должности заместителя директора сети магазинов. Но год оказался переломным.

- Были митинги. Киев отправлял к нам националистов, они завязывали драки, - вспоминает «Марио». - Мы ставили блокпосты, чтобы эти «поезда дружбы» до нас не доезжали. А потом город начали обстреливать «Градами», и люди пошли в ополчение.

«Марио» пришел служить рядовым, но быстро стал офицером. Когда его бригаде вручили боевое знамя, он лично вбил гвоздик в дровяк. Захарченко он знал с детства, дружили. И для себя другого пути, кроме военного, не видел.

- У нас так: если у брата проблема, идем помогать. Мы в юности улица на улицу дрались. Закалялись. Учились терпеть, если разбили нос на «войне». Тогда еще на нашей детской войне...

ИЗ ОГНЯ ДА В РУКОПАШНУЮ

- Вам, как спецназу, дали какое-то особое снаряжение? Вели спецподготовку? - интесуюсь я.

«Сотка» ИДЕТ НА ШТУРМ



Офицер-психолог «сотки» Юлия уехала из Краматорска, когда там начали требовать зиговать и говорить на мове. В бригаде, кстати, сотня женщин! И все, как Юля, красавицы.



Дениса с позывным «Знахарь» сослуживцы называют еще «соль земли» - он 20 лет провел в шахтерском забое, а потом 10 лет воевал.

- Ничего особенного. Просто мы требовательнее к себе относились. Это дух: умри, но сделай, - объясняет «Марио». - Сейчас гусарства немного убавилось. Воюем не наскоками, а как регулярная армия.

Про «гусарство» «Марио» рассказывает мало. Что было подвигом 10 лет назад, сейчас почти рутина. Ну, подумаешь, угнали вражескую БМП и на ней воевали. Или раздобыли две «Рапиры» - противотанковые пушки снайперской точности. А били из них... навесом, с закрытых позиций, что практически невозможно. Да так ловко били, что за 7 км снаряд в форточку занятого врагом дома забрасывали.

Первое оружие добывали так: подкрадывались к блокпосту врага и закидывали гранатами. Трофеи забирали.

Когда в начале СВО их БМП подбили из американского «Джавелина», бойцы выскочили из горящей машины и побежали в рукопашную. Лупить врага за порчу техники.

«Сотка» воевала всегда, первой проламывала чужую линию обороны. Так было под Волновахой, где враг годами бетонировал позиции.

- Когда мы услышали, что

Путин признал ДНР и начал СВО, у нас такое воодушевление было! Мы так этого ждали! Увидели, что пришли наши братья, - вспоминает «Марио». - Тогда мы прошли через укрепления ВСУ как нож сквозь масло. Почти без потерь. Это ведь все наши родные села были, мы детство в них провели. А теперь освобождали их от нацистов.

«Сотка» брала не только Волноваху, но и Марьинку, и Попасную, воевала на Запорожье. Сейчас освобождает Красноармейск (Покровск).

И, по словам «Марио», мирные жители встречают их со слезами радости. Потому что свои.

МЕЧТАЛ ЖИТЬ В ИЗБУШКЕ

- Что я! Вы с Денисом поговорите, он - соль земли, - кивает на своего товарища «Марио».

У Дениса позывной «Зна-

харь». Ему 47 лет. Из них 20 провел в шахтерском забое и 10 - в окопах. «Соль земли» - точнее не скажешь.

- Почему «Знахарь»?

- Мне сказали, что позывной должен тебя греть. А я всегда мечтал... жить в лесу, в избушке на курьих ножках, - смущается «Знахарь».

Блиндаж - не лесная избушка. Особенно на первой линии обороны. Зато за 10 лет «Знахарь» ни разу не был серьезно ранен! Контузии не в счет. Что-то в этом есть сверхъестественное.

- В чем секрет такого везения? - удивляюсь я.

- А мы не бреемся перед боем. И не прощаемся. Лучше два раза поздороваться, - всеерьез отвечает «Знахарь». - А кто-то чебурашку цепляет.

Однажды под обстрелом у Дениса отказали ноги. Подвела большая шахтерская спина. 15 метров до укрытия Денис «пробежал» на одних руках. Хорошо, что руки рабочие, крепкие.

Он жил в районе Трудовские, который примыкает к Марьинке. Самым опасным в Донецке всегда считался Петровский район. Так вот Трудовские стоял на линии фронта даже перед Петровской.

Денис буквально защищал свой дом. Но дом украинцы сожгли. Его семья перебралась к теще. Самое тяжелое воспоминание за 10 лет, когда приехал их навестить и пошел обстрел.

- Сын маленький был. Мы заскочили в сарайчик, и я накрыл его собой. А он пытался побежать... Вот тогда страшно было, - вспоминает «Знахарь». - Я ведь не профессиональный военный, даже в армии не служил, - вздыхает Денис. - А такое чувство, что мирной жизни и не было.

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС

Боялись, когда звонил телефон

Теперь в «сотку» приходят контрактники со всей России. Бьются отважно. Но донецкие воюют злее. Потому что их дома жгут, их родню обстреливают.

С самого появления бригады в ней воевали и женщины. Сейчас их в «сотке» около ста человек! До 2014-го Юлия была воспитателем в Краматорске. Говорит, что после майдана жить при новом украинском режиме стало невозможно. Люди боялись лишней раз выйти на улицу, чтобы не попасть под раздачу за русский язык и не кричать по требованию приезжих западнцев «хероям слава».

Вместе с сестрой Юлия уехала в Донецк и пошла в «сотку». Занялась кадрами, чтобы освободить мужчин от бумажной работы.

- Самое яркое воспоминание - начало СВО, - рассказывает она. - Мы даже не верили. Вся бригада ушла, только женщины остались в штабе. Боялись, когда звонил телефон, это значило - кто-то погиб или ранен. Зато когда бригада вернулась в город, был праздник!

6 бойцов в бригаде получили звание Героев ДНР.

А Президент России в эфире называл бригаду «легендарной». В Донецке это оценили все.

Дамам психолог не нужен

Сейчас Юлия - офицер, психолог. Оказывает психологическую помощь военным. Никто же не застрахован от эмоционального выгорания, тем более в военном конфликте. Но при красавице Юлии бойцы вспоминают, что они мужчины - расклеиваться нельзя, стыдно. И приходят в себя.

А вот женщины, замечает Юлия, никогда не приходят за психологической помощью. Хотя, например, полевые медики крови видят даже больше, чем штурмовики. Просто дончанки мотивированы. Даже воевали вместе с детьми, растили их в казармах. А с кем оставишь? Муж воюет, родной дом сгорел или занят врагом. Разве дождешься, пока мужики сами все сделают? Нужно помогать.

- У меня вообще нет гражданских знакомых, - замечает Юлия. - Все, кого знаю, военные. А с гражданскими мужчинами я и не представляю, о чем разговаривать.



Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Вторая жизнь Авдеевки

Здесь еще опасно, но жители выбирают из подвалов.

ВАКАНСИЙ - ВАГОН!

Авдеевка - город-крепость, до 2024 года занятая украинскими военными. Здесь разворачивалось одно из самых жестких сражений СВО. Теперь в этот город пришел мир.

Формально Авдеевка подчиняется Ясиноватскому муниципалитету, поэтому сначала я еду в райцентр. Первый раз я был тут весной 2023-го. Тогда в центре Ясиноватой была слышна автоматная стрельба, рядом шел фронт. Сейчас город деловито оживлен. Сюда даже ходит электричка из Донецка.

Мы говорим с Артемом Поликарповым, замом главы Ясиноватского округа. Он молод, ему всего 30.

Восстанавливать Авдеевку помогают Челябинск, Ямал, Ханты-Мансийск. Отремонтированы несколько домов и здание администрации. Всего 180 квартир. В них заселили, выведя из подвалов, 328 человек, - делится он.

Есть исключения, когда человеку дали квартиру, но он продолжает жить в подвале. Потому что он его благоустроил, привык и чувствует там себя в безопасности. Дроны тут еще летают.

В жилых кварталах установлены генераторы и пробурены скважины. Во всех квартирах вода и электричество.

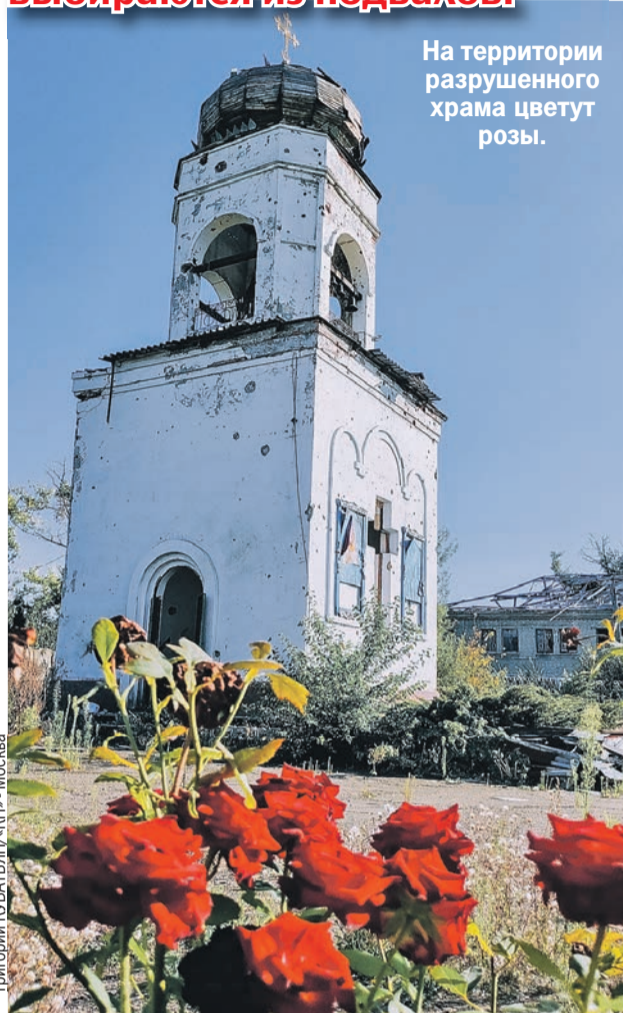
- Всем ли хватает квартир? - сомневаюсь я. - Так много зданий разрушено!

- Собственники квартир обращаются с заявками. У нас их 574. И еще 320 заявок от хозяев частных домов. К сентябрю будет сдан 6-й по счету дом. Но дальше планов нет. Нужно, чтобы прекратились обстрелы. Пока помогаем частному сектору.

- А как с работой?
- Вакансий - вагон! ЖЭК платит по 5 тысяч рублей ежедневно. Нужно разгрести завалы, убирать мусор. Требуются водители, строители, дворники.

ГОРОДСКОЙ ЖЕНСОВЕТ

Между Ясиноватой и Авдеевкой - блокпост.



На территории разрушенного храма цветут розы.

Пропускают местных и тех, кто оформил разрешение. Чтобы избежать диверсий. Тем не менее в Авдеевку уже ходит автобус из Донецка.

Сейчас в городе около тысячи жителей. В больницу ездят в Ясиноватую. В школу тоже. В Авдеевке пока 15 детей. В администрации 4 человека. Все женщины. Им, кроме Авдеевки, подчиняются еще 26 поселков, включая прифронтовые. Приходится ездить и туда.

Возглавляет администрацию Марина Тимофеевна Асеева. Она своя, авдеевская. Ее дом разрушен. Снимает квартиру в Ясиноватой, хотя могла включить чиновничий ресурс и взять жилье из восстановленного. Но считает - есть люди, которым нужнее.

Марина уехала из Авдеевки, когда город захватили ВСУ, и 10 лет смотрела на него со стороны. Восстанавливать приехала уже на третий день после освобождения. Сын участвовал в боях за город.

Пока новое здание не готово, мэрия Авдеевки сидит в двух комнатах. Потолок провален, окна закрыты досками и тряпками.

- Люди остались пожилые, - рассказывает

Марина Асеева. - Молодежь уехала. Но мы все делаем работу. Сейчас трудоустроено 170 человек.

К концу года планируют открыть МФЦ и банк.

Градообразующим предприятием Авдеевки был Коксохим. Сейчас он годится лишь на декорации для съемки триллеров. Восстанавливать его не планируют. Только что Авдеевке подарили трактор. Осталось найти тракториста.

Самая большая проблема тут не быт, а люди. Их не хватает.

«КАК КОРОЛЕВА!»

Одной из первых вышла на работу 69-летняя пенсионерка Зинаида Петровна Митрика. Чего дома сидеть? В подвале насиделась! Зинаида Петровна довольна, что у нее есть занятие. Работает в прачечной, обстирывая весь город.

- Мы после подвалов как снова народились! - восклицает она. - Я говорю: Господи, спасибо, что дал выжить в этом аду! Муж мой умер еще в 2013-м. А я вытерпела, выжила. В подвале сидела. А все вокруг летало - окна, забор и ворота. В январе крышу дома снесло. А сейчас я живу как королева! У меня дома духовка! О, вы знаете,



Григорий КУБАТЬЯН/«КП» - Москва

Очень робко, но в Авдеевке появляются первые здания общепита. Пусть и в камуфляжной сетке.

те, что такое духовка?! И пирожки испечешь, и все что хочешь!

На самом деле квартира у Зинаиды Петровны «с подселением», она делит трешку с другой женщиной. Но рада, что жизнь налаживается.

Для авдеевских стариков услуги прачечной бесплатные. Сушки нет, влажное белье развешивают во дворах - никто не украдет. «Коммуналка» пока бесплатная. Пенсию выдают, приносят гуманитарную еду и воду. Прожить можно.

- Но нужно работать, пока есть силы, - уверена Зинаида Петровна.

СНАРЯД В ДЕТСКОЙ КРОВАТИ

Зинаида Петровна зовет посмотреть ее квартиру. Но сначала мы должны забрать ее подругу, которая приехала погостить. 65-летнюю Ларису Николаевну застали на лавочке у дома. В Авдеевке ее называли «женщиной с попугаем». Она пряталась в подвале под универмагом, когда шли бои. У нее были два попугайчика. Самка не

выдержала подвальной темноты. Самец выжил.

- Нас тогда в подвале было 56 человек, - рассказывает Лариса Николаевна. - Приходили украинцы, пугали, что нас расстреляют или заморзнем. Не было же отопления. К февралю 2024-го нас осталось 14 человек в подвале...

Когда ВСУ покидали Авдеевку, просто так - из злости - расстреляли из танка этот дом. Для части спрятавшихся там людей подвал превратился в братскую могилу. А Лариса Николаевна с попугайчиком выжила. Снимает жилье в Донецке и навещает подругу.

Здесь же, на лавочке, - 76-летняя Зинаида Васильевна. Она приютила у себя Зинаиду Петровну, пока той не дали квартиру. В подвалах две Зины прятались вместе. У Петровны собака Линда, у Васильевны - аквариум с рыбками. Невероятно, но рыбки тоже выжили.

- Хотите, новую квартиру покажу? - зовет Зинаида Васильевна.

Поднимаемся на второй этаж. После ремонта двушка выглядит удобной и современной. На кухне горячая вода, газовый баллон. Есть мебель и телевизор.

Живут с мужем. В аквариуме - те же рыбки. - А старый дом?

- Крыша улетела. И снаряд в детской кровати застрял, - отвечает Зинаида Васильевна. - Нужно вспомнить мирную жизнь. Я тут ездила в Ясиноватую, дорогу переходила на светофор. Так забыла, на какой свет надо...

СВЕЧИ И РОЗЫ

С Зинаидой Петровной и Ларисой Николаевной направляемся к их дому. Перед ним разбит огород - помидоры, огурцы, картошка. Даже прижилось какое-то тропическое дерево.

За дверью лает собака Линда, перенесшая с Зинаидой Петровной тяготы боев.

- Сколько вы прожили в подвале?

- С 2022-го по 2024-й. Дом у меня был. Теперь один сарай остался. И в огороде четыре воронки, ничего не посадишь. Дали эту 3-комнатную квартиру. Смотрите, тут все есть, даже ванная!

Я выхожу на улицу, погулять по Авдеевке. Теперь это можно сделать без страха. Дома с разбитыми фасадами похожи на кукольные домики, в которые можно заглянуть. Многие из них снесут, чтобы расчистить место для новой стройки.

В городе несколько церквей. Две из них ремонтируют. В церкви святой Марии Магдалины живут строители. Стены уже покрашены, но крыша дырявая, служб нет. Посетители могут поставить свечку.

- Только за усопших. У нас один канон, - показывает сторож.

Храм Николая Чудотворца разрушен полностью. Уходя из города, украинцы его уничтожили. Понимали, что русские будут восстанавливать, ну и пусть мучаются!

На уцелевших железных воротах написано: «Мин нет». В церковном дворе сквозь обломки бетона проросли розы. Розам все равно, стреляют здесь или нет. Они хотят цвести. И цветут.



Григорий КУБАТЬЯН/«КП» - Москва

Зинаида Васильевна показывает новую квартиру и тех самых рыбок, с которыми много дней жила в подвале.

Валентин АЛФИМОВ

Корреспондент «Комсомолки» прожил два дня без интернета. И... этого показалось мало!

А можно ли сегодня прожить без интернета? Вопрос кажется странным: старикам - они и так без него отлично справляются, молодежи - потому что «да как такое возможно?». Только среднее поколение удивляется, как волк из мультлика: «Шо, опять?»

Интернет сегодня везде: мы там работаем, общаемся, устраиваем личную жизнь, контактируем с государством, делаем покупки... Тут работают целые отрасли экономики, рождаются и умирают многомиллионные бренды, раскручиваются и гаснут псевдозвезды и «лидеры мнений». Он настолько везде, что даже представить сложно. А вот если раз - и нет больше Сети, тогда что? Я решил провести эксперимент на себе.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ: УТРЕННЯЯ ЛОМКА

Утро обычного журналиста: едва продрал глаза, хватаю телефон, разрывающийся от новостей, чтобы быстро войти в курс дела, что же там случилось за ночь...

«Нельзя! - рука отдергивается, будто получила удар током. - Я ж без интернета теперь живу!»

Решено было в настройках телефона не копаться и уведомления не отключать - всего-то пара дней, и все вернется на круги своя. Это была ошибка - ежеминутно приходящие сообщения разрывали мою нервную систему похлеще того шоколадного батончика у парня из «Ералаша», который воспитывал силу воли. Только у меня запасного «батончика» не было. И я терпел жужжащий аппарат по-настоящему.

Дорогу на работу я, слава богу, помню, так что отказ от навигатора прошел почти безболезненно. Почти - потому что эта штука показывает пробки. Теперь же о времени прибытия в редакцию я мог лишь предполагать. Но трагедии не случилось - добрался.

На утренней планерке громко и ясно заявляю: «Товарищи, я начинаю эксперимент «два дня без интернета», поэто-

Ушел в офлайн, вернусь



му писать бесполезно - звоните».

И что вы думаете? Через пять минут приходит сообщение от ведущего следующего номера газеты. Через минуту еще одно. Я-то сообщения вижу, но что в них, понятия не имею. Ладно, думаю, позвоню. Вопрос был решен, конечно, же за две минуты разговора, но я еще раз напомнил, что живу в «особом режиме», и как только положил трубку... от того же ведущего прилетело еще сообщение. Да что ты будешь делать?!

СЭКОНОМИЛ ВРЕМЯ

Работать в нашей профессии без интернета, конечно, невозможно. Весь мир - это один большой поток информации, но тут она несется мимо, грозя невинный эксперимент превратить во вредительство собственному изданию. Так что новости пришлось узнавать у более информированных коллег, а я сосредоточился на задачах редактора - вычитывал текст от корреспондентов, принципиально не присасываясь ни на секунду ко Всемирной сети.

(За следующие строки мне может сильно прилететь по шапке от начальства, но мы же честные люди и ничего утаивать не будем.) И - о чудо! Уже к обеду я сделал столько, сколько порой не успевал за

целый день: глаз не отвлекается на лишнюю мишуру из потока новостей и интернет-мемов, мозг сосредоточен на текущей задаче. Я просто не трачу время впустую.

Но вот приходит сообщение. Отправитель - военкор «Комсомолки» Александр Коц. Это точно что-то важное, по работе - Саша не пишет мне просто так. А я прочесть не могу... Выход найден - попросил редактора узнать, что случилось. Оказалось, наш военкор прислал очередной важный текст.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Когда перестанет работать интернет, можно будет наконец-то почитать книги, заняться спортом, погулять в лесу, углубиться в свои мысли...

А, нет, всё. Заработал.

Тем временем счетчик сообщений в рабочих чатах перевалил за 70. Но коллеги молчат, не дергают словами «ты чего не читаешь, там такое...». Может, все и не так страшно?

Страшное началось чуть позже:

- Валь, там Путин встречу провел, напиши заметочку, - начальник решил прогнать меня по эксперименту по полной.

От руки я не писал уже целую вечность, но было даже интересно. Взял ручку, блокнот и сел перед телевизором. А где еще взять информацию?

И вот сижу на стульчике перед экраном, ловлю слова, записываю. Еще час ушел на чистовик заметки - на бумаге же буквы не стереть, слова не переставить. И отнес листы в интернет-отдел, который у нас занимается сайтом, - пусть разбирают мои каракули. Больше туда пока ни ногой - злятся.

ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВАЛИЛСЯ

Еще с вечера я предусмотрительно положил в карман брюк пару тысяч рублей. Ведь, по моей легенде, интернет отключили совсем, не работают и платежные терминалы с банкоматами. То-то удивились женщины в столовой, когда я не достал привычную карточку, а зашуршал бумажками.

- Эксперимент, - многозначительно объяснил я.

- Понимаем, - ничего не поняв, ответили они. А потом эксперимент провалился. Пытаясь занять свободную минуту после обеда, я... очнулся, смотря видосики!

Меня хорошо поймут те, кто бросал курить: в этом нелегком деле наступает этап, когда тебе снится, что ты берешь сигарету и затягиваешься, а потом просыпаешься - и накрывает неизгладимое чувство вины. «Что ты наделал, цифровой наркоман!» - я ругал себя на чем свет стоит. С того момента я больше не вышел в Сеть ни разу.

БРОСАЙ СМАРТФОН, ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ

Вечер мы коротали в компании с нашим обозревателем за чашкой чая. И без телефона. Он сначала даже не поверил, что я могу просто отложить гаджет в сторону. Тем временем светилось уже больше сотни непрочитанных сообщений, все по работе. Но я почти не нервничаю - шеф знает, что я в «эксперименте», если бы было что-то действительно срочное, позвонил бы.

- Па-а-ап, может, мороженки?

- Легко. Магазин в соседнем дворе. Еще открыт. Вот вам деньги, сходите.

- Ну-у-у... Идти не хотим. Может, закажем?

Неожиданное открытие: отсутствие Сети отрезает вас от целого ряда благ, которые в массе своей - обычное баловство. Та же доставка продуктов оправданна лишь один раз из десяти: когда холодильник уже пустой, а ты на работе с утра до ночи. Но в основном это чревоугодие, без которого жизнь становится если не лучше, то уж точно дешевле и здоровее.

ДЕНЬ ВТОРОЙ: УДАР ПО КОШЕЛЬКУ

Катастрофа! Надо ехать в деревню, а как машину заправить? Я же денег не снял! А карточки «вне закона».

Я метался по квартире в поисках записки, переворачивая вверх дном закрома, потро-

ша книжки: «Да вот же здесь оставлял на черный день!» Выглядел как алкоголик, охотящийся за чекушкой. Спасла жена: «10 хватит?» - у нее всегда в кошельке паратройка купюр. Я спасен!

Но встал другой вопрос: деревня под Муромом, и туда ведут две дороги - новая платная трасса М-12 (3 часа в пути) и старая бесплатная М-7 (5,5 - это если поведет). Как ехать?

Оплатить проезд по трассе «Восток» можно двумя способами: либо транспондером прямо в момент проезда, либо в течение пяти дней по номеру машины. Иначе - штраф. В общем, ставим галочку: без интернета проезд не оплатить, хоть ты тресни. Даже квитанция на оплату придет на электронную почту.

- С вас четыре тысячи рублей, - милая девушка на заправке озвучивает сумму за полный бак.

- Карта или наличные?

- Наличные.

- Нашим мобильным приложением пользоваться?

Да. Но не сегодня... Кешбэк мимо, баллы за заправку - мимо. Эксперимент-то уже влетает мне в копеечку. Мог бы рублей двести с одной заправки вернуть, а нет. И ведь то же самое в магазинах. Банки завлекают разными плюшками за траты по карте: то на такси 10%, то на кафе - 7%, то на доставку какую-нибудь - чуть ли не 30%. Да и за обычные покупки, как правило, один-два процента возвращают. Вот за прошлый месяц мне банк прислал кешбэк - 2809 рублей. А если бы я расплачивался только наличными, то и не видеть бы мне этих денег. Накладно жить без интернета.

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

А в деревне хорошо. Там и так Сеть ловит по большим праздникам у третьей сосны от пруда, если подпрыгнуть. Не привыкать. Да и не нужна она тут особо: взял газонокосилку в руки - и вперед.

Но вот беда. Этим летом у деда в гараже под завалами ульев был обнаружен мотоцикл «Ява», вот уже боль-

НЕ СКОРО



Есть ли в России кнопка, которой можно выключить интернет? Разбираемся с экспертом на сайте KP.RU

ше 30 лет ожидающий своего воскрешения. Само собой, никакой инструкции по эксплуатации за давностью лет не сохранилось. А где взять?

Ладно. Принцип работы двухтактного двигателя знаю, какие гайки куда крутить, руки помнят. Не пропадем! Только вот какие свечи нужно купить для «Явы»? Какие кольца для поршней? Какое масло лить, какие тормозные шланги?

Эх! Был бы у меня интернет, я бы вмиг все это решил. Инструкцию со всеми характеристиками поисковики выдают за полсекунды. Еще пара кликов по экрану смартфона, и перед тобой уже с десяток нужных сайтов и маркетплейсов. Хочешь - сегодня самовывозом, хочешь - завтра с доставкой. Да хоть в деревню привезут все нужное (и ненужное) в коробочке с голубой каемочкой. Еще и того же кешбэка отсыпят.

Да, все это можно было решить заранее:

прийти еще в Москве в какой-нибудь мотоциклетный магазин, там познакомиться с любителями классики, они бы поделились и инструкцией, и адресами магазинов. Но прямо сейчас я вот тут, под Муромом, стою с сыном, смотрю на «Яву», и мы оба представляем, как несемся по деревенским дорогам под жужжание мотора времен развитого социализма, как ветер развевает оставшиеся волосы (это про меня), как мухи бьют в лицо и кошки разбегаются из-под колес.

Отвыкли мы уже заранее проработывать подобные вещи. Слишком уж ускорил интернет нашу жизнь. Теперь можно все что угодно прямо здесь и сейчас, хоть в деревне, хоть в три часа ночи, хоть вкладывая в поршневую на «Яву» 89-го года выпуска.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ: ПОСЛЕВКУСИЕ

Ну вот и настало время снова окунуться в пучину цифровиза-

ции. К этому моменту в телефоне светились 239 непрочитанных сообщений. Все по работе. Я взял его в руки... и отложил.

Два дня цифрового детокса так разгрузили голову, что не хотелось снова открывать эту дамбу бесконечного потока сообщений, новостей, «молний».

Рабочие чаты были разобраны минут за семь. Ничего критически важного не оказалось. В других каналах, на которые я трачу уйму времени, разными словами пережевывали одни и те же новости о политике, экономике, футболе.

Мир без меня не рухнул, как и я без интернета.

Я отложил телефон в сторону и отправился в магазин. Без него, но уже с банковской карточкой - это все-таки удобно.

Посмотрим правде в глаза: слишком уж мало времени я провел без интернета - все-

го два дня. За этот срок мне не понадобились госуслуги, такси или каршеринг, я даже не пользовался навигатором. В общем, не до конца ощутил все тяготы и лишения бесцифровой жизни. Но какие-то итоги все-таки есть.

Так можно ли прожить без интернета? Конечно, можно. И даже не очень сложно. И варианты есть разные.

ВАРИАНТ 1. ИНТЕРНЕТА НЕТ СОВСЕМ

Работать станет решительно невозможно. И я сейчас не только о нашем брате-журналисте - мы-то справимся, подстроимся, возьмемся за телефон и снова будем налаживать контакты. Страна встанет. Не просто же так говорят, что цифровизация разгоняет экономику: раскрутка бизнеса, поиск клиентов, общение предпринимателей между собой - все это происходит в интернете. Логистика тоже встанет полностью по всей стране. Рухнет, например, вся система отчетности: вы, может, и не знаете, но наши с вами чеки из магазина уходят в налоговую сразу же, как мы прикладываем карточку к терминалу. Без всего этого придется возвращаться даже не в двадцатый, а в девятнадцатый век.

Ну а мы, простые смертные, вспомним каталоги одежды, походы за бумажками в управы и муниципалитеты, вернемся к домашним телефонам, атласам автодорог и открыткам ко дню рождения старому другу, который переехал в другой город. К тому же мы лишаемся уже привычных и иногда весомых плюшек от банков и магазинов типа кешбэка, акций, скидок.

ИТОГ

А если пробыет колесо на трассе или, того хуже, авария? «Друг, доедешь до ближайшего города, вызови эвакуатор»? Получается, только так.

ВАРИАНТ 2. НЕ РАБОТАЕТ ТОЛЬКО МОБИЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ, А ПРОВОДНАЯ СЕТЬ И WI-FI ОСТАЮТСЯ

Тут попроще. Да, не построишь новости на ходу. Да, не попереписываешься с подружкой за рулем (может, вот это и к лучшему?). Да, не построишь самый короткий и быстрый маршрут до ближайшего магазина из любой точки города или не найдешь кафе во время свидания с девушкой в парке. В общем, вспомните себя за границей: там же туристы живут без местной симки, а если очень уж нужно, бегают от вайфая к вайфаю. И ничего. Отдых от этого не очень портится.

Но точно неудобства испытают ряд специалистов типа полицейских или бригад скорой помощи, которые получают вызов не на базе, а прямо в пути (адрес пациента, на что жалуется, может, даже медкарту могут посмотреть онлайн). Или журналисты и блогеры, которые не смогут «пилить контент» из любой точки города. Плюс повиснут таксисты, которые даже и по навигатору сориентироваться-то не могут, курьеры...

Но в остальном мобильный интернет не особо-то и нужен.

ВАРИАНТ 3. СЕТЬ РАБОТАЕТ КАК СЕЙЧАС

Увы, целые регионы на день-два, а то и больше вынуждены отключать мобильный интернет ради безопасности.

ШУТКА ИЗ ИНТЕРНЕТА

Я ТАК РАД, ЧТО ВЫРОС,



ДЕЛАЯ ЭТО, А НЕ ЭТО



ПОКА ПИСАЛАСЬ СТАТЬЯ

Не успел я рассказать вам, как прошли мои три дня без интернета, как российские начальники по цифре успокоили: если Сеть будут экстренно отключать, некоторые сервисы все-таки оставят работать - это «Госуслуги», такси, доставка и даже маркетплейсы. С такой идеей на полях

форума «Цифровая эволюция» выступил глава Минцифры Максуд Шадаев. Мол, прямо сейчас в стране составляют белый список сервисов «массового использования». А еще обещают, что при отключениях интернета останутся в работе банкоматы, платежные терминалы и другие устройства.

С 17 СЕНТЯБРЯ В ЕЖЕНЕДЕЛЬНОМ ВЫПУСКЕ «КП»

НЕ ПРОПУСТИТЕ ГЛАВНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ ОСЕНИ

КАК ЖИВЕТ СЕКТА ВИССАРИОНА БЕЗ СВОЕГО ИИСУСА

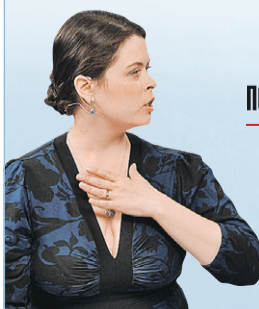


РЕПОРТАЖ ИЗ ГОРОДА СОЛНЦА

КАК ПРОЦВЕТАЛА СЕКТА ДО АРЕСТА СВОИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

ПОЧЕМУ ВИССАРИОНОВЦЫ ПРОДОЛЖАЮТ НАВЯЗЫВАТЬ СВОИ ПРАВИЛА

СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ СКОЙБЕДА



Отпускники второй свежести

**Почему так трудно
выходить на работу
после путешествий
и как облегчить себе
эту задачу.**



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

- Вот бы отпуск никогда не кончался!

Окончание.
Начало < стр. 1.

Мы ж обычно как? Валяемся на пляже до умопомрачения, после заката - шашлычок под коньячок, тяжелые подъемы ближе к полудню, как следствие - солнечные ожоги, головная боль, нарушение сна... Или другая крайность: носимся по туристическим тропам, не пропускаем ни одной экскурсии, мышцы ноют от непривычных нагрузок... В результате к концу отпуска появляется жгучее желание отдохнуть. И чтобы в наступающем бархатном сезоне мы с вами не допускали подобных ошибок, «Комсомолка» с экспертами разобралась, как правильно проводить отпуск, чтобы действительно отдохнуть и выйти на работу свеженьким.

ДОЛГОЖДАННЫЙ СТРЕСС

Отпуск - это нагрузка для человека. Меняются привычный ритм жизни и режим, а организм резких перемен не любит. Ему нужно время для адаптации. Тем, кто намерен в отпуске действительно отдохнуть и оздоровиться, медики советуют начать вести правильный образ жизни заранее - вставать всегда в одно и то же время, делать зарядку, почаще ходить пешком, не переедать. И сохранять этот ритм в отпуске.

Если говорить об оздоровительном отдыхе, то лучше санаториев человечество еще ничего не придумало. Там выстроена оптимальная система настройки организма - тут тебе и лечение, и физкультура, и прогулки на свежем воздухе, и питание правильное. Но если слово «санаторий» навеивает на вас тоску, есть и другие варианты.

НАПРЯГАЕМСЯ И РАССЛАБЛЯЕМСЯ

Конечно, все мы разные. Кто-то не может понять, как можно неделями валяться на пляже, а кого-то приводит в ужас мысль о двухнедельном походе в горы или тайгу. Но оптимальным для эмоционального и физического восстановления большинство экспертов считают такой отдых, когда активные дни чередуются со спокойными. Известный специалист по тайм-менеджменту (управлению временем) Глеб Архангельский рекомендует особый отпускной ритм - смену отдыха и переключений. После дня утомительных экскурсий (это переключение) - денек другой поваляться на пляже (отдых). Следом за игрой в пейнтбол (переключение) посидеть в тенике на лавочке с книжкой, а вечером пройтись по набережной (отдых).

Переключения связаны с яркими впечатлениями - визуальными, эмоциональными, двигательными. Поэтому важно начинать отдых именно с них, чтобы скорее расстаться с мыслями о работе. По словам медицинского директора Ассоциации оздоровительного туризма и корпоративного здоровья Михаила Данилова, важно ориентироваться и на характер трудовой деятельности:

- Если работа связана с физическим трудом, то в отпуске нужны минимальные физические нагрузки. А если работа сидячая, то на отдыхе нужно больше движения - пешие экскурсии, плавание.

НА СКОЛЬКО ДНЕЙ УХОДИТЬ?

До 1967 года стандартный отпуск в Советском Союзе составлял всего 12 рабочих дней, потом его увеличили до 15 (но многое, конечно, зависело от места работы). А нынешние 28 календарных дней отпуска россияне получили лишь в 2002 году. И, по мнению медиков, это очень правильно.

- Чем выше нагрузка - физическая или умственная, - тем больше времени человеку нужно для восстановления сил, - объясняет Михаил Данилов. - Но можно говорить об универсальном ориентире - это формат отдыха, который предоставляют санатории. По нашему опыту, двух недель недостаточно для полноценного физического и психологического восстановления (только на адаптацию к климату и новым условиям нужно 2 - 3 дня). Так что 21 день - оптимальная продолжительность. При этом важно правильное питание. Алкоголь должен быть исключен (примечание реалиста: ну ладно, сведен к минимуму).

Но сложности с входом в производственный процесс после отпуска все равно будут. Это вполне естественный процесс, потому что человеку приходится переключаться на новые задачи.



Где бюджетно
позагорать на море,
когда основной
сезон прошел



СЧИТАЛКА «КП»

ЦЕНА ИДЕАЛЬНОГО ОТДЫХА

Оптимальный отдых в сентябре
средние цены на двоих в рублях

Оптимального сочетания активного и пассивного отдыха проще всего добиться в санатории, в доме отдыха или на курорте. Движухи отдыху добавляют небольшие путешествия, поэтому мы рассчитали еще и ориентировочную стоимость трех экскурсий, которые можно посетить в течение отпуска.

Подмосковье

| | 10 дней | 21 день |
|----------------------|----------|-----------|
| • Санаторий | 80 - 120 | 170 - 250 |
| • Турбаза/дом отдыха | 40 - 80 | 100 - 150 |

(без питания)
• Три экскурсии 5 - 30
Экскурсии по достопримечательностям Подмосковья могут быть очень бюджетными. Основные траты придется на транспорт (бензин для личного авто, билеты на электрички или автобусы). Входные билеты во многие музеи - например, в Троице-Сергеевой лавре или в Коломне (скажем, в кремль или музей пастилы) стоят 250 - 500 рублей.

Краснодарский край

| | 10 дней | 21 день |
|----------------|-----------|-----------|
| • Санаторий | 150 - 200 | 250 - 450 |
| • Гостевой дом | 40 - 60 | 80 - 120 |

(без питания)
• Три экскурсии 20 - 30
В Краснодарском крае можно найти увлекательные экскурсии на любой вкус - в ущелья и к водопадам, гастрономические и винные туры, джип-туры и морские прогулки. Стоимость экскурсии - обычно до 5 тысяч с человека.

Турция

| | 10 дней | 21 день |
|-------------------------|-----------|-----------|
| • Отель 3 звезды | 150 - 250 | 250 - 400 |
| • Отель 4 - 5 звезд | 200 - 300 | 300 - 750 |
| • Три экскурсии 25 - 30 | | |

Мы взяли популярные однодневные экскурсии, доступные из Анталии, Кемера и Сиде: по древним городам и островам Демре - Мира - Кекова, природный и исторический комплекс Памуккале и морская прогулка к острову Сулуада. Цены указаны с учетом перелета и питания.

НА ЗАМЕТКУ

Что еще поможет справиться с «синдромом отпускника»

1

Приберитесь в квартире перед отъездом. Психологически тяжело приезжать в захламленную квартиру, а потом заниматься уборкой.

2

Не возвращайтесь из поездки накануне выхода на работу. Нужен хотя бы один день, чтобы разобрать чемоданы, закупить продукты и вовремя лечь спать, если хотите выйти на работу свежим.

3

Сразу начинайте обдумывать следующий отпуск. Займите себя не грустными воспоминаниями о прекрасных днях, которые остались позади, а радостным предчувствием новых впечатлений.

Головная боль для общества

Мигрень разрушает жизни людей и наносит удар по экономике.

ГОДЫ НАСМАРКУ

- У меня мигрень уже больше 8 лет. Голова болит почти каждый день. Я получаю терапию из трех препаратов. В данный момент боль примерно на троечку (три балла по 10-балльной шкале. - Ред.), - рассказывает автор блога MIGREBLOG москвичка Ирина Войтенко.

Анна ДОБРЮХА,
медицинский журналист

трудоспособности и качества жизни. У меня была пациентка 55 лет, у которой мигрень началась в 15. Приступы раз в неделю. Если посчитать, то в сумме боль уже заняла 5,5 года жизни.

Мигрень можно назвать персональным террористом. Она держит пациента в постоянном страхе, продолжает врач: «Треть пациентов никогда ничего не планируют, поскольку приступ может начаться в любой момент. Больше половины нуждаются в постельном режиме. И около половины чувствуют вину за то, что их болезнь влияет на членов семьи».

По статистике, сильнее всего мигрень мучает людей трудоспособного возраста - от 18 до 65 лет. При этом только 20% руководителей считают изматывающую головную боль уважительной причиной отсутствия на работе, отмечает Скоробогатых. 80% начальников уверены, что это не проблема. «Однако есть исследование, которое показало: из каждых 17 человек с мигренью один пропускает работу из-за приступа, а 16 приходят, но трудоспособность у них очень сильно снижена», - описывает эксперт. Всего же, по оценкам специалистов, люди с мигренью, не получающие подходящего лечения, не могут полноценно трудиться около половины (!) рабочего времени. Экономика теряет огромные средства.

ТРУДНОСТИ ДИАГНОСТИКИ

- Многие десятилетия мы совершенно неправильно воспринимали мигрень. С одной стороны, известно, что эта болезнь доброкачественная, не угрожающая ле-

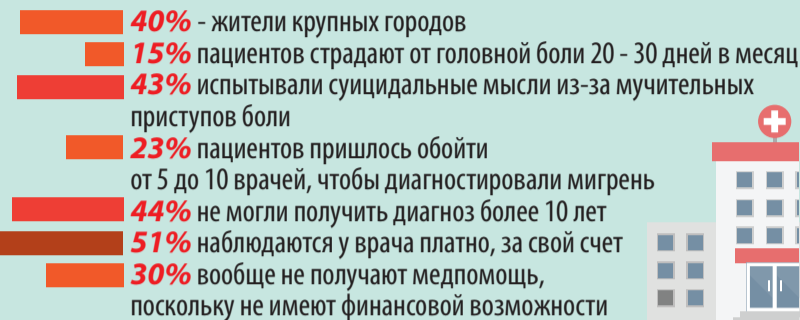
В ТЕМУ

Средний возраст 40 лет



Портрет пациента с мигренью в России

Пол: женщины (в 2-3 раза чаще, чем мужчины)



По данным опроса пациентов, проведенного каналом MIGREBLOG.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

тальными последствиями. С другой стороны, когда была проведена оценка бремени заболеваний, оказалось: мигрень на самом деле очень тяжелое хроническое расстройство, - говорит президент Российского общества по изучению головной боли, профессор кафедры нервных болезней и нейрохирургии Института клинической медицины Сеченовского университета, д. м. н. Поляль Табеева.

Хотя мигрень и проявляется отдельными приступами, болезнь длится очень долго - от 10 до 50 лет, поясняет врач. В России один из самых высоких показателей распространенности этого недуга. По данным последнего крупного эпидемиологического исследования, страдает 20,8%, то есть каждый пятый житель страны! Некоторые участники круглого стола уверены, что больных еще больше. Но с медпомощью для них - огромные проблемы.

Поляль Табеева перечислила основные преграды для правильной постановки диагноза и лечения.

✓ Низкая осведомленность пациентов о болезни и возможностях лечения.

Многие люди бесконечно глотают обезболивающие, поскольку уверены: ничем другим при головной боли не

поможешь. Нередко это оборачивается усилением и повышением частоты приступов.

✓ Самолечение после постановки диагноза.

Даже узнав о диагнозе, пациенты продолжают лечиться привычными обезболивающими.

✓ Неправильная диагностика.

Эксперт раскрыла шокирующие данные: большие дисциплинированно ходят по врачам, не могут получить адекватный диагноз более чем в 60% случаев! «Мигрень диагностируется не чаще, чем у 40% пациентов, обращающихся за медицинской помощью. Это парадокс», - развела руками профессор Табеева. Притом что для постановки диагноза зачастую достаточно лишь опроса и осмотра пациента. Но, судя по всему, у врачей не хватает знаний!

Кстати, пациентам вовсе не обязательно пробиваться к неврологам, которые везде в дефиците. «Во всем мире уже доказано, что диагностировать мигрень успешно могут врачи общей практики, терапевты», - пояснила Табеева.

«ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТЕРРОРИСТ»

- Если взять топ-3 самых распространенных заболеваний, то на первом месте будет кариес, на втором головная боль напряжения, а на третьем - мигрень, - говорит руководитель Университетской клиники головной боли, член правления Международного общества по изучению головной боли, кандидат медицинских наук Кирилл Скоробогатых. - Эта болезнь связана с колоссальным снижением

Три шага к избавлению от мучений

Облегчить страдания пациентов при мигрени не так-то просто, признают эксперты. Что же предлагает современная медицина?

1 Прежде всего важно подобрать препараты для купирования (снятия) мучительных приступов боли. Полностью от них избавиться, к сожалению, зачастую не удастся. Но снизить силу и частоту вполне реально.

- Для купирования приступов могут применяться неспецифические препараты, которые используются при любом типе боли. Это простые анальгетики, парацетамол, нестероидные противовоспалительные препараты, - поясняет профессор Табеева.

Также разработаны специфические лекарства против мигрени, класс триптанов. Из 7 препаратов, существующих в мире, в РФ сейчас зарегистрированы 4, этого достаточно. Однако есть другая проблема. Примерно трети пациентов триптаны не помогают. Практика показывает, что в таких случаях нередко срабатывает другой класс лекарств, и в России даже зарегистрирован один из таких препаратов. Но в клинические рекомендации Минздрава по лечению мигрени он пока не вошел. Поэтому врачам официально нельзя рекомендовать назначать его своим пациентам.

2 Профилактическое лечение. Если голова болит чаще 15 раз в месяц в течение более трех месяцев, рассматривается вопрос о терапии для снижения частоты и силы приступов. Сегодня есть несколько эффективных подходов, в их числе современные инновационные препараты (моноклональные антитела, из 4 существующих в мире в РФ зарегистрированы и доступны 2), противозиплетические препараты, а также ботулинотерапия.

3 Поведенческая терапия. Пациентам вместе с врачом важно определить условия, которые чаще всего приводят к запуску приступов мигрени. И стараться избегать таких факторов.

В числе самых распространенных провокаторов мигрени: недосып и слишком долгий сон (например, по выходным), голод (поэтому важно регулярно питаться), некоторые продукты и напитки (твердые сыры, шоколад, цитрусовые, коньяк, красное вино, шампанское), чрезмерная физическая активность, умственные перегрузки, яркий свет, громкий звук, эмоциональное перенапряжение, стрессы.

ЗНАЙ! Главные признаки болезни

Распознать или заподозрить мигрень можно даже самостоятельно. В книге «По голове себе постучи. Вся правда о мигрени и других видах головной боли» Кирилл Скоробогатых приводит четыре отличительных признака:

- ✓ с одной стороны голова болит сильнее, чем с другой (справа или слева);
- ✓ боль пульсирующая;
- ✓ выраженная интенсивность

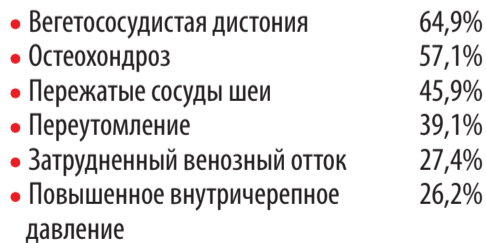
боли: выше 5 баллов по 10-балльной шкале;

- ✓ во время приступа тяжело двигаться, наклоняться - при движении боль усиливается.

- Из этих четырех пунктов достаточно любых двух, - поясняет врач. - Дополнительными симптомами также могут быть тошнота, повышение чувствительности к свету или к звуку во время приступа. Но не у всех и не всегда.

КОНКРЕТНО: ОШИБОЧНЫЕ ДИАГНОЗЫ

ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО СЛЫШАТ ОТ ВРАЧЕЙ ПАЦИЕНТЫ С МИГРЕНЬЮ...



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

... И ЧТО ЗАЧАСТУЮ НАЗНАЧАЮТ БОЛЬНЫМ:



По данным опроса пациентов, проведенного каналом MIGREBLOG.

Большинство перечисленных диагнозов, назначенных обследований и препаратов не признаются современной доказательной медициной. И вообще не имеют отношения к процессам, происходящим при мигрени, подчеркивают эксперты.



Наш журналист разбиралась, как помочь ребенку выбрать дополнительные занятия и сколько их должно быть.

Драмкружок, кружок по фото, да еще и петь охота

МНЕНИЕ ПЕДАГОГА

Зачем нужны кружки?

Наталья АГАФОНОВА,
«Учитель года
Пермского края - 2023»:

- В одном классе ребенок учится с 1-го по 11-й, а бывает, что они еще и в садик все вместе в одну группу ходили. Находиться в одном и том же коллективе бывает крайне тяжело. А дополнительное образование - это другой коллектив. Бывают ситуации, когда в учебной деятельности у ребенка нет успеха, а в дополнительном образовании есть, и он счастлив! Для становления личности ситуация успеха очень важна.

Есть и другие плюсы дополнительных занятий. Во-первых, это расширение социальных связей, во-вторых, увеличение кругозора: у ребенка по-другому начинают работать нейронные связи. Третье, в секции у школьника появляется другой значимый взрослый, в отличие от родителей и классного руководителя, в подростковом возрасте это тоже немаловажно.

Дарья СТРУЕВА

- Моя (9-летняя дочь. - Ред.) готова заниматься всем на свете - петь в хоре, рисовать, танцевать, заниматься йогой в гамаках, ходить в бассейн и далее по списку. Даже в шахматный кружок записалась, а занятия там по 2,5 часа три раза в неделю! - то ли жалуется, то ли гордится своим ребенком знакомая.

Я в такие моменты чувствую себя плохой матерью. Моя Катя ходит только в художественную школу. Я мечтала, что она у меня будет танцовщицей, но в прошлом году дочка повесила пуанты на крючок - мол, мама, отстань. Я сдаюсь, а теперь думаю: не зря ли? В своих материнских чувствах я решила разобраться: собрала мнения опытных мам, педагогов и психологов.



Катерина МАРТИНОВИЧУ - «КП» - Москва

Урок 1. Лучше платить за радость ребенка, а не за страдания

Мои первые советчицы - многодетные мамы. Ну а что, на первом поэкспериментировали, зато уже со следующими процесс отлажен. У Евгении четверо детей.

- Я считаю, что ребенку надо дать возможность попробовать все, не навязывая собственного мнения. Да, это связано с затратами, но лучше платить не за страдания ребенка, а за то, что его радует. Мы с каждым из четверых детей бросили по три кружка, но это нормально - вкусы меняются.

Например, средняя дочь Евгении несколько лет серьезно занималась танцами, а потом заявила, что хочет играть в хоккей на траве.

- Мы объясняли, что это травмоопасно и очень тяжело, у нее не подходящее для этого спорта телосложение - она маленькая и худенькая, но дочка сказала: «Хочу», и перед 1-м классом я повела ее на отбор, там надо было сдать физподготовку. Родителей в зал не пустили, но, когда все закончилось, я узнала, что моя дочка оказывается, умеет отжиматься! Для меня это было открытием!

Уже четыре года девочка занимается хоккеем на траве, играет за сборную Пермского края и ездит на соревнования по всей стране.

- А моя дочка тоже активно занималась девчачьими делами - танцами, вокалом и игрой на синтезаторе, для других занятий времени уже не оставалось, - рассказывает Виктория, мама 10-летней Кати. - Но в этом году внезапно захотела изучать английский - учитель в школе сказал, что у нее есть способности к языкам. Катю это так вдохновило, что она скачала кучу приложений для изучения языка, потом записалась на онлайн-курсы. Уговорила отвести ее в английскую школу и записать к репетитору. Я понимаю, что начнется школа и такую нагрузку не потянет, но раз хочет - пусть попробует.

Урок 2. Поддерживать в трудные моменты, но не перегибать

А что делать, если дочь в слезах умоляет позволить ей бросить тот или другой кружок? Семейный психолог Полина Дорофеева советует дать успокоиться, а потом поговорить.

- Решение о том, чтобы бросить кружок, нужно принимать вместе. Идеально с ребенком выписать причины этого решения: не нравится, есть проблемы с преподавателем, не верит в свои силы, что-то не получается? Даже в кружке дополнительного образования проходит адаптация. Длится она 2 - 3 месяца. Опытные преподаватели говорят, что, когда она закан-

чивается, интерес к занятиям может снизиться. Иногда у ребенка даже возникает желание бросить. Это нормальный этап, который нужно просто пережить. Если дать в этот момент ребенку поддержку, например пообещав вернуться к вопросу через месяц, то он может снова втянуться.

Самая плохая стратегия, по мнению психолога, - заставлять из-под палки. Просто оговорите сроки, в течение которых нужно попробовать поменять свое мнение. Если через месяц или два проблема останется, лучше и в самом деле оставить занятия.

Урок 3. Не путать капризы с перегрузкой

Расширяя количество кружков, важно следить, чтобы у школьника не начался перегруз.

- Обычно признаки усталости проявляются нервной возбудимостью, плаксивостью, раздражительностью, плохими сном и аппетитом, частыми простудами. Если такое происходит и занятие явно лишнее в жизни ребенка, нагрузку нужно скорректировать, - говорит Полина Дорофеева.

После уроков надо дать ребенку отдохнуть, и только потом - дополнительные занятия.

- Часто, чтобы переключиться, дети хватаются за гаджеты, но это не отдых, а еще большая нагрузка на нервную систему. После школы лучше прогуляться на свежем воздухе, так восстанавливается нервная система, или заняться активными видами деятельности. Как телесный психолог могу сказать, что именно они высвобождают нервное напряжение из тела. Также можно позаниматься тем, что ребенку нравится: творчеством, рисованием или даже просто поспать, - говорит Полина Дорофеева.

ВОПРОС - РЕБРОМ

СКОЛЬКО КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ ОПТИМАЛЬНО ДЛЯ РЕБЕНКА?

Конечно, если в вашем ребенке разглядели будущего гениального танцовщика или художника, можно и записаться в единственную в городе секцию. Но помните - тут и родителям придется поработать водителем, няней и психологом. Готовы? Тогда растите чемпионов.

Для школьников - 2 - 3, но не больше 6 занятий в неделю. Лучше выбирать кружки длительностью не более часа и в шаговой доступности, чтобы не тратить время на дорогу.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ВМЕСТО ВЫВОДА

Мне больше всего понравился совет о договоре на 2 - 3 месяца. С Катей мы поговорили, и - неожиданно - она сказала, что давно хотела заняться какой-нибудь борьбой. Первый ужас, что это не занятие для девочки, я победила. Мы решили попробовать: записались на два месяца, начали уже в середине августа. И договорились в октябре подвести итоги, что получилось. Может быть, и правда новых друзей получится найти?

РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

radiokp.ru

«Родительский вопрос» поднимаем по воскресеньям в 18.00 на Радио «КП»

Читатели рекомендуют



Реклама, 16+

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

Книга Алексея Раншакова «Мамочек жалко!»

★★★★★ Алина:

Почему, ну почему эта книга не попала мне, когда наш малыш только родился! Я бы гораздо меньше нервничала и не делала бы ошибок. Сейчас сыну 3, и книга все равно мне пригодилась. У нас проблемы с горшком и первый кризис взросления - читаю, как с этим справляться.

★★★★★ Никита:

Книга помогла моей жене справиться с послеродовой депрессией. Не знаю, что бы мы делали, если бы не советы автора, который сам отец двоих и детский доктор.

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



Древние жители России охотились на китов и играли в кожаный мяч

Самые впечатляющие открытия археологов, сделанные в нашей стране в 2025 году.

рельеф на дольмене Чумаки. Три человеческа танцуют, движения выглядят синхронными и ритмичными. Похоже на лезгинку, считают в Субтропическом научном центре РАН.

В ЯКУТИИ ВОЕВАЛИ В ДОСПЕХАХ ИЗ ЛОСЯ

II тысячелетие до н. э.

Погребение якутского современника фараонов нашли еще 20 лет назад. Назвали Кердюганским воином. А в этом году в Северо-Восточном федеральном университете и Институте этнологии и антропологии РАН реконструировали его облик с помощью сканирования, 3D-моделирования и метода восстановления внешности по черепу. Мужчина был 160 - 165 см ростом. По характерным мышцам определили: много стрелял из лука (и в могиле лежат наконечники каменных стрел). Прожил воин 40 - 50 лет. Жизнь его была полна приключений: на костях - следы переломов. Помогали доспехи: «бронезилет» из сотни пластин из рогов и костей лося. Щит - деревянный, обтянутый кожей, с костяными пластинами, где видны пробоины от стрел. Искусно сделанные доспехи подтверждают: уже появились военная элита и умелые ремесленники.

НА ОКЕ УКРАШАЛИ СЕБЯ КОРОМЫСЛАМИ

VIII - X века

На реке Оке в Нижегородской области изучили роскошное погребение женщины

племени мурома. Она носила замысловатый головной убор из металлических жгутов (привет «Пятому элементу»), височные кольца, ажурную бляху на груди и подвеску в виде коромысла на спине. А еще украшения на щиколотках. Мужчина же был похоронен с топором и двумя ножами, рассказали в Институте археологии РАН.

НА МЕДВЕЖЬИХ ОСТРОВАХ ЖИЛИ КИТОБОИ

IX век

На Медвежьих островах в Восточно-Сибирском море нашли костяной гарпун для охоты на китов, ему больше тысячи лет! Такие, по словам ведущего научного сотрудника Арктического научно-исследовательского центра Виктора Дьяконова, использовали древние китобой от Азии до Северной Америки.

В ВОЛОГДЕ ЛЮБИЛИ ФУТБОЛ

XIV век

В Вологде экспедиция Института археологии РАН добыла атрибуты нескудной жизни в Средние века: рыболовные снасти, шахматные фигуры и... кожаный мяч. Современный футбол родился в Англии в XIX веке. Предшественники были в Древней Греции и Китае. И на Руси тоже. Вот и в Вологде с азартом гоняли набитый перьями кожаный мяч. А еще у вологжан были в ходу стеклянные браслеты и складные бритвы.



Пресс-служба Департамента культурного наследия города Москвы

Петух стал символом Франции после Великой французской революции. А на помадной банке, похоже, символизировал гламур.

В МОСКВЕ ЦЕНИЛИ ФРАНЦУЗСКО-ГЖЕЛЬСКУЮ ПОМАДУ

XVIII век

В центре столицы, в Калошином переулке, нашли фарфоровую баночку для помады. На дне изображен петух - символ Франции.

Видимо, подтверждал статус, качество и, как бы сейчас сказали, понты. Настоящая, французская! Хотя баночка-то сделана из отечественной гжельской глины. Свое лучше, но куда без маркетинга?

В ЯКУТСКЕ ПИСАЛИ БЕРЕСТЯНЫЕ ГРАМОТЫ

XVIII век

В Якутске раскопки идут на месте острога, и неожиданным открытием стали берестяные грамоты. Первую нашли прошлым летом, сейчас их уже 14! Относятся к началу XVIII века, эпохе Петра I. Тексты не процарапаны в отличие от новгородских, а написаны чернилами. Выцветшие чернила разглядели с помощью криминалистов в ультрафиолетовом и инфракрасном спектре. Писали о мехах - в острог везли пушнину. Бумага дорогая - вот и вспомнили хорошо забытое старое.

Из свежих находок - позолоченные пуговицы мундиров, стеклянные стаканы с вензелем императрицы Елизаветы Петровны. И - сенсация! - детали коча, деревянного судна поморов. Значит, и до Якутии они добирались по Ледовитому океану и сибирским рекам!

- Это бортовые доски. Мы нашли полярное судно коч, впервые на Дальнем Востоке, - подчеркнул Иван Фролов из объединения «Северная археология 1».



Под Брянском нашли родину «русского неандертальца», подробности на KP.RU



Кадр из видео



Когда в Египте строили пирамиды, в Якутии жили и охотились вот такие воины в «бронезилетах» из лосиных костей.

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Сезон у археологов в разгаре. Копают от Новгорода с берестяными грамотами и Крыма с античными городами до скифских курганов в Тыве. «КП» собрала удивительные находки, о которых уже рассказали ученые. Они добавляют неожиданных красок к картине истории нашей страны!

НА ДОНУ НОСИЛИ ОЖЕРЕЛЬЯ ИЗ МОЛЛЮСКОВ

40 - 38 тысячелетия до н. э.

На стоянке Костёнки в Воронежской области жили наши предки - Homo sapiens sapiens (первобытные люди, физические уже очень похожие на современных). Археологи из Института истории материальной культуры РАН узнали много нового об их любви к украшениям. Нашли подвеску из окаменелого моллюска ортоцера. Эти существа вымерли 440 миллионов лет назад, и для костенковцев выглядели просто как камни. Но - красивые камни! В прошлые годы там находили украшения из моллюсков-белемнитов и ископаемых кораллов. И целое ожерелье из 31 раковины. Похоже, на Дону «антиквариат» был в моде! Еще обнаружены просверленные клыки песка и костяная игла. Из клыков, возможно, делали бусы или пришивали на одежду.

НА СМОЛЕНЩИНЕ ДЕЛАЛИ ДЕРЕВЯННЫЕ РУКИ

V - IV тысячелетия до н. э.

Артефакт в духе фильмов Хичкока откопали в Велижском районе Смоленской области археологи Государственного Эрмитажа. Деревянная ладон! Сделанная в каменном веке. Почти черная, тонко вырезанная и тщательно отшлифованная. Как ее использовали? Загадка!



archaeolog.ru

Ох, тяжела ты, металлическая шапка женщины из племени мурома!

Черная-черная рука из далекого каменного века. А может, археологи нашли в Смоленской области начало сериала «Вампиры средней полосы»?

НА ЯМАЛЕ КОПАЛИ ПИРАМИДЫ НАБОРОТ

3600 - 2400 годы до н. э.

В Салехарде обнаружили полтора десятка удивительных захоронений. Они похожи на «зиккураты наоборот». Зиккураты - ступенчатые пирамиды, их строили шумеры и вавилоняне. А на Ямале копали. Не такого масштаба, как в Междуречье - ямы со ступенями до 2 м глубиной. Символизировали они лестницу в подземное царство, считают ученые. Кто-то из умерших лежит в лодке, кто-то завернут в бересту. Сверху насыпали курган и ставили перевернутый глиняный горшок.

В СОЧИ ТАНЦЕВАЛИ ЛЕЗГИНКУ

III - II тысячелетия до н. э.

А в Сочи веселились - курорт он и в бронзовом веке курорт! Что подтверждает ба-



hermitagemuseum.org

Пойдем копать картошку

Как правильно собрать клубни, чтобы они хорошо хранились зимой.

В былые времена картошку традиционно копали 1 сентября. Сейчас рекомендации немного сместились - агрономы уверяют, что убирать клубни можно после 25 августа. Но никогда не стоит смотреть на конкретные даты. Важнее погода!

Если синоптики обещают дожди, лучше не тянуть с уборкой, потому что в сырой земле картофель быстро загнивает и храниться не будет. Но если предстоят сухие прохладные деньки с температурой воздуха 15 - 20 °С, то пусть подольше побудет в почве - поднаберет массы. Да к тому же его шкурка станет грубее, а значит, лежать клубни будут лучше. Числа до 10 сентября - вполне допустимо!

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Большинство дачников в конце сезона картофелю во внимание не уделяют - зачем, если его скоро копать? И зря. Потому что несколько несложных агротехнических мероприятий помогут получить более качественный урожай и упростить работу на будущее.

Разрыхление междурядий. Разумеется, это лишний труд, и многие дачники им пренебрегают. Но для картошки в августе этот прием имеет особое значение.

Во время рыхления разрушается почвенная корка, которая образуется после дождей и полива. В итоге клубни получают доступ воздуха, их кожура грубеет, что важно для хранения. Кроме того, через плотную кожуру сложнее проникать возбудителям болезней, а при уборке клубни меньше повреждаются.

Разрыхлить междурядья нужно хотя бы за 5 дней до

уборки. Но лучше за пару недель.

Прополка. К моменту уборки картофеля сорняки в подавляющем большинстве уже образовали семена. И когда мы начнем копать клубни, мы их обязательно потревожим и все семена окажутся в почве, которую мы к тому же еще и перекопаем. И весной получим лес ненужной нам травы. А еще в процессе перекопки мы обязательно порежем лопатой корневища многолетних сорняков и тем самым размножим еще и их.

Поэтому перед уборкой картофеля огород надо обязательно прополоть. И не мотыгой, а подергать траву вручную, собрать ее в ведро и вынести подальше от участка. А еще лучше сжечь, потому что сорняки часто являются переносчиками болезней и вредителей.

ПРАВИЛА УБОРКИ

Как выкопать картошку, учить никого не надо. Можно лопатой, можно вилами - кому как больше нравится. Важно другое.

Сортировать клубни надо сразу. Из лучших кустов, где все картошки ровные, здоровые и их много, - откладывать на семена. Именно так! А ведь многие дачники делают по-другому - сначала собирают всю картошку без разбора, сушат ее, а потом выбирают из общей массы семенные клубни - подходящего размера. Но хороший маточный клубень может оказаться из плохого малоурожайного или даже больного куста. И все эти качества проявятся на следующем году. Так что картофель на семена надо брать только из хороших «гнезд».

Остальную картошку надо собирать отдельно от семен-



- Раз картошка, два картошка - будет запас на зиму!

Евгения Гусева/«КП» - Москва

ной. А потом тоже рассортировывать. **Здоровые клубни пойдут на хранение. А большие и поврежденные - на еду в ближайшее время.**

Если картошка облеплена влажной землей, сразу очищать ее нельзя, иначе повредится кожица и клубни потом загниют. Поэтому их сначала надо подсушить, причем не на солнце (многие дачники сыпают картофель прямо на поле), а в тени. И не более 2 часов - в противном случае они позеленеют, в них образуется ядовитое вещество соланин.

После просушки с клубней аккуратно очищают землю и сыпают их в какое-нибудь прохладное сухое темное помещение, например в сарай или нетопленую баню. Там они должны пролежать примерно 2 недели - за это время картофелины окончательно подсохнут. К тому же проявятся клубни, гнилые изнутри - их надо будет выбросить.

Ну а после сушки в сарае картофель можно смело спускать в погреб. Там он без проблем пролежит всю зиму.

СЕКРЕТЫ ХРАНЕНИЯ

Хранить картофель лучше всего в погребе при температуре 2 - 3 °С. Если холоднее, клубни укрывают соломой, мешковиной, стружкой.

Влажность при хранении картофеля тоже играет важную роль. Идеальный вариант - около 85 - 90%. Будет ниже - клубни завянут. Выше - загниют.

Если влажность ниже нормы, в погреб можно поставить ведра с водой. А когда она слишком высокая, помещению надо почаше проветривать. Если это не помогает, картофель остается отсыревшим, в погреб ставят ящики с негашеной известью, солью, древесным углем, которые периодически меняют. А еще сверху можно насыпать свеклу в 2 - 3 слоя - из-за толстой кожуры она устойчива к болезням и защитит собой картофель от сырости и гнили.

Периодически клубни надо осматривать. Если обнаружили подгнившие - сразу же их удаляйте, а соседние клубни опylите древесной золой - она сдержит развитие болезней.

При комнатной температуре, например в квартире, клубни могут храниться около 2 месяцев, но их надо убрать в темный пакет - на свету они позеленеют и станут несъедобными. Если урожай небольшой - можно отправить его в холодильник. Большой можно хранить на застекленном балконе в мешках, но, если температура опускается ниже 0 °С, их нужно обернуть 2 - 3 слоями спанбонда 60.

ВАЖНО

Надо ли косить ботву

Некоторые дачники перед уборкой косят ботву картофеля, чтобы клубни быстрее созрели. Такие советы можно найти даже в старых советских книгах для огородников. Однако это не самый лучший способ. **Дело в том, что в ботве содержится много питательных веществ, которые, если она сохнет естественным образом, постепенно переходят в клубни. Они становятся более питательными, вкусными и лучше хранятся.** А если ботву скосить, то вся польза останется в ней, к тому же клубни не смогут набрать массу, и в итоге мы недополучим в урожае.

По идее, конечно, нужно подождать, когда ботва высохнет сама. Но не всегда это возможно - у поздних сортов она долго остается зеленой. То же самое бывает и с прочими сортами, если лето выдалось дождливое и прохладное. В итоге ботва не успевает высохнуть естественным образом, ее убивают первые заморозки, которые бывают уже в начале сентября.

Но есть препараты, которые позволяют ускорить высыхание ботвы. Например, растения можно опрыскать хлоратом магния (60 г на 1 л) или медным купоросом (50 г на 1 л), благодаря чему происходит отток питательных веществ из медленно подсыхающих верхушек в клубни. Проводят такую обработку за неделю до уборки урожая. И не надо бояться этих препаратов - они не вреднее минеральных удобрений. Более того, у химического состаривания ботвы есть большой плюс. Если скашивание приводит к повышению в клубнях нитратов (немного, но все же), то химия - вот парадокс! - снижает количество вредных азотных соединений. При этом повышается содержание сухого вещества, клубни становятся питательнее, а урожай - больше. Выходит, что современный химический способ полезнее и экологичнее для урожая, чем старинный механический! К тому же клубни после выкапывания легко отделяются от стеблей.



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

Читатели рекомендуют

Книга Елены Обуховой «Первое, второе и десерт»

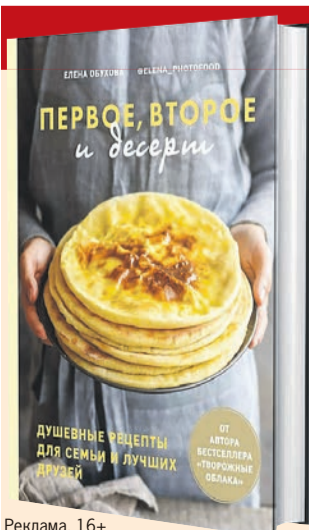
★★★★★ **Ляйсан:**

У меня много кулинарных книг, но эта особенная. Все так просто готовить и так безупречно получается. Есть и рецепты, и теория: секреты идеального фарша, хорошего бульона.

★★★★★ **Глафира:**

По этой книге я научилась делать замечательный морковный рулет, хачапури, ростовский борщ, пончики, несколько видов котлет - и все разные! Спасибо за красивые фото, они очень мотивируют.

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



На стиле

Как звезды привлекают к себе внимание публики.

Не секрет, что некоторые знаменитости специально одеваются вызывающе, чтобы их обсуждали. Иначе как это все объяснить? Зато скучно не будет. Сегодня мы собрали наиболее эксцентричные летние образы звезд.

В наряде необычном, привычно эксцентричном



Ксения Собчак

Мы уже рассказывали, что бьюзовые черевички - это творение эксцентричного испанского дизайнера и основателя бренда ABRA Абрахама Переса. Стоят «пакеты», выполненные из натуральной кожи, 168 тыс. руб. Кринжовыми сапогами звезда дополнила образ с джинсами, полосатой рубашкой и объемной коричневой сумкой. Получилось очень даже интересно. И сразу понятно, что перед нами Ксения Собчак.



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



Личный архив Ольги Родиной

Комментирует журналист «КП», дипломированный стилист **Ольга РОДИНА.**



Оксана Самойлова

Многодетная мама не перестает демонстрировать секси-формы в откровенных нарядах. Недавно Оксана появилась в джинсах на низкой посадке и кроп-топе, в который не вполне поместился пышный бюст блогерши. Отдельного внимания заслуживает цепочка из нулевых на талии. Образ получился откровенным и очень в духе Самойловой. Мне лично нравится. Да, в этом, конечно, не разгуляешься, но роскошная фигура Оксаны позволяет в такое наряжаться. По брендам не скажу, но известно, что Самойлова не фанатка тяжелого люкса.

Личная страница Оксаны Самойловой в социальной сети



Марго Овсянникова

В последнее время стилист Марго явно переигрывает, превращая миловидную девушку чуть ли не в пугало. Один из свежих образов Овсянниковой явно метит в рейтинг самых нелепых - или «кринжовых», как выражается молодежь. При этом мне нравится сочетание вязаной асимметричной юбки и грубых сапог. Кроп-топ от Miu Miu (от 60 тыс. руб.) и сумка под винтаж от того же бренда (примерно 289 тыс. руб.) тоже вписываются неплохо.

А вот дальше что-то пошло не так. Зачем было обматывать шею то ли шарфом, то ли куском какой-то ткани. И «вишенка на торте» - серый головной убор, напоминающий чепец крестьянина. Надо было просто забрать волосы назад и добавить крупные серьги.

Личная страница Марго Овсянниковой в социальной сети



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Татьяна Брухунова

Пионерка, комсомолка! Во время поездки в Санкт-Петербург молодая супруга Петросяна собрала эффектный ретрообраз. Притягательную синюю юбку от российского бренда Zoe San (11,7 тыс. руб.) Татьяна сочетала с базовой белой рубашкой и красной панамой морячка (тоже бренд Zoe San, 6,9 тыс. руб.). В триколоре Брухунова отправилась кататься по рекам и каналам Петербурга. Получилось очень гармонично.



Личная страница Виктории Петровой в социальной сети

Виктория Петрова

В образе молодой супруги Саши Петрова Виктории можно видеть сразу несколько трендов. Первый - ультрамодные брюки-шаровары. Второй - мюли-вьетнамки. Оба эти предмета гардероба прекрасно дружат между собой.

А вот сверху новоиспеченная мамочка накинула объемный вязаный кардиган от российского бренда Evgrafova (34,5 тыс. руб.), который издавна напоминает мочалку. На самом деле смотрится стильно, но пойдет далеко не всем. Как вариант, «мочалку» можно заменить на тонкий лонгслив в сочетании с майкой или бежевый жакет - как раз под роскошную сумку Andiamo из новой коллекции Bottega Veneta (367 тыс. руб.).

Виктория Боня

Виктория (справа), которая недавно прилетела в Россию вместе с дочкой Анджелиной, отправилась гулять на Патрики (Патриаршие пруды). Не скрою, что я тоже смотрю «сериал» про Боню и ее дочь, и отмечу, что блогер в последнее время убрала всю «прилизанность» и стала выглядеть куда естественнее. Даже в мятом платье-комбинации Виктория красotka. Кстати, белье-наряды сейчас в тренде. Образ звезда дополнила жемчужными бусами Chanel (около 200 тыс. руб.) и черными лодочками.

Личная страница Виктории Бони в социальной сети



МОДА, СТОП!

Бренд Moschino выпустил сумку в виде утюга. Верхняя часть аксессуара открывается, туда можно положить, например, телефон и ключи. «Утюг» обтянут натуральной кожей и стоит 289 тыс. руб.



us.moschino.com

Ирина ВИКТОРОВА

Сразу в нескольких семьях звезд дети этим летом были зачислены в вузы. Кто поступил на платное обучение, а кто на бюджет?

Михаил Ефремов отправил дочь Надю учиться в Америку

В какие вузы и на какие специальности поступили дети российских знаменитостей.

Ксения, дочь Вячеслава Малафеева

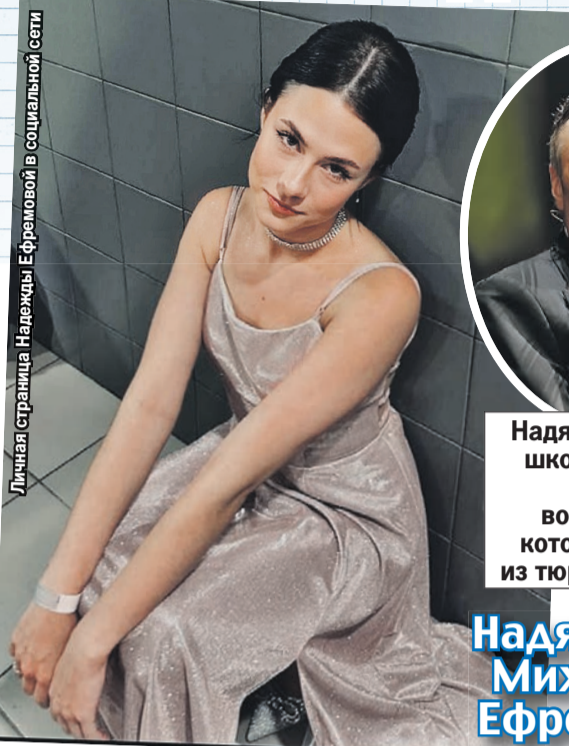
Ксения Малафеева - дочь Вячеслава Малафеева, экс-вратаря «Зенита» и сборной РФ по футболу (мама Ксюши погибла, когда девочке было всего 7 лет). Недавно 21-летняя девушка похвасталась поступлением в ГИТИС. Она будет учиться на заочном актерском отделении в мастерской народного артиста Михаила Левитина.

Путь в артистки оказался долгий. Ребенком она не сразу приняла мачеху - это теперь, даже после ее развода с отцом, они подруги. А тогда у нее были депрессия, анорексия... В 17 лет ее задержали за сбыт запрещенных веществ. Дали условный срок, который Ксения отбывала, проходя лечение в реабилитационном центре.

Но черная полоса осталась в прошлом. Ксения по-

взрослела, остепенилась. Сейчас она ведет блог, где пропагандирует ЗОЖ. В прошлом году поступила в столичный филиал Ярославского театрального института. Но мечта об учебе в ГИТИСе никуда не делась - и вот сейчас, наконец, осуществилась (из Ярославского театрального института девушка ушла).

Учиться в ГИТИСе предстоит 4,5 года. На вступительных Ксения получила за актерское мастерство наивысший балл в ее группе - и, конечно, это ее сильно воодушевляет. Малафеева поступила на платное заочное отделение - **год обучения стоит 188 тыс. руб.**, что по московским меркам всего ничего. К примеру, на платном очном ГИТИСа учеба стоит гораздо дороже - 625 тыс. руб. в год.



Личная страница Надежды Ефремовой в социальной сети



PhotoKross.com

Надя оканчивала школу на фоне шумихи вокруг отца, который вышел из тюрьмы весной.

Надя, дочь Михаила Ефремова

Надя Ефремова - младшая дочь актера Михаила Ефремова и доцента кафедры звукорежиссуры Гнесинки Софьи Кругликовой. Этим летом девочка окончила математический класс школы № 57 и отменила 18-й день рождения.

С юных лет Надя танцует, и у нее здорово получается. Этой весной она заняла 3-е место в чемпионате по современным танцам. Ефремова посещала курсы известных хореографов, прошла множество мастер-классов, постоянно участвует в проектах школы танцев «PROтанцы». Участвовала в крупном проекте - танцевальном спектакле «Девочка со спичками».

«Надя будет четыре года учиться в Америке на хореографа, она поступила в частный Университет Хофстра в Нью-Йорке, - сообщил

«КП» источник, близкий к семье Ефремова. - За явный талант ей назначили стипендию, которая, по сути, представляет собой 60-процентную скидку на обучение».

Год учебы в Университете Хофстра вместе с проживанием стоит \$50 тыс. (почти 4 млн руб.) Таким образом, с

учетом скидки родители за Надю внесут только \$20 тыс. (1,6 млн руб.). А пока учеба в Америке не началась, Надя времени даром не теряет - проходит курс современных танцев и хореографии в школе Suzanne Dellal Centre for Dance and Theatre в Израиле. Это база современного израильского балета, также здесь обучают международные танцевальные коллективы. Средняя цена курса - от 300 тыс. руб.

Марта, дочь Елены Борщевой

Марта Юшкевич - дочь звезды КВН Елены Борщевой и тренера по фитнесу Валерия Юшкевича. Девочка сообщила, что зачислена в ГИТИС. Марта мечтала стать артисткой, с юных лет играла в КВН, снималась в телепередачах и эпизодических ролях в кино. К поступлению готовилась в Школе актерского мастерства Елены Борщевой - то есть своей мамы, где ее натаскивали опытные педагоги.

18-летняя Марта будет учиться в мастерской народного артиста Николая Лазарева на коммерческой основе. **За год учебы в ГИТИСе придется выложить 625 тыс. руб.**



Личная страница Елены Борщевой в социальной сети

Перед экзаменами мама отвечала за творческий настрой Марты, папа-тренер - за физический.

Личная страница Юлии Такшиной в социальной сети



Ваня влюблен в театр, как папа. Но и кино обожает, как мама.

17-летняя дочь певицы Алсу и бизнесмена Яна Абрамова стала студенткой в США - она свежеспеченная первокурсница Мичиганского университета. Девочка в старших классах решила поступать на юридический факультет. В Москве Микелла училась в частной международной школе, поэтому хорошо знает иностранные языки - это позволило ей в старших классах поехать учиться в Америку, где она окончила престижную частную школу-пансион в Принстоне (The Hun School of Princeton).

Иван, сын Юлии Такшиной и Григория Антипенко

18-летний Иван Антипенко зачислен на актерский факультет Театрального института им. Бориса Щукина. Парень будет учиться на бюджете, на курсе Владимира Сажина.

Родители Ивана давно в разводе, но отец принимает самое деятельное участие в воспитании сына.

Иван часто бывает на спектаклях с участием отца в Театре имени Вахтангова и мечтал поступить именно в Щуку (напомним, это учебное заведение официально существует при Вахтанговском театре). Иван отлично играет на гитаре и поет, в школе занимался в театральной студии.

При поступлении в театральные вузы учитывают результаты ЕГЭ по русскому языку и литературе, но самую важную роль, конечно, играют творческие туры. Говорят, Иван справился с ними блестяще и оставил у экзаменационной комиссии самое приятное впечатление о себе.

Микелла, дочь Алсу



Личная страница Алсу в социальной сети

Микелла по-прежнему увлечена музыкой. Но решила, что «серьезная профессия» ей тоже не помешает.

Мичиганский университет - известный в Америке учебный и научный центр. **Стоимость обучения на юрфаке для иностранцев - от \$70 тыс. (5,5 млн руб.) в год.**

СМОТРИТЕ ФОТО

КАЖДЫЙ ИЗ ЭКСПОНАТОВ УНИКАЛЬНОЙ КОЛЛЕКЦИИ В АНГЛИЙСКОМ ЗАМКЕ ОКЕМ

ИЗРАИЛЬСКИЙ ... «МЕРКАВА»

ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ РАЗГЛЯДЕТЬ НИЧЕГО ВОКРУГ?

ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ОБЕРЕГИ ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

КУДА БУКЕТ СТАВЯТ?

ВРЕМЯ СВОБОДЫ ОТ ЗАБОТ

ПРЕСИНГ ВНУТРИ ТОЛПЫ

КОНКУРС НА ЭРУДИЦИЮ

БОЕВИК «... КАРЛИТО» С АЛЬ ПАЧИНО

КОГО УБИВАЮТ, ЧТОБ НАД УХОМ НЕ ЖУЖЖАЛА?

ЛЕСНОЙ ГОЛУБЬ

КТО ЛЮБОГО ВОКРУГ ПАЛЬЦА ОБВЕДЕТ?

ИНСТРУМЕНТ ПАС-ТУШКА ИЗ АХМАТОВСКОГО СТИХА «НАД ВОДОЙ»

О КАКОМ ГОРОДЕ В 1888 ГОДУ ПИСАЛ ГИ ДЕ МОПАСАН: «ПРИНЦЫ, ПРИНЦЫ, ПОВСЮДУ ПРИНЦЫ?»

ЧТО БЬЮТ?

ОТПРЫСК НЕЧИСТОЙ СИЛЫ

ШКУРА БАРАНА

АТМОСФЕРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

ИЗМЕНА МИРУ

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ ИЗ АВСТРИИ

ПОЕДАНИЕ «ЗА ОБЕ ЩЕКИ»

МАЛЯРНЫЙ СПРЕЙ

ОБЛАДАТЕЛЬ «ЗОЛОТОГО МЯЧА», ПЯТЬ РАЗ СТАНОВИВШИЙСЯ ЛУЧШИМ ФУТБОЛИСТОМ БОЛГАРИИ

ПЕРВАЯ В ИСТОРИИ ЖЕНЩИНА, ИЗБРАННАЯ МЭРОМ ПАРИЖА

КАКУЮ ЛОШАДЬ ПОЧТИ ВСЕ ЛОШАДИНЫЕ СИЛЫ ПОКИНУЛИ?

ЧАСЫ НА БАШНЕ

ПЕРЕРЫВ В ПРИЧЕСКЕ

С ПРАВОЧНОЕ ИЗДАНИЕ, ПРИДУМАННОЕ АНГЛИЧАНИНОМ РИЧАРДОМ ХЬЮЛЕТТОМ

ДВИЖЕНИЕ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ТАНГО

ВО ЧТО ПОПАДАЕТ ИЗ РУЖЬЯ ГЕРОЙ ФИЛЬМА «СЛОМАННАЯ ПОДКОВА», ПОМОГАЯ СОВЕРШИТЬ ПОБЕГ?

СТАРАЯ РУССКАЯ ПОРОДА ГОЛУБЕЙ

ДЕТАЛЬ ЛЕГКИХ

КИНОРЕЖИССЕР ВЕРХУВЕН ПО ИМЕНИ

С ЧЕМ ЗАВЯЗАН ГЕРОЙ РАССКАЗА «ЖИВОЙ ТРУП» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

«ВОЗДУХОНАБОР»

БАРАХЛО НА ЧЕРДАКЕ

«МЕХОВАЯ ТЕПЛУШКА»

ГЕРОИЧЕСКИЙ КУЗЕН АХИЛЛА

ФЛАГМАНСКИЙ КОРАБЛЬ КАПИТАНА ЧЕРНАЯ БОРОДА НОСИТ ИМЯ «... КОРОЛЕВЫ АННЫ»

ПАЛЬЦЕВОЙ МАССАЖ

НОЧНИК НА НЕБЕ

АНГЛИЙСКАЯ КАДРИЛЬ

«ЖУТКО ТРЯСКИЙ» ТАНЕЦ

ЭТАЖ ТЕАТРАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

ЕЖЕГОДНОЕ ШЕСТВИЕ БЕЛОРУССКИХ ОППОЗИЦИОНЕРОВ ОКРЕСТИЛИ «ЧЕРНОБЫЛЬСКИЙ ...»

МЕХОВАЯ БЕЗРУКАВКА У РУМЫН

ДОНОР МОРЯ

АНГЛИЙСКИЙ ГОРОД, ГДЕ ЕЖЕГОДНО ПРОВОДЯТ СРЕДНЕВЕКОВЫЙ БАНКЕТ

«НО ВЗДУМАЛА КРАСОТКА ЛЮБВИ РАСКИНУТЬ ...»

КАРАПУЗ У РЫБ

СИБИРСКИЙ КАРП

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пинто - Трос - Туча - Давка - Путь - Горлица - Дудочка - Муха - Викторина - Тревога - Отпуск - «Траткорн» - Стойков - Курнаты - Пол - Курс - Колымага - Ливо - Замок - Шипуц - Вдох - Шуба - Амур - Луна - Ланце - Ярус - Река - Нюрк - Кентарь - Малек - Сеть - Шлях. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Досур - Польша - Подкова - Уплетание - Краскопульт - Одакс - Канья - Словарь - Танк - Хлам - Спор - Шейк - Тья - Аякс - Бесенок - Агат - Руно - Мель - Итальяно - Ловкач - Камыш - Кляча - Гало - Ваза - Воина - Бронх.

ГОЛЛАНДСКИЙ ВОДЯНОЙ СПАНИЕЛЬ

ЖАНР У ЭЗОПА

ТЕАТРАЛЬНЫЙ РАССКАЗ «ПОСЛЕДНИЙ ...» АЛЕКСАНДРА КУПРИНА

ЧТО МОЖЕТ «ГОРЕТЬ ПОД НОГАМИ» НА БОЛОТЕ?

РУКОВОДИТЕЛЬ

ПИОНЕРСКИЙ ...

КЕЛЬНСКИЙ ДЕНАРИЙ

БЕРЕТ СЛЕД

ВЫЕЗДНАЯ ТРЕНИРОВКА

ПРАЗДНИК ВОЗДУШНЫХ ЗМЕЕВ В ПАКИСТАНЕ

ЗАКЛЮЧЕННЫЙ РТА

ВЕЛИКИЙ ХУДОЖНИК С ИМЕННЫМ КРАТЕРОМ НА МЕРКУРИИ

БАЛЛАСТ В ТЯГОСТЬ

ЗНАТНАЯ МИССИС

КТО ИЗБАВЛЯЕТ БУРЕНОК ОТ МОЛОКА?

ДЕЖУРНАЯ ...

КТО НОТЫ ВЫДУВАЕТ?

АТЛАСНАЯ ТКАНЬ

РАБОТА С ФЛЮСОМ

ИНЖИР НА ИНОЙ ЛАД

ПЕРВЫЙ В ГОНКЕ

ОВОЩНАЯ ТРАВА, ЧЬИ СЕМЕНА ИДУТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ, СПАСАЮЩЕГО ОТ БЕССОННИЦЫ

СМОТРИТЕ ФОТО

ВРАЖДА С ПРОГРЕСОМ

«НЕ ВЕШАТЬ ... ГАРДЕМАРИНЫ!»

ТОПЛИВО ДЛЯ ВЫПЛАВКИ ЧУГУНА

«МЫШИНЫЕ ПОЗЫВНЫЕ»

ЧТО ПОЮТ СТОЯ?

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ БУБЕН

«СТОИТ ЛИ СТРЕМИТЬСЯ ПОПАСТЬ В РАЙ, ЕСЛИ ЕДИНСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ ТУДА СЛУЖИТ ...?»

МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛАССИК, ЗА ПРАВО ОБЛАДАНИЯ КОТОРЫМ ОДНАЖДЫ ПОДРАЛАСЬ ЖОРЖ САНД

ИЗУМРУДНАЯ ... ИЗ ТРОПИКОВ

ПАРУСНИК НА КОНЬКАХ

РУССКИЙ КРЕЙСЕР ИЗ КИНОКОМЕДИИ «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ» ЭЛЬДАРА РЯЗАНОВА

ТИТУЛ НЕЙГАРДА ИЗ РОМАНА «ДОМ СВИДАНИЙ» ЛЕОНИДА ЮЗЕФОВИЧА

«ВЫПАДЕНИЕ ИЗ РЕАЛЬНОСТИ» В МИСТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

«БОКСЕРСКИЙ ЗАГОН»

ГЕНЕРАЛЬША ИЗ РОМАНА «ИДИОТ» РУССКОГО ПИСАТЕЛЯ ФЕДОРА ДОСТОЕВСКОГО

ХВОРОБА ОТ БЕСКОНЕЧНЫХ СТРЕССОВ

«СУШКИ» ИЗ ВИНОГРАДА

КАКАЯ ВАЛЮТА ПОВЯЗАЛА САМЫЕ МОЩИНЫЕ ЭКОНОМИКИ СТАРОГО СВЕТА?

МИРОВОЙ КОМИК В БЛИЖАЙШИХ ДРУЗЬЯХ ЖЕРАРА ДЕПАРДЬЕ

ДЕРЕВО ОВНОВ

ПРИ ЦАРЕ МИХАИЛЕ ФЕДОРОВИЧЕ ВЫВОЗ ЭТОЙ СПЕЦИИ ЗА РУБЕЖ КАРЛАСЯ СМЕРТНОЙ КАЗНЬЮ

«ДОРОГА» НАД РЕКОЙ

КНИЖНАЯ ОБЩАГА

КОЛДОВСКОЕ ОБЪЯНИЕ

ПЕНИС-ТЫЙ СОСУД ИЗ ПУШКИНСКИХ КАРТИН «ФАВН И ПАС-ТУШКА»

КОГО ИЗ ШЕКСПИРОВСКИХ ГЕРОЕВ НЕ РАЗ ИГРАЛ В ЮНОШЕСКИХ СПЕКТАКЛЯХ МЕЛ ГИБСОН?

КАКАЯ ВАЛЮТА ПОВЯЗАЛА САМЫЕ МОЩИНЫЕ ЭКОНОМИКИ СТАРОГО СВЕТА?

МИРОВОЙ КОМИК В БЛИЖАЙШИХ ДРУЗЬЯХ ЖЕРАРА ДЕПАРДЬЕ

ДЕРЕВО ОВНОВ

ПРИ ЦАРЕ МИХАИЛЕ ФЕДОРОВИЧЕ ВЫВОЗ ЭТОЙ СПЕЦИИ ЗА РУБЕЖ КАРЛАСЯ СМЕРТНОЙ КАЗНЬЮ

«ГЛЯНЦЕВОЕ ЛИЦО» ЖУРНАЛА

«ОВОЩНОЙ СИНОНИМ» ГОЛОВЫ

«ВЫХОД» НА «ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ СЛУЧАЙ»

МОРСКОЕ ТЕЧЕНИЕ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ НА СЕВЕРНОМ ПОЛЮСЕ ТЕПЛЕЕ, ЧЕМ НА ЮЖНОМ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Басня - Дебют - Глава - Нишевка - Элоба - Обюза - Сорбы - Лефор - Лидер - Антека - Капри - Фелпс - Кристал - Укрон - Лиск - Кокс - Гимн - Нос - Оса - Бюер - Катафалк - Епанчина - Барон - Транс - Шкаф - Обложка - Ромео - Терн - Рена - Евро - Гольфстрим - Лазейка. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Мракобесие - Веттерхун - Рижар - Саксофонист - Басант - Лист - Ластик - Финг - Язык - Соль - Дали - Мост - Шарм - Топф - Пьяние - Ле-ди - Фил - Смоква - Галстук - Невроз - Габа - Дюр - Дюр - Изюм - Аргиппнер - «Аврора».

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»



Виталина ЛОШМАНОВА, Барнаул:
- Занимаюсь чир-спортом (сочетание акробатики, гимнастики, танцев и шоу. - Ред). Люблю лошадей и активный отдых. Жизнерадостна, амбициозна, мечтаю объехать весь мир.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Виталина у бассейна похожа на героиню будущего, прилетевшую из фантастической вселенной. Ее бело-голубое бикини светится холодным сиянием, а поза напоминает кадр на постере культового блокбастера. Контраст воды и гладкой кожи делает ее образ почти нереальным. Добавив металлические акценты, например, браслет-манжету или тонкий чокер, она окончательно закрепит впечатление девушки из будущего.



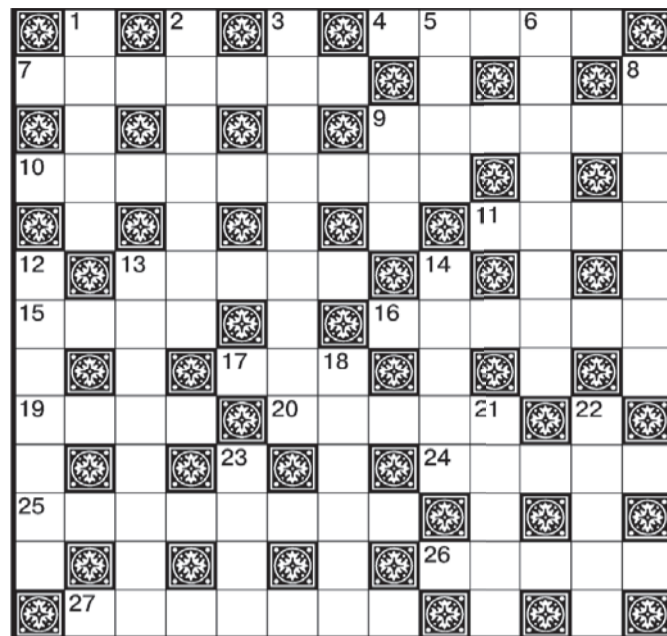
Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru



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

Олег Усладов / КП - Барнаул

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. На какой ладье в давние времена плавали волжские пираты? 7. Синоним красная. 9. Мечта толстяка. 10. Сумочка в дополнение к образу. 11. Тормоз для активных. 13. Тормоз для знаковых фигур «потерянного поколения» открыл миру творчество Пабло Пикассо? 15. «Твердо встать на ... исправления». 16. Кто обнажается из принципа? 17. «Наш ... настолько прихотливо свернул обычный ход истории». 19. Окрестности Кызыла. 20. «Всевидящее око» гаишников. 24. Минерал, чей песок используют при создании рельефных изображений в живописи. 25. Клиническая глупость. 26.

Фильм «Строгий ...» Абрама Роома в рабочем варианте назывался «Волшебный комсомолец». 27. Сбросить ненужный ...

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Мюзикл, написанный на стихи лауреата Нобелевской премии. 2. Печальное событие. 3. Ходячее разочарование. 5. Соединитель утюга с розеткой. 6. Яство на пиру. 8. В каком театре дурачилась свита Воланда? 9. Кто отчаянно груб? 12. Кавалер для дамы или Луна для Земли. 13. Африканский каранкс. 14. Антагонист умника. 18. Штат девочки Элли и Тототшки. 21. Такая одежда, что упаси Боже. 22. Какое украшение на грудь прикалывают? 23. Что официант обслуживает?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Канзас. 21. Рвань. 22. Брошь. 23. Стол. 9. Кам. 12. Спутник. 13. Старвида. 14. Дурак. 18. 3. Аутсайдер. 5. Шнур. 6. Улошение. 8. «Вареж». 27. Балласт. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Кошки». 2. Гореть. 20. Радар. 24. Кварц. 25. Идиотизм. 26. Юноша. 13. Стайн. 15. Путь. 16. Нудист. 17. Век. 19. Ушки. 7. Говорун. 9. Худоба. 10. Аксесуар. 11. Лень.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Представляешь, вчера самокатчик сбил водителя «КамАЗа»!

- Может, наоборот?
- Нет, водитель буквально на несколько секунд вышел из кабины.

У меня такое чувство, что я себе не по карману.

Почему ты такой тормоз? Мы застряли в каком-то лесу! Я же говорила тебе - заправься!

- Я думал, ты про штаны...

Экстремальный отдых - это когда твоя жена намного сильнее тебя, а ты все равно ходишь налево.

Доктор, может, мне отдохнуть, развлекаться, съездить в Лихтенштейн?

- Вы что, милочка! У вас же клаустрофобия, какой Лихтенштейн?!

Меня мучает вопрос: если я кого-то заблокировал в соцсети, а потом его встречаю на улице, он меня видит?

Для всех домашних животных люди - как боги. Только мой кот, гад, убежденный атеист.

В Тамбове скончался волк, являвшийся товарищем более чем 900 тысячам россиян.

Главным для мужа является умение приходить домой вовремя: не слишком поздно, чтобы жена не начала тревожиться и нервничать, но и не слишком рано, чтобы не испытать стресс самому.

Надев бикини, ты оголяешься на 90%. Но мужчины настолько воспитанны, что смотрят только на закрытые 10%.

Оставьте свой анекдот на сайте **KPRU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на **KPRU**

Отбивные получились просто изумительные... И все это благодаря мужу, который взбесил меня с утра...

Кот водил когтями по моей спине. Как теперь все это объяснить жене?



Прогноз погоды на завтра, 4 сентября

| | ночь | днем |
|-------------|------------|------------|
| Владивосток | +20...+21° | +22...+24° |
| Находка | +17...+18° | +20...+25° |
| Уссурийск | +19...+20° | +22...+28° |
| Астраханка | +18...+19° | +20...+28° |
| Терней | +17...+18° | +19...+23° |

Давление - 757 мм рт. ст. (норма для сентября - 760)
Относительная влажность воздуха - 80% (норма - 76%)
Ветер - южный, 5 м/с

Восход - 06.40
Закат - 19.43
Луна - растущая

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

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.

Центральные почтовые отправления не доставляются. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru

Web-сервер: www.kp.ru отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru служба распространения - (495) 777-02-82

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. № 4207

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

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

Тираж этого номера: 174 641 экз.

Цена договорная



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

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ФИЛИАЛ АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

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

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

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

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