

Сибирячка с инвалидностью отсудила право на ЭКО

Читайте на стр. 4 ▶



Представлено героиней публикации

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Говорит Новосибирск!

Обсуждаем главные новости родного города.
Телефон прямого эфира (383) 289-99-33
radiokp.ru 8.00



12+



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,
10 - 11 сентября
67-с (27715-с)/2025 год

Газета нашего города

**КР.
RU** 3 721 685
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

На каких условиях могут вернуться сбежавшие из России бренды

Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Зеленый поцелуй после жаркого лета

Ольга РОДИНА

Выбираем оливковые и изумрудные оттенки вместе со звездами.

Зеленый цвет, безусловно, можно назвать одним из самых популярных в 2025 году. Актуальны самые разные его оттенки - травяной, мятный, оливковый, хаки. Рассказываем, как знаменитости носят трендовый цвет на стыке лета и осени.

Продолжение на стр. 13 ▶

Маргарита СИМОНЬЯН: Мне предстоит тяжелая операция

Анна ПЕТРОВА

На днях Патриарх Кирилл вручил Маргарите Симоньян орден княгини Ольги III степени. В студию программы «Вечер с Владимиром Соловьевым» главный редактор медиа-группы «Россия сегодня» и телеканала RT пришла с этой высокой наградой на груди. И сделала неожиданное признание:

«За эту неделю у меня диагностировали страшную, тяжелую болезнь. У

меня завтра операция как раз вот здесь, под этим орденом. Я посчитала, что обязана прийти сегодня в эфир и сказать правду. Потому что всегда лучше самим говорить правду, чем давать аудитории питаться слухами».

Семья Маргариты переживает крайне сложный период: супруг журналистки, режиссер Тигран Кеосаян, уже девять месяцев находится в коме после того, как пережил клиниче-



t.me/margaritasimonyan

скую смерть на фоне проблем с сердцем. А теперь помощь врачей понадобилась его жене.

На момент подписания номера подробностей о проведенной операции еще не было. «Комсомольская правда» желает Маргарите стойкости и скорейшего выздоровления.

Общественное образование станет историей

Анна ЛУКЬЯНОВА

Очередное нововведение в ЕГЭ ждет школьников с 2027 года.

Речь идет о социально-гуманитарных специальностях в российских вузах. Сейчас абитуриенты в большинстве случаев сдают ЕГЭ по общественному образованию, и в следующем году все будет по-старому. А вот с 2027-го профильным экзаменом будет ЕГЭ по истории.

- Историю нужно знать. А такой стимул, как вступительный экзамен при поступлении на гуманитарные специальности, будет этому только способствовать, - рассказал замминистра науки и высшего образования РФ, сопредседатель Российского исторического общества (РИО) Константин Могилевский в интервью ТАСС. По его словам, переход будет продуманным и аккуратным, и о нем сообщают заранее, чтобы будущие

абитуриенты успели подготовиться. А вузы к переменам уже готовы.

Какие именно специальности затронут перемены, пока до конца не ясно. Однако история давно в фокусе внимания. С этого учебного года в 5 - 7-х классах школ добавился один час этого предмета за счет урезания часов у общественного образования. По новым программам этот предмет будут изучать только в старших, 9 - 11-х классах.



Дмитрий СТЕШИН,
военкор «КП»

Он спас мне жизнь в Беслане

Военкор «Комсомолки» встретил в зоне СВО спецназовца, защитившего детей и журналистов «КП» от гранат террористов в сентябре 2004-го.

Я носил в себе эту историю все три летних месяца и никак не мог принять решение - рассказать или оставить в себе? И не смог промолчать, просто из уважения к герою моего интервью.

В одном был прав российско-американский бард - 3 сентября неизбежно приходит каждый год.

Для меня это день, который невозможно забыть и нет сил вспомнить. День самого чудовищного жертвоприношения в новейшей истории, когда что-то черное, дьявольское и потустороннее на трое суток ворвалось в наш мир. Но люди загнали это Зло обратно - своим мужеством, молитвами, наконец, свинцовыми пулями и гранатами.



21 год назад спецназ, ополченцы, родители и журналисты три дня дежурили у школы, в которой террористы захватили детей.

СЕКРЕТНЫЙ «ЕРМАК»

Этот человек не очень хотел со мной говорить, политрук бригады долго

его уговаривал на интервью. Место для разговора оказалось знаковым. Мы сидели за столом, метрах в десяти от куму-

лятивного следа укропской противокорабельной ракеты «Нептун». Ночью противник запустил ее по наземным объектам, но допустил ошибку в наведении, и 30-метровая кумулятивная струя, которая должна была прожигать толстенную корабельную броню, спалила лишь садовую сарайку с лопатами и граблями. Сарайка еще ощущимо дымила, вечерний бриз пах гарью.

Мой собеседник сразу же надел балаклаву, опустил тряпочное забрало, отгородился от человека, чья профессия - лезть в души. Спросил позывной. Мой собеседник, практически не разжимая губ, ответил:

- Пусть будет «Ермак», - и продолжил сверлить меня глазами через прорези маски.

Я вздохнул, закрыл объектив крышкой, демонстративно выключил камеру и отложил ее в сторону. Добрая половина интервьюируемых надевает маски-балаклавки ради понтов, и лишь в 10% они нужны ради безопасности и военной тайны. В случае с «Ермаком» маска была необходима, он в данный момент командовал очень специфическим диверсионным подразделением. Морская ракета, которой бандеровцы ударили по бере-

гу, и была ответом противника на недавнюю успешную операцию подразделения «Ермака». Признание его заслуг.

«ЛУЧШЕ БЫ ПОД «ГРАДАМИ» СИДЕЛ»

Мы закурили, «Ермак» задрал маску на лоб. Как водится, начали выяснять, кто где был, и получалось, что ходили мы с «Ермаком» одними дорожками, а пересеклись только на СВО. Вспомнили «пятидневную войну» 08.08.08. Я сознался, что был единственным российским журналистом со стороны противника, и «Ермак» первый раз посмотрел на меня с интересом:

- И как? Досталось?

Я скупо заметил, что «лучше бы под «Градами» в Цхинвале сидел». Отмотали еще на четыре года назад. Беслан. Говорю:

- Я работал тогда в Чечне, по «шахидкам», которые подорвали два самолета, в Беслан приехал через три часа после захвата школы...

«Ермак» прикурил одну от другой:

- А я был командиром штурмовой группы

«Вымпела», заходил на второй этаж.

Меня как прорвало: - Я помню, как по нам стреляли из второго этажа, бросили гранату из окна... Большинство детей из школы выбрались на тот момент. Но в спортзале остались те, кто был ранен или контужен. Был шанс, что, если мы зальем спортзал водой под напором, сможем кого-то спасти... Так мы думали. Спортзал горел. Пожарные растянули магистраль, но ближайший гидрант был далеко от спортзала, метров 300. Когда шланг наполнили водой, он стал очень тяжелым, как из камня. Мы потащили его. Помню, что сначала за шланг уцепилось много народа, но, когда нужно было забегать во двор школы, большая часть людей куда-то делась. Нас с этим шлангом человек семь осталось - впереди два мужика-осетина и худенький молодой парень-армянин. У них дети в школе были. Потом мы с моим коллегой по «Комсомолке», Сашей Коцем, и кто-то еще был за нами. Мы закинули шланг в спортзал, сразу дали давление, и со второго этажа во двор полетела граната. Хорошо, что не «Ф-1», так бы всех посеколо...

«...И ГРАНАТУ ЭТУ ПОМНЮ»

- Я все это помню, как вчера было, - сказал «Ермак» и добавил:

- И вас помню с этим шлангом. Я отгонял этих (террористов. - Авт.) от окон и гранату эту помню. Все помню.

- Я тоже все помню...

Мы помолчали. Я почему-то спросил без перехода:

- Давно на СВО?

«Ермак» ответил неожиданно:

- С 2014 года, снайперские группы работали тогда по фронту, мы контрснайперкой больше занимались. Тогда первые иностранцы в Донбасс поехали, мы их выслеживали и гасили. Чтобы больше не ездили.

- Почему ты тогда поехал в Донбасс? В чем была мотивация?

- Как первых детей убили, в Горловке и Донецке, я сразу же и поехал.

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



КП Дети, пережившие захват школы в Беслане, теперь сами спасают людей: как сложились их судьбы - на KP.RU



Евгений УМЕРЕНКОВ

ЕС теперь похож на Советский Союз до перестройки. Конечно, в Европе нет советской социалки, а мебель можно купить без талонов. Но некоторые совпадения просто поразительны.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ ПАРТИИ

В Советском Союзе был марксизм-ленинизм. Учение, выражаясь словами Ленина, было всесильно, потому что оно верно. Кто сомневается - враг.

В Евросоюзе теперь либерал-глобализм. Главный лозунг - «Единство в многообразии». Это как? Если даже ты не согласен, должен проявить обязательное единство? А если оно ведет в тупик, голос сомневающегося не будет услышан?

Ровно это и происходит, когда Венгрия и Словакия сопротивляются «генеральной линии» Брюсселя. Сейчас там затеяли реформу: отказаться от принципа единогласия во внешней политике. У несогласных государств хотят отнять право вето.

Политолог, член Совета по внешней и оборонной политике Александр Носович подчеркивает: «Во главе Евросоюза стоят, можно сказать, партработники, которые подбираются не по интеллекту и компетенциям».

Еврокомиссия стала аналогом Политбюро. Последнее слово - за ЦК в Брюсселе. Полная аналогия с советской партноменклатурой, которая формировалась по своим закрытым принципам.

В СССР были национальные квоты - когда человека на должность ставили лишь потому, что там из политических соображений нужен был «местный кадр». Эстонка **Кая Каллас** во главе евродипломатии - в чистом виде преемственность с той советской практикой.

В Эстонии ее премьерский антирейтинг был 70%. Зато она представляет пограничную с Россией страну, которой «угрожает Москва», и абсолютно управляема... (Кстати, отец Каллас был членом КПСС и входил в партийную номенклатуру, управляя местным филиалом Госбанка. - Ред.)

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС

СССР отделился от Запада железным занавесом. Сегодня его для России задернула именно Европа. Чего стоит одно только решение Финляндии наглухо закрыть наземную границу с нашей страной и план заболотить приграничную местность, чтобы не прошли русские танки.



© Europäisches Parlament

Брюссель стал столицей ЕССР

В Европарламенте по многим вопросам голосуют единогласно, как во времена КПСС.

- Желание жителей соседних стран Евросоюза выехать в Россию можно сравнить с советскими попытками хоть тушкой, хоть чучелом вырваться за рубеж, - замечает Носович. - Но граждан, которые хотят ездить к нам и в Белоруссию за более дешевыми товарами, власти их стран рассматривают как нелояльных.

Я знаю случаи, когда люди боятся сами поехать за покупками в Белоруссию, потому что у них ближайший родственник на госслужбе и это создаст ему проблемы, ведь на границе обязательно

ными войнами». Поверив, что у Штатов на подходе технологии, которые позволят нейтрализовать ядерное оружие, например, космическими лазерами, Советский Союз вступил в эту гонку и в итоге надорвался.

Вдобавок Рейган в сговоре с арабскими шейхами обвалил цену на нефть до минимума. Пустые полки магазинов стали главными агитаторами против советской власти.

Дешевые российские нефть и газ Европе больше не подспорье. Она потратила на

Александр Носович: «У милитаризации Европы много общего с поздним советским ВПК, который был не адекватен текущему моменту: Советский Союз, например, делал тысячи танков, которые в 1991 году совершенно не помогли ему сохраниться».

ДИССИДЕНТЫ И КОНКУРЕНТЫ

Диссидентам и политическим соперникам, как когда-то в СССР, европейские власть имущие затыкают рот. Лидера французского «Национального объединения» **Марин Ле Пен** под надуманным предлогом засудили и на пять лет лишили права участвовать в выборах. «Альтернативу для Германии» в ФРГ, у которой такой же рейтинг, как у правящей партии, объявляют «фашистской», отказываются с ней сотрудничать.

В Румынии на последних президентских выборах Брюссель просто отменил итоги первого тура, чтобы «антиукраинский» **Кэлин Джорджеску** не победил. Затем его задавили фейковым уголовным делом.

Вот что говорит журналист, экс-депутат Европарламента от Латвии в 2014 - 2019 годах **Андрей Мамыкин**:

- Известный литовский политик **Альгирдас Палецкис**, которого бездоказательно обвинили в сотрудничестве со спецслужбами России и уже несколько лет держат в тюрьме (а до этого штрафовали за «отрицание советской оккупации». - Ред.), написал в камере книгу с говорящим названием «Наручники на мысль».

ВОПРОС - РЕБРОМ

Случится ли в Европе перестройка?

Андрей Мамыкин считает, что да, в Европе очень скоро может начаться своя перестройка - как первый верный шаг к разрушению Евросоюза. Опытом СССР это доказано. Постоянно дурачить недовольный властью народ не получится.

Вспомним слова Воланда из «Мастера и Маргариты»: «Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!»

В мировой истории есть масса примеров, когда империи изжидали себя и уходили в небытие. Просто сроки жизни другие, чем у человека. Но и тут надо помнить, что смерть бывает внезапной. Именно такой «фокус», как мы знаем, случился с Советским Союзом.

Латвийский нацсовет по электронным СМИ на днях гордо отчитался: мы заблокировали 121 российский сайт, среди них - сайт Международного детского центра «Артек», это тоже «проявление агрессии».

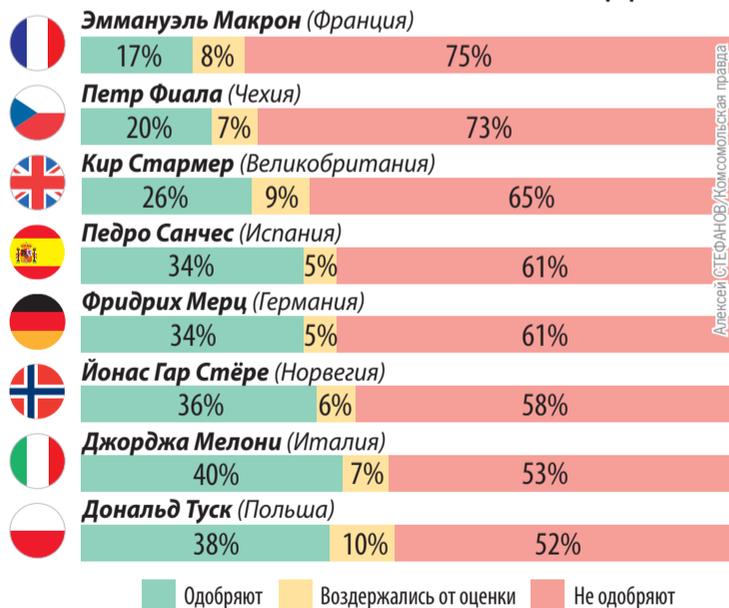
За просмотр российских телеканалов с помощью «нелегальных спутниковых антенн или декодеров» положен штраф в 700 евро. А телемастеру, который установил это оборудование, грозит до двух лет тюрьмы. Двух мастеров на этом уже поймали, и они ждут суда.

«РЕЛИГИЯ - ЯД, БЕРЕГИ РЕБЯТ»

Глава Еврокомиссии **Урсула фон дер Ляйен** - член Христианско-демократического союза. Но в церкви ее никто ни разу не видел. **Макрон** по собственному желанию крестился в 12 лет, однако быстро охладил к религии. Когда прошлый **папа римский Франциск** проводил на стадионе в Марселе большую мессу, президент Франции туда пришел, но, по его словам, из чисто дипломатических соображений - он не крестился и не причащался, просто стоял.

В Британии к двадцатым годам этого века по сравнению с восьмидесятыми прошлого верующих стало вдвое меньше - 600 000 вместо 1,2 млн. За три года закрыли или продали под общественные центры или даже жилье 400 храмов. В странах, которые наиболее рьяно поддерживают Украину, гражданам внушили: верующими быть неправильно.

РЕЙТИНГИ ЕВРОПЕЙСКИХ ЛИДЕРОВ



По данным Statista, среднее на основе национальных опросов.

зафиксируют, кто выезжал к «врагу». Тогда просто просят знакомого поехать и купить что надо, по списку... А запрещаю ездить потому, что пропагандистская картинка не должна разрушаться.

ГОНКА ВООРУЖЕНИЙ

Когда-то Москва проглотила уловку президента США **Рональда Рейгана** со «звезд-

поддержку Киева \$166 млрд и выкраивает почти триллион евро на оборону до 2030 года. И вот во Франции скоро слетит уже третье правительство за год, потому что идею сократить социалку и даже отменить часть государственных праздников из экономии не приемлет оппозиция, экономиста Германии в минусе уже третий год...



Если бы СССР сохранился: рассуждаем с писателем-фантастом **Сергеем Лукьяненко** - на сайте KP.RU



«Я решила родить, будучи инвалидом, но мне отказали»

Никита МАНЬКО

Сибирячка в инвалидной коляске отсудила у больницы право на ЭКО.

Анастасия Пестрикова с 30 лет прикована к инвалидной коляске из-за полинейропатии. Женщина мечтала родить ребенка, смотрела блоги мамочек на инвалидных колясках. 3 года назад она начала готовиться к беременности: ходила к врачам, ей провели необходимую операцию. Еще 2 года длилось дальнейшее лечение, шла подготовка жилья: сибирячка с супругом купили специальную мебель, установили поручни, переделали автомобиль для мамы на коляске.

«ЭТО БЫЛ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ШАГ ДЛЯ НАС С МУЖЕМ»

- Решиться на ЭКО, будучи инвалидом, - ответственный шаг для нас с мужем. Мы изучили законы: приказ Минздрава РФ разрешает проводить процедуру по ОМС. Мое заболевание не являлось противопоказанием, и впервые я обратилась в медцентр в мае прошлого года, - рассказала «КП» -Новосибирск» 39-летняя Анастасия Пестрикова.

Супруги поехали на консультацию в Новосибирск, но сразу же столкнулись с проблемами: на входе нет пандусов и кнопки вызова помощи. На приеме, как признается Анастасия, заведующая стала сомневаться в том, что Анастасии можно делать ЭКО. Женщине назначили дорогостоящее генетическое исследование.

Женщина дважды ездила в филиал центра на генетическое исследование, оказалось

- он тоже не приспособлен для инвалидов-колясочников.

- Это дорогостоящее исследование я проходила за свой счет, чтобы доказать врачам: противопоказаний для ЭКО нет. Оказалось, что можно было провести прием у генетиков по видеосвязи. Им достаточно было просто поговорить с пациентом, а меня гоняли на инвалидной коляске, - продолжает Анастасия Пестрикова.

«ОНИ КАК БУДТО НЕ ХОТЕЛИ ДОПУСКАТЬ МЕНЯ К ПРОЦЕДУРЕ»

30 сентября 2023 года сибирячка вновь приехала в клинику, чтобы пройти комиссию.

- Мне отказали в ЭКО, обосновав тем, что «не совсем понятна формулировка невропатолога, слишком кратко написано», - отметила Анастасия Пестрикова.



Предоставлено героиней публикации
Пандуса нигде не было, а кнопка помощи оказалась нерабочей.



Предоставлено героиней публикации
Анастасия 3 года готовилась к беременности и проходила обследования.

После этого приема сибирячка поехала в прокуратуру Бердска, затем обратилась в суд.

- Выяснилось, что медцентр официально не был моим лечебным учреждением: там оказывали только консультационные услуги. А для того чтобы отказать в процедуре ЭКО, человек должен быть их пациентом и состоять в реестре на эту услугу. Но я не состояла в реестре, а мне заранее вынесли отказ! Нарушили свою же процедуру: как будто не хотели допустить меня до ЭКО. На этом этапе я решила обратиться в прокуратуру Новосибирской области, - сообщила Анастасия Пестрикова.

Пока суд рассматривал жалобу, Анастасия добилась консилиума со специалистами двух других больниц: в ноябре 2024 года врачи подтвердили, что показаний к процедуре ЭКО нет. Прокуратура обратилась в Росздравнадзор, там назначили проверку. В январе 2025 года Анастасию включили в реестр на ЭКО. Сейчас женщина ждет своей очереди на процедуру и через суд добивается компенсации морального вреда от медцентра и филиала для инвалидов.

КРИМИНАЛ

Родила и выставила на мороз

Надежда РЫЖКИНА

Сибирячка, бросившая дочку в ведре на веранде, просит об УДО.

В 2024 году многодетной матери из села Светлая Поляна Болотнинского района вынесли приговор и отправили в колонию на 2,5 года. По версии следствия, она родила девочку, положила ее в ведро с жидкими отходами, накрыла крышкой и выставила на мороз. Сейчас женщина просит об УДО.

Впервые про сибирячку услышали в 2020 году. У нее было трое детей, муж находился в колонии, но женщина вдруг забеременела. Она родила девочку и решила от нее избавиться - оставила на остановке. Тогда судьба смилостивилась над ребенком: его обнаружила фельдшер из деревенского ФАПа. Малышка выжила, и вскоре выстроилась очередь желающих взять ее под опеку.

Когда история получила резонанс, Наталья (имя изменено. - Ред.) даже съездила на ток-шоу, где плакала и заявляла, что была не в себе, когда отрекалась от родного чада. В итоге девочку забрала на воспитание другая семья. Несмотря на жестокость поступка, горе-мать тогда не наказали.

В 2024 году скрыть беременность не получилось: сельчане видели, что многодетная мать находится в положении.

- Она женщина крупная, но было понятно, что беременна. А на днях обратили внимание, что живот пропал. Поняли: родила, - поделились с «КП» -Новосибирск» местные жители.

В феврале 2024 года многодетная мать родила дома дочь. Тревогу забили родственники Натальи.

- Правоохранители приехали, обыскали дом и нашли малыша в ведре. Она его туда родила и спустила в подпол, - говорили деревенские.

СК возбудил уголовное дело. Удалось доказать, что ребенок родился живым. 26 ноября Болотнинский суд вынес приговор: женщину признали виновной в детоубийстве и назначили наказание в виде 2,5 года лишения свободы с отбыванием в колонии-поселении.

Однако теперь суду предстоит рассмотреть новое ходатайство. Заседание назначили на 8 октября.



Предоставлено героиней публикации
Мать, убившая новорожденную дочь, просит об условно-досрочном.

Управление судебного департамента в Новосибирской области

■ НУ И НУ

Шутка превратилась в бизнес

Анастасия ГОЛОВАНОВА

Художница из Новосибирска зарабатывает на некрасивых портретах.

24-летняя Милена Хачатурян превратила детскую мечту в успешный бизнес. За 4 месяца она выполнила почти 420 заказов, рисуя некрасивые, но смешные портреты для людей, уставших от идеального мира соцсетей. Художница рассказала «КП» -Новосибирск», как появилась эта идея.

Все началось с детских альбомов. Милена, как она сама говорит, - перфекционист, но именно детские, неловкие и яркие рисунки всегда вызывали у нее улыбку.

- Ребенок не задумывается о красоте - он просто наслаждается процессом, - объяснила «КП» -Новосибирск» Милена. - В этих рисунках есть душа.

Однажды мама показала девушке ее старые детские рисунки. А через несколько дней Милена разместила в соцсетях объявление: «Рисую некрасивые рисунки на заказ».

- Я подумала сначала, что сделаю это шуткой для своего контента в соцсетях. Но шутку, к удивлению, оценили, - говорит Милена.

ЦВЕТНЫЕ КАРАНДАШИ И ФОТОШОП

Идея оказалась на удивление востребованной. Люди стали массово заказывать себе и друзьям «некрасивости» - так Милена называет свои творения.

Процесс выглядит так: Милена рисует цветными карандашами в скетчбуке, сканирует рисунок и доводит его до ума в фотошопе. На один рисунок уходит от 10 до 40 минут, еще примерно час - на обработку.

Бывают и казусы в таком бизнесе.

- Пару раз писали: «Вы перестарались». Но вернуть деньги не просили, ведь я свою задачу выполнила, - признается Милена. - Был даже случай, когда клиент, наоборот, сказала, что получилось слишком красиво.

«ЗАКАЗЫВАЮТ ЛЮДИ С ЮМОРОМ И БЕЗ КОМПЛЕКСОВ»

Кто же эти люди, которые готовы заплатить 490 рублей за «некрасивый рисунок»?

- Думаю, это люди с юмором и без комплексов, которые сохранили в себе частичку ребенка, - отвечает девушка.

В основном «некрасивости» заказывают в подарок - на дни рождения, годовщины или просто посмеяться.

Часто просят нарисовать компании друзей, семьи или влюбленные пары. Самый масштабный заказ был на портрет компании из 16 человек. Над ним Милена работала около 8 часов.

За 4 месяца Милена выполнила около 420 заказов со всей России, своей очереди ждут 26 человек.

Девушка считает, что это своего рода возможность посмеяться над собой и получить не шаблонный, а живой и искренний эмоциональный отклик.



Предоставлено героиней публикации
Люди заказывают рисунки в подарок.

Предоставлено героиней публикации

**9 сентября -
День героической
обороны Севастополя
в Крымской войне,
превратившей этот
город в символ славы
русских моряков.**

В честь погибшего Нахимова спустили флаги даже враги

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

170 лет назад русские войска ушли из горящего Севастополя после 349 дней осады полчищами «НАТО XIX века» - войсками Британии, Франции, Османской империи и Королевства Сардиния, численно превосходившими защитников почти в 3 раза. О феномене обороны Севастополя «КП» рассказал профессор кафедры истории России Института истории и политики МПГУ Герман АРТАМОНОВ.

САКРАЛЬНОЕ МЕСТО

- Почему главные военные силы Европы тогда объединились против России и атаковали ее именно в Крыму?

- Крупнейшие колониальные державы, Франция и Британия (к которым примкнули Османская империя и Королевство Сардиния), понимали, что Россия с ее территориями и устремлениями - угроза для их мирового владычества. Они опасались России как конкурента и пытались не допустить ее выхода через Черное море в Средиземное. Крымская война - первое масштабное противостояние нашей страны и «коллективного Запада», направленное на отсечение России от морских путей. Османы же исторически рассматривали Россию как стратегического врага, а Крымское ханство - как своего вассала. И Черное море считали своим внутренним. Лондону с Парижем и не нужны были особые усилия, чтобы привлечь турок «повоевать за Крым».

- Союзники хотели взять Севастополь за неделю, но бились тут почти год.

- Среди причин - талант флотоводцев Нахимова, Корнилова, Истомина. Героизм русских бойцов вроде матроса Петра Кошки или Аксения Рыбакова. Инженерный гений генерала Тотлебена, который руководил возведением оборонительных сооружений даже после ранения в июне 1855-го.

- Почему Севастополь стал сакральным местом русской славы?

- Тут зародилось наше православие. И битва была такой же переломной, как сто лет спустя за Сталинград. Когда наши соседи говорят, что там бились «украинские матросы» вроде уроженца Подольской губернии Петра Кошки, - это очередная глупость «новых украинских историков». В середине XIX века не было понятия «Украина». Были Малороссия и малороссы. И матрос Кошка считал себя русским моряком.



В смертельных и бесплодных атаках в Крыму, под Севастополем, Британия потеряла цвет своей кавалерии.

СТРАХ ВРАГА

- Британцы и французы нещадно бомбили город?

- Было шесть страшных массированных артиллерийских бомбардировок Севастополя с суши и моря, не считая «обычных» обстрелов. И притом общие потери русских войск все равно оказались меньше, чем у нападавших. Они потеряли более 125 тысяч, мы - на 30 тысяч меньше. Были яркие примеры самопожертвования - вроде трагического решения затопить суда нашего флота на входе в бухту, чтобы помешать десанту с моря.

- После вывода русских войск из города союзники двое суток не смели в него войти?

- Князь Михаил Горчаков, командующий войсками в Крыму, отдал приказ ночью вывести войска из Севастополя, поджигая пороховые склады. Севастополь горел - британцы и французы боялись, что город еще и заминирован. Они впечатлились ожесточенным сопротивлением русских. В условиях, когда солдаты «цивилизованных» наций давно бы сдались. И они не верили, что русские «просто ушли».

- Враги унижали и православные святыни?

- Именно в то время произошла бомбардировка английскими фрегатами Соловецкого монастыря. Именно тогда французы «изъяли» Херсонесский колокол, он потом почти 60 лет звонил в соборе Парижской Богоматери. А после ухода русских войск из Севастополя три гроба павших адмиралов в соборе Святого князя Владимира были вскрыты... Запад всегда ощущал - ранее интуитивно, а в XIX веке уже осознанно, цивилизационную инаковость России. И в этом смысле борьба с православием воспринималась как борьба с ненавистной им Россией.

ПОВОД ДЛЯ РЕФОРМ

- Крымская война подвела Российскую империю к реформам?

- На фоне подвигов защитников Севастополя у нас тогда особо проявилась слабость тыла, провалы в логистике и вооружении. Это стало толчком для реформ и в армии, и в экономике, и в обществе. Уже в 1857-м утвердили первый проект железной дороги в Крым. Было отменено крепостное право. 90 процентов населения - крестьяне, из которых и шел набор в армию. А крепостное право мешало развиваться и экономике, и армии, и всей стране.

Эта битва дала нам Толстого и Пирогова

• Светило мировой хирургии **Николай Пирогов** именно во время боев в Севастополе стал активно применять гипсовые повязки, спасая раненых бойцов. Также русские военные хирурги по настоя-



нию Пирогова стали впервые при операциях применять наркоз - хлороформ. А как антисептик Пирогов использовал карболовую кислоту и хлорную известь. В Севастополе он разработал и принцип сортировки раненых по тяжести увечья.

• Подпоручик **Лев Тол-**



стой, будущий классик мировой литературы и автор «Севастопольских рассказов», командовал артиллерийской батареей и горным взводом. 27 августа 1855-го Толстой со своей батареей прикрывал отход русских войск из города через бухту. Тогда он написал: «Надолго оставит в России великие следы эта эпопея Севастополя, которой героем был народ русский».

ГЕРОИ СЕВАСТОПОЛЯ

• Адмирал **Павел Нахимов**. С марта 1855-го как военный губернатор Севастополя руководил его обороной, под огнем инспектировал бастионы, 10 июля был смертельно ранен пулей в голову на Малаховом кургане. В день его похорон спустили флаги даже на британских кораблях.



• Контр-адмирал **Владимир Истомин**. С начала осады Севастополя руководил 4-й дистанцией обороны, жил в башне Малахова кургана, возвращался туда 7 марта 1855-го с Камчатского люнета (ключевая точка защиты города), когда вражеское ядро попало ему в голову.



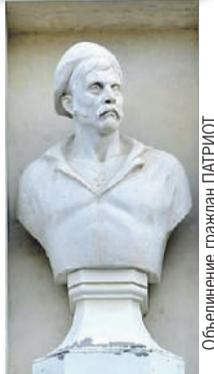
• Вице-адмирал **Владимир Корнилов**. Командуя гарнизоном Севастополя, организовал активную оборону с ночными вылазками, минированием, координацией огня с кораблей и из бастионов. При первой массированной бомбардировке 5 октября на Малаховом кургане был тяжело ранен ядром в ногу, спасти не смогли.



• Матрос **Петр Кошка**. Сражался на 15-й батарее Перекомского, был в 18 вылазках. В одиночку с ножом взял в плен трех французов. Под носом у врага выкопал и унес к своему телу русского сапера. Увел у врага коня, которого продал, чтобы поставить памятник своему товарищу. Был ранен штыком в живот и спасен знаменитым хирургом Пироговым.



• Матрос **Игнатий Шевченко**, участник многочисленных вылазок, в ночь на 20 января погиб, закрыв от пули своего командира, руководившего рейдом, лейтенанта Николая Бирилева (впоследствии контр-адмирала).



Экономист Павел СЕЛЕЗНЕВ - об ушедших из России иностранных компаниях:

Пусть выплачивают компенсации

В каких отраслях экономики Россия может снова сотрудничать с Америкой и на каких условиях нужно пускать обратно «заблудший» иностранный бизнес.

Евгений БЕЛЯКОВ

Саммит на Аляске у многих возродил надежды на восстановление отношений между Россией и США, на возможное снятие санкций и возвращение американских компаний на наш рынок. В этом явно больше плюсов, чем минусов.

Но на каких условиях должна быть «дружба-жвачка» на этот раз? И как правильно отстаивать собственные интересы? Об этом и многом другом в интервью «КП» рассказал Павел Селезнев, декан факультета международных экономических отношений Финансового университета при Правительстве РФ, участник круглого стола «Диалог после Аляски», который прошел в рамках дискуссионного клуба Vostok в редакции «Комсомольской правды».

«ЗАПАД БЛЮДЕТ СВОИ ИНТЕРЕСЫ»

- Павел, как думаете, санкции США скоро отменят? Частично или полностью?

- Я бы вообще не обольщался, что санкции в обозримые сроки отменят. Запад всегда выстраивал свою политику исходя из прагматизма и отстаивания своих собственных интересов. Они, особенно в тех сферах, которые хотели защитить от иностранных конкурентов, всегда выстраивали заградительные барьеры. И когда те или иные отрасли западной экономики становились достаточно сильными, вот тогда пожалуйста, можно выходить в мир и снимать заградительные ограничения. А к другим странам отношение было такое - США провозглашали политику либерализма и открытости и заставляли другие страны распахивать свои двери и беспрепятственно пускать на национальные рынки американские



Павел Селезнев: «Насчет скорой отмены санкций обольщаться пока рано».

товары. Одновременно происходила промывка мозгов, в том числе через культ всеобщего потребления, потому что нужно было обеспечить стабильную продажу продукции.

Так что не стоит обольщаться и интерпретировать симпатию между лидерами наших стран так, будто сейчас все санкции возьмут и снимут. На снятие очень многих санкций к тому же требуется разрешение конгресса (то есть росчерком пера президента США их не отменить. - Ред.).

По сути, США санкциями отрезали другим странам, в первую очередь ЕС, доступ к России и нашим ресурсам. И будут снимать их только там, где им выгодно. Более того: в тех сферах, где у них есть потребность (в минеральных удобрениях, ядерном топливе), они санкции даже не вводили.

А сейчас США могут сделать и так - скажут: давайте мы восстановим «Северные потоки» и будем продавать российский газ европейцам уже де-юре как американский со своей кратной маржой (наценкой в несколько раз. - Ред.). Ведь из Европы и так сделали дойную корову. Оттуда деньги уже перекачиваются в Штаты. Да и высокорентабельный бизнес перебазируется в Америку. Там и субсидии дают, и налоги снижают до нуля.

- А компании американские вернутся на наш рынок?

- Послушайте, очень многие и не уходили, продолжали спокойно работать. Или оформили бизнес на рос-

сийских управленцев. Например, недавно выяснилось, что практически все американские нефтесервисные компании, работавшие в России, тут и остались, сменив вывеску и формально перерегистрировавшись в новые юрисдикции. Многие американцы работают через посредников из дружественных государств.

В этом плане бизнес гораздо более изобретателен и всегда опережает любое законодательство. Предприниматель потому так и называется, что он все время что-то предпринимает. Есть ли взаимный интерес у бизнеса с разных сторон в том, чтобы восстановить те отно-

шения, которые были? Безусловно, есть. Главная цель бизнеса - это извлечение прибыли.

Все хотят спокойно зарабатывать, спокойно жить и работать, выводить на рынок новые продукты. Вспомните переговоры в Эр-Рияде, где Кирилл Дмитриев показал табличку американцам, что их бизнес уже недосчитался \$300 млрд из-за всех этих ограничений. А американцы всегда только про деньги. Так что этот довод на них, безусловно, подействовал.

ХИТРЫЙ ПЛАН США

- На каких условиях раньше строилось наше сотрудничество?

- В 90-е годы наши же младореформаторы, испытывавшие благоговейный, чуть ли не сакральный трепет перед всем западным, подсадили Россию на сырьевую и психологическую иглу: мол, не надо нам ничего производить самим. Решили, что продадим сырью ровно столько, сколько нужно, чтобы жить припеваючи. На вырученные нефтедоллары купим себе и технологий, и условных Louis Vuitton (люксовый бренд сумок,

одежды, парфюмерии. - Ред.), и тому подобного. И мы эти правила игры приняли.

И действительно, Запад нам продал большое количество предметов потребления. И даже передал какие-то технологии, «упакованные» в станки и оборудование, произведенные на Западе. При этом секреты производства самого оборудования, понятное дело, нам передавать никто не захотел. Никто с Россией современными технологиями как не делился, так и не торопится это делать сегодня.

В свое время всем сказали: «Ребята, бежим в ВТО!» (Всемирная торговая организация, которая ратует за упрощение торговли между странами. - Ред.). Мы тоже побежали, помните? Пороги обивали, доказывали, что нам это очень нужно. Вступили, барьеры у себя понизили, протекционизма минимум, открыли свой рынок для зарубежных товаров. Потом удивляемся, почему у нас нет своего производства и конкурентоспособной продукции в ряде отраслей. А наши оппоненты, наоборот, спокойно и последова-

тельно защищали свои рынки до того уровня, когда их реальный сектор заметно подрастет и окрепнет. Где сейчас ВТО? Каким образом ВТО защищает Россию от санкций как от инструмента недобросовестной конкуренции со стороны наших оппонентов? Ответ, думаю, всем понятен.

- Получается, Америка сейчас что-то подобное и делает, выстраивая тарифную защиту от товаров из других стран...

- Да, «делаем Америку снова великой» - это рейгановская формула, ее новая инкарнация. Почему это произошло? Потому что финансовый сектор (банки, страховые компании. - Ред.) в Америке, как я уже сказал, поглотил всю прибыль. Невыгодно было вкладываться в производство. Реальный сектор (производство товаров. - Ред.) дает маленькую отдачу. Особенно по сравнению с астрономическими, двух- и трехзначными процентами в финансовом секторе.

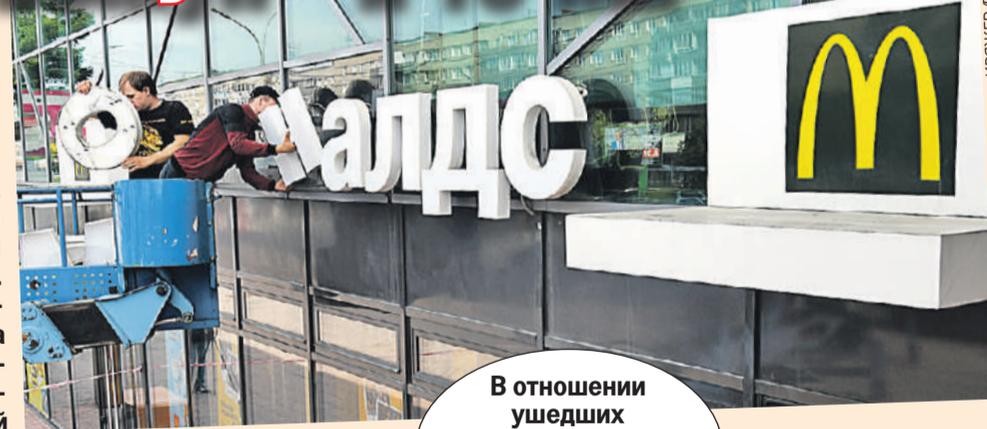
Сейчас Трамп пытается все это изменить. Получится у него или нет, пока еще сложно сказать. Может быть, евроатлантисты (Лон-

ВОПРОС - РЕБРОМ

- Некоторые западные компании продали свои активы в России с правом обратного выкупа. Это Hyundai, Renault, L'Occitane, Henkel и многие другие. В условиях сделок написано, в какой срок и за какую сумму они могут приобрести свои прежние «владения». А недавно большой резонанс вызвали слова Олега Пароева, гендиректора сети «Вкусно - и точка», которой McDonald's продал свои российские рестораны с правом обратного выкупа. На встрече с президентом Пароев сказал, что компанию беспокоит потенциальный возврат американцев. И началась дискуссия - стоит или не стоит разрешать таким компаниям выкупать свои российские активы. А что вы думаете на этот счет?

- Россия должна оставаться правовым государством. Если они ушли из России с правом выкупа и этот

Выкуп - и точка



В отношении ушедших компаний Россия должна действовать в правовом поле.

договор еще действует, то нарушать законы мы не можем. То есть они должны иметь право вернуться в Россию на условиях, оговоренных в соглашениях.

В то же время, насколько известно, у многих компаний право обратного выкупа уже истекло. А если оно даже не истекло, необходимо учитывать те инвестиции, которые были сделаны новыми российскими владельцами за время отсутствия прежних хозяев.

То есть при всех обстоятельствах они должны компенсировать дополнительные инвестиции, сделанные за это время.

И необходимо принимать во внимание их поведение за время отсутствия. Если известно, что эти компании, например, делали пожертвования на украинскую армию, участвовали во враждебных действиях против нашей страны, это должно быть учтено при их возвращении на российский рынок.

И ВОЗВРАЩАЮТСЯ

дон и коллективный Брюссель) его продают, а может, у него хватит политической воли выдержать свою линию.

На самом деле у Трампа есть хитрый план, который он собирается воплотить в жизнь. Его задача - сделать так, чтобы Америка была лучшим местом для производства товаров. То есть те же самые европейские производители должны перенести свои производства в Америку, чтобы воспользоваться либеральным трудовым законодательством и дешевой энергией. А дальше они должны продавать свою продукцию по всему миру, воспользовавшись беспощадным ввозом американских товаров, которого добился Трамп через сделки с другими странами.

ОТ ГАЗА ДО АВИАЦИИ

- С каких отраслей может начать возвращение американских компаний в нашу страну?

- Да, вероятность снятия санкций в некоторых секторах существует. Но только в тех секторах, где есть прямой американский интерес. Одна из областей возможного прорыва - это авиация. Россия уже предлагала Соединенным Штатам купить новые «Боинги» на замороженные в Америке российские деньги. И эта сделка была бы очень полезна для корпорации Boeing, которая сегодня переживает не лучшие времена.

Но газ все-таки для

американцев важнее. Вот здесь я вижу область реальных американских интересов в снятии санкций.

Например, они хотели бы, чтобы американские компании вернулись в топливно-энергетические проекты в России, из которых они вышли. И особо их интересует российский газ. Трамп за последние месяцы наобещал всем в мире массовые поставки американского сжиженного газа, но на самом деле свободных газовых мощностей у Соединенных Штатов практически нет. А строительство новых - это годы и десятки миллиардов долларов. Поэтому вполне вероятно положение, при котором американцы по всему миру будут торговать российским сжиженным природным газом со своей наценкой. Нас это полностью устраивает, потому что мы вернемся на мировые рынки. А отношения американцев с их союзниками - это их проблемы.

Американцев интересует добыча полезных ископаемых в суровых условиях, тех же нефти и газа на арктическом шельфе. Проекты «Роснефти», Газпрома и Exxon в заливе Прадхо-Бей (Аляска). «Новатэк» планирует добывать газ на Аля-

ске. Проекты «Арктик СПГ-2» на Ямале и «Сахалин-2», где тоже ждем появления американцев.

Во-вторых (после топливно-энергетических проектов. - Ред.), это, конечно, авиаперевозки. Логистика стала максимально неудобной. Здесь мы можем увидеть реальную теплоту и реальный результат, потому что потребности в этом есть, причем с обеих сторон.

В-третьих, потребительская продукция. Лекарства, медицинская техника, оборудование. Тут у нас очень большой потенциал есть.

Но главное, повторю, Россия никуда не денется с глобальной рынка углеводородов и вообще природных ресурсов. Это и редкоземельные металлы, и урановая группа. Надо помнить, что «Росатом» - крупнейший в мире оператор на рынке ядерного топлива от переработки руды до утилизации ядерных отходов. В Америке ничего подобного нет даже близко. Еще в 70-е годы XX века под давлением экологического движения они отказались от развития полного ядерного цикла для энергетики, и на его восстановление потребуются десятилетия. Они без нас не проживут, им нужны наши ресурсы, а нам надо с ними выстраивать отношения



Возвращению
каких
иностраных
компаний
россияне были бы рады -
на сайте



Авиация - та сфера, где сотрудничество между Россией и США может восстановиться быстро.

сотрудничества, чтобы перенимать технологии, которых у нас пока еще нет.

- На каких условиях они должны возвращаться?

- Все должно быть очень прагматично. Чтобы мы в очередной раз не обожглись и не восприняли это как «о, разрядка!». Мол, нас снова любят, нас считают друзьями-братьями. Тогда в очередной раз нашей добротой и наивностью воспользуются. От этого я хочу предостеречь. Надо действовать исходя из уважения к себе и понимания того, что нам нужно от них и что мы можем дать взамен. Не

надо повторять ошибку, когда мы «за бусы» отдавали что-то невозполнимое.

Если речь идет об отраслях, которые обеспечивают национальную безопасность, или о стратегически значимых предприятиях, то здесь должен быть четкий контроль. Россия «рубаха-парень» или Россия «душа-парень» - такого больше не надо. У нас, например, есть компании в сфере здравоохранения, у которых бенефициары (получатели выгоды. - Ред.) - западные компании. И они имеют прямой доступ к очень чувствительной информации о наших людях,

в том числе весьма высокопоставленных.

- Почему такие предосторожности?

- Не надо думать, что нас стали считать друзьями. На нас все равно смотрят как на противника. Проще говоря, как на «кормовую базу». Руку на пульсе государство должно держать. То же самое касается сферы платежей и расчетов. Это системно значимые вещи.

Вообще в вопросах, напрямую относящихся к национальной безопасности, технологическому суверенитету, стратегический контроль должен быть исключительно у государства.

■ ПРО ФИНАНСЫ

Мир уходит от глобализации

- Что должно произойти, чтобы мы вернулись в международную платежную систему?

- А я не уверен, что туда надо возвращаться. Я не апологет санкций, но они вещь хорошая. Как побудительный мотив. Встряска, мозги включились, осознанность появилась, начали шевелиться, что-то делать, изобретать.

И в этих условиях надо понять, кто кому больше нужен. Если им нужны наши ресурсы, пусть они и придумывают способ, как они будут за них платить на выгодных и удобных для нас условиях. Чтобы не мы выступали в роли просителя, а чтобы у них был интерес. У нас тоже есть в этом потребность. Но есть и альтернативные форматы. Например, перевод расчетов в национальные валюты.

Плюс происходит жесткий слом устоявшейся системы. Мир перешел от глобализации к жесткой конкуренции макрорегионов. В этой связи встает вопрос о различных партнерствах и тандемах - в рамках БРИКС, ШОС и других форматов и альянсов. И наконец, сейчас будет переход в новый валютный мир и новое финансовое мироустройство.

Так что большой вопрос, в какую мировую финансовую систему мы хотим вернуться. И главное - нужна ли нам старая, долларовая система? В новом глобальном акционерном обществе нужно четко застолбить свое место и свою долю в уставном капитале. Дележка экономического пирога - вопрос очень серьезный, политический. Это определит будущее нашей страны.

100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ТЫ ТОЧНО МОЖЕШЬ БЫТЬ

спортсменкой, комсомолкой и просто красавицей!

Осталось только заказать олимпийку от «Комсомольской правды»

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 12+

Завтраки на отлично

Чем накормить школьника, чтобы лучше учился.

Анна КУКАРЦЕВА

- Здоровое питание в целом основано на трех принципах: разнообразии, сбалансированности, умеренности, - говорит наш эксперт, врач-диетолог Людмила Денисенко. - И, конечно, это в полной мере относится и к питанию детей.



Людмила Денисенко.

Завтрак должен сочетать и углеводы, и белки. Причем углеводы должны быть медленными (не сладкий пончик, а цельнозерновая булочка, например), чтобы сытость сохранялась дольше. А белок необходим для роста и развития юного организма.

Важно научиться самим и научить ребенка правильно выбирать продукты и пробовать разные сочетания. В идеале каждый прием пищи должен соответствовать принципу «гарвардской тарелки» (см. графику ниже). Злаковые, яйца и молочные продукты - это базовые продукты для завтраков школьника. Потому что они содержат необходимые для роста и развития ребенка медленные углеводы и белок, которые максимально легко и быстро усваиваются детьми.

Вот примеры полезных, сбалансированных и сытных завтраков для школьника, которые помогут подзарядить мозги и дать энергию надолго.

1. Омлет или яичница с овощами, кусочек цельнозернового хлеба

Белок из яиц и углеводы из овощей - то, что нужно, чтобы быстро проснуться. А кроме того, яйца содержат холин - важное вещество для мозга, помогающее в передаче импульсов между клетками.

2. Полезный бутерброд, например:

- Цельнозерновой хлеб + лист салата (кусочек помидора, перца - на выбор ребенка) + кусок отварной курицы или индейки.
- Кусочек подсушенного хлеба + мякоть авокадо + яичница (с полужидким белком): углеводы, полезные ненасыщенные жиры из авокадо, белок и холин из яйца.
- Хлеб + творожный сыр + лист салата + кусочек малосоленой красной рыбы: полезные жирные кислоты для мозга и важный белок для мышц.



- Даже бургер может быть полезным!

КСТАТИ

Иногда и сосиски можно

- Да, питание школьника должно состоять из полезной еды. Но это не означает, что нужно полностью запретить ребенку любимые вредности, - говорит Людмила Денисенко. - Пусть в рационе иногда присутствуют одно или два любимых лакомства, чтобы он не чувствовал себя обделенным. То есть изредка (это ключевое слово!) можно и сосиски на завтрак, и сухие сладкие завтраки. Разнообразие в рационе подразумевает не только достижение определенного баланса ингредиентов, но и подстегивает желание экспериментировать. Главное, чтобы вредные вкусы были не часто.

Можно с ложкой сметаны или несладкого йогурта.

6. Макароны с овощами

Вкусный вариант итальянского салата - в заранее отваренные макароны (можно веселые бантики или фигурки, которые любит ребенок) добавить овощи, например, отварной горошек (а можно сырые - перец и помидор), отварную курицу или индейку, и заправить маслом. Также макароны можно заранее запечь с овощами, сыром и яйцом.

Макароны из твердых сортов пшеницы - отличный вариант длинных углеводов, придающих сытость надолго, овощи - кладезь витаминов и лакомство для микрофлоры кишечника. В качестве источника белка выступают сыр, яйцо или мясо.

4. Творог с ягодами или фруктами

Может быть в виде творожной запеканки, сырников или коктейля (смешайте в блендере творог, несладкий йогурт, банан или ягоды). Помимо полезного белка, творог - это полезный кальций, который помогает держать мышцы в тонусе, делает зубы и кости крепкими. А добавки в виде ягод - это важные витамины и антиоксиданты, необходимые для развития мозга и крепкого иммунитета.

5. Оладушки-блинчики с припеком

Оладушки из полезной муки (например, овсяной или гречневой) или другой муки грубого помола с добавлением тыквы, или яблока, или кабачка - тоже хороший сбалансированный завтрак для школьника.



Можно с ложкой сметаны или несладкого йогурта.

Соблюдаем принцип «гарвардской тарелки»

Берем стандартную плоскую тарелку 26 - 28 см в диаметре

1/2 тарелки

Овощи и зелень в свежем и обработанном виде. На десерт можно съесть немного фруктов.

ВАЖНО!

1/4 тарелки

Белки: белое мясо, субпродукты, морепродукты, яйца, молочные продукты.



1/4 тарелки

Полезные углеводы: гречка, киноа, ячмень, овсянка, бурый рис, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы и каши (за исключением белого риса и манки).

Хрустящая проблема: почему чипсы хотят запретить продавать школьникам



А если есть не хочется?

ВАЖНО

- Конечно, ребенок может с утра не хотеть есть. Особенно если он сова или вчера лег поздно. Не стоит насильно впихивать кашу, чтобы не вызвать отвращение к еде, - отмечает Людмила Денисенко. - Пусть выпьет чашку чая или стакан кефира, например, с овсяным печеньем, если захочет. А основной завтрак, тот же полезный бутерброд, положите с собой в школу, чтобы перекусил после первого или второго урока. Кроме того, в школах начальные классы кормят горячими завтраками, так что голодным он вряд ли останется. Но, конечно, желательно выстроить режим так, чтобы пропуск завтрака не стал традицией.

Самое главное - не стоит насильно заставлять есть или подгонять во время еды. Если ребенок долго жуёт, он и съест меньше, и насытится скорее. А если он просто не голоден и ковыряется в тарелке, затягивая процесс, заканчивайте прием пищи.

Учение без МУЧЕНИЯ

**Анна КУКАРЦЕВА,
Алексей СТЕФАНОВ**
(инфографика)

Независимо от того, в каких условиях живет семья, есть ли у каждого ребенка собственная комната, личное место для подготовки домашних заданий должно быть обязательно.

Как отмечают эксперты Роскачества и Роспотребнадзора, необходим удобный по

высоте стол и правильный стул, яркое, но не слишком освещение. Точно не подойдет журнальный столик - он слишком низкий. Может подойти обеденный, но, как правило, на нем много лишнего, а для тетрадей и учебников места не хватит. Тем более если кто-то рядом будет обедать или готовить, это будет отвлекать ребенка от занятий. Так что лучше все же традиционный рабочий стол или парта.

Да будет свет!

- ◆ **Естественный свет** от окна - слева (если ребенок левша - справа).
- ◆ **Желательно** - регулируемая по уровню света люстра. Или несколько ламп мощностью 60 Вт.

◆ **Настольная лампа** тоже необходима. «Если светильник расположен на расстоянии 50 см от глаз и ближе, хватит лампы мощностью около 60 Вт; если дальше, можно выбрать 100 Вт. Слишком яркий свет будет отражаться от книги или тетради и может слепить», - отмечают в Роскачестве.

◆ **Если настольная лампа** используется для чтения и письма, то оптимальная высота - 35 - 40 см от поверхности стола. «Чтобы проверить, достаточно ли яркости, можно положить на стол листок с текстом или раскрытую книгу. Если чтение не вызывает дискомфорта в глазах и желания прищуриться, лампа подходит», - рекомендуют эксперты.

◆ **Если на столе стоит компьютер**, лампа должна быть выше экрана, чтобы он не бликовал. Поэтому желательно выбирать светильник с регулируемой высотой и поворотом, чтобы подобрать освещение, которое не создает бликов при работе за ноутбуком и будет удобным для чтения.

Выбираем стол

◆ **Для начальной школы** желательно - учебническая парта. Или правильный стол - с ящиками, тумбочкой. Столешница матовая, не бликующая.

◆ **В идеале** наклон столешницы стола (парты) должен составлять 7 - 15 градусов.

◆ **Лучше всего**, если стол и стул будут

«расти» вместе с ребенком, то есть у него будет регулировка по высоте.

◆ **Мебель** должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей, лучше всего подходит дерево (береза, бук или сосна).

◆ **Выбирайте нейтральные однотонные краски.**

Слишком темные или блеклые тона будут действовать угнетающе, а перенасыщенные, яркие или неоновые цвета отвлекут внимание.



На чем сидеть...

◆ **Лучше стул**, а не кресло с колесиками, чтобы не кататься, не вертеться и не отвлекаться.

◆ **Без подлокотников:** «Если школьник будет постоянно опираться на них, может возникнуть нарушение осанки. Ведь локти должны лежать на столешнице», - отмечают в Роскачестве.

◆ **Спинка** должна плотно прижиматься к спине ученика.

...и как сидеть

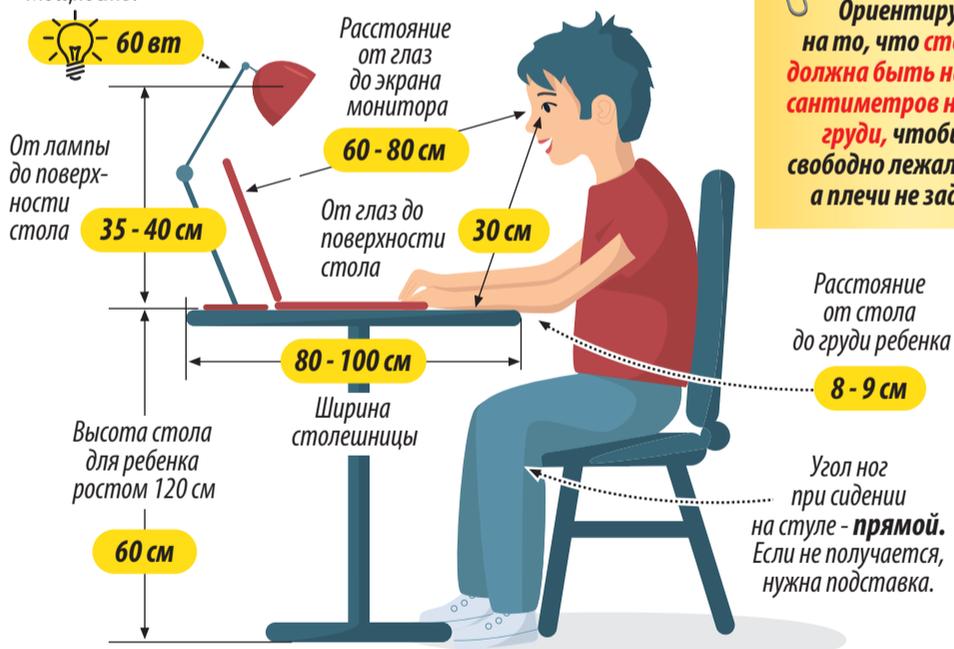
◆ **Ровно держать корпус и голову**, ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол (или на подставку), предплечья свободно лежат на столе.

◆ **Когда ребенок опирается на спинку**, между грудью и столом должна помещаться ладонь ребенка в ширину (то есть примерно 5 см).

◆ **Руки лежат свободно**, не прижимаясь к столу, на тетради находится правая рука и пальцы левой.

Такое положение ребенка не вызовет впоследствии близорукости или нарушения осанки.

Настольная лампа слева (для правшей).
Мощность:



Ориентируйтесь на то, что столешница должна быть на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы локти свободно лежали на столе, а плечи не задирались.



Утренний перекус для гения: вкусные и полезные завтраки для школьника на каждый день - на сайте KP.RU



НА ЗАМЕТКУ

По данным Роспотребнадзора, высота над полом переднего края стола, обращенная к ученику, и высота сиденья стула должны соответствовать росту ребенка.

Рост ребенка*	Высота рабочей плоскости стола*	Высота рабочей поверхности стула*
115 - 130	52	30
130 - 145	58	34
145 - 160	64	38
160 - 175	70	42
175 - 185	76	46

*В сантиметрах.

Не перегружите!

Многие родители, провозжая ребенка в первый класс, напутствуют: ну все, ты уже большой, какие игрушки! Первачка записывают в несколько кружков - «для развития». И совершенно зря, считают детские врачи и психологи.

Во-первых, для здоровья свеженькому ученику нужно ежедневно гулять на улице - не менее часа.

Во-вторых, огромные объемы знаний, которые получает вчерашний ма-

лыш, он должен усвоить. А для этого чадо должно «побездельничать» - в это время мозг активно работает над осмыслением новой информации. Многим первоклашкам для хорошего самочувствия после уроков даже требуется часок вздремнуть.

В-третьих, в первый месяц, пока идет адаптация к школе, не стоит спешить с выбором кружков. Да и в дальнейшем их не должно быть много. Два, максимум три. Чередуйте развивающе-творческие со спортивными.

Полетели в Поднебесную

Юлия СМЕРНОВА

А что если и нам вслед за мировыми лидерами махнуть в Китай?

Благодаря недавнему саммиту ШОС Китай сейчас у всех на слуху. Но Поднебесная и так становится одним из главных туристических маршрутов для россиян. По данным Погранслужбы, за первые 6 месяцев 2025 года в КНР побывали больше миллиона россиян - турпоток вырос на 31% по сравнению с прошлым годом. И Китай занимает третье место, уступая лишь Турции и ОАЭ.

Причины? Прямых рейсов изобилие. Цены на авиабилеты и туры гуманные. Все есть - море, история, шопинг, гастрономические радости и даже винные туры. Между прочим, за пару месяцев до саммита ШОС именно в Китае, в городе Янтай, состоялся саммит Всемирной организации винного туризма.

«КП» изучила маршруты и прикинула цены.

- На первом месте по популярности - остров Хайнань, куда едут ради пляжного отдыха, оздоровления (в центрах традиционной китайской медицины в первую очередь), шопинга, - рассказал нам вице-президент

Ассоциации туроператоров России Артур Мурадян. - На второе место выходит Гонконг, далее - Пекин и Шанхай. Хорошим спросом пользуется Ченду, который считается столицей панд, и Сиань.

Из Пекина непременно привезете селфи на фоне Храма Неба Тяньтань.

ПРАВО НА ОТДЫХ

Достаточно загранпаспорта

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

С 15 сентября для поездки в КНР россиянам визы не нужны.

Китай с 15 сентября отменяет визы для россиян, подтвердили в посольстве КНР в России. Решение касается туристов, а также тех, кто едет в командировки, в гости или просто транзитом. Провести без визы в КНР разрешают до 30 дней.

В общем, слетать в Китай станет так же просто, как в любую безвизовую страну - Эмираты, Грузию, Таиланд... До сих пор безвизовым был только курортный остров Хайнань, а также Макао и Гонконг. Кроме того, путешественники охотно пользовались безвизовым транзитом и поездками по групповым спискам. Оформление туристической визы было делом не самым простым и не дешевым (от 6300 рублей). Так что экономия времени, сил и денег будет ощутимая.

ДЕНЬГИ

Российские банковские карты в Китае не работают. Надежнее всего ехать с наличными юанями - купить их в Москве можно без проблем едва ли не в любом банке. А некоторые банкоматы (у нас, не в Китае) выдают юани прямо с рублевого счета обычной карты «Мир».

БУДЬ В КУРСЕ

Пляжи Хайнаня не дороже турецких

В АТОР составили рейтинг самых бюджетных пляжных курортов в сентябре. На первом месте - китайский остров Хайнань! За 96,5 - 97 тысяч рублей на двоих реально купить тур на 10 дней в отель 4* с завтраками (включая перелет, трансферы, медстраховку).

За 105 - 110 тысяч рублей можно рассчитывать на отдых в отеле 5*.

Примерно за те же суммы можно отдохнуть также в ОАЭ (в гостинице 4* в эмирате Шарджа) и в Турции (в Аланье и тоже в «четверке»).

Правда, в сентябре и октябре на Хайнане часто идут дожди, зато тепло, +28...+30 градусов, вода в море +28. Суше становится с ноября, а пляжный сезон там круглый год.

ЦЕНА ВОПРОСА

Около 200 тысяч рублей на человека за 10-дневный тур, включая перелет, проживание в отелях 4*, все экскурсии и входные билеты, скоростной поезд между городами, завтраки и обеды, оформление групповой визы.

Есть и более бюджетные варианты - скажем, тур в Пекин на неделю стоит от 100 тысяч рублей на человека при аналогичных условиях.

ПОПУЛЯРНЫЕ МАРШРУТЫ

Самый популярный экскурсионный маршрут по Китаю проходит через шесть главных городов, поделится с «КП» директор по маркетингу туркомпании China Travel Евгений Готов.

Проехать его можно в любом направлении: из Пекина в Шанхай или наоборот. А также дополнить визитом в Гонконг, в национальный парк Чжанцзяцзе, где снимали «Ава-

тара», или отдыхом на пляжах Хайнаня.

ПЕКИН

Тяньамьэнь - главная площадь китайской столицы и всей страны. Здесь находятся мавзолей Мао Цзэдуна, Запретный город - дворцы императоров династий Мин и Цин.

Великая Китайская стена - в 80 км от Пекина находится один из ее участков. Летний Императорский

дворец с парком и Храмом Долголетия.

Колоритные торговые улицы Ванфуцзин, Цяньмэнь и Дашилань.

СИАНЬ

Терракотовая армия из 8100 воинов, один из символов Китая, «живет» у мавзолея императора Цинь Шихуанди в 40 км от Сианя (когда-то был столицей Поднебесной).

ЛОЯН

Монастырь Шаолинь - древняя обитель в живописных горах Суншань в 70 км от Лояна. При желании можно не только побывать на экскурсии и шоу, но и приехать в школу кунг-фу.

Храмы-гrotты Лунмэнь - сотни пещер с барельефами божеств.

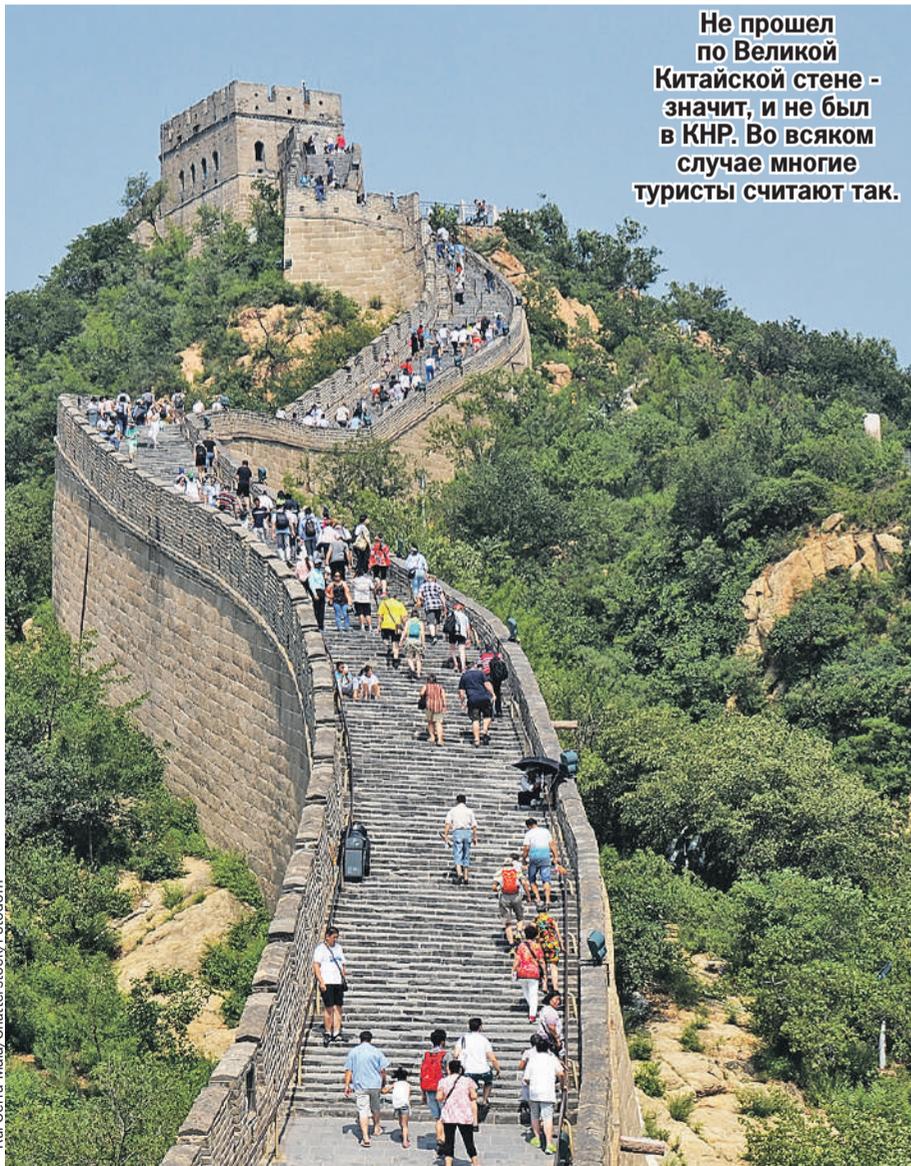
СУЧЖОУ

Сад Скромного Чиновника и Сад Рыбака - места для ценителей ландшафтного дизайна с озерами, беседками и романтическими мостами.

ХАНЧЖОУ

Храм Прибежища души - буддийский монастырь и пагода Шести гармоний высотой 60 метров.

Не прошел по Великой Китайской стене - значит, и не был в КНР. Во всяком случае многие туристы считают так.



План уборки урожая

От него напрямую зависит, как долго будут храниться овощи. Поэтому важно собрать их вовремя и по всем правилам.

Свекла

Ее копают самой первой из корнеплодов - в начале сентября.

Тут важно следить за прогнозом погоды: корнеплоды не должны попасть под заморозки, иначе не будут храниться. Но и торопиться не стоит. Если сентябрь сухой и теплый, оставьте свеклу на грядках: ученые установили, что больше всего полезных веществ в ней накапливается именно осенью. Сигнал к уборке - начинает желтеть ботва. Убирать лучше в теплый солнечный день.

Сорта с округлыми корнеплодами можно аккуратно выдернуть руками. Цилиндрическую свеклу лучше подкапывать вилами. Если почва влажная, урожай надо подсушить, после чего руками очистить присохшую грязь.

При уборке старайтесь как можно меньше травмировать свеклу. Нельзя бросать ее на землю и обстукивать друг о друга.

Лучше всего хранятся корнеплоды диаметром 10 - 12 см. Разумеется, они должны быть без механических повреждений и без признаков болезней.



Перед закладкой в погреб у них обрезают ботву, оставляя черешки длиной 1 см. Затем дают срезам подсохнуть - при теплой погоде обычно хватает пары часов, если на улице прохладно - полдня.

Главный секрет успешного хранения свеклы - ее нужно держать там же, где лежит картофель. Они идеально друг друга дополняют! У картофеля есть проблема - он при хранении отсыревает. А свекла вянет. Но если они рядом, корнеплоды забирают на себя излишнюю влагу клубней. Итог - картофель не гниет, свекла остается сочной. Картофель в данном случае традиционно насыпают в сусеки, а сверху выкладывают свеклу в 1 - 2 слоя.

Но эффект совместного хранения можно усилить, если поверх свеклы положить высушенные веточки рябины с ягодами - это дополнительно предохранит овощи от гнили.

Для хранения свеклы подойдет подвал, погреб, подпол или холодильник. Оптимальная температура - около 4 °С. Влажность воздуха - 90 - 95%.

Морковь

В средней полосе ее копают обычно в конце сентября. Но при условии, что по прогнозу нет существенных заморозков.

Дело в том, что некоторым корнеплодам легкий морозец идет на пользу. Например, пастернаку. После подмерзания он становится слаще, потому что крахмал превращается в сахар. А вот моркови заморозки противопоказаны - она изначально запасает не крахмал, а сахар в чистом виде. Прихваченные морозцем корнеплоды станут горькими. Но это полбеды - они еще не будут храниться.

А еще у моркови есть интересная особенность - днем корнеплоды накапливают сахар, а ночью его расходуют. Поэтому копать их лучше вечером - будут слаще.

У выкопанных морковок надо обрезать верхушку - это предохранит корнеплоды от прорастания. Сначала срезают ботву так, чтобы остались черешки длиной около 2 см. Удалять зелень надо сразу, как только выкопали, ведь листья быстро испаряют влагу и корнеплоды начинают



увядать. А это снижает их вкус и устойчивость к болезням. Когда корнеплоды подсохнут, обрезают саму головку с почками - на 1 - 3 см.

Перед тем как спустить морковь в погреб, ее нужно просушить 2 - 3 часа на солнце, чтобы подсохли срезы. Затем урожай должен сутки отлежаться в прохладном помещении с температурой 10 - 15 °С.

Если осень выдалась дождливой и на морковь налипла земля, ее надо подсушить. А затем аккуратно очистить руками. Но не стоит усердствовать - если что-то не отчищается, оставьте. Хуже будет, если вы повредите корнеплод, - тогда он точно загниет.

Для хранения моркови требуется прохлада и высокая влажность воздуха. Оптимальная температура хранения моркови 0 - 2 °С. Если она будет ниже, морковь подмерзнет и станет горькой. При более высокой температуре корнеплоды начнут увядать и гнить. Оптимальная влажность воздуха - 88 - 90%.

Дайкон

Его убирают в сухую погоду до наступления первых заморозков. Вообще эти корнеплоды переносят слабый морозец, но это сокращает срок хранения. На легких почвах дайкон выдергивают, на тяжелых или при глубоком расположении корнеплодов выкапывают лопатой. Затем обрезают ботву.

Для хранения годятся только зимние сорта. Они хорошо лежат до весны в погребе при температуре 0 - 5 °С и влажности 90%. Правильнее дайкон держать в ящиках высотой 20 см. Корнеплоды укладывают слоями, пересыпая каждый песком. Для экономии места ящики можно установить штабелями в 5 ярусов.

В городской квартире дайкон может лежать до весны на утепленном балконе в полиэтиленовых пакетах.



Такие условия проще всего обеспечить в погребе. Если его нет, можно отправить морковь на застекленную лоджию или в неотапливаемую кладовку. Небольшой урожай - в холодильник.

Хранить морковь удобнее в ящиках - уложить слоями, пересыпая каждый песком или опилками (лиственных деревьев, хвойные не подойдут - морковь пропахнет смолой) вперемешку с луковой шелухой. Опилки надо предварительно смочить водой, но не сильно - они должны оставаться рассыпчатыми.

Другой вариант - насыпать песок в глубокий ящик и воткнуть в него морковь «по плечи». При этом корнеплоды не должны касаться друг друга.

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



Капуста

Оптимальная температура для уборки капусты - 0 - 5 °С. Именно в этом диапазоне процесс дыхания в кочанах замедляется, а значит, они будут долго лежать. В средней полосе это обычно конец октября. Но если капуста все же подморозилась, ее лучше оставить на грядках, чтобы она оттаяла на корню.

Убирать капусту нужно в сухую погоду после первого незначительного заморозка. Раньше времени срезать кочаны нежелательно - они быстрее завянут. Но и затягивать с уборкой нельзя, поскольку сильное похолодание вилок навредит - они будут плохо храниться.

Кочаны, предназначенные для хранения, срезают с длинной кочерыжкой и двумя-тремя неплотно прилегающими зелеными листьями - они защищают капусту от механических повреждений и грибных болезней. Проще всего срезать их ножом или срубить лопатой, но замечено, что дольше лежит капуста, которую вырвали с корнем.

Убранную капусту складывают в небольшие кучи, чтобы наружные листья слегка подвяли. И только потом ее можно убрать в погреб.

Хранить капусту лучше всего в погребе при температуре 0 - 1 °С и влажности воздуха 95%. Если столбик термометра поднимется выше 4 °С, кочаны начнут прорастать.

Чтобы кочаны пролежали до самой весны, их полезно покрыть глиной. Для этого глину разводят водой до густоты сметаны, к кочерыжке привязывают веревку и опускают кочаны в глину. После этого их высушивают и подвешивают в погребе к потолку.

Еще один вариант - связать кочаны парно и повесить к перекладине. Главное, чтобы они не соприкасались друг с другом. Но в этом случае капуста должна быть с корнями.

Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.



- Морковка со своего огорода - самая сладкая!

Евгения ГУСЕВА-АКП - Москва

Shutterstock

image2YOU/Shutterstock Fotodom

Ветеринар объяснил, как правильно баловать своего питомца, не давая при этом сесть вам на шею и свесить лапы.

Дарья СИДОРЕНКО

«Наш кот думает, что он хозяин квартиры, а мы у него живем!» Вам тоже это знакомо? Моя годовалая кошка Груня в шесть утра требует корм, недавно запрыгнула на полку и разбила бокалы, но, разумеется, виноватой в этом себя не считает. Что же делать? Об этом я расспросила ветеринаров. Честно опробовала их советы на Груне и готова рассказать, что сработало.

1 ВСТАВАЙ И КОРМИ!

Утро у меня уже год начинается одинаково: до будильника еще полтора часа, но Груня нагло мяукает и лезет в кровать. Пыталась закрыть дверь: кошка драла обои и орала еще отчаяннее. Финал всегда один: я сдаюсь, а Груня получает то, что хочет.

- Кошка - животное ночное и к утру может проголодаться. Лучше всего на ночь оставлять еду в миске - примерно 10%



Евгений Козлов.

дневной нормы. Не переживайте - при таком режиме лишнего веса питомец не наберет, - говорит кандидат ветеринарных наук, доцент, лауреат премии «Золотой скальпель» Российской ассоциации практикующих ветеринарных врачей Евгений Козлов.

Нет, ну везет же котам - санкционированный ночной перекус! Груня тоже ему обрадовалась: ночью с удовольствием ела корм

и укладывалась спать дальше. А просыпалась, только когда я уже вставала. В общем, совет сработал.

И еще один важный момент: когда питомец привык, что на каждый звук вы реагируете, он будет «звать» вас снова и снова, чтобы вы его покормили. Чтобы избежать этого, кормить нужно строго по расписанию и не поддаваться на провокации.

- Котята едят три раза в день, взрослые - два и всегда в одно время. У собак то

же самое с прогулками. Если хозяин опоздал, это его вина, а не питомца.

2 В ОЖИДАНИИ ЛАКОМСТВ

Питомцы очень любят лакомства, и Груня, разумеется, не исключение. Я, конечно, пыталась покупать пачку вкусняшек и прятать, чтобы не слопала все сразу, однако нос моей кошки не обманешь. Едва почует угощение - стоит у ящика и мяукает.

Ветеринары тут единодуш-



ны: баловать кота и перебарщивать с лакомствами нельзя. - Животные могут перестать есть обычную еду и будут ждать только угощения. Поэтому все дело в объеме и в расписании: лакомства должны составлять не более 5% рациона, - советует ветеринар клиники «Фауна» с 25-летним стажем Наталья Юферева. - Кстати, у кошек и собак в этом вопросе еще важен элемент дрессировки: «сделал команду - получил награду». То есть должна быть конкретная мотивация. Можно поиграть, можно дать угощение, но всегда с поводом: постригли когти, вычесали, провели неприятную процедуру - наградили.

Полностью отказываться от лакомств не нужно.

- Но не переусердствуйте: чрезмерные угощения сбивают режим кормления питомца. Если у кошки есть аллергия, вообще лучше не рисковать. Готовьте сами - тогда точно будете знать состав.

Моя Груня как раз аллергик, так что следуем рекомендации ветеринара: варим мясо без всяких специй. Решила попробовать угостить свою любимицу индейкой, и она была только рада. Вышло в итоге даже дешевле, чем лакомства. В общем, и кошке вкусно, и экономия для кошелька хозяев.

3 ЭТО НЕ ТА ИГРУШКА!

Заходишь в зоомагазин, и глаза от количества плюшевых мышек, махалочек и мячиков разбегаются. А ценники на них порой кусаются так, что подарок может встать в копейчку. Недавно вот Груне развивашку купила за пару тысяч, а она предпочла коробку от нее. Как говорят ветеринары, для питомца особой разницы нет - дорогая перед ним игрушка или бантик из фольги.

- Для котов может быть гораздо интереснее играть с шуршащей бумажкой, чем с дорогой удочкой, - говорит Наталья Юферева. - Но вы должны следить за тем, чтобы игрушка была безопасной для животного. Для котов опасны перья, резинки от удочек, синтепон из искусственных мышек. Всё это окажется в желудке. Поэтому правило простое: поиграли - убрали.

И еще совет: если игрушка нравится питомцу, не нужно покупать их десятки, иначе в итоге они будут у вас пылиться по углам.

Мы с Груней нашли бюджетное развлечение: она с удовольствием гоняется за пробкой от газировки. Так что, пожалуй, перестану тратить деньги на интерактивные игрушки. Лучше корм хорошей буду покупать.

Наглость беспородная

- Хозяин, ты у меня просто супер, давай пять!

Svetlana Rey/Shutterstock/Fotodom

и укладывалась спать дальше. А просыпалась, только когда я уже вставала. В общем, совет сработал.

же самое с прогулками. Если хозяин опоздал, это его вина, а не питомца.

2 В ОЖИДАНИИ ЛАКОМСТВ

Питомцы очень любят лакомства, и Груня, разумеется, не исключение. Я, конечно, пыталась покупать пачку вкусняшек и прятать, чтобы не слопала все сразу, однако нос моей кошки не обманешь. Едва почует угощение - стоит у ящика и мяукает.

Ветеринары тут единодуш-



ны: баловать кота и перебарщивать с лакомствами нельзя. - Животные могут перестать есть обычную еду и будут ждать только угощения. Поэтому все дело в объеме и в расписании: лакомства должны составлять не более 5% рациона, - советует ветеринар клиники «Фауна» с 25-летним стажем Наталья Юферева. - Кстати, у кошек и собак в этом вопросе еще важен элемент дрессировки: «сделал команду - получил награду». То есть должна быть конкретная мотивация. Можно поиграть, можно дать угощение, но всегда с поводом: постригли когти, вычесали, провели неприятную процедуру - наградили.

Полностью отказываться от лакомств не нужно.

- Но не переусердствуйте: чрезмерные угощения сбивают режим кормления питомца. Если у кошки есть аллергия, вообще лучше не рисковать. Готовьте сами - тогда точно будете знать состав.

Моя Груня как раз аллергик, так что следуем рекомендации ветеринара: варим мясо без всяких специй. Решила попробовать угостить свою любимицу индейкой, и она была только рада. Вышло в итоге даже дешевле, чем лакомства. В общем, и кошке вкусно, и экономия для кошелька хозяев.

3 ЭТО НЕ ТА ИГРУШКА!

Заходишь в зоомагазин, и глаза от количества плюшевых мышек, махалочек и мячиков разбегаются. А ценники на них порой кусаются так, что подарок может встать в копейчку. Недавно вот Груне развивашку купила за пару тысяч, а она предпочла коробку от нее. Как говорят ветеринары, для питомца особой разницы нет - дорогая перед ним игрушка или бантик из фольги.

- Для котов может быть гораздо интереснее играть с шуршащей бумажкой, чем с дорогой удочкой, - говорит Наталья Юферева. - Но вы должны следить за тем, чтобы игрушка была безопасной для животного. Для котов опасны перья, резинки от удочек, синтепон из искусственных мышек. Всё это окажется в желудке. Поэтому правило простое: поиграли - убрали.

И еще совет: если игрушка нравится питомцу, не нужно покупать их десятки, иначе в итоге они будут у вас пылиться по углам.

Мы с Груней нашли бюджетное развлечение: она с удовольствием гоняется за пробкой от газировки. Так что, пожалуй, перестану тратить деньги на интерактивные игрушки. Лучше корм хорошей буду покупать.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+

Доктор Павлова
эндокринолог

Олеся Носова
журналист

ОБМАН ВЕЩЕСТВ

Почему жир и сахар убивают наше здоровье и м...

Вы сами ускоряете своё старение — и даже не подозреваете об этом!

Сахар, соль, мед: сладкая и солёная ловушка для вашего здоровья.

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

В ТЕМУ

РАЗНУЗАННОСТЬ ПИТОМЦА - ВИНА ЕГО ХОЗЯИНА

Зоопсихолог с 15-летним стажем **Дианетта Гурцкая** (окончила НГАУ в 2014 году по специальности «Кинология-зоопсихология», повышала квалификацию на курсах по зоопсихологии, работала кинологом в полиции) считает, что многое зависит от хозяина.

- Если вы разрешили кусать руки, спать где угодно и выпрашивать еду - питомец станет этим пользоваться. Если с детства обозначили рамки, проблем не будет. Например, кот спит на подушке. Как этого избежать? Предложите ему свое место, удобный лежак или многоярусную конструкцию, и питомец, скорее всего, сам переедет туда. С прыжками на стол история похожая: при хозяине это должно быть под запретом, а в его отсутствие - убирайте со стола все, что может привлечь внимание.



То есть правила нужно устанавливать жестко и не нарушать их.

Если вы в 7 утра вскочили и насыпали корм, животное будет будить вас и завтра, и на следующий день. Чтобы этого избежать, нужно перетерпеть пару дней и не реагировать на его просьбы. Тогда и наглет питомец не будет.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

radiokp.ru

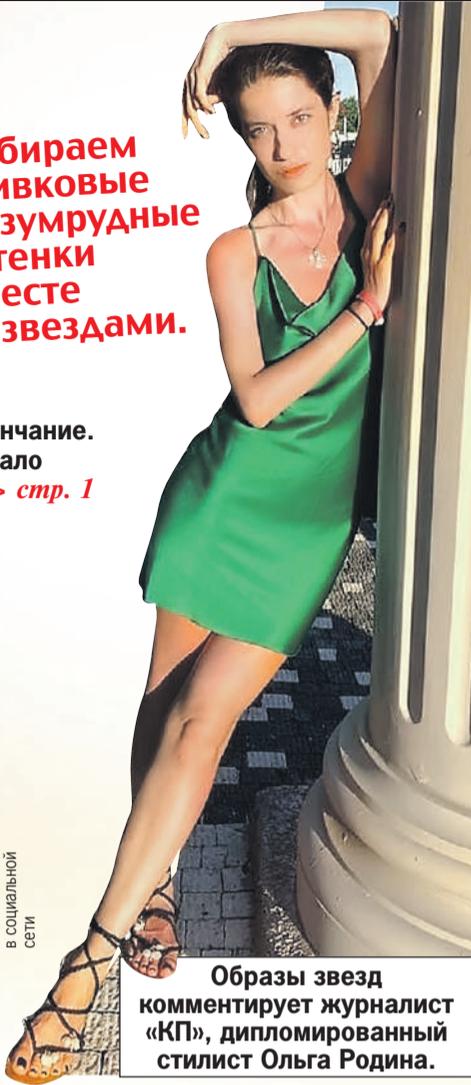
Обсуждаем со специалистами, чем кормить, как ухаживать и правильно заботиться о домашних любимцах.

Слушайте программу «Хвост, усы и лапы» каждую субботу в 21.00 в эфире Радио «КП», чтобы не пропустить рассказы о новых удивительных питомцах и правилах обращения с ними!

**Выбираем
оливковые
и изумрудные
оттенки
вместе
со звездами.**

**Окончание.
Начало
на > стр. 1**

Личная
страница
Ольги Родиной
в социальной
сети



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

Зеленый поцелуй после жаркого лета

Стефания Маликова

Дочь Дмитрия Маликова продемонстрировала эффектный оливковый костюм с расклешенными брюками своего собственного бренда Dress by Stesha. Цена комплекта - 43 тыс. руб. Образ Стеши дополнила горчичными лодочками и нежной блузкой оттенка чайной розы. Также на шею дизайнера можно видеть украшение с каллой, а в руках вазу с такими же цветами. На самом деле это клатч от американского бренда Cult Gaia. Сумка из акрила стоит около 40 тыс. руб.

Личная
страница
Татьяны Брухуновой
в социальной
сети



Личная
страница
Стефании Маликовой
в социальной
сети

Светлана Бондарчук

Светлана прогуливалась по Патрикам в изумрудном боди российского бренда 1.1 Onerpointone (9500 руб.), которое сочетала с нейтральными светлыми джинсами в паре с коричневым ремнем унисекс от Hermes (от 100 тыс. руб.). Дополнила образ удобными кедами и ярко-зеленой сумкой. Завершающий штрих - минималистичного лука - солнцезащитные очки с розовыми линзами.



Личная
страница
Светланы Бондарчук
в социальной
сети

Татьяна Петросян

Татьяна вместе с мужем Евгением Петросяном и детьми последний летний месяц провела в Турции. Каждый день модница меняла наряды. Среди них был и симпатичный зеленый костюм из крапивы российского бренда Murkott (около 10 тыс. руб.). Образ молодая жена сатирика дополнила самой модной пляжной сумкой этого лета от Prada (цена вязанки более 200 тыс. руб.) и шлепанцами с бахромой. На голову накинула вязаную косынку и не забыла про очки Chanel (более 100 тыс. руб.).



Личная
страница
Снежаны Георгиевой
в социальной
сети

Ольга Кабо

Актриса прогуливалась по колоритным улочкам Испании в платье с мятным градиентом. Лук Ольга дополнила соломенной шляпой с такой же мятной повязкой и украшениями с ракушками. Плюс яркий розовый маникюр.



Личная
страница
Ольги Кабо
в социальной
сети

Снежана Георгиева

Светская львица и бизнесвумен показывает, как стильно можно выглядеть даже в зеленом платье-халате в цветочек. Наряд утонченная Снежана дополнила нейтральной обувью и коричнево-молочной сумкой Kelly от Hermes (от 2 млн руб.). И завершающий штрих - солнцезащитные очки в коричневой оправе в ретро-стиле.



Личная
страница
Анфисы Чеховой
в социальной
сети

Анфиса Чехова

Во время путешествия на Бали телеведущая примерила шелковый костюм болотного оттенка. Фишка комплекта - в укороченной блузе на завязках. Костюм в бельевом стиле Анфиса сочетала с сандалиями и дополнила красивыми морскими видами.



МОДА, СТОП!



cultgaia.com

Помимо вазы с каллами, как у Стеши Маликовой, в ассортименте известного американского бренда Cult Gaia также можно найти клатч-виноград. Аксессуар тоже выполнен из акрила и представлен в двух «виноградных» оттенках - зеленом и фиолетовом. Стоит пластиковый виноград чуть больше 48 тыс. руб. В целом выглядит клатч симпатично, но вещь, конечно, максимально непрактичная.



**Актуальные
тенденции из мира
моды, рекомендации
по подбору
гардероба и советы
стилиста - в разделе
«Женские секреты»
на сайте
KP.RU/WOMAN/MODA**



Денис КОРСАКОВ

Исполнилось 105 лет со дня рождения великого американского фантаста.

Все началось с Мистера Электрико. Когда Рэю Брэдбери было семь лет, в его родной город приехали циркачи, и один из них якобы умел управлять электричеством. Его посадили на «электрический стул», пустили ток, волосы на голове встали дыбом, в глазах засверкали молнии... «Я сидел в первом ряду, он протянул ко мне пылающий меч, полный электричества, коснулся моих плеч, а затем кончика носа и воскликнул: «Живи вечно!» А я подумал: «Боже, как тебе это удалось?»... Когда я в тот день уходил с ярмарки, стоял у карусели, смотрел, как лошади кружатся под музыку Beautiful Ohio, и плакал. Слезы текли по моим щекам, потому что я знал, что в тот день со мной произошло что-то важное. Я чувствовал себя другим. Я вернулся домой и через несколько дней начал писать. И с тех пор никогда не останавливался».

ЛЮДИ - ИДИОТЫ

Он прожил на свете 92 года, написал огромное количество книг и, по словам критиков из The New York Times, «сделал научную фантастику литературным мейнстримом». О Вселенной он говорил: «Это большой театр. А театру нужна публика. Жизнь на Земле создана затем, чтобы свидетельствовать и наслаждаться спектаклем. Вот зачем мы здесь. Если вам не нравится пьеса - выметайтесь к черту! Я аплодирую, я наслаждаюсь, я благодарен ей за это. А Вселенная говорит мне: подожди, то-то еще будет! Как здорово быть частью публики, замирающей от восторга, наблюдающей все это!» А про смерть сказал, что «это форма расплаты с космосом за чудесную роскошь побыть живым».

И вместе с тем он не мог не испытывать чувство горечи и разочарования, глядя на людей. В одном из последних интервью этот закоренелый оптимист внезапно заявил: «Люди - идиоты. Они сделали кучу глупостей: придумывали костюмы для собак, должность рекламного менеджера и штуки вроде айфона, не получив взамен ничего, кроме кислого послевкуся. Человечеству дали возможность бороздить космос, но оно хочет заниматься потреблением - пить пиво и смотреть сериалы...»

Как многие великие фантасты типа Жюль Верна или Александра Беляева, Брэдбери не просто воображал будущее, но и точно предсказал, чем оно будет наполнено. Вот несколько сбывшихся предсказаний.

ОГРОМНЫЕ ПЛОСКИЕ ТЕЛЕВИЗОРЫ

В романе «451 градус по Фаренгейту» жизнь немыслима без гигантских телевизоров. Они плоские, как и современные, причем могут занимать всю стену (или даже все четыре стены комнаты). Надо помнить, что сочинил это Брэдбери в начале 50-х, когда у большинства американцев и примитивных черно-белых телевизоров в домах еще не было! Но уже тогда писатель задумался о том, что телевидение, несущее людям огром-

Пророчества Рэя Брэдбери: беспроводные наушники, банкоматы, плоские телевизоры...



Рэй Брэдбери в своем кабинете в Лос-Анджелесе в 1970 году. В 2015-м дом, где он прожил 50 лет, снесли.

ГЛАВНЫЕ РОМАНЫ И РАССКАЗЫ БРЭДБЕРИ

- «Марсианские хроники»
- «Вино из одуванчиков»
- «451 по Фаренгейту»
- «И грянул гром»
- «Все лето в один день»
- «О скитаниях вечных и о Земле»
- «Вельд»

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

ное количество ненужной, мусорной информации и развлечений, может погубить книги и человеческую любовь к чтению.

А заодно в начале 50-х Брэдбери, в сущности, смог предсказать пошанность людей на эффектных роликах и коротких ярких заметках из интернета! Правда, он говорил про радио, обвинял его в том, что оно способствует дефициту внимания: люди становятся любителями недлинных ярких сюжетов, им теперь не так-то просто сесть и погрузиться в толстый роман. «Наше существование становится скачущим и прыгающим... Мы становимся читателями коротких историй, или, что хуже, торопливыми читателями».

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В великом рассказе Брэдбери «Вельд» существует игровая комната для детей, на стенах которой отражаются их фантазии. Они выглядят пугающе реальными; в финале малыши скармливают львам, гуляющим по африканской пустыне, своих родителей. Конечно, до такого техника пока не дошла, но, кажется, непременно дойдет.

В 2017 году лауреат «Оскара» Александр Гонсалес Иньярриту («Бёрдмэн», «Выживший») представил в Каннах проект «Плоть и песок» про судьбу мексиканских нелегальных иммигрантов. Посетителям предлагалось босиком зайти в темное помещение, где пол был засыпан песком, надеть шлем виртуальной реальности... и ощутить себя в раскаленной пустыне, по которой бредут несчастные. Эффект присутствия был полным и ошеломляющим, а Иньярриту получил за эту инсталляцию свой третий, специальный «Оскар».

БЕСПРОВОДНЫЕ НАУШНИКИ

«В ушах у нее плотно вставлены миниатюрные «ракушки», крошечные, с наперсток, радиоприемники-втулки, и электронный океан звуков - музыка и голоса, музыка и голоса - волнами омывает берега ее

бодрствующего мозга» - читаем в романе «451 градус по Фаренгейту». Ну, тут даже и комментировать нечего.

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И «УМНЫЕ» ЧАСЫ

В 1953 году, сочиняя рассказ «Убийца», Брэдбери придумал «радиобраслеты» - по большому счету, это в чистом виде умные часы типа Apple Watch. Только по ним еще и можно разговаривать. В сегодняшней реальности говорить мы все-таки предпочитаем по телефонам.

АВТОМОБИЛИ БЕЗ ВОДИТЕЛЕЙ

В рассказе «Пешеход» есть машина, которая ездит без помощи человека (и, кстати, сама думает - такой искусственный интеллект). В 2012-м - году смерти Рэя Брэдбери - автомобили без водителей, созданные в рамках проекта компании Google, получили разрешение передвигаться по дорогам штата Невада при условии, что в машине находятся как минимум два живых человека.

БАНКОМАТЫ

В «451 градус по Фаренгейту» герой снимает наличные в банке, открыто круглые сутки, причем обслуживают его там «механические роботы». В начале 50-х это казалось абсолютной утопией, но уже в 1967 году на севере Лондона появилась первая в истории машина, выдающая наличность - то есть первый банкомат. (В нее надо было засовывать бумажные чеки, особым образом помеченные, - кредитные карты изобрели позже). Сегодня без круглосуточно работающих «механических роботов» мы не можем представить себе городскую реальность.

«УМНЫЕ» ДОМА

Современные напичканные техникой дома, где все управляется с помощью голоса, - изобретение Брэдбери, перекочевавшее в реальность. В рассказе «Будет ласковый дождь» «умный» дом описывается так: «В гостиной говорящие часы настойчиво пели: тик-так, семь часов, семь утра, вставать пора! - словно боясь, что их никто не послушает. Объятый утренней тишиной дом был пуст. Часы продолжали тикать и твердили, твердили свое в пустоту: девять минут восьмого, к завтраку все готово, девять минут восьмого! На кухне печь сипло вздохнула и исторгла из своего жаркого чрева восемь безупречно поджаренных тостов, четыре глазуньи, шестнадцать ломтиков бекона, две чашки кофе и два стакана холодного молока...» Правда, никому этот завтрак не нужен: «умный» дом пережил своих хозяев, выстояв в ядерной войне. (Которая случилась в августе 2026 года, но есть надежда, что тут как раз Брэдбери ошибся.)



А вы знали?
В 1960 году «Комсомольская правда» предсказала, каким будет мир в XXI веке!
Подробности - на сайте KP.RU



Лучший тайм сборной при Карпине

Андрей ВДОВИН

Национальная команда России разгромила Катар - 4:1.

Сборная России после невзрачной ничьей в Москве с Иорданией (0:0) разгромила национальную команду Катара в гостевом товарищеском матче - 4:1. В итоге крупная победа команды **Валерия Карпина**, который этим матчем показал, что ему все-таки интересна работа в сборной России.

АДЕКВАТНЫЙ СОСТАВ

Первое наблюдение - это реальная наша сборная. Сильнейший состав. С **Александром Головиным**, **Матвеем Сафоновым**, **Алексеем Миранчуком**... А также с молодыми **Кисляком** и **Батраковым**. Кто может ее еще усилить? Только **Константин Тюкавин**, когда оправится от травмы. И по большому счету больше никого нет - в **Захаряна** с его вечными повреждениями и болями в веры нет.

Наконец-то **Валерий Карпин** перестал играть в игру «удиви составом». Все было логично со стартовыми одиннадцатью, вообще не придерешься. И даже с капитанской повязкой главный тренер сборной не стал выпендриваться. Ее получил **Александр Головин**, и это тоже было на редкость логично. Кажется, **Валерию Ге-**

оргиевичу самому стало интересно понять, что у него есть в наличии на сегодняшний момент.

И он этот отчет получил.

СЕРЬЕЗНЫЙ НАСТРОЙ

Видя, как главный тренер серьезно отнесся к этому матчу, вся сборная России вышла с очень хорошим настроем. Никаких «спущенных гетр» и недооценки соперника. Все сохраняли игровую дисциплину, когда надо - откатывались к своим воротам, когда требовалась ситуация - накрывали прессингом. И, конечно, много атаковали.

Наградой стал, пожалуй, лучший тайм сборной при Карпине.

С первых минут нельзя было сказать, что пойдет так легко. Российская команда не так часто доставляла мяч в штрафную, настоящих моментов почти не было. Но после получаса игры как прорвало.

33-я минута: **Кисляк** бросил в прорыв **Батракова**, тот ворвался в штрафную и прострелил на **Головина** - 0:1!

35-я минута: **Круговой** вырезал передачу на линию вратарской - **Кисляк** головой воткнул мяч в сетку - 0:2!

45-я минута: давление в штрафной, и **Сергеев** первым перед вратарем подсекает мяч над голкипером - 0:3!

Ни одной атаки Катара, счет по ударам 15 - 0. Кажется, это было



Алексей Батраков (справа) хоть сам и не забил, но участвовал во всех атаках и сделал голевую передачу.

близко к идеалу, каким его видит Карпин.

РАССЛАБИЛАСЬ ПОСЛЕ 3:0

Во втором тайме уже было не так. На 50-й минуте катарцы создали первый момент со звездочкой «опасно» - мимо. На 59-й после удара головой **Аль-Маннаи** спас **Сафонов** - вытащил из нижнего угла. На 62-й доигрались.

Эта была хорошая контратака, с передачей проскочившему между центральных защитников **Афифу**. Тот был точен - 1:3! Но где в этот момент был **Осипенко**? Ведь роль второго защитника исполнял **Батраков**.

Сборная России не рассыпалась - было бы от чего. Но опасных атак стало меньше. Правда, и их хватило, чтобы снова довести счет до крупного. Королем эпизода стал

Сергеев - его пас пяткой на **Алексея Миранчука** был шедевром. Брат не промахнулся - 1:4!

В первом тайме, можно сказать, что сыграли практически идеально в атаке и обороне. Второй тайм... Понравился не так, как первый. Счет 3:0, чуть-чуть

подрасслабились, начали терять мячи в простых ситуациях, начали что-то выдумывать. У нас есть качественная молодежь. **Кисляк** признали лучшим, **Батраков** и **Лукин** хорошо сыграли, - прокомментировал матч **Валерий Карпин**.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Теперь бы все это проверить с командой, которая стоит выше нас в рейтинге ФИФА, где мы занимаем 35-е место. А впереди соперники будут серьезные. В октябре - **Иран** (20-й номер в рейтинге ФИФА) и **Боливия** (78), в ноябре - **Перу** (42) и **Чили** (57).

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Что понравилось:

- ✓ У сборной России очень подвижная полузащита с молодыми **Батраковым**, **Кисляком** и опытными **Головиным** и **Алексеем Миранчуком**. И ребята умеют заморочить голову соперникам и создавать моменты.
- ✓ У сборной России в паре центральных защитников **Осипенко** - **Дивеев** каждый может начать атаку хорошей передачей.
- ✓ У сборной России быстрые фланги **Круговой** и **Сильянов** с очень неплохой доставкой мяча в штрафную.
- ✓ У сборной России очень приличный вратарь **Матвей Сафонов**, который, даже нечасто выходя в ПСЖ, не теряет формы.

Что не понравилось:

- ✓ Сборной России не хватает топ-форварда. **Иван Сергеев** старается, но против соперников, стоящих выше нас в рейтинге ФИФА, этого мало. Ждем **Тюкавина**?
- ✓ Сборная России не может держать концентрацию все 90 минут. Может, при счете 3:0 это и не надо, но от привычки сбавлять обороты потом будет сложно избавиться.
- ✓ Центр обороны сборной России все-таки тихохонен при контратаках соперника.
- ✓ Но в любом случае это был неплохой контрольный матч. Сборная России показала себя неплохо с победителями Кубка Азии.

ИЗДАТЕЛЬСТВО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ОГРН: 1027739295781 АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+

БЛОКНОТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА
От авторов бестселлера «Обман веществ»

Кто бы мог подумать, что в век цифровизации я возьму в руки карандаш и блокнот и буду каждый день вести дневник того, что я ем!

Это реально работает, я перестала передавать.

КУПИТЬ ЗДЕСЬ



МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

Ангелина МАКОВЕЕВА, 25 лет, Барнаул:

- Блогер и SMM-специалист - помогаю бизнесу расти с помощью продвижения в соцсетях. Окончила институт культуры, занимаюсь танцами.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Ангелина в черном бикини - классически просто и лаконично. В этом купальнике каждая линия ее силуэта читается как графика, контрастируя с теплым деревом позади. Если добавить эффектный акцент - красную помаду и мокрые волосы - то получится истинная femme fatale.

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

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



АНЕКДОТЫ

Пушкин любил осень, потому что знал, что именно осенью все будут его учить.

Водитель автобуса-гармошки, поочередно нажимая педали тормоза и газа, сыграл «Калинку-малинку».

Так много игр на раздевание... Вот ипотека, например.

У нас на работе есть девушка, по гороскопу она - Весы, а по весам - Телец.

Я почему раньше злая была? Потому что мужа у меня не было. Теперь появился, и я вообще, блин, в ярости!

Пришел мужик на работу наниматься:

- У меня жена, пятеро детей...

- А что вы еще умеете делать?

Ответ на вопрос «Будет ли объект сдан с срок?» был написан прямо на заборе стройки.

Каждое утро религиозный ритуал. Жратвоприношение коту.

С какой стороны от тарелки должен лежать телефон согласно этикету?

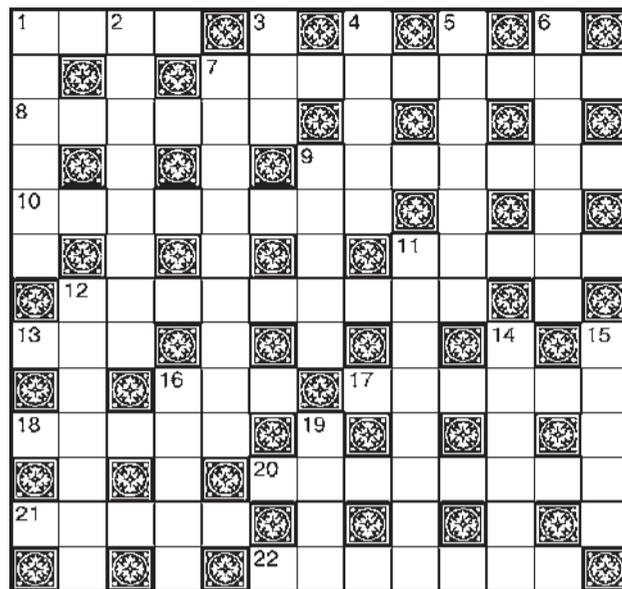
Ходит злой волшебник К бабкам по ночам. Жир к бокам он лепит И мешки к очам.

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

Весь архив анекдотов от «КП» - на KPRU



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.

Кто из голливудских секс-символов больше всего остального на свете боится танцевать? **7.** Путеводный аппарат. **8.** Единорог из Красной книги. **9.** Любимица королевы из мультфильма «Пес в сапогах». **10.** Организатор развлечений в санатории. **11.** Исторические миниатюры «Кровь, слезы и ...» у Валентина Пикуля. **12.** Войска в распоряжении немецкого министерства обороны. **13.** Максимум на линейном графике. **16.** Семена в пудинге. **17.** Великан с пропиской в мифах. **18.** Возглас часового. **20.** Старт для выставки. **21.** Изнанка одежды в давние времена. **22.** Привлекательная ...

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

За какую команду болеет режиссер из комедии «Берегись автомобиля»? **2.** Что доносилось из машбюро? **3.** «Домашние» деньги. **4.** Оборот по спирали. **5.** С чем связана полная страсти песня Леонида Утесова про чай вприкуску до утра? **6.** Хрустящая еда из кинотеатра. **7.** Какой предмет используют для борьбы с собачьей несчастью? **9.** Мясо какой морской черепахи популярно среди гурманов, несмотря на то, что оно может быть ядовитым? **11.** Россиянин в НХЛ. **12.** Полуфабрикат для торта. **14.** Кто основал физическую океанографию? **15.** Лютый холод. **16.** Знакомление трупы с песой. **19.** Брезент над лежаками.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Денп. **7.** Навигатор. **8.** Нарвал. **9.** Болонка. **10.** Масовик. **11.** Лавры. **12.** Бундесвер. **13.** Пик. **16.** Чап. **17.** Гигант. **18.** Окрик. **20.** Вернисаж. **21.** Ничка. **22.** Сторона. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** «Динамо». **2.** Перестук. **3.** Нал. **4.** Виток. **5.** Самовар. **6.** Попкорн. **7.** Намордник. **9.** Бисса. **11.** Легионер. **12.** Бисквит. **14.** Нансен. **15.** Стужа. **16.** Читка. **19.** Тент.

Прогноз погоды на завтра, 11 сентября

	ночь	день	давление*	влажность**	
Новосибирск	+7...+9	+18...+20	743	52	ясно
Татарск	+9...+11	+13...+15	748	84	облачно
Карасук	+9...+11	+19...+21	747	61	пасмурно
Сузун	+5...+7	+18...+20	745	49	небольшой дождь
Томск	+8...+10	+16...+18	748	76	дождь
Омск	+9...+11	+12...+14	751	89	
Кемерово	+8...+10	+17...+19	747	61	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Дата выхода в свет 10.09.2025 Время подписания в печать по графику - 21.00, фактически - 20.30 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: 170 195 экз.

Цена договорная

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



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

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН НОВОСИБИРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Г. А. ПОПОВА. Главный редактор «КП» - Новосибирск - Т. В. СОЛОВОВА. E-mail: kp.nsk@phkp.ru www.kp.ru

630091, Новосибирск, ул. Советская, д. 64, 10-й этаж. ТЕЛЕФОНЫ: приемная - (383) 289-90-85, редакция - (383) 289-91-00, 289-91-06, рекламный отдел - (383) 289-99-44, служба распространения - (383) 289-91-10.

Газета отпечатана в типографии АО «Советская Сибирь», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.