



А хотите, дети, в Африку слетать?

Для наших туристов запускают новые прямые рейсы на экзотические пляжные курорты.

Читайте на стр. 11 ▶

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

radiokp.ru

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 15 июля
№ 51-с (27797-с)/2026 год

Газета нашего города ★ Владивосток

КР. RU 1 320 906
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

100 баллов - и в путь!



Где и как
воспитывают
рекордсменов
Единого
госэкзамена
в Приморье

Читайте на стр. 2 - 3 ▶



Скажи еще спс, ЧТО ЖИВОЙ

Елена КРИВЯКИНА,
спецкор «КП»

Какие правила нужно соблюдать в переписке с коллегами, чтобы не раздражать начальника и подчиненных.

Казалось бы, деловая переписка - вещь скучная. На самом деле по ней многое можно понять: например, как человек относится к работе и довольны ли им начальство.

Как же изменились правила делового общения за последнее время? Какие фразы шефа говорят о том, что вас хотят уволить, и каких выражений стоит избегать в общении с руководством? В нюансах современного делового языка разобралась спецкор «Комсомолки».

Продолжение на стр. 6 - 7 ▶

Без жертв, но с пострадавшими

Алина ВЕСНИНА

Обрушение надводного моста в бухте Муравьиной (Тавайза) шокировало и туристов, и местных.

Днем 13 июля в популярном месте отдыха - в бухте Муравьиной - произошло обрушение пешеходного моста, выполнявшего больше декоративную функцию. В воде, по словам очевидцев, оказались два десятка человек. Находившиеся на пляже помогали упавшим выбраться на берег. Как выяснилось, данная часть моста была в аварийном состоянии, но это не мешало рисковому отдыхающим регулярно прыгать с него в море.

На место были стянуты оперативные службы. Водолазы обследовали не только мор-



Прокуратура Приморского края

скую акваторию, но и само дно в районе рухнувшего моста, чтобы убедиться в отсутствии людей под завалами. К счастью, худшие опасения не подтвердились - погибших не обнаружили. В спасательной операции задействовали 25 человек и девять единиц техники. Госпитализировали троих несовершеннолетних пострадавших. Двоим из них сделали операции.

Сразу после ЧП Следком завел уголовное дело по статье УК России «Выполнение работ или оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности». Параллельно свою проверку организовала прокуратура края.

Ливни на «экваторе» лета

Юлия ЕФРЕМОВА

Аварийные бригады готовы ликвидировать возможные последствия непогоды.

Приморье готовится к резкому ухудшению погоды в середине календарного лета. На край надвигается сильный циклон, в который превратился тайфун Бави. Дежурные службы перевели в режим повышенной готовности.

В три муниципальных окр-

га отправили спасателей, чтобы они могли оперативно помочь населению в случае затоплений. Из-за опасности мощных ливней и паводков профильные службы усилили группировки на местах. Аэромобильные отряды МЧС выехали в Партизанский округ и Спасск-Дальний, а в Тернейский округ направились спасатели из Находки.

- В случае необходимости подразделения окажут помощь населению. Всего задействовано 53 специалиста, 16 единиц техники, включая семь плавсредств, - рассказали в главном управ-



Николай ОБЕРЕМЕНКО

лении МЧС России по Приморью.

Жителям и гостям края, находящимся на прибрежных территориях, рекомендуется на время непогоды прервать отдых у воды. Спасатели готовы в любой момент отреагировать на обращения местных жителей.



Каждый урок - это маленькая история, погружающая в предмет.

Ирина ФАСОВА

Лицей «Технический» стал в Приморье рекордсменом по числу стобалльников Единого госэкзамена в этом году.

Прошедший ЕГЭ обернулся настоящим триумфом для лицея, выпускники которого продемонстрировали впечатляющие результаты. 35-й выпуск вошел в историю Владивостока и края также благодаря **Артему Шунтову**, чье достижение знаменательно: 400 баллов.

Вы вряд ли встречали рекламу муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей «Технический» города Владивостока. Тем не менее желающих попасть сюда с избытком. Конкурс на поступление сравним с уровнем престижных вузов. Что делает «Технический» особенным? Об этом и не только - разговор с директором лицея **Татьяной Киселевой**.

КОНКУРС КАК В ВУЗЕ

- Сейчас говорят о феномене вашего лицея. Как вам это удалось?

- Начнем с того, что уникальными себя не чувствуем, а необычность заключается в том, что мы - единственная школа во Владивостоке и Приморье, в которой обучаются исключительно мальчики с седьмого по одиннадцатый класс. Только в нашей школе дети сдают вступительные испытания. При этом проблем с набором не было, даже когда вся страна почувствовала эхо демографической ямы 90-х.

- Более того, многие родители жалуются, что их ребенок не смог поступить в ваш лицей, хотя мечтал, готовился.

- В седьмом классе конкурс четыре-пять человек на место есть всегда. Но я бы не сказала, что отбор особо жесткий. Это обычная программа шестого класса по математике и русскому языку. Если ребенок успешен в школе, у него хорошие прочные знания, шанс поступить в лицей высок. Ребята могут пройти подготовительные курсы. Есть право поступить в восьмой класс и так далее. В этом году к нам пришел мальчик в одиннадцатый класс. Можем и такие исключения сделать при наличии оснований.

Конечно, конкурс есть конкурс, всегда кто-то будет обижен. Мы стараемся быть понятыми. Предлагаем родителям и детям, которые не прошли по конкурсу, ознакомиться с работами, проанализировать допущенные ошибки. Это наша давняя традиция.

НИКАКИХ ЧУДЕС, ПРОСТО РАБОТА

- Лицей славится своими традициями. Какие самые интересные?

- Безусловно, мы празднуем 1 сентября, День учителя. Святая дата - 19 октября, это посвящение в лицеисты. В эти дни широкий творческий простор у нашего замечательного преподавателя музыки **Ольги Золотовской**. С ее приходом мы все - учащиеся и учителя - запели.

Готовим прекрасные концерты, ставим музыкальные сказки. В этом году блеснули на городском конкурсе «Живи, театр, восьмое чудо света». Стали лауреатами I степени в номинации «Музыкальный театр». Несколько лет назад победили в конкурсе «Битва хоров». Можно много говорить о наших традиционных спортивных мероприятиях. Любим играть в баскетбол, участвуем в соревнованиях «Мама, папа, я - спортивная семья».

«Думаем ввести новую



В школе только мальчики.

- Родители учеников солидарны во мнении: преподавание на высоком уровне. Каждый урок как целая история, предмет исследуется по кусочкам и досконально. Расскажите о ваших учителях.

- Речь не о чудесах методики преподавания. Скорее, о некоторых позициях, которые утрачивают обычные школы. Чему рады ученики? Порядку, вниманию, они рады, что их замечают. Нашему педагогическому коллективу, на мой взгляд, присуща особенность радоваться успехам детей. Когда мы получаем результаты ОГЭ и ЕГЭ, это просто день ликования. Мы переписываемся, созваниваемся, поздравляем учителей, родителей и, конечно, самих выпускников.

- И не потому, что вы поднимаетесь в рейтинге?

- Нет, чисто по-человечески. Дети долго и упорно трудились, у каждого есть своя мечта: поступить в определенный вуз или на определенную специальность. И мы радуемся, что они достигают целей. Надо бы нам ввести новую традицию. Например, объявление результатов ЕГЭ сделать Днем ликования. А что касается успехов на уровне города, края? У нас нет системы

официального рейтингования, как, например, в Москве. Однако уже много лет подряд проводят исследование конкурентоспособности выпускников общеобразовательных школ. Мы давно присутствуем в рейтинге по нескольким номинациям на очень хороших позициях. Так, в прошлом году в топе 300 лучших школ Дальнего Востока заняли 29 место (по своему профилю).

УЧЕНИКИ МОГУТ ДАТЬ СОВЕТ УЧИТЕЛЯМ

- В последнее время лицей звучит по итогам конкурсов профессионального мастерства.

- Да, мы уверены, что надо держать нос по ветру (при этих словах Татьяна Алексеевна улыбается). Прим. авт.). Недавно прекрасно заявили о себе во всероссийском конкурсе «Успешная школа». В номинации «Инновации в образовании» вошли в топ-20. Мы рассказали, как современная школа готова жить в условиях искусственного

интеллекта. Важный момент: над любым конкурсом мы работаем всем коллективом, подключаются родители, дети. Радует, что ученики вносят свои предложения, дельные замечания. Когда готовились к нынешнему «Учителю года», вполне индивидуальному состязанию, наши идеи для презентации талантливо реализовывал ученик 11-го класса **Витя Павлов**. К слову, он



Впервые в истории лицея почетное звание «Заслуженный мастер спорта» присвоено Данилу Макогонову, выпускнику 2019 года.



В копилке лицея есть победа в конкурсе «Битва хоров».

традицию - День ликования»



Директор лицея не могла сдержать радости во время чествования стобалльников.

набрал 100 баллов по физике и 99 по математике.

- *Ощущение, что у вас в коллективе нет текучки кадров.*

- Не хочу развеять ваши мифы, но кадровая проблема есть, равно как и по всей стране. Но у нас этот вопрос решается, администрация Владивостока прикладывает усилия. В последние годы в нашем лицее заметно «омолодился» педагогический состав. По программе «Мо-

лодой специалист» пришли прекрасный учитель информатики, замечательный педагог по английскому. К нам возвращаются из декретного отпуска две сотрудницы, преподавательницы русского языка и истории. Наши педагоги работают не на показатели, а вкладывают душу и дарят частичку своего сердца ученикам.

Заслуженный учитель Российской Федерации Людмила

Гонтарь, скажем так, один из самых результативных педагогов, среди ее выпускников всегда есть стобалльники. Очень добрые слова в адрес еще одного заслуженного учителя, математика от бога Людмилы Шпилевой. Она говорит: «Я не готовлю детей к ЕГЭ, я учу их математике». Виртуозно владеет интернет-ресурсами, прекрасно сочетает их с традиционными формами обучения.



Артем Шунтов, который первый в истории Приморья набрал 400 баллов на главном госэкзамене, со своей семьей.

УЧЕБА МИНУС ДЕВОЧКИ - ЭТО ПЛЮС

- Многие родители лицеистов говорят, что учиться тяжело, но интересно, и труды детей окупаются прекрасными результатами на экзаменах. Почему же учеба дается непросто?

- У некоторых детей нет системных знаний, не сформированы общие учебные навыки. Попросту подростки не приучены учиться. Наши педагоги всегда дают новичкам время на адаптацию. Это в прежней школе они были лучшие, а сейчас попали в среду равных.

- *Вопрос, который вы слышали многожды. Но все же, отсутствие девочек - это плюс или минус?*

- Безусловно, плюс. Наши ученики чувствуют себя спокойнее, расслабленнее, если так можно выразиться. У них нет надобности тратить время, силы на конкурентные соревнования за внимание девочек. Если кто-то допустил ошибку, это не превращается в проблему. Беззлобно посмеялись друг над другом и пошли заниматься важными вещами. То есть все чувствуют себя комфортно. Мы не выхватываем мальчишек из привычного социума и не изолируем от общения с противоположным полом.

Ребята приходят на первую половину дня заниматься серьезным делом. Ударно поработали, пожалуйста, возвращайтесь в обычную среду. Учащиеся понимают: чтобы быть успешными, надо быть современными. Нынешние мужчины - это хорошо организованные люди, которые ставят перед собой амбициозные задачи и цели. И чем выше цель, тем интереснее ее добиваться.

- *Какие-то вы идеальные получаете. Неправдоподобно. Может, у вас мальчишки на переменах бегают по коридору, хулиганят?*

- Отрицая одно, надо предлагать другое. В лицее во главе угла дисциплина, но мы прекрасно понимаем, что муштра лишь во вред. У нас в коридорах установлены три турника. Ребята идут мимо - подтянулись, поупражнялись, размялись. Идею с турниками я подглядела, когда была в командировке в лицее в Дубне. У нас есть аэрохоккей, настольный теннис. Выпустили пар, зарядились энергией - пошли учиться дальше.

Что самое главное? Лицей - это не только про хорошие оценки, высокие рейтинги, завидные перспективы. Прежде всего, это про яркую интересную школьную жизнь, о которой будешь вспоминать с теплом и любовью.



Лицейсты еще и прекрасные артисты, умеющие побеждать в театральных конкурсах.



«МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН» ИЛИ БЕГ В ПОЛЗУНКАХ

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ

г. УССУРИЙСК
18 июля 10:00
СК ЛОКОМОТИВ



БЕСПЛАТНОЕ
УЧАСТИЕ

НЕОБХОДИМА
РЕГИСТРАЦИЯ
(сканируй QR-код)



ПОДАРКИ
КАЖДОМУ
УЧАСТНИКУ

Партнеры

Joopies

ИМПЕРИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВО & НЕДВИЖИМОСТЬ

Монастырская
детская



Дмитрий СТЕШИН,
военкор «КП»

Эхо «контрнаступа» ВСУ лета-2023 докатилось до столицы Украины ядовитым смогом от ликвидированных складов с радиоактивными боеприпасами.

Судя по паническим заявлениям с Украины, Россия поразила склады не только с просроченными зенитными ракетами «Пэтриот», но и с танковыми снарядами с обедненным ураном. Военкор «КП» попробовал разобраться: откуда они взялись у Незалежной?

ОРУЖИЕ ДЛЯ ТУЗЕМЦЕВ

Боеприпасы с обедненным ураном - типичное западное «вундерваффе» против туземцев в колониальных войнах. Никто в здравом уме на своей родной земле применять эти снаряды не будет. Додумались до такого только бандеровцы и получили чудовищный рикошет.

Завод «Визар» в киевском пригороде Вишневое детонировал больше 10 часов. История для Украины привычная, и киевляне молча терпели, пока все не прогорит и не взорвется. Но склад прогорать не спешил.

Начались панические заявления чиновников. Глава Киевской облвоен администрации Николай Калашник сообщил, что «разрушено полностью пять улиц». Спасательные службы внезапно посоветовали киевлянам держать окна закрытыми. Причина идиотическая - дым от горящих складов боеприпасов, официально: «Ухудшением качества воздуха в 5 раз из-за горения обычных пороховых зарядов». Хотя никакой нормальный человек и так не станет проветривать квартиру, когда все вокруг затянуто дымом.

В этот момент на сцену выскочил экс-депутат Верховной рады, признанный в России экстремистом, Игорь Мосийчук. Это бывший пресс-секретарь запрещенного в РФ «Азова», изгнанный с позором за трепливість - сооб-



Пригород Киева Вишневое, где Украина хранила опасные снаряды прямо посреди жилых домов, теперь выглядит так, будто здесь шли жестокие бои.

Запад заложил под Киевом урановую мину

шение в соцсетях, что его «побратимы» собираются в разведку. Естественно, на выходе разведчиков встретили донбасские ополченцы, с печальными последствиями для бандеровцев.

Но и в этот раз Мосийчук не смог молчать:

- На складе в Вишневом были снаряды с обедненным ураном.

Правда, Мосийчук оговорился, что «ничего страшного, сильно радиационный фон не поднимется», и перешел к ругани в адрес Зеленского. Ругань была конструктивной. Бывший нардеп обвинил режим в том, что тот устроил склад боеприпасов среди жилых домов...

Что это за снаряды с ураном, откуда они взялись под Киевом, Мосийчук объяснять не стал.

НАСЛЕДИЕ РЕЙХА

Боеприпасы с ураном изобрели еще в гитлеровском Третьем рейхе. К концу войны у Германии иссякли запасы вольфрама. Из этого дурного и редкого металла делались сердечники для противотанковых снарядов. Вольфрамовый стержень пробивал броню танков. Но далеко не всегда. Вольфрама в Рейхе было мало, а вот небогатый уран имелся, благо к концу войны немцы заморозили свою ядерную программу. И наши, и американцы забрали из обломков Третьего рей-

ха множество любопытных военных разработок, идей и концепций.

В 1977 году США запустили уже свое производство снарядов с обедненным ураном. Исключительно с одной целью - пробивать многослойную броню советских Т-64 и Т-72.

Оказалось, что у снарядов с ураном любопытнейший принцип работы. Во-первых, уран в 2,5 раза плотнее стали. Когда урановая «стрела» входит в броню, она не разваливается. Броня буквально затачивает урановую «стрелу», как точилка карандаш. И самое интересное - самовозгорание этой урановой мелкодисперсной стружки внутри танка, в его замкнутом объеме. Танк буквально лопаётся после детонации боекомплекта. Убедившись в такой эффективности, американцы вооружили урановыми снарядами танковые пушки «Абрамсов» и английских «Челленджеров».

Как известно, украинский «контрнаступ» в 2023 году готовили всем миром. Под Ореховом и Работином притаскивали и американские, и английские танки-гиганты. Правда, англичане после первых же своих сожженных танков «Челленджер-2» пришли в ужас и во избе-

жание стыда (и убытков) за свой ВПК отозвали оставшиеся бронемашины с украинского фронта. А вот «Абрамсам» пришлось отдуваться - наши сожгли их больше десятка. Без всяких танковых дуэлей с российскими танками. Дроны били по гусеницам, координаты обездвиженной машины передавали артиллерии. Дальнейшее избиение «американца» в южнорусских степях было делом техники.

Хваленые танки НАТО эпической мощи и размеров продемонстрировали свою полную беспомощность и бессмысленность в современной войне. Соответственно, и боеприпасы с ураном оказались не особо нужны Западу. Украину сочли достойным местом для хранения этих теперь уже отходов. Радиоактивных и опасных, что бы ни рассказывали нам западные военные и политики.

ЛИЦЕМЕРЫ ПРОТИВ ЭКОЛОГОВ

К первой четверти XXI века у планеты накопился достаточный негативный опыт применения боеприпасов с ураном. Их использовали во время «Бури в пустыне», когда США со своей коалицией вторглись в Ирак (по танкам Саддама Хусейна было вы-

пущено 800 тысяч урановых снарядов - около 300 тонн урана!). Применялись эти боеприпасы и на территории бывшей Югославии.

Разумеется, ни Пентагон, ни условно независимые международные организации типа ВОЗ после этого уже никогда не признаются в опасности снарядов с небогатенным ураном. В шизофренической экспертизе ВОЗ, например, рассказывается, что «обедненный уран ведет себя в организме точно так же, как обычный свинец или ртуть». То есть все хорошо, можно сказать, безвредно, если не полезно. Лицемеры из программы ООН под названием ЮНЕП тоже рассказывали о том, что «заражение локально». Мнение МАГАТЭ оказалось чуть ближе к истине: «радиологический риск для населения в зонах применения таких боеприпасов не является значительным».

В целом, никто и не ждал от этой глобалистской шайки плутократов честного признания: «Мы пришли в чужие страны и устроили там экологические катастрофы с радиационным заражением».

Для таких выводов нашлись независимые эксперты. И то, что они фиксировали, вызывало оторопь.

По мнению Международной коалиции по запрету уранового оружия (ICBUW), последствия оказались печальны:

«Балканский» и «персидский» синдромы: среди ветеранов войн в Персидском заливе и Югославии, а также среди местного населения, фиксировался аномальный всплеск жалоб на хроническую усталость, почечную недостаточность и лейкемию.

Врожденные пороки: в иракском городе Фаллуджа, где велись ожесточенные бои, местные медики зафиксировали кратный рост числа врожденных дефектов и пороков развития у новорожденных.

В Боснии, например, поля бывших сражений, где применялись снаряды с небогатенным ураном, чистили так. Сначала ограждали подбитую технику, по которой применялись «урановые» боеприпасы. Затем добровольцы в защитных костюмах с металлодетекторами искали урановые сердечники и их осколки. В местах падения снарядов снимался и вывозился грунт. А там, где осколки извлечь было невозможно, поверхность земли заливалась бетоном или асфальтировалась - чтобы не допустить вымывания радиоактивных материалов водой, а главное, исключить попадание радиации в водоносные слои.

А так, в этих боеприпасах «нет ничего вредного или опасного». Европейцам и американцам стали просто не нужны столь проблемные снаряды, от которых даже у экипажей танков с таким боезапасом наблюдались сильные головные боли и впоследствии онкология. Увидев современную войну дронов и поняв, что эпоха танковых дуэлей безнадежно закончилась, «в этом больше не воюют», Запад оставил урановое «добро» Украине навечно. А там умудрились сделать заложниками этой экологической катастрофы отложенного действия жителей собственной столицы, не приковав склады с ураном подальше, а рачительно, «похозяйски» разместив их в пригороде Киева.

К сожалению, теперь украинцам придется выяснять на себе - насколько война господ англосаксов со славянами в Югославии и арабами в Ираке была безжалостной к местному населению. Такое впечатление, что Чернобыльская зоны кому-то было мало...



Самые актуальные
новости об СВО -
на канале военкора «КП»
Дмитрия Стешина в МАХ



Нашествие мигрантов из мусульманских стран грозит лишить Старый Свет привычного лица.

Андрей БАРАНОВ

ГРОЗНОЕ ЦУНАМИ

Не так давно во втором по населению городе Британии Бирмингеме проходила торжественная церемония вступления в должность очередного лорда-мэра. На трибуну взобрал пожилой человек, одетый, как велит традиция, в старинный английский костюм. Но на этом следование давним укладам закончилось. Мэр, неимоверно коверкая слова, кое-как прочитал по бумажке текст присяги. Затем на сцене возник мусульманский капеллан и воздал Аллаху молитву о благополучии новоиспеченного градоначальника.

Все дело в том, что впервые в истории мегаполиса возглавил мусульманин - выходец из Пакистана Закир Чодри. В Соединенном Королевстве он живет уже 57 лет, но так и не удосужился толком выучить английский язык. Однако на ответственный пост пролез, потому что занимает прочные позиции в местном отделе Лейбористской партии, которая опирается на мусульманскую общину города. А мусульман в Бирмингеме - 30%. Некоторые районы целиком заселены приверженцами ислама, там действуют законы шариата, и полиция предпочитает лишний раз туда не соваться.

Впрочем, чему же удивляться? Ведь столицу Великобритании Лондон тоже десять лет возглавляет мэр - мусульманин пакистанского происхождения Садик Хан. В начале века в Евросоюзе проживало 25 миллионов приезжих (преимущественно из мусульманских государств), а в прошлом году их число достигло 64,2 млн. Вот так выглядит неукротимое мигрантское цунами, которое может целиком захлестнуть Старый Свет.

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Больше всего мигрантов - в Германии, **около 18 млн человек**

- Самый высокий прирост за 3 года - **Испания** (с 8,5 млн до 9,8 млн человек)
- Самая большая доля - **Люксембург** (52% населения)

Andrea Domeniconi/SOPA Images/LightRocket via Getty Images

Соцсети

Мэр Бирмингема Чодри со своей супругой.

САНТА-КЛАУСА В ОТСТАВКУ!

В проходной двор континент начал превращаться с середины 90-х годов, когда амбициозные лидеры только что созданного ЕС провозгласили стратегию мультикультурализма. Эта политика, сутью которой стал лозунг кота Леопольда «Давайте жить дружно!», подразумевала допуск в Европу не только приезжающих на заработки иностранцев, но и их родственников. Скажем, если у тебя есть несколько жен - можешь привозить их всех. С детьми, с бабушками-дедушками, с братьями-сестрами...

От гостей никто не требовал обязательной ассимиляции - изучения языка, уважения местных традиций, принятия существующего кодекса поведения и т. п. Наоборот, в культ возвели политкорректность. Рождественские ярмарки стали именовать «зимними фестивалями», во многих школах, куда ходят дети мигрантов-мусульман, отказались от традиции наряжать елку или использовать костюм Санта-

Клауса. Пасха стала «Шоколадным фестивалем». Из меню некоторых ресторанов в угоду новым клиентам исчезли блюда из свинины...

КРАХ НАДЕЖДА

Большинство беженцев стремятся добраться именно до Германии. Еще бы: каждый взрослый мигрант получает там ежемесячное пособие в 563 евро плюс компенсацию за аренду жилья, отопление и медстраховку. Общие расходы подбираются к 50 миллиардам евро в год - это почти половина от всего бюджета на соцвыплаты.

И как же отблагодарили гости радужных хозяев? Радужные приняли за слабость и глупость. А хозяевами постепенно становятся сами. Газета Süddeutsche Zeitung с горечью признает: «Есть многие, кто не хочет работать, но получает помощь, которую имеют не каждый немец. Они устраивают забастовки, потому что им не нравится жилье, устраивают скандалы, потому что им не нравится еда». Die Welt пишет, что в некоторых городских кварталах не сразу



Намаз у стен британского парламента стал для Лондона обычным явлением.

На Европу надевают хиджаб

и поймешь, где находишься - в центре Европы или в каком-то азиатском городе. «Повсюду закутанные в глухую черную одежду женщины с выводком детей, мрачного вида мужчины, праздно стоящие у домов или молящиеся на ковриках прямо на тротуаре», - говорится в статье.

В итоге канцлер Ангела Меркель, боровшаяся за создание рая для мигрантов, была вынуждена признать, что розовые надежды на этническую гармонию улетучились. «Наш подход состоял в мультикультурализме, в том, что мы будем жить рядом и ценить друг друга. Этот подход провалился, совершенно провалился», - покаялась фрау канцлер.

ПОЛИЦИЯ ЗАКРЫВАЛА ГЛАЗА

Там, где возможны вседозволенность и безнаказанность, править бал начинает преступность. Некоторые

мигранты это быстро прочувствовали и взялись за дело. В Мангейме (Германия) гастарбайтер из Афганистана напал с ножом на участников митинга критиков ислама, погиб полицейский. В британском Саутпорте выходец из Руанды зарезал трех девочек. Он был местным, но в обществе уже была столь сильна ненависть к пришлым, что преступника сочли беженцем-мусульманином и принялись громить мечети и отели, в которых размещали просителей убежища.

Там же, в Альбионе, в нескольких английских городах организованные преступные группировки из числа мигрантов азиатского происхождения годами занимались сексуальной эксплуатацией детей. В сравнительно небольшом городе Ротерме жертвами сексуального насилия стали не менее 1400 местных девочек. Потом выяснилось, что полиция была в курсе этих ужасов, но наверх не сообщала, опасаясь... обвинений в расизме.

ИЗ БЕЖЕНЦЕВ В ТЕРРОРИСТЫ

И уж совсем страшно, когда приезжие мусульмане превращаются не просто в преступников, а в радикальных исламистов, исповедующих террор. Их ноу-хау последних лет стали автомобильные наезды на многолюдные толпы. Вот наиболее кровавые примеры: Ницца - выходец из Северной Африки задавил на фуру 86 человек; Барселона - автофургон, которым управлял мигрант из Марокко, сбил насмерть 16 пешеходов; Берлин - уроженец Туниса протаранил на грузовике толпу на ярмарке, убив 13 посетителей.

Как с этим бороться? Ряд стран ЕС объединились для создания в третьих странах (типа Албании) спецлагерей, куда будут ссылаться вызывающие подозрения мигранты. Там их будут держать насильно, пока проверка не определит: разрешить им вернуться или депортировать на родину.

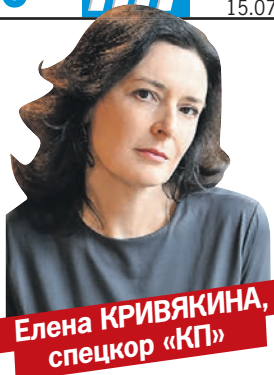
МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Американский след

- Европа постепенно превращается в территорию с размытой идентичностью, - уверен политолог-международник, эксперт по европейским проблемам **Владимир Оленченко**. - Поток мигрантов нарастает, и некоторые политики пытаются сыграть на поддержке их интересов. На недавних муниципальных выборах во Франции около трети победивших кандидатов высказались в пользу политики открытых дверей. А в Швеции, например, не очень-то и скрывают, что с помощью «свежей крови» не прочь улучшить генетическую ситуацию в стране. Кроме того, надо иметь в виду, что существует целая криминальная индустрия по доставке мигрантов в Старый Свет. Скажем, переправить одного человека из Африки в Италию через Средиземное море стоит примерно 3000 долларов. Искоренить этот бизнес очень трудно.

Без рабочих рук со стороны Европа не обойдется. Но дело в том, что эти руки перестают работать. Мигрантов стало так много, что они уже потребляют больше, чем вкладывают. Это делает нагрузку на экономику Евросоюза запредельной. А в выигрыше оказывается его прямой конкурент - Америка. Ей выгодно баламутить обширные территории рядом с ЕС, чтобы потоки беженцев туда стали еще гуще.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда



Елена КРИВЯКИНА,
спецкор «КП»

Окончание.
Начало < стр. 1.

НАЗОВИ МЕНЯ В ЧАТЕ ПО ИМЕНИ

В последнее время из рабочей переписки почти исчезло обращение по имени.

- Если копнуть в психологию, то в отсутствии имени я вижу некое не осознаваемое человеком желание обезличить того, к кому он обращается. Тот для него - просто функция, и тратить физическую и психическую энергию на адресное приветствие он не готов, - говорит **HR-консультант, карьерный консультант Галина Бобкова**. - Причем такое обезличенное обращение мы видим в наши дни в переписке не только между коллегами, но и при взаимодействии с клиентами, бизнес-партнерами, поставщиками. Нередкий случай - некто обращается к специалисту с просьбой оказать ему услугу, но даже не хочет потрудиться написать его имя или, тем более, имя-отчество.

Логично, что адресату такое обращение может не понравиться. А еще, по словам эксперта, **часто пишут просто «добрый день» с точкой в конце вместо рекомендованного при**

Какие правила нужно соблюдать в переписке с коллегами, чтобы не раздражать начальника и подчиненных.

приветствии восклицательного знака.

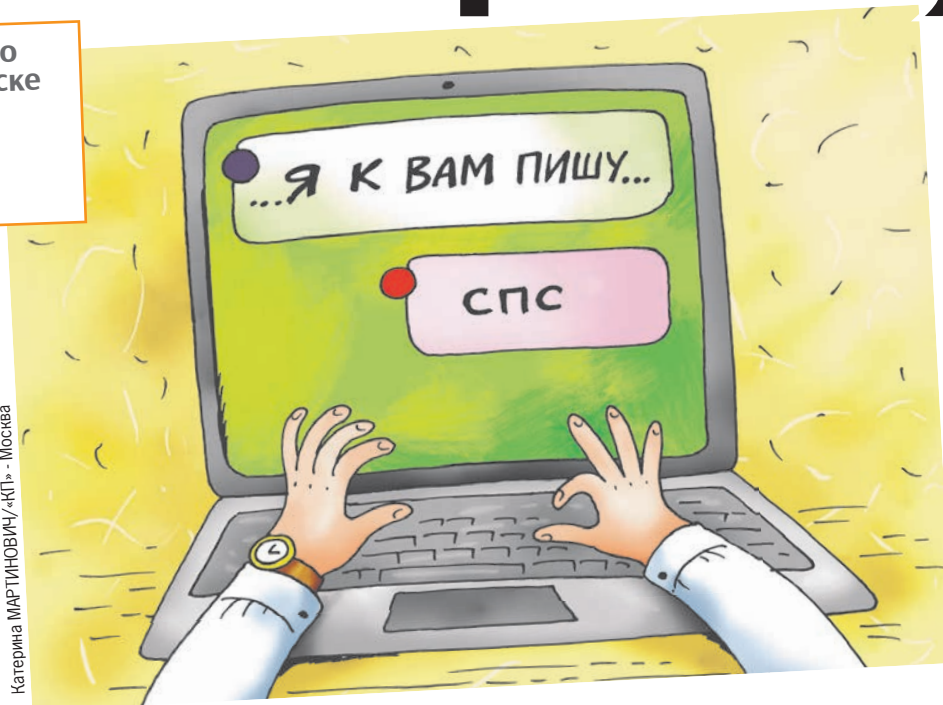
- Как будто не приветствие, а просто констатация факта, что день нынче добрый, - говорит Галина Бобкова.

Еще одно новшество - «упразднение» в переписке знаков препинания. Иногда получаешь письмо или сообщение, а там один сплошной текст без точек и запятых.

- От этого страдает смысл написанного, и велика вероятность быть неправильно понятым, - замечает Галина Бобкова.

Что же это такое и откуда пошло?

- Есть такое явление, как разговорный письменный язык. Это язык СМС и неформального письменного общения. В нем используется сленг, сокращения, действует своя пунктуация. Он влияет на русский язык в целом, в том числе на деловую переписку. Люди и в ней все чаще позволяют себе достаточно неофициальные выражения, обращения. Если раньше было принято отвечать «спасибо», «приму к сведению», «выполню», «возьму в работу», то сейчас это все легко заменяется простым



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

«ок». Желание людей как можно сильнее сокращать общение, экономить языковые средства, экономить время - налицо, - пояснила **«Комсомолке» учитель русского языка, блогер Татьяна Гартман**.

СОКРАЩЕНИЕ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Настоящим бичом стало использование в переписке сокращенных слов. Но если в общении между друзьями подвоха в сокращении искать особо не стоит, то в рабочей переписке все иначе.

Как выяснили аналитики компании «Стахановец», сокращение слов в переписке с начальством и коллегами может говорить о недовольстве работой. Так, использование сокращения

«спс» вместо «спасибо» может свидетельствовать о повышенном риске (в среднем на 15,7%) увольнения сотрудника в ближайшие полгода.

По словам исследователей, особенно показательны случаи асимметричной коммуникации, когда сотрудник пишет «спс» руководителю или в чате с коллегами, где остальные используют полную форму. У человека, регулярно отвечающего «спс» на развернутые инструкции, через три-четыре месяца «фиксируется» снижение вовлеченности в работу на 22% (то есть становится он на четверть меньше, чем мог бы).

Исследователи подметили, что риск увольнения возрастает, если человек из десяти случаев благодарности в восьми пишет «спс». У тех сотрудников, кто в 80% случаев использует «спс» в адрес руководителя, вероятность увольнения достигает 34%. А вот у тех, кто пишет слово «спасибо» полностью, - только 12%.

- Сами по себе фразы или отдельные слова не являются маркерами готовящегося увольнения, - поясняет Галина Бобкова. - Тут надо смотреть на то, как в целом изменился тон общения сотрудника в последнее время. Если концентрация сокращений типа «спс» или «пон» (то есть «понятно». - Ред.) значительно возросла, это

может говорить о том, что человек уже внутренне уволился, мысленно перешел на новое место и не хочет больше вкладываться в поддержание качественной коммуникации на старом.

Эксперт отмечает: еще один показатель, что сотруднику осточертела нынешняя работа, - это когда руководитель на свои просьбы или распоряжения частенько начинает получать от подчиненного возражения и вопросы «А зачем это нужно?».

«ЩА ТОКА АШИПКИ ПОПРАВЛЮ»

По словам Татьяны Гартман, в некоторых компаниях приветствуется, когда люди общаются не канцелярскими фразами, а используют живой язык. Это сближает.

- Если компанию возглавляют молодые и демократичные зумеры (люди моложе 30 лет. - Ред.), предпочитают более простой язык общения, то это входит в привычку и у подчиненных. Но тут тоже есть красные линии, которые лучше не переходить. Если есть субординация с начальником, ты же не напишешь ему: «слышь, чел, спс, ок, я все пон» - и сердечко в конце не поставишь. Это выглядит не очень корректно и говорит о том, что человек, скорее всего, не особенно ценит своего начальника и готов перейти на другую работу. Либо подобное общение

приветствуется самим начальством, либо человек уже стирает границу в общении и начальник становится для него «друганом», с которым он после работы попьет пиво, - говорит Татьяна Гартман.

По ее словам, в деловой переписке стоит избегать коверканья слов, типа «ща», «пон». Плюс важно следить за грамотностью. Есть категория людей, которых от ошибок просто воротит. К тому же если сотрудник не готов тратить время на исправление ошибок (несмотря на то, что компьютерный редактор выделяет их красным цветом), это также может говорить о его отношении к работе.

- Бывает, человек не ставит точку после последнего слова в предложении, а делает зачем-то пробел и лишь потом ставит точку. Это противоречит правилам языка, выглядит небрежно и может раздражать. Получается, человек даже миллисекунды не потратил, чтобы убрать этот лишний пробел. Конечно, есть те, кто и внимания на это не обратит, но если начальник или деловой партнер - человек образованный, это может ему не понравиться, - предупреждает Татьяна Гартман.

НЕ ИГРАЙТЕ С ШЕФОМ В ЛАДУШКИ

Из переписки можно сделать выводы и об отношении начальства к сотруднику.

- Если руководитель стал использовать сухую письменную речь без прилагательных, это всегда говорит о его отчуждении, о том, что он уже не заинтересован в сотруднике, не дорожит им. В обратном случае он напишет хотя бы на одно слово больше - за пределами сухих «да», «нет», «пожалуйста», «спасибо». Нарочитая корректность в переписке как бы показывает: «я вежливый человек, я сотрудника поблагодарил, какие могут быть ко мне претензии?», -

ОК всей души

Какие еще правила соблюдать в переписке, чтобы не быть неправильно понятым? Советы от карьерного консультанта Галины Бобковой.

● **Аккуратнее со смайликами.** В каких-то случаях они уместны, а в каких-то могут навредить, так как адресат увидит в них явное желание отправителя резко сократить дистанцию.

● Если вы попросили у кого-то помощь или консультацию, то в ответ стоит поблагодарить, а не писать «ок», «принято».

● **Нужно чувствовать расстановку сил и не пытаться в общении встать выше того, кто с тобой на одном уровне или выше.** Например, похвалу «молодец» можно высказать только тому, кто ниже тебя по должности, рангу, званию. - Вообще, давать кому-либо оценку - как положительную, так и отрицательную - может только тот, кто является его руководителем или наставником. Коллеги, находящиеся на одной ступени корпоративной иерархии, в случае чьего-то успеха могут лишь выражать восхищение: «слушай, здорово!», «круто!», - поясняет Галина Бобкова.

● **Выражение «вы не правы/ты не прав» лучше вообще не использовать в переписке.** - Во-первых, оно несет конфликтный посыл. А во-вторых, ставит автора высказывания в позицию арбитра, имеющего право решать, кто прав, а кто нет, - поясняет Галина Бобкова.

ЖИВОЙ



А если вас уволили за слишком неформальное общение на работе, найти новую поможет ИИ! Подробности - на KP.RU



ны отдела или компании и вы чувствуете, что оказались в информационном вакууме.

Но даже если вас уже давно колотит от токсичного обращения начальника с вами, отвечать ему стоит максимально корректно, соблюдая субординацию, предостерегает Бобкова.

- Если непонятно, почему к вам изменилось отношение, можно

попытаться попросить руководителя о разговоре, в котором задать прямой вопрос, что его в вас не устраивает, - советует Галина Бобкова.

Она отмечает: есть слова, которые в обиходе нам кажутся вполне нормальными, но в переписке с начальством их лучше не использовать.

- Каким бы демократичным ни был начальник, он выше нас по статусу, и пытаться встать вровень с ним - это проявлять к нему неуважение. Поэтому, даже когда он может написать «спс», «пжлст» или «ладушки», подчиненному лучше так не делать, - поясняет Галина Бобкова.

А что, начальник может писать как хочет? Отнюдь!

- Руководителю лучше избегать панибратских слов и фраз (вроде «мы же с тобой друзья»), - замечает Галина Бобкова. - Они стирают границу между начальником и подчиненными и, соответственно, включают зеленый свет для того, чтобы начать отвечать начальнику как «другану». За словами последуют действия, и поставит зарвавшегося сотрудника на место будет стоить немалых трудов.

В договоре ваши банковские реквизиты верно указаны?

Да, эти договоры нам юристы составляют

А что такое "б/щ"?

Банковский щет

ШУТКИ В ТЕМУ ИЗ СЕТИ

Вы документы на подпись вчера у меня забыли.

Добрый день! Скажите, пожалуйста, во сколько могу сегодня забрать?

Со мной так официально не надо.

Ну тогда базара нет, ща подгребу!

поясняет Татьяна Гартман.

- Здесь тоже нужно смотреть в динамику, - добавляет Галина Бобкова. И перечисляет признаки того, что руководитель недоволен вами:

- ✓ самый показательный - когда между строк начинает чувствоваться нарастающее напряжение с той стороны;
- ✓ если все общение

с ним в последнее время свелось к формальным вежливым фразам - «здравствуйте», «спасибо», «отчет получил» и т. п.;

- ✓ еще хуже - если вас перестали посвящать в стратегические пла-

НЕДОБРОГО ВРЕМЕНИ СУТОК

Человечек - это звучит горько

Есть такие слова, которые вроде бы удачно прижились как в устной, так и в письменной речи... Но при этом многих раздражают. А значит, лучше их не употреблять, чтобы не навредить деловому общению.

- Пожалуй, лидируют в этом антирейтинге набившие оскомину «Доброго времени суток» и «Я вас услышал» - фраза, в которой сквозит позиция свысока и мягкая форма выражения «отвали», - говорит Галина Бобкова.

По ее словам, к таким фразам также относится «Заранее благодарен», где скрыты манипуляция и давление с целью получить нужное, а также всевозможные уменьшительно-ласкательные формы слов: «отчетик», «человечек» и т. п.

- Также многих раздражает обилие в тексте англицизмов и узкопрофессиональных терминов, например, идущих из IT и применяемых в переписке с коллегами из других подразделений: «фича», «фреймворк» и тому подобные, - замечает Галина Бобкова.

- Многих раздражает слово «крайний» в значении «последний». Фраза «я в крайний раз вам звонил/писал/сказал» звучит как угроза. Это либо просто непонимание истинного значения слова, либо соблюдение моды, которая пошла от представителей экстремальных профессий, которые, следуя суевериям, считают нехорошим знаком слово «последний». Это то же самое, что в устной речи человеку, не являющемуся нефтяником, сказать «добыча». Употребление слов в неправильном значении в переписке абсолютно неуместно, - отмечает Татьяна Гартман.

ЭКЗОТИКА



КФХ «100 гектар»

Поспел урожай российских папай

Валерий БУТАЕВ

Сочинские фермеры впервые вырастили уникальный для наших широт тропический фрукт.

У аграриев, взявших за тропическую экзотику в экспериментальных теплицах, новый урожай. Вслед за бананами поспела папайя.

- Сняли пока несколько плодов, - рассказал «Комсомолке» глава крестьянского фермерского хозяйства «100 гектар» Андрей Платонов. - До этого я ел папайю лишь однажды и остался не в восторге. Эта же, выращенная собственными руками, оказалась очень сладкой, спелой и сочной.

Это голландский сорт с классическими плодами. Вес сочинских ягод - около килограмма каждая!

Сейчас началась активная фаза созревания

ягоды, облепившие ствол, желтеют снизу вверх одна за другой. Всего здесь растет 20 папай пяти сортов. Цель эксперимента - выбрать лучшие и наиболее подходящие для выращивания в теплицах.

О промышленном производстве тропических ягод и фруктов речи пока не идет. Для этого нужна программа субтропического растениеводства и найдутся инвесторы. Однако спрос на импортозамещенную экзотику есть.

Андрей Платонов уже снял первую пробу и результатом остался доволен.



КФХ «100 гектар»

Фермеры организовали экскурсии в питомник, где фейхоа, инжир, гранат и цитрусовые растут под открытым небом. Продать бананы и папайю прямо с ветки люди просят за любые деньги.

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
radiokp.ru

Утреннее шоу с Иваном Панкиным. Он видит, что происходит, знает, как на это реагировать, и готов рассказать вам, что будет. Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 7 утра (мск) слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!

СПРАВКА «КП»

Что еще необычного выращивают наши аграрии

Эксперимент по производству субтропических культур стартовал в августе 2025 года. Тогда были заложены три экспериментальные теплицы площадью шесть соток каждая. Две - в Сочи (в хозяйствах «100 гектар» и «Ачигварское озеро») и одна - в Сухуме. Первый урожай бананов сорта кавендиш собрали уже в конце мая нынешнего года.

У сочинских фермеров громадье планов: к 2035 году они готовы заместить 40% импорта субтропических культур. И речь не только о бананах и папайе из теплиц. Мандарины, лимоны, кумкват, киви, инжир и фейхоа - в субтропиках все это можно выращивать на открытых участках.

7 простых упражнений помогут бороться с выгоранием на работе

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Как распознать и остановить эмоциональное истощение.

Обычно лето – это время, когда мы чувствуем прилив сил, энтузиазм, воодушевление. Особенно, если уйти в отпуск. Но бывает наоборот – затапливает усталостью. Яркие краски, оптимизм окружающих и призывы наслаждаться жизнью только усиливают раздражение, апатию или ощущение отчужденности, словно «мир за стеклом». И это не капризы, не приступы лени. Так проявляет себя эмоциональное истощение, которое может перерасти в полноценное выгорание.

Как вовремя заметить тревожные сигналы и вернуть радость в свою жизнь? Об этом поговорили с **заведующей кафедрой педагогической психологии имени профессора В. А. Гуружапова Московского государственного психологического университета доктором психологических наук Татьяной Егоренко.**



- Что такое эмоциональное выгорание и почему оно обостряется весной и летом?

- Смена сезона с холодной зимы на солнечную весну обещает нам прилив сил, ресурс, но, к сожалению, часто отнимает последние, – говорит Татьяна Егоренко.

С точки зрения психофизиологии в межсезонье и в неустойчивую погоду возрастает нагрузка на организм. Истощаются запасы витамина D, сбиваются наши биологические часы – циркадные ритмы – из-за удлинения светового дня, а социальное давление, мол, «ты должен быть активным и позитивным», создает так называемый когнитивный диссонанс (состояние дискомфорта, вызванное столкновением в сознании конфликтующих представлений. – Ред.). Мозг тратит силы не на восстановление, а на подавление раздражения и вины за усталость.

А Я ИСПОРЧУ ВАМ ПРАЗДНИК!

Первые признаки, которые дают нам понять, что силы на пределе и это уже не «починить» за выходные:

- Вы смотрите на что-то, что всегда вас радовало и восхищало, например, цветущие



деревья или закат, но внутри пустота, словно толстое стекло между вами и миром. Это говорит о том, что эмоциональные центры мозга снижают активность, чтобы сберечь энергию.

- Остается только раздражение на «слишком громкое» счастье других или яркое

солнце – значит, лимбическая система (координирует эмоциональные, мотивационные, эндокринные и вегетативные процессы. – Ред.) перегружена. Это показывает, что мозг переходит в режим жесткой экономии и защиты. Положительные эмоции он приглушает, чтобы сберечь

ВАЖНО

Что еще предпринять?

Эмоциональное выгорание – это сигнал, что точно нужно менять свое поведение. Осознанность, эмоциональная гигиена и маленькие ритуалы помогают сохранить ресурс и вернуть вкус к жизни. Но начать путь к себе стоит с совсем простых вещей.

✓ Достаточно ли вы спите – нужно не менее 7 часов!

✓ Пересмотрите нагрузку: делегируйте или уберите второстепенное.

✓ Делайте любимое. У психологов это называется поведенческая активация: занимайтесь ровно 15 минут тем, что раньше приносило радость. Без оценки результата, вы просто делаете это. И ждете зажигания.

силы, а на любые яркие внешние стимулы (звуки, цвета) реагирует раздражением – по принципу «защиты». Именно поэтому смех окружающих или даже красивая природа и отличная погода вместо радости могут вызывать злость и желание отгородиться, – говорит Егоренко. – Просыпаетесь уже обессиленным, эмоциональный тонус на нуле еще до подъема.

КОНКРЕТНО

Гасим испепеляющий пожар заранее

Чтобы не дойти до выгорания, из которого очень тяжело выбираться, стоит заняться профилактикой. Главная задача здесь – поймать эмоцию, когда она еще не переросла в разрушительное поведение, подчеркивает наш эксперт. И это не так просто, мы зачастую не умеем понять себя. Раздражаемся, бесимся на все вокруг, а на самом деле так дает о себе знать глубокая усталость. Или с головой уходим в работу («Если не я, там все рухнет»), вместо того чтобы решать по-настоящему беспокоящий внутрисемейный конфликт.

- Но у каждой эмоции есть свой соматический, телесный маркер, определенное физическое ощущение, – говорит Татьяна Егоренко.

Нам помогут несколько несложных техник.

1 Трехточечный чек-лист (за минуту)

✓ **Челюсти напряжены, сжаты зубы, плечи подняты к ушам** – это говорит о внутреннем раздражении и злости;

✓ **чувство давления или пустота в груди** – речь об апатии и тревоге;

✓ **холодные пальцы** – показатель стресса.

- Умение заметить и назвать свое состояние – это уже снижает его разрушающую силу, – говорит наш эксперт.

Это как если бы вы снова взяли контроль над собой, вместо того чтобы пугаться заполняющих эмоций.

2 Сканирование тела

Медленно пройдитесь вниманием от ног к голове. Нашли напряжение – выдохните со звуком «ха» три раза. Почувствовали пустоту – похлопайте себя по груди со словами «я здесь».

3 Распознавание губительного энтузиазма

Зажмите левую ноздрю на 10 секунд (дыхание идет через правую). Дыхание через правую ноздрю в первую очередь активизирует левое полушарие мозга и симпатическую нервную систему, «режим действия», бодрость, повышение тонуса.

Спросите: «Что будет, если я не сделаю это сейчас?» Если «ничего страшного» – энтузиазм ложный.

- Как встроить техники в свою жизнь? Ведь именно постоянное их выполнение гарантирует положительный результат. Выберите одну технику на неделю, наклейте стикер «Челюсть, грудь, пальцы» на монитор. Или привяжите технику к действию, например, каждый раз, когда пьете воду, делайте трехточечный чек-лист. Через 21 день ваш мозг начнет автоматически регистрировать эмоциональные сигналы за 10 – 15 секунд до того, как они перерастут в срыв. Вы не станете неуязвимым, но перестанете быть заложником внезапных всплесков. Это, по сути, и есть эмоциональная гигиена, – говорит Татьяна Егоренко.

Инструменты для тех, кому «надо держаться»

- Подавление эмоций – зажать челюсти, улыбаться сквозь силу – дает мозгу сигнал «опасность непреодолима», и кортизол, уровень стресса, растет. Управление же позволяет эмоции пройти сквозь вас, но не дает ей рулить действиями. Как это сделать в ситуации «надо держаться»? Тут есть свои приемы, – говорит Татьяна Егоренко.

4 Дыхание «волна»

Вдох – 4 секунды, задержка – 2, выдох – 6 (из живота) – 5 циклов. Удлиненный выдох активизирует блуждающий нерв и успокаивает центр паники.

5 Рефрейминг (смена восприятия) гнева

Спросите себя о причине раздражения. Например, хочу защитить что-то свое. Отделите ощущение (оно имеет право быть) от разрушительного действия, крика, срыва, физического воздействия, желания уйти и все бросить, стремление к которому захлестывает (этого делать не стоит). Добавьте маленький конкретный шаг. Прием снижает активность передней поясной коры – зоны внутреннего конфликта.

Конкретные небольшие конструктивные действия могут быть, например, такими:

✓ можно написать спокойное, но твердое сообщение: «В будущем, пожалуйста, откладывай такие задачи до 15.00, после этого времени я уже не успеваю»;

✓ поставить четкую границу: «Сегодня я могу взять только одну задачу, остальное – с утра»;

✓ 60-секундный тайм-аут: найдите глазами 3 острых, 3 круглых и 3 шершавых предмета – это переключает мозг с активации нашей «тревожной кнопки» в мозгу – миндалины – на зрительную кору.

- Главное правило: любая эмоция – это топливо. Раздражение нейтрализуется быстрой ходьбой, например, ложный энтузиазм – списком из трех реальных дел вместо двадцати. Управление эмоциями – это не про идеальное спокойствие, а про умение за 90 секунд спросить себя: «Что я могу сделать с этим чувством, чтобы не разрушиться?», – говорит Татьяна Егоренко.

Эмоциональный интеллект можно прокачать

Развитый эмоциональный интеллект (распознавание, понимание эмоций и управление ими) надежно защищает от выгорания. Это подтверждают многочисленные исследования.

Его можно и нужно развивать. Есть простые упражнения для взрослых.

6 «5 чувств»

При напряжении назовите 3 видимые вещи, 2 звука, 1 телесное ощущение.

7 Эмоциональный чекап

2 – 3 раза в день записывайте одним словом, что чувствуете.

О каких рисках нужно помнить родителям перед тем, как выложить в соцсетях фото и видео своих малышей.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Среднестатистический родитель выкладывает около полутора тысяч фотографий ребенка за период от рождения до 5 лет. Как будто с цепи сорвались эти взрослые!

Казалось бы, что плохого в том, что все увидят и умилятся, какой чудесный малыш растет? Между тем страсть к такому постингу психологи и социологи называют «сложным психологическим феноменом», который несет немалые риски. Даже термин придумали - шерентинг, от английских слов share (делиться) и parenting (родительство). Что за опасности таятся за этим явлением?

БЕЗ МЕНЯ МЕНЯ ЖЕНИЛИ

Судя по исследованиям, главная беда в том, что родители публикуют личные фото ребенка без его согласия. И ладно бы красивые кадры с дня рождения или фотосессии под елочкой. Но ведь в интернете полно снимков, на которых малыши голышом, или на горшке сидят, или горько плачет, или выпачкался как поросенок. Мало кому хотелось бы попасть на всеобщее обозрение в такие моменты.

- Да, это можно считать вторжением в личное пространство, ведь ребенка не спрашивали, хочет он быть предметом блогерства или нет, - рассказал «КП» Дмитрий Панасюк - психолог, ведущий специалист центра «Траектория развития». - Помните фильм «Шоу Трумана»? Труман с маленького возраста стал героем шоу, в котором все вокруг - родители, коллеги, друзья, соседи - были актерами. При этом сам герой об эксперименте не знал. Рекомендую родителям посмотреть этот фильм, потому что постинг детских фото и видео в соцсетях - то же самое. И последствия могут быть очень нежелательными. Плюс модель поведения сама по себе: где мой настоящий родитель, а где он делает что-то напоказ, вынося какую-то личную информацию...

ВОПРОС - РЕБРОМ

- Люди, живущие напоказ, были во все времена, - говорит Дмитрий Панасюк. - Раньше информацию о себе передавали через сарафанное радио, фотоальбомы, которые показывали гостям: вот мы в Сочи ездили, а это наша новая машина. А теперь есть интернет - и все стало намного быстрее, проще, эффективнее: охваты больше, обратная реакция (лайки, комментарии) активнее. Так что это и феноменом особо не назовешь.

- Однако не все вываливают в интернет фотоотчеты «вот наш первый зубик», «а вот мы кашей выпачкались»...

- Выложить одну фотографию с комментарием: мол, у нас хорошее событие, порадуемся и вы за нас - это одна история. А когда чуть ли не каждый чих ребенка фиксируют и выкладывают, это уже деформация.

- Зачем это взрослым?

- Нужно смотреть, какие у человека ценности и цели, какие

На фоне завтрака вдруг «птичка вылетает»...



- А еще - где тут я, а где придуманный мамой образ... Можно запутаться.

- Дети младшего возраста познают мир через игру. Так что для ребенка это тоже будет игрой - вот я на камеру покривлялся, мама меня сняла, потом показала в интернете, и мне много «сердечек» поставили. В подростковом же возрасте это уже довольно опасная история. И на формирование идентичности может повлиять. Если те детские фото или письма к Деду Морозу попадутся на глаза сверстникам, они могут засмеять.

- Самые отпетые шерентеры, судя по всему, - блогеры, которые постоянно вы-

ставляют напоказ личную жизнь и жизнь детей?

- Такой контент становится еще и способом заработка благодаря рекламе. Любой повод используется для показа, даже высосанный из пальца. Есть вопросы к этичности.

СТИРАЕТСЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

- Вы работаете с подростками. Какая у них реакция на такие вот родительские «шалости»?

- «Не лезьте в мою жизнь» - абсолютная нормальная реакция подростка. С детьми блогеров не сталкивался, но

знаю успешных подростков-блогеров, у которых миллионы просмотров, - так вот там деформация происходит очень мощная. Стирается идентичность между я - настоящий и я - в кадре. Удивление, когда натыкаешься в каком-нибудь канале на видео, где ты фигурируешь, при этом даже не знал, что тебя снимают. Куда бы ни пришел, тебя узнают, и это тоже вторжение в личное пространство. Люди, когда общаются к жизни кумира, часто считают, что его жизнь - часть их жизни: я ж тебя пять лет знаю-комментирую, свои люди! Жизни в этом нету. Подростки видят привлекательную оболочку известности, а психологические минусы становятся видны, только когда погружаешься в блогерство.

уже говорили, но ведь часто и мужей втягивают: только пришел с работы, а ему - поиграй с ребенком на камеру. Из-за этого случаются конфликты. Надо думать: уместно ли это публиковать. Иными словами, не забывать о цифровой гигиене. А еще - проанализируйте свои цели, потребности. Что я хочу получить? Какую свою потребность удовлетворяю? Как я могу ее удовлетворить другими способами?

- Ну вот я хочу, чтобы все знали, какой у меня талантливый ребенок. Как я могу это сделать без распространения фото и видео?

- Ребенок может пойти в кружок или секцию и там проявить себя. Сколько человек должны узнать о его успехе? Из ближнего круга хватает? А с соседями? Все равно мало? Тогда выкладывайте фото в Сеть с учетом рисков, о которых мы говорили.

О детской ревности и о том, как наладить гармонию между старшим и младшим ребенком, разбираемся с психологом на сайте KP.RU



■ КРУГ ДОБРА

«Когда сын сказал, что может сам поехать на метро, - я расплакалась»

Юлия АНДРИЕНКО

Фонд «Круг добра» спас мальчика с генетическим заболеванием.

Еще в детстве у Викентия Пачковского родные заметили непонятные пятна кофейного цвета на коже.

- Выяснилось, что это были первые признаки генетического заболевания - нейрофиброматоза. При нем образуются опухоли на окончаниях нервов, - рассказывает мама Елена Евгеньевна.

У Викентия самое большое скопление опухолей в спине и легких. Они медленно сдавливали органы, приносили невыносимые страдания. Начались нарушения в позвоночнике. И страшные головные боли. Мальчик едва заставлял себя ходить в школу.

- Когда мы узнали про фонд «Круг добра», жизнь изменилась. Сын получил лекарство, которое изобрели только в 2023 году. Мука, когда каждый день приходилось смотреть на страдания нашего ребенка, кончилась, - говорит Елена.

Жизнь заиграла красками. Ребенок забыл даже про головные боли, а опухоли перестали расти.

- Однажды сын мне сказал: «Я сам поеду в метро». Вы представляете, что это такое? Я плакала от счастья, - признается Елена.

Викентий учится в Суриковском художественном училище. Преподаватели считают его талантом, но парень все чаще говорит, что хочет связать жизнь с медициной. Чтобы спасти детей так, как спасли его...



КСТАТИ

В этом году исполнилось 5 лет фонду «Круг добра», который был создан президентом Владимиром Путиным для помощи детям с тяжелыми и редкими болезнями. В его бюджет идет 2% от «налога на богатых». Помощь получили уже более 30 тысяч детей по всей России.

Ярослав КОРОБАТОВ

Спутниковые данные подтвердили: Эль-Ниньо - так называют потепление поверхности Тихого океана - началось в июне 2026 года после нескольких лет «спячки». Это явление виноват чуть ли не во всех мыслимых бедах на Земле: экстремальной жаре, наводнениях,



Дарья Гущина.

засухе, неурожаях и даже в аномально холодной зиме. Чего ждать сейчас? Об этом «КП» спросила Дарью Гущину, доктора географических наук, профессора кафедры метеорологии и климатологии географического факультета МГУ имени Ломоносова.

ДУРНАЯ РЕПУТАЦИЯ

- Дарья Юрьевна, действительно ли Эль-Ниньо началось или это пока слухи?

- Если подходить строго формально, то еще нет, но фактически - да. Сейчас объясню: мы получаем данные не только со спутников. Есть еще и буйковые станции (они, в отличие от спутников, не летают на орбите, а плавают на волнах. - Ред.), которые измеряют температуру воды. Официально считается, что Эль-Ниньо случилось, если в экваториальной части Тихого океана температура поверхности превышает среднюю на полградуса в течение 3 - 5 месяцев. Пяти месяцев еще не прошло, потому что отметка в полградуса была превышена только в мае. Но сейчас аномалия превышает уже 1 градус. И модели показывают дальнейшее потепление, которое достигнет максимума в конце года - это ноябрь, декабрь, январь. Поэтому если строго не придирайтесь к определениям, то можно сказать - да, Эль-Ниньо началось.

- Верно ли, что Эль-Ниньо - это источник всех бед: он вызывает засуху, жару, наводнения, массовую гибель рыб и морских животных?

- Эти панические ожидания во многом основаны на легенде о страшном Эль-Ниньо 1877 года, когда погибли миллионы человек. Но мы не можем утверждать, что они погибли именно от Эль-Ниньо, а не от обычных засух, которые вызвали голод. Такие выво-

Климатический «хулиган» Супер Эль-Ниньо несет погодные аномалии

Но в России с ним поборется сибирский антициклон.

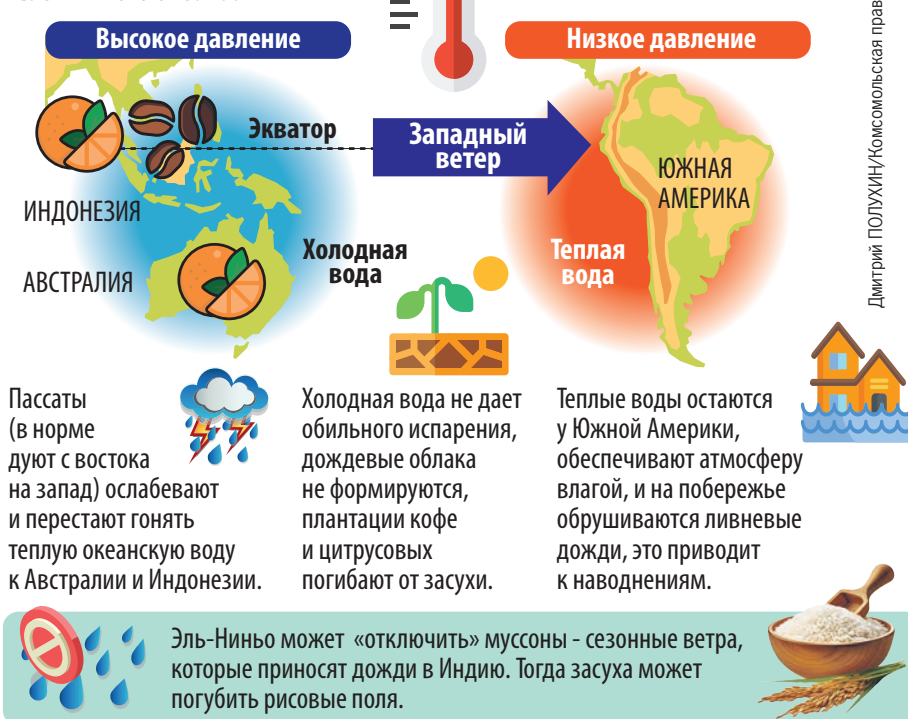
ды делаются на основании довольно сомнительных данных: мы имеем отдельные наблюдения на островах и побережье. Но откуда мы знаем, что происходило в центральной части Тихого океана? В 1877 году не было ни буйковых станций, ни тем паче спутниковых наблюдений, все это появилось в последней трети XX века. Поэтому сложно понять, каким было Супер Эль-Ниньо 1877 года. А

во-вторых, уровень адаптации современной глобальной цивилизации к климатическим изменениям несопоставим с XIX веком. Да, возможно, у нас не будет индонезийского кофе или индийского риса, но мировая экономика научилась сглаживать такие ЧП за счет импорта из других регионов.

Как он работает

Эль-Ниньо - так называется крупномасштабное потепление поверхности экваториальной части Тихого океана.

Он увеличивает среднегодовую температуру на Земле на 0,2 градуса. Это выводит из равновесия ряд климатических систем.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ПИК В КОНЦЕ ГОДА

- То есть не стоит воспринимать Эль-Ниньо как стихийное бедствие?

- Понимаете, извержения вулканов, цунами или землетрясения, как недавнее в Венесуэле, предсказать практически невозможно. А Эль-Ниньо - циклический процесс, который можно прогнозировать заранее, мы можем предупредить о нем заблаговременно, за 9 месяцев. Безусловно, ущерб от него есть, но можно заранее принять меры, отрегулировать экономические потоки, чтобы помочь пострадавшим регионам. За последние 50 лет было три Супер Эль-Ниньо: в 1982 - 1983, 1997 - 1998 и в 2015 - 2016 годах. Какой-то глобальной катастрофы при этом не случилось.

- Говорят, аномальная жара, которая установилась сейчас в Европе, когда в Париже жарят яичницу на раскаленных от солнца сковородках, - это его рук дело...

- Как можно связывать жару в Европе с Эль-Ниньо, если он только зарождается? Следствие не может быть раньше причины. К концу года - да, Эль-Ниньо будет ощущаться. По данным отдельных моделей, аномалия температуры в экваториальной полосе Тихого океана может превысить 3 градуса, у побережья подняться даже выше 5 градусов. Учитывая, что речь идет о пространствах, которые измеряются тысячами километров, это очень много. Поэтому нынешнему Эль-Ниньо присвоили приставку «супер».

ЗИМА БУДЕТ ТЕПЛОЙ?

- Если он раскогегарится к концу года, значит, и предстоящая зима будет аномально теплой?

- Климатические системы - штуки сложные, и нельзя делать выводы на основании какого-то одного фактора. Начнем с того, что даже такое мощное явление, как Эль-Ниньо, в масштабах планеты дает увеличение среднегодовой температуры порядка 0,2 градуса. Это много, но не приводит к перегреву Земли в целом. Что касается зимы в Евразии, проводилось много статистически достоверных исследований, и известно, что в годы Эль-Ниньо наблюдаются положительные аномалии температуры.

- То есть зимой теплее, чем обычно?

- Да. Но если в тропиках Эль-Ниньо - король, в том смысле, что его влияние является доминирующим, то в наших умеренных широтах эффект от Эль-Ниньо может перекрываться собственными климатическими процессами. Например, такими являются североатлантическое колебание в Атлантике или сибирский антициклон, который обеспечивает нам морозы в Сибири.

И эти события никак с Эль-Ниньо не связаны. В год сильного Эль-Ниньо мы действительно вправе ожидать зимой более высоких температур в Евразии. Но может так случиться, что у нас сформируется очень мощный сибирский антициклон, который даст сильные морозы в Сибири и даже в Европейской части России. Влияние сибирского антициклона перекроет эффект от Эль-Ниньо, и в итоге мы получим зиму не более теплую, а более холодную. В умеренных широтах таких разнонаправленных климатических событий много, эффекты от них сложнее просчитывать, чем в тропиках.

ВОПРОС - РЕБРОМ

ЗАСУХА В ИНДОНЕЗИИ И АВСТРАЛИИ

- В норме пассаты над Тихим океаном дуют с востока на запад, отгоняя теплую воду от побережья Южной Америки к Индонезии и Австралии. Там за счет активного испарения теплой воды образуются облака и выпадают обильные осадки. В годы, когда наступает Эль-Ниньо, пассаты ослабевают, Индонезия и Север Австралии (а там сосредоточены крупнейшие кофейные и цитрусовые плантации) страдают от засухи.

КАЛИФОРНИЯ В ВОСТОРГЕ

- Зато в Калифорнии, которая в последние годы страдает от катастрофических пожаров, Эль-Ниньо ждут как манну не-

Что с кофе, рисом и цитрусовыми

бесную. Дожди делают ситуацию менее пожароопасной.

ЗАСУХА В ИНДИИ, НО ЭТО НЕ ТОЧНО

- Влияние Эль-Ниньо на Индию и всю Юго-Восточную Азию с их миллиардным населением не столь однозначно, - говорит Дарья Гущина. - Поначалу считалось, что Эль-Ниньо непременно снижает интенсивность индийского муссона - сезонного ветра, который приносит дожди. Если муссон слабый или в какой-то момент вообще прекращается, там наступает жесточайшая засуха и погибают все рисовые плантации, потому что рис растет только в воде. Но когда ученые стали получать больше данных, выяснилось,

что далеко не всегда Эль-Ниньо приводит к слабому муссону, потому что в Индийском океане есть свое колебательное явление - индийский диполь. Оно послабее Эль-Ниньо, но, когда они действуют в противофазе, эффект ослабления муссонов может и не случиться. Поэтому однозначно винить Эль-Ниньо в засухе в Индии нельзя.

РЫБКУ ЖАЛКО!

- Виновен ли Эль-Ниньо в массовой гибели рыбы и морских животных?

- Раньше действительно считали, что рыба гибнет. Собственно, явление Эль-Ниньо открыли перуанские рыбаки, которые заметили, что уловы у побережья Южной Америки

резко сокращаются в канун Рождества. Отсюда и название Эль-Ниньо, что в переводе с испанского означает «младенец Христос». Поначалу это воспринималось рыбаками как своеобразные рождественские каникулы, потом выяснилось, что в отдельные годы исчезновение рыбы не ограничивается двумя-тремя неделями, а может продолжаться длительное время. И тогда простой оборачивается очень большим ущербом. Но оказалось, что рыба при этом не гибнет, а просто уходит туда, где вода более холодная. Это нестандартные районы для промысла, туда не сразу и доберешься. Поэтому для рыболовства Эль-Ниньо однозначно несет ущерб.

Юлия СМЕРНОВА

Для наших туристов запускаяют новые прямые рейсы на экзотические пляжные курорты.

Сезон отпусков в разгаре. Самым массовым зарубежным курортом, как и в прошлые лет сорок уже, остается Турция (см. инфографику). А вот самым бюджетным неожиданно стал Таиланд, удивили подсчетами в Ассоциации туроператоров России. Причин несколько: турецкие пляжи из-за дикой инфляции в стране подорожали, в Таиланде летом формально низкий сезон и отели снижают цены, а прямых рейсов туда очень много.

Появляются и новые маршруты с прямым перелетом.

О них и расскажем.

А хотите, дети, в Африку слетать?



В пустыне взрослые люди резвятся, как в песочнице.



ЗАНЗИБАР (ТАНЗАНИЯ): ОКЕАН И ФРЕДДИ МЕРКЮРИ

Первый прямой рейс из России в Танзанию вылетел пару недель назад. Национальный перевозчик африканской страны Air Tanzania придумал хитрый треугольный маршрут Москва (аэропорт Внуково) - остров Занзибар - Дар-эс-Салам.

Летает на больших Boeing 787-8 Dreamliner трижды в неделю, по вторникам, четвергам и субботам, первые борты были загружены под завязку, заверил глава Совета по туризму Танзании Эфраим Балози Мафуру. И не только первые, как я выяснила, попытавшись купить билеты на август, - места остались только в бизнес-классе! В том числе и потому, что блоки мест на прямых рейсах уже взяли крупнейшие российские туроператоры. И в составе пакетного тура вполне доступен перелет и в экономе. Туроператоры угадали: Занзибар - реальная экзотика, а стоит хоть и дороже Турции с Египтом, но

намного дешевле Мальдив с Сейшелами. На Занзибар летят ради пляжей Индийского океана (минус - мощные приливы и отливы, купаться получится не всегда), дайвинга и рыбалки, гигантских черепах острова Призон. А еще там есть исторические кварталы Стоун-Таун с ночным рынком на набережной и музей Фредди Меркьюри (рок-легенда родом с Занзибара).

Дар-эс-Салам путешественникам тоже может быть интересен. Большой город на берегу океана с музеями, рыбным рынком и приморскими кафе и ресторанами. Да, есть и другая Танзания: сафари в национальных парках Серенгети и Нгоронгоро, все эти львы, слоны, гепарды и антилопы, восхождение на гору Килиманджаро... Но для такого варианта новый рейс полезен лишь отчасти - все равно придется лететь дальше внутренним рейсом. И есть смысл сравнить цены на стыковочные маршруты.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Куда отправились в отпуск клиенты турфирм...

Страна	Доля в общем объеме продаж
Турция	37,7%
Египет	21,3%
Вьетнам	7,8%
Абхазия	5,9%
Таиланд	4,7%
Китай	4,3%
Мальдивы	2,5%
ОАЭ	1,2%

По данным онлайн-агрегатора туров Слетать.ру

...и самостоятельные путешественники

Страна	Доля в общем объеме бронирований
Турция	15,6%
Китай	7,2%
Белоруссия	6%
Италия	5,2%
Грузия	4,6%

По данным сервиса OneTwoTrip о бронированиях отелей на лето-2026.



ЭКОНОМКЛАСС

САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПЛЯЖНЫЕ КУРОРТЫ В ИЮЛЕ-2026

• Таиланд (Паттайя)	113 тыс. руб.
• Турция (Аланья)	118 тыс. руб.
• ОАЭ (Дубай)	119,5 тыс. руб.
• Египет (Шарм-эль-Шейх)	124 тыс. руб.
• Иордания (Акаба)	126 тыс. руб.
• Индия (Гоа)	145 тыс. руб.
• Китай (Хайнань)	150 тыс. руб.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

По данным Ассоциации туроператоров России. Минимальная цена тура на 7 дней на двоих с перелетом, проживанием в отеле 4*, трансферами, страховкой. В Турции и Египте «все включено», в остальных странах из питания включены завтраки.



АКАБА (ИОРДАНИЯ): КРАСНОЕ МОРЕ, НО НЕ ЕГИПЕТ

Национальный перевозчик Иордании Royal Jordanian скоро добавит новый рейс в Россию. Сейчас он летает из Москвы в столицу королевства Амман четыре раза в неделю (даже во время кризиса на Ближнем Востоке полеты не прекращались).

А планирует еще и в Акабу - курорт на иорданском побережье Красного моря. Об этом сообщили генеральный директор Домодедово Андрей Никулин и коммерческий директор перевозчика Карим Маклуф. Будут два рейса в неделю на новых лайнерах Airbus A320neo. Дата старта пока не объявлена, но в летнем расписании, то есть скоро.

Для туристов новинка полезна. Все-таки большинство отпускников летят в теплые страны ради пляжей. От Аммана до Красного моря далеко, четыре часа ехать через всю страну по пустыне или лететь внутренним рейсом.

В Акабе можно купаться в теплом

море (сезон круглый год, пляжи песчаные) и заниматься дайвингом (разноцветные рыбки и яркие кораллы здесь не хуже, чем в Египте, много рифов совсем рядом с берегом). Отели хорошие, в том числе известных международных сетей. Однако «все включено» практически нет. Рядом с Акабой находится и главная достопримечательность королевства, высеченный в скалах древний город Петра, а также живописная пустыня Вади-Рам.

Сколько лететь: 5 часов.

Виза: нет.

Цена вопроса: билетов на рейсы в Акабу пока нет в продаже, но наверняка стоимость будет сопоставима с полетом в Амман той же авиакомпании. То есть 45 тысяч рублей на человека туда-обратно.



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



Безвизовый Тунис был очень популярен до пандемии - и вот вернулся.

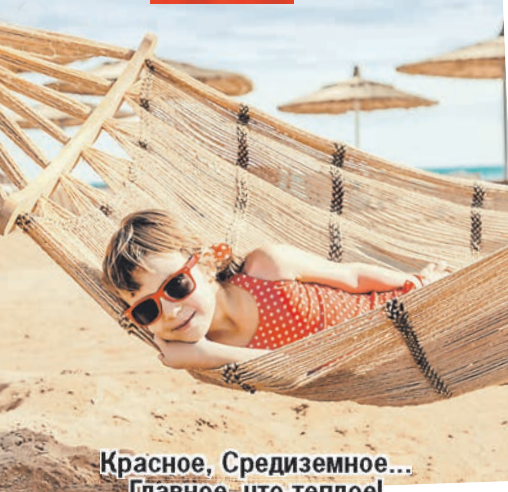
Сколько лететь: 10,5 часа, обратный путь дольше из-за остановки в Дар-эс-Саламе, 11,15 часа.

Виза: онлайн или по прилете в аэропорту за 50 долларов. Также необходимо купить местную страховку за 45 долларов.

Цена вопроса: тур на Занзибар на 9 дней - от 235 тысяч рублей на двоих (с прямым перелетом, проживанием в отеле 4* и завтраками), «все включено» от 350 тысяч рублей. Сафари и другие приключения дороже.



МОНАСТИР (ТУНИС): ПЛЯЖИ НА СРЕДИЗЕМКЕ



Красное, Средиземное... Главное, что теплое!

С 15 июля, стартуют чартеры в курортный город Монастир в Тунисе. Из столичного аэропорта Шереметьево, а также из Санкт-Петербурга летать будет авиакомпания Pyramids Airlines. Из Москвы - пять раз в неделю. Рейсы чартерные, билетов в свободной продаже нет, только в составе пакетных туров.

Безвизовый Тунис до пандемии был очень популярен у наших отпускников курортом. И



рейсы возвращаются очень вовремя. Сейчас единственный вариант слетать без пересадок на Средиземное море - это Турция. А Тунис та же Средиземка, только другое ее побережье, африканское. Там много отелей «все включено», особая фишка - талассотерапия: разные процедуры для красоты и здоровья с водорослями и морской

солью. Для ценителей истории много экскурсий по античным памятникам, в том числе в Карфаген.

Сколько лететь: 4 часа.

Виза: нет.

Цена вопроса: от 120 тысяч рублей за тур на двоих на 7 дней в отель 3* «все включено» в Сусе, от 170 тысяч рублей в 5-звездный спа-отель «ол инклюзив» в Хаммамате.

В Малайзию и на Филиппины

На самом высоком уровне звучат обещания новых солнечных маршрутов в ближайшем будущем. Премьер-министр Малайзии Анвар Ибрагим и министр экономического развития РФ Максим Решетников обнадружились, что между нашими странами наконец появятся прямые авиарейсы. Говорят о них, справедливости ради, давно - причем о двух направлениях сразу, в столицу Куала-Лумпур и на курортный остров Лангави. Но и про Занзибар говорили долго, и вот запустили же!

Президент Филиппин Фердинанд Маркос тоже полон оптимизма: филиппинская авиакомпания Sebu Pacific готова открыть рейсы в Россию. Прямое воздушное сообщение между нашими странами есть и сейчас - чартеры «ИрАэро» из Иркутска и Хабаровска на остров Боракай. Из европейской части России пока нет. Но раз летают из Сибири, значит, нет и санкционных преград. Все дело в спросе.

Алексей ВОЛОДИХИН,
агроном

Варианты цветников для душевных пикников

На небольших дачных участках постоянно не хватает места: хочется посадить всего и побольше, а некуда. В таких случаях очень важно совместить приятное с полезным. Например, создать цветник, в котором будут не только красивые, но еще и съедобные растения.

Сажаем съедобную клумбу.

Главным солистом на такой клумбе будет базилик. Причем посадить можно разные сорта - с фиолетовыми или зелеными листьями, с ароматом лимона, ванили, карамели, корицы. Все прочие растения - очень схожи между собой, все они образуют соцветия-зонтики, не сильно декоративные, но зато добавляют клумбе неповторимых ароматов.

ГРЯДКА ШАШЛЫЧНИКА



Шнитт-лук
Лук-батун
Лук-слизун

Иссоп

Любисток

Укроп

Чабер

Мясо требует приправ - их можно добавить в маринад или подать на стол в качестве зелени. Среди пряных трав, которые идеально подходят к шашлыку, есть довольно эффектные.

Солистами здесь будут любисток - мощное растение с крупными резными листьями и ароматом сельдерея, иссоп, похожий на куст лаванды с синими или розовыми цвет-

ками, и лук-слизун, который уравновесит композицию длинными ремневидными листьями и сиреневыми соцветиями-шарами. Укроп здесь тоже к месту - его желтые зонтики идеально сочетаются с синими и сиреневыми оттенками.

По краям или на переднем плане такой грядки можно посадить чабер и шнитт-лук - они низкорослые.

КЛУМБА ПЕКАРЯ



Кориандр

Анис

Базилик

Тмин

Кумин (зира)



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



Последнее десятилетие тревожность стала нашей ахиллесовой пятой. Причем эта тенденция проявляется по всему миру - мы не исключение. «Снижайте уровень стресса» - это самая частая (и самая непростая) рекомендация врачей для достижения здорового долголетия.

Но у дачников стресс эффективно снижается от плодотворной работы на земле, в окружении зеленых насаждений. А когда покопаться в клумбах не получится, можно заварить душевных трав с седативным (успокаивающим) эффектом. К

РЕЛАКС-ПАЛИСАДНИК



Пустырник

Ромашка аптечная

Мята

Валериана

Мелисса

тому же они еще и красивые, из них получится отличный цветник в деревенском стиле.

Воздушные белые соцветия валерианы прекрасно сочетаются с бело-желтыми корзинками ромашки аптечной.

Ажурные листья пустырника и его сиреневые соцветия прекрасно гармонируют с мятой и мелиссой. А в ветреный день такой палисадник источает чудесный пряный аромат, который успокаивает не хуже таблеток.

ЧАЙНАЯ РАБАТКА



Шалфей

Монарда

Душица

Чабрец ползучий

Мелисса

Буквица

Котовник кошачий

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

Миксбордер - это многоярусный смешанный цветник, сочетающий цветы, кустарники и хвойные растения, подобранные так, чтобы обеспечить непрерывное цветение с ранней весны до поздней осени.

Летом в жару хочется выпить чего-нибудь холодного. А для прохладительных напитков есть свой набор ароматных трав. Мята - классика для мохито. Эстрагон, он же тархун, - основа популярного лимонада. Котовник лимонный добавит в напитки цитрусовые нотки. Змееголовник молдавский привнесет в ароматный цветник экзотические нотки своим внешним видом и добавит яркого вкуса квасу и компоту. А стевия - это легендарный заменитель сахара.

ЛИМОНАДНЫЙ МИКСБОРДЕР



Котовник лимонный

Мята

Стевия

Эстрагон

Змееголовник молдавский



Личный архив Ольги Родиной

Топ образов от знаменитостей
в актуальных оттенках.

Розовое платье - дитя заката

Пожалуй, ни один оттенок так не освежает, как розовый. А еще этот цвет буквально создан для летних образов. Сейчас актуальны нежные пастельные оттенки. Однако можно поэкспериментировать и с более яркими тонами. Многие звезды уже продемонстрировали наряды в актуальной розовой гамме.

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

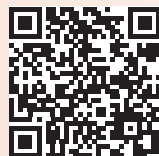
Ксения Собчак

Ксения Анатольевна демонстрирует тяжело-люксовый тотал-лук Chanel в актуальных пастельных оттенках. Нежный жакет модница сочетала с белой майкой, молочными джинсами и невероятными черными туфлями с мятными мысами. Плюс бусы, похожие на мятные конфетки. И, конечно же, отдельного внимания заслуживает объемная полосатая сумка-конверт из новой, кстати, пляжной, коллекции Chanel.

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



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



Личная страница Стефании Маликовой в социальной сети



Стефания Маликова

В своем образе Стефания сочетала желто-зеленые оттенки с ярко-розовыми тонами. Дизайнер прорекламировала атласное платье мини в цвете лайм от своего бренда Dress by Stesha (33 тыс. руб.). Его дочь Дмитрия Маликова рекомендует носить с объемным жакетом такого же цвета за 28 тыс. руб. Градус праздничности Маликова снизила за счет розовых деталей - тканевой сумки и мюли Louis Vuitton. В целом довольно оригинально и по-летнему.

Татьяна Брухунова

Классный летний образ собрала Татьяна с цветочной розовой юбкой с изумрудными перьями грузинского бренда а.уа (26 тыс. руб.). Марка, кстати, завоевала популярность именно благодаря одежде с перьями. Розовый эффектно сочетается с разными оттенками зеленого. Акцентную юбку жена Евгения Петросяна дополнила нежно-розовым кардиганом и такого же оттенка балетками Chanel. Плюс аксессуары - замшевая изумрудная сумка с обвесом в виде бус и украшения тоже с бусинами.



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Личная страница Екатерины Волковой в социальной сети

Екатерина Волкова

Актриса демонстрирует женственное и при этом сдержанное платье бренда Юлии Прохоровой Beloe Zoloto (21 тыс. руб.). Приталенный наряд с романтичными рукавами фонтариком визуально делает вашу фигуру еще изящнее. Это платье подойдет для похода в галерею, театр или на свидание. Наряд Екатерина дополнила белыми слингбэками (туфли с закрытым мысом и открытым задником. - Ред.). Я бы еще добавила украшения с жемчугом.

МОДА, СТОП!

Американский бренд Praying представил шорты Dirty Stripe, которые выглядят как старые грязные трусы. Еще и с дырой на бедре. Дизайнеры уверяют, что грязно-розовые шорты - это идеальный вариант, чтобы развить свой базовый гардероб в теплое время года.

Цена изделия - 12 тыс. руб.



km20.ru

km20.ru



Светлана Бондарчук

Во время очередного путешествия Светлана примерила пыльно-розовый комплект из натурального льна российского бренда Edomo. Ультрамодные брюки-аладины (59 тыс. руб.) и жилет (49 тыс. руб.) продаются по отдельности. Комплект Бондарчук скомбинировала с замшевыми коричневыми лоферами и сумкой Prada теплого зеленого цвета.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети



Внучка Долиной идет по стопам бабушки, а сын Петросяна полюбил хоккей

Чем увлекаются дети знаменитостей и каких успехов они уже достигли.

Ирина ВИКТОРОВА

Все мы хотим, чтобы наши дети, помимо школы, занимались чем-то еще – нашли себя в спорте, в музыке, ходили в кружки и секции. В звездных семьях, разумеется, все то же самое. И порой знаменитым мамам и папам так же, как нам, сложно найти золотую середину – между тем, чтобы заставить чадо заниматься или дать ему свободу выбора (а вдруг так ничего и не выберет?!). Зато сколько у родителей и детей радости, когда появляются первые результаты!

Хоккеист Ваган Петросян (сын Евгения Петросяна и Татьяны Брухуновой)

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Ваган учится в частной английской школе и сейчас на каникулах. Даже летом он не намерен пропускать тренировки – сын Евгения Петросяна и Татьяны Брухуновой серьезно увлечен хоккеем. Поэтому мама Таня чуть свет на ногах – сопровождает парня на тренировки. В конце учебного года родители поощрили сына за старания в учебе и любовь к спорту новой экипировкой. Возможно, Ваган не захочет продолжать творческую династию, а станет хоккеистом.

6 лет

Теннисист Федя Миронов (сын Марии Мироновой)

Личная страница Марии Мироновой в социальной сети



6 лет

Федору Миронову 6,5 года, но он уже глубоко замотивированный спортсмен. Ни в какую не поддается на уговоры мамы сделать небольшой перерыв в тренировках на летних каникулах.

Федя мечтает стать профессиональным теннисистом. На осенних и летних каникулах Федор тренируется в теннисной академии Рафаэля Надаля в Испании на Майорке. Мама рядом. Остальное время тренировки проходят дома в Москве.

Еще год назад Федор делал пер-

вые успехи в фигурном катании в Академии Евгения Плющенко. Занимался с трех лет, но потом загорелся теннисом. Мальчик уже выигрывает детские турниры. Так, недавно в теннисном лагере Рафаэля Надаля Федя победил в международном турнире в своей возрастной группе. Марию переполняют чувства: «Мы это сделали! Федя стойко играл под палящим солнцем в +32 три часа. Русские спортсмены все выдержат!».

Похоже, мальчик и впрямь очень одарен. «Мы занимаемся спортом каждый день и два раза в месяц по воскресеньям уже играем турниры», – рассказывает Мария.

Борис КУДРЯВОВ/Экспресс газета

Певица Александра Миончинская (внучка Ларисы Долиной)



14 лет

Личная страница Ларисы Долиной в социальной сети

14-летняя Александра Миончинская в начале этого лета с отличием окончила музыкальную школу. Бабушка девочки, певица Лариса Долина, обещала поощрить старательную внучку. Саша сделала первый шаг к мечте о профессии. В общеобразовательной школе Александре учиться еще три года, и все это время она продолжит занятия вокалом, в том числе с педагогами в академии бабушки. Так как Александра готовится поступать на кафедру эстрадно-джазового искусства Московского института культуры, которой заведует бабушка. Хотя в семье не исключают, что ребенок за три года сделает выбор в пользу другого творческого вуза.

Программист и танцор Никита Лазарев (сын Сергея Лазарева)

На радость папе Никита успевает все, и только на отлично. Мальчик в этом году закончил пятый класс на одни пятерки. Никита уже не первый год серьезно занимается программированием. И уже пятый год танцует в театре-студии «Тодес». Там же занимается его младшая сестра Анна. Недавно был отчетный концерт.

Однако Никита считает, что танцы и вокал – это хобби. А вот профессию он выберет серьезную – возможно, связанную с программированием.



11 лет

Личная страница Сергея Лазарева в социальной сети

Пианист и шахматист Лев Авербух (сын Ильи Авербуха и Елизаветы Арзамасовой)

Этим летом сыну фигуриста Ильи Авербуха и актрисы Елизаветы Арзамасовой исполнится 5 лет. Вопреки ожиданиям родители не спешат отправлять мальчика на каток, а прислушиваются к его интересам.

«Левушке пока нравится больше заниматься музыкой и шахматами, чем активными видами спорта», – рассказала «КП» Елизавета.

Лев берет уроки игры на фортепиано, мальчику нравится. А шахматные партии для Льва – просто удовольствие.



4 года

Личная страница Елизаветы Арзамасовой в социальной сети

Музыкант Таисия Телегина (дочь Пелагеи и Ивана Телегина)

Тая пробует идти по стопам знаменитой мамы. В конце июня девочка дала первый фортепианный концерт в библиотеке-читальне. Мама не только умилилась как зритель, но и исполнила несколько песен под аккомпанемент дочери. Заниматься Таисия захотела сама и с удовольствием делает это даже на каникулах.

Пелагея с ранних лет привила дочке хороший вкус: «Я настаиваю, чтобы дочь стала певицей. Если сама скажет, что ей ничего в этой жизни не надо, кроме пения, тогда. Способности у нее точно есть. А там посмотрим».

Алексей БУЛАТОВ/«КП» - Санкт-Петербург



Какие профессии выбрали дети звезд, закончившие школу в 2026-м, – на сайте KP.RU



9 лет

Личная страница Пелагеи в социальной сети



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фактоид - Печенье - Интервью - Тепло - Передача - Ласпористика - Ассессор - Ляппетто - Факс - Окра - Улика - Обзор - Бадд - Мунт - Рыло - Ленин - Тема - Париж - Море - Бородинна - Амаз - Родос - Ламе - Ершик - Дело - Цветочек - Обама - Немен. ПО ВЕРТИКАЛИ: Посул - Бетель - Алина - Оператор - Голодавец - Досье - Беар - Тюз - Олово - Гелиодор - Дно - Фета - Паэк - Окон - Диас - Жакко - Нерп - Содом - Мзда - Икар - Секс - Фантлерпой - Каска - Душа - Иран - Отсек - Ливер - Амундсен.

МИСС
КУПАЛЬНИК
«КП»

Регина КИРЮХИНА, 27 лет, Санкт-Петербург:
- Я работаю декоратором в театре, люблю воплощать даже самые смелые фантазии в жизнь. Вдохновляюсь классикой немого кино, мой фаворит - «Кабинет доктора Калигари»*.

*Остросюжетный немой фильм, снятый в Германии в 1920 г. - Ред.).



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Черный раздельный купальник - это маленькое черное платье пляжного гардероба, не подведет никогда. Гладкие фактуры, ни одной лишней детали. А белая накидка в руках превращает простую вещь в законченный образ, минимализм любит именно такие жесты. Браво за понимание, что иногда меньше - действительно больше.



Андрей АРКУША



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

Залил в бак Евро-3. Авто вроде едет... Но осадочек остался!

* * *

Жара - это когда фраза «Давай обнимемся!» звучит как реальная угроза.

* * *

После долгих раздумий в графе «семейное положение» он написал «доширак и пельмени».

* * *

Невероятный успех! На чемпионате мира по футболу - 2026 сборная РФ не пропустила ни одного мяча, но есть нюанс...

* * *

У директора школы было прозвище Режиссер. Потому что ремонт стоил 200 тысяч рублей, а кассовые сборы составили полтора миллиона.

* * *

Общался с обеспеченной семьей, мама с четырехлетним сыном всегда передвигались на личном транспорте с водителем. По какой-то причине машина не могла их забрать. И чтобы мальчик не закапризничал, она сообщает: «Звонил папа. Сказал, что заказал нам целый автобус. С людьми. Бежим покататься?!»

* * *

Вчера полтора неизвестных пытались украсть крокодила из зоопарка.

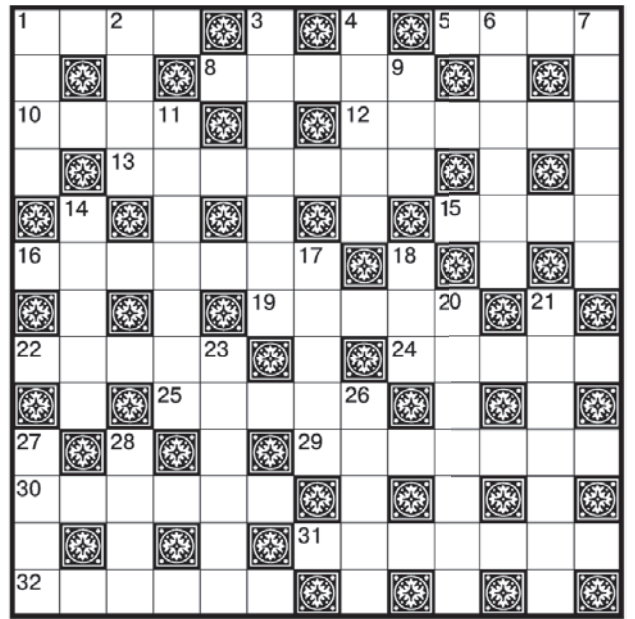
* * *

- Мужчина, а что это за вами все время тащится? - Ой, это я вышел из «Оки» и забыл отстегнуть ремень безопасности...

* * *

Здравствуй, Дездемона. Извини, спешу. Можно без вопроса Сразу задушу?

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Где выдают ипотеку? 5. ... для бутылок. 8. Чем рубероид пропитан? 10. Источник дохода купца. 12. Священная книга с иллюстрациями Гюстава Доре. 13. Кто подсказал идею музыкальной комедии «Простодушный»? 15. Чем пчелы соты отстраивают? 16. Какая птица, по легенде, получила название из-за украденной у пекаря булки? 19. Жанр головоломки. 22. Ради какой звезды переписали сценарий фильма «Танцующая в темноте»? 24. Пение для Владимира Винокура. 25. Муравьиный меланерпес. 29. Наш поэт ... Рубцов. 30. Где отшивают заказы? 31. «Общее собрание акци-

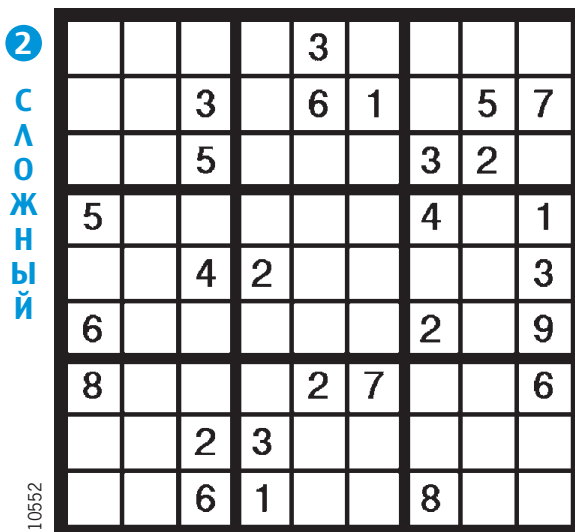
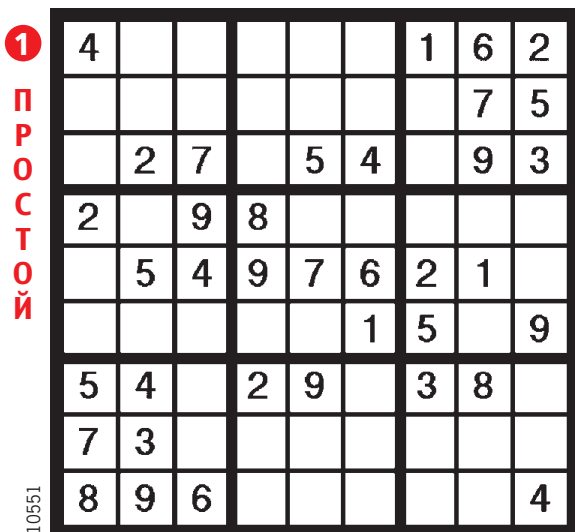
онеров» иронично. 32. Что объединяет табу с вето?

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Колотушка в крикете. 2. Блуждающий ... 3. Антагонист из «Острова сокровищ». 4. Во что ударяет шаман? 6. Слэп-шот в хоккее. 7. Молоток к долоту. 9. Важнейший порт среди семи вольных городов из «Игры престолов». 11. Скользкий слой на шоссе. 14. Российский физик ... Алферов. 17. Кофейная страна. 18. ... бунтарства. 20. Мучная закуска под пиво. 21. Разрушение берегов волнами. 23. Кому из легендарных лыжниц посвящена драма «Белый снег»? 26. Страна со столицей в Триполи. 27. Лайтер из «Истории игрушек». 28. Резак жнеца.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Банк. 5. Витамин. 8. Битум. 10. Торр. 12. Библия. 13. Волтер. 15. Боск. 16. Воробей. 19. Редус. 22. Де-Нев. 24. Хобби. 25. Дятел. 29. Николай. 30. Ателье. 31. Синкит. 32. Запрет. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бита. 2. Нерв. 3. Сильвер. 4. Бубен. 6. Шенчок. 7. Киника. 9. Мир. 11. Голорес. 14. Жорес. 17. Неман. 18. Дух. 20. Соломка. 21. Абразия. 23. Вальбе. 26. Ливия. 27. Базз. 28. Серп.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

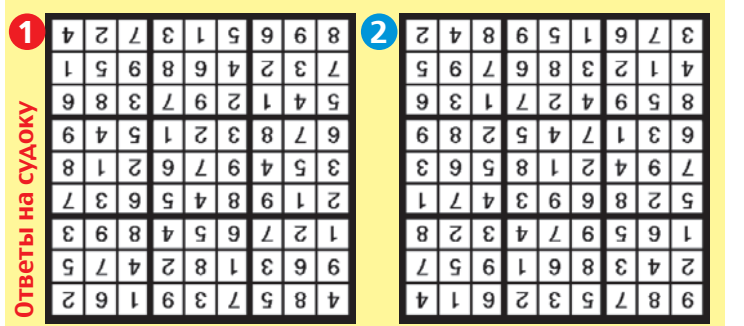


Прогноз погоды на завтра, 16 июля

	ночью	днем
Владивосток	+20°...+21°	+23°...+26°
Находка	+19°...+20°	+23°...+26°
Уссурийск	+20°...+21°	+24°...+29°
Астраханка	+20°...+21°	+23°...+28°
Терней	+19°...+20°	+23°...+26°

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

Давление - 746 мм рт. ст. (норма для июля - 760)
Относительная влажность воздуха - 69 % (норма - 69 %)
Ветер - западный, 5 м/с
Восход - 05.48
Закат - 20.49
Луна - растущая



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Ведущий редактор номера Н. АНДРЕАССЕН.
Директор Владивостокского филиала - Татьяна МИТРОХИНА.
Редактор «КП» Владивосток - Павел ЗАЙЦЕВ.
E-mail: vi@phkrp.ru

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

Адрес редакции, издателя: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
Телефоны: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22, e-mail: kp@kp.ru

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 2781

Газета отпечатана в АО «ИПК «Дальпресс», 690600, г. Владивосток, пр. «Красного знамени», 10, тел. (423) 245-05-45.

ISSN 0233-433X

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30

Адрес: 690091, г. Владивосток, ул. Мордовцева, 6.
Телефоны: (423) 230-22-59 - приемная; 230-22-56 - редакция; 230-22-54 - служба рекламы; 230-22-57 - служба распространения; 230-22-58 - бухгалтерия.

Тираж этого номера: 168 694 экз.
Цена свободная

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

