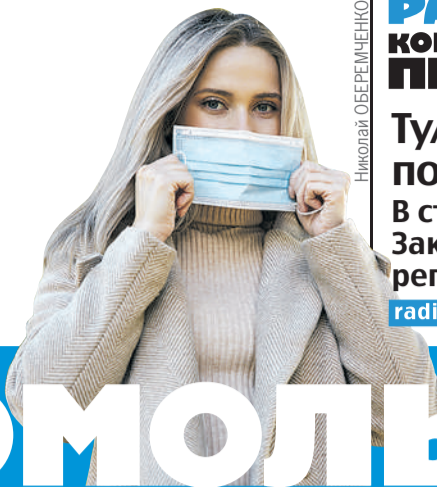


# Грозит ли Приангарью новая волна коронавируса осенью

Читайте на стр. 2 ▶



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

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

Тулун. Как восстановили город после паводка 2019 года?

В студии - депутат Законодательного собрания региона Денис Шершнев - 18:00

radiokp.ru



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 426 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Четверг  
24 августа

Газета нашего города ★ Иркутск

64-ч (27512-ч) 2023 год

## В Иркутске самые дорогие букеты к 1 сентября в Сибири



tu.wikipedia.org

### Караваджо под матрасом и Рембрандт под столом для пинг-понга

Денис КОРСАКОВ

Великие полотна, считавшиеся утраченными, иногда обнаруживаются в самых неожиданных местах.

Недавно на арт-рынке объявился новый Рубенс. Картина «Святой Себастьян, утешаемый двумя ангелами», была заказана художнику в 1600-е годы. С 1730-х ее следы терялись, она считалась навсегда утраченной. Потом вдруг объявилась в коллекции в штате Миссури.

Продолжение на стр. 14 ▶

### Ответив на сообщение в соцсетях, сибирячка лишилась 7 миллионов

Таисия ЧЕМИСОВА

Только за три дня мошенники выманили у жителей Приангарья 20 миллионов рублей.

«Банк отмечает юбилей и раздает подарки клиентам!», - пришло сообщение в соцсетях 43-летней сибирячке. Отправительница - ее знакомая, так что жертва поверила. Не подозревая, что страницу взломали мошенники. Указала в переписке данные своих

карт, коды смс-сообщений - и лишилась семи миллионов рублей, на которые планировала купить в Иркутской области квартиру.

И это не единственная подобная история. Только за три дня мошенники выманили у жителей Иркутской области 20 миллионов рублей. Из 25 жертв за это время самые крупные суммы - от двух до семи миллионов - отдали пятеро. Кроме обманутой женщины, приехавшей из Бурятии ради покупки жилья, на уловки мошенников клонули три медика и

взрывотехник промышленного предприятия.

- Двум врачам телефонные собеседники представились сотрудниками правоохранительных органов, а горняку-взрывотехнику - сотрудником банка. Убедили жертв, что кто-то прямо сейчас оформляет на их имя кредиты и попросили «опередить» преступников - самостоятельно взять заем и перевести средства на «безопасный счет», а на самом деле подконтрольный мошенникам, - рассказала в ГУ МВД по Иркутской области.

### Краснокнижный черный аист поселился на Ольхоне

Таисия ЧЕМИСОВА

Он отбил от стаи и обосновался на болоте.

Редкого черного аиста удалось увидеть жителям острова Ольхон. И не просто увидеть, а покормить и сфотографировать. По словам сотрудников Хужирского краеведческого музея, краснокнижная птица отбилась от стаи. Аист облюбовал

небольшое озеро-болото недалеко от жилых домов.

- Аист чувствует себя хорошо, иногда местные жители угощают птаху свежей рыбкой. Надеемся, что скоро птица восстановит силы и догонит сородичей, - рассказывают сотрудники музея.

А пока птица гуляет по острову совсем как турист, иногда смело заглядывает во дворы к местным жителям, людей ничуть не боится.



Хужирский краеведческий музей имени Н.М. Гевьякина



# В Иркутске самые дорогие букеты к 1 сентября в Сибири

Любовь АРБАТСКАЯ

Средняя цена составила 1936 рублей, это на треть дороже, чем в прошлом году.

Скоро в школу. Пока дети радуются встрече с одноклассниками и грустят об уходящих каникулах, родители подсчитывают расходы. Форма, канцелярия, рюкзак... И цветы на 1 сентября тоже обходятся недешево. В августе, по подсчетам ИТ-компании «Эвотор», средняя цена букета в столице Приангарья составила 1936 рублей. За год ценник вырос на треть и оказался самым высоким в Сибири и на четвертом месте по дороговизне в стране. Дороже только в Москве, Ханты-Мансийском автономном округе и в Краснодарском крае. Флористы объясняют рост цен тем, что все цветы - импортные, а из-за ситуации в мире довести их к нам становится дороже и сложнее.

Так какую же композицию выбрать, чтобы и кошелек не опустел, и учителю понравилось? «Комсомолка» вместе с родителями и экспертами собрала топ-5 лайфхаков.

## 1 КАЖДОМУ УЧЕНИКУ - ПО ЦВЕТКУ

- Дарить цветы на 1 сентября - традиция, отступить от которой, я считаю, не стоит, - делится мнением иркутянка Ирина Огородникова, мама четвероклассника. - Другое дело, что можно относиться к этому более

практично. Например, в прошлом году родительский комитет в нашей школе закупил хризантемы разных цветов и перед линейкой раздал по ветке каждому ученику. У педагога получился большой и яркий букет!

Так же поштучно покупают и розы, чтобы потом сложить в одну большую охапку вместо 20 маленьких. Об этом, как правило, заранее договариваются в родительских чатах.

## 2 АКЦЕНТ НА УПАКОВКЕ

Если класс не поддержал идею составить единый букет, то все равно можно подарить один цветок. Зато какой!

- Большой популярностью стали пользоваться подсолнухи, гортензии, кустовые хризантемы. Они крупные, выглядят очень красиво, - комментирует директор цветочного магазина из Иркутска Надежда Кулькова. - Это позволит и сэкономить (цена от 1100 рублей. - Ред.), и учителя достойно поздравить, и опять же первокласснику нетяжело нести. Можно сделать акцент на упаковке - например, завернуть в объемную бумагу. А вот использовать для украшения канцелярию - ручки, линейки, карандаши - уже не модно.

## 3 МЫЛО, ФРУКТЫ И КОНФЕТЫ

Пять роз за 450 рублей? Нет, это не шутка, а реальность. Правда, сделаны они из мыла.

«Ручная работа! Не завянут, при-

ятно пахнут, сложно отличить от настоящих», - зазывают мастерицы, выкладывая объявления в интернете.

Съедобные композиции предлагают от 700 рублей.

«Бельгийский шоколад. Небольшие букеты в коробочках с ручками - очень удобно нести ребенку. Можно забрать заранее, не испортится и не растает», - пишут в объявлениях.

От 800 рублей - букет из конфет, сделанный вручную. Фруктовые - от 1000 рублей. В составе яблоки, сливы, инжир, грецкие орехи, клубника в шоколаде, сухофрукты и зефир.

- Дарили нашему учителю на Новый год букет из орехов, она была в восторге, - добавила Ирина Огородникова. - Хорошо, когда с педагогом удается выстроить доверительные отношения и узнать о предпочтениях. Возможно, она не захочет получать много цветов, которые скоро завянут. Так, перед 8 Марта учитель предупредила нас, что если уж задумали дарить, то лучше один в горшке.

## 4 ДАРЫ САДА И ОГОРОДА

Сезонные цветы всегда дешевле. Георгины, гладиолусы, астры, ромашки, пионы, ирисы и даже гвоздики - по словам флористов, все это не выходит из моды, а даже наоборот. Если своей дачи нет, то на рынках накануне 1 сентября выбор точно будет. Можно купить у бабушек готовую композицию или составить самим. Останется лишь красиво упаковать.

## 5 КУПИТЬ НА ОПТОВОЙ БАЗЕ

Покупая напрямую на оптовом рынке, без посредников, тоже удастся сэкономить. Например, небольшой, но милый букет с розой, хризантемами и гипсофилой обойдется в 990 рублей, тогда как в магазине за такой же отдадите почти 1400.

## КОНКРЕТНО

### Почем праздничный презент\*

	31.08 - 01.09 2022 г.	01 - 20.08 2023 г.
Регион	Средняя цена (руб.)	
Иркутская область	1330	1936
Красноярский край	1327	1693
Новосибирская область	1140	1539
Омская область	950	1332
Томская область	796	1123

\* По данным ИТ-компании «Эвотор».

## КСТАТИ

### Спрос растет

- За последние две недели спрос на цветы в Иркутской области вырос в 2,3 раза по сравнению с тем же периодом прошлого года. Предложение увеличилось на 72%, а средняя цена составила 900 рублей, - рассказали «Комсомолке» в пресс-службе «Авито».

Какой еще подарок, кроме стандартного букета, можно купить примерно на такую сумму на сайте объявлений?

- Учителя можно порадовать более стойкой цветочной композицией, например хризантемами в коробке. Цветы находятся во флористической губке, пропитанной питательным раствором, поэтому им не нужна ваза. Кроме того, композиция может быть из сухоцветов - такие наборы украсят кабинет, ведь они сохраняют внешний вид около года. Если учитель любит ухаживать за цветами и готов превратить школьный подоконник в маленькую оранжерею, в качестве подарка подойдет флорариум с суккулентами.



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

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU ИРКУТСК

#### ШОК

Ручную гранату 1914 года нашли на крыше дома в Иркутске

#### АФИША

Как пройдет «Ночь кино» в нашем городе

#### АКТУАЛЬНО

Убыль населения в Приангарье сократилась на 28,6%

#### ДТП

Четверо детей погибли и сто пострадали в ДТП в Иркутском районе за семь месяцев

#### КОНКУРС

Голосуем за «Детей в погонах - 2023»

Эти и другие новости читайте на сайте

kp.ru

За последние 30 дней на странице «КП» - Иркутск» 3 492 955 просмотров



# Дали удочку: социальные контракты помогают изменить жизнь

Надежда ИВАНОВА

Как начать свое дело с помощью из бюджета.

Бывает так, что идей в голове много, а ресурсов для их воплощения не хватает. Или свое дело уже начато пока как хобби, а чтобы оно начало приносить прибыль, нужны вложения. В общем, тот самый случай, когда человеку нужна не рыба и даже не удочка, а лишь маленький крючок, чтобы начать самому добывать пропитание. И не только себе! Ведь развиваясь, любое дело приносит благосостояние в семью, рождает новые рабочие места, а значит, в будущем дает стабильность и уверенность целому коллективу.

Как раз для таких предприимчивых и готовых рискнуть, инициативных и работающих существует очень удобный механизм социального контракта. Когда государство - в данном случае в лице Иркутской области - договаривается с человеком о поддержке в обмен на честный труд. Как показывает практика, в итоге все остаются довольны.

## ОПЫТ ИМЕЕТСЯ

Если вы еще ни разу не слышали о том, что такое социальный контракт, то самое время вникнуть в детали. Потому что тысячи земляков этой возможностью уже успешно воспользовались. С 2021 года в Иркутской области был заключен 18 141 социальный контракт, а участвуют в этих контрактах 63 409 жителей региона!

Идея заключения социального контракта не в том, чтобы направить гражданам деньги, а выполнить задачу - дать возможность людям выйти из кризисной ситуации, воплощая свои проекты и развивая их, - так объяснил суть процедуры губернатор Иркутской области Игорь Кобзев. - Мы видим, что востребованными направлениями являются трудоустройство и создание собственного дела. Их реализация способствует постепенному и устойчивому повышению доходов граждан.

Глава региона отметил точно: львиная доля соцконтрактов заключается именно на осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности. Никаких ограничений по направлениям, главное - желание работать.

Парикмахерские, маникюрные, косметические салоны, производство мебели, предметов декора, услуги по ремонту одежды, обуви, оргтехники, автомобилей, выпечка тортов, юридические консультации, образовательные услуги, фото- и видеосъемка - в общем, все то, что принято называть малым и средним бизнесом.



Алла Курочкина разрабатывает авторский курс английского.

Отметим, что это далеко не единственное направление, по которому можно заключить социальный контракт. Также предусмотрена поддержка на ведение личного подсобного хозяйства, благодаря которой можно заняться фермерством, на поиск работы, что позволяет пройти профессиональную переподготовку, и на преодоление трудной жизненной ситуации.

В этом случае семьи могут приобрести предметы первой необходимости, лекарства, пройти необходимое медицинское обследование, обеспечить детей школьными принадлежностями.

По оценке эффективности всех заключенных контрактов 94% семей смогли увеличить свой доход. В том числе у 33% семей среднедушевой доход превысил величину прожиточного минимума, что позволило семьям выйти из разряда малообеспеченных семей, - рассказал министр социального развития, опеки и попечительства Иркутской области Владимир Родионов.

## СТУДИЯ АНИМАЦИИ

Ольга Мигалкина заключила контракт на осуществление предпринимательской деятельности в качестве самозанятого лица в этом году. На полученные средства она оборудовала художественно-анимационную студию,

где учит желающих, детей и взрослых, создавать мультфильмы, а также основам художественного мастерства в традиционных и цифровых формах.

- Творчеством увлекаюсь с детства, получила среднее и высшее образование по этому направлению, - рассказала Ольга. - Решила попробовать себя в роли наставника. Ко мне приходят заниматься и дети, и взрослые, и те, кто готовится к поступлению в профильные учебные заведения.

На полученные средства Ольга закупила необходимые материалы и оборудование: стол для анимации, мольберты, планшеты, краски. Теперь ей есть где принимать учеников как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

- Работать по соцконтракту оказалось несложно, вся документация доступна, к тому же мне очень помогли специалисты центра «Мой бизнес». Уже готовлюсь к встрече новых учеников в сентябре.

## СВОЯ МАСТЕРСКАЯ

Евгения Сергеева решила попробовать новое ремесло: увидела в соцсетях, как создают уникальные изделия из кожи, и тоже решила попробовать. Благодаря соцконтракту приобрела специальную швейную машинку, расходные материалы.

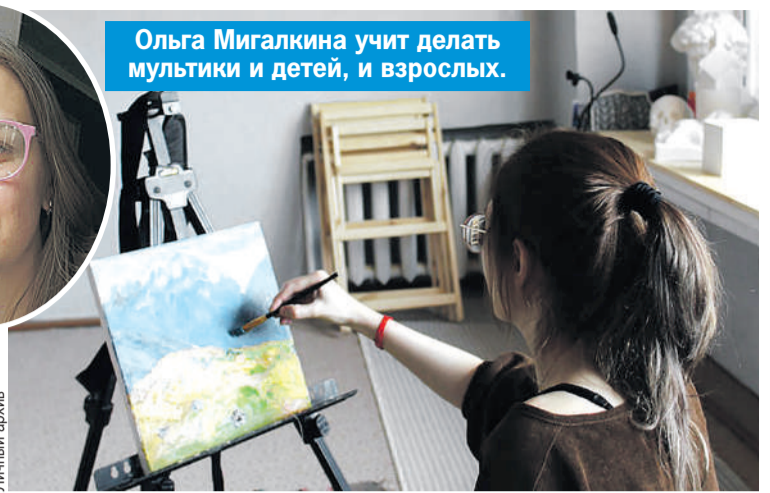
- Начинала с самого простого, показывала знакомым. Так, бла-



Евгения Сергеева подсмотрела идею бизнеса в интернете.

годаря сарафанному радио нашла первых клиентов. Теперь заказов достаточно, некоторые начинают с небольших изделий, а потом, оценив качество, заказывают более серьезные вещи - сумки, рюкзаки, наборы.

По словам Евгении, заключить социальный контракт было несложно.



Ольга Мигалкина учит делать мультфильмы и детей, и взрослых.

## КОНКРЕТНО

В 2023 году на выплату по социальным контрактам предусмотрено сумма в размере 1 338 600 рублей, что позволит заключить ориентировочно 5658 социальных контрактов, которыми запланировано охватить 21 600 человек.

- Написала бизнес-план, предоставила необходимые документы, потом каждый месяц отчет. Чтобы было удобнее приложение, пользуюсь приложением «Мой налог»: там и все продажи легко регистрировать, и отчетность вести. Работа мне очень нравится, вещи получаются очень качественные, клиенты довольны, приводят новых.

## БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

Алла Курочкина - лингвист, преподаватель английского языка, живет в селе Оёк. Пробовала заниматься репетиторством и поняла, что у многих младшеклассников возникают проблемы с изучением языка на самом начальном этапе.

А ведь когда что-то не получается, интерес быстро угасает.

- Заполнением различного рода документов меня не испугать, поэ-

ственной методики, специальных игр, которые позволяют лучше усвоить предмет. Несмотря на то что в основном ее ученики младшего школьного возраста, в этом году она попробовала подготовить двоих к ОГЭ и была очень довольна результатом. В будущем намерена создать авторскую программу по изучению английского.

## ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Эти и множество других положительных примеров говорят о главном - никогда не поздно попытаться попробовать что-то новое и сделать любимое дело источником дохода. К счастью, для этого есть такой вот удобный и довольно простой способ получить поддержку. Заключить социальный контракт можно в любом управлении социальной защиты по Иркутской области. Кстати, с января 2023 года в Приангарье их заключено 2427.

- До конца текущего года мы планируем заключить еще порядка трех тысяч социальных контрактов, - отметил министр социального развития, опеки и попечительства Иркутской области Владимир Родионов. - Общая сумма, запланированная на эти цели в 2023 году, - более 1,3 миллиарда рублей. В настоящее время социальный контракт стал одной из самых значимых мер поддержки, и мы, сопровождая граждан в течение 6 - 12 месяцев после заключения социального контракта, видим, как эта государственная помощь помогает людям вставать на ноги, как семьи выходят из трудных жизненных ситуаций, улучшают свое материальное благосостояние. Для нас это главное.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ С 2021 года в Иркутской области заключено:

**5947** социальных контрактов на ведение предпринимательской деятельности;  
**3657** соцконтрактов на ведение подсобного хозяйства;  
**4367** социальных контрактов на поиск работы;  
**4170** контрактов на преодоление трудной жизненной ситуации.

**ПОДСКАЗКА**  
 Подать заявление на предоставление мер социальной поддержки можно через портал «Госуслуги».



## Битва за Работино:

600 снарядов по разведвзводу,  
НО наш десант

**Дмитрий СТЕПИН,**  
военкор «КП»

Военкору «КП» пришлось вывозить раненых с одной из самых горячих точек СВО, где в начале лета отличился танк «Алеша». Сейчас тут держат оборону десантники из отряда «Шторм» - десять дней назад их перебросили из Днепровских плавней в степи, выжженные солнцем и артогнем.



Старшина отряда «Шторм» с позывным «Моздок» успел повоевать на Днепре, а теперь вот - в степях Запорожья.

## 11 ДНЕЙ В ВОДЕ

Меня встречали в традиционном месте свиданий - на окраине города Токмак, возле бензозаправок, размотанных «Хаймарсами» еще весной. Ехал я не к чужим людям - этих бойцов я давно опекаю гуманитаркой. А весной передал им лодку с мотором, заслуженное плавсредство, на котором я с экспедицией «Комсомолки» «Вниз по матушке» прошел всю Волгу от истоков в тверском Селижарово до Астрахани (см. сайт KP.RU). Старшина с позывным «Моздок» очень удивился, узнав, какая героическая лодка досталась десанникам. И мотор в отличном состоянии, форсирован. Сейчас лодка лежит на базе полка - плавать под степным Токмаком решительно негде. «Моздок» предлагает мне заскочить в этот городишко и быстро съесть супа. Я не отказываюсь, потому что непонятно, когда еще раз удастся поесть. В таких выездах я сутками питаюсь протеиновыми батончиками. У них есть плюс - можно долго не ходить по нужде. И кто бы знал, как это важно в местах, где воздух кишит дронами.

От Токмака до ЛБС (линии боевого соприкосновения. - Ред.) - километров 30, в город прилетает, но люди стараются этого не замечать. Выходной день, рынок с щедрыми дарами запорожской земли выплеснулся на проезжую часть. Затопы и суета. Мы хлебаем вчерашний суп в пустом кафе, и я спрашиваю «Моздока» о боях на Днепре и о новом для них участке фронта.

- Здесь дронов вражеских много, дронайки их не берут, очень бы нужен нам мобильный РЭБ в подразделение. Войсковой РЭБ работает, конечно, глушит все живое, но как он работает, по каким задачам - нам с земли непонятно. А нужно, например, нам прикрыть эвакуацию ра-

ненных в конкретные минуты. Тут все подходы к позициям по открыткам...

Я соображаю, место «открытка» - открытая местность.

- Здесь тяжелее? - спрашиваю я полуутвердительно.

«Моздок» вздыхает:

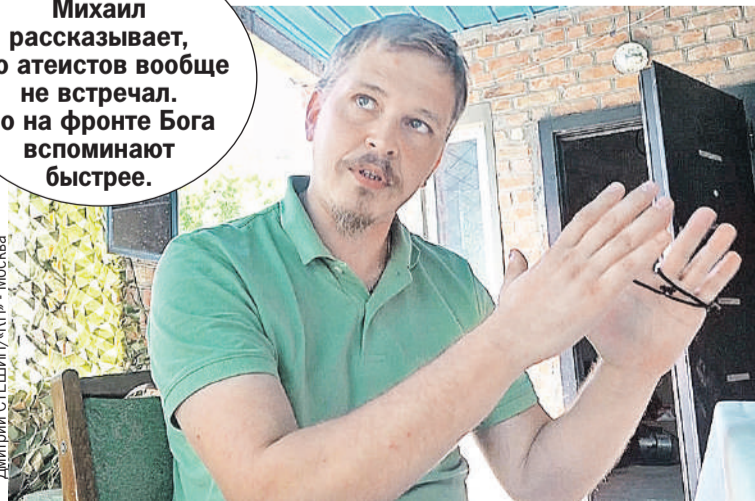
- Там тоже был не сахар, своя специфика...

И рассказывает мне историю, которую я еще до конца не переварил, это легенда 108-го полка, апокриф:

- Когда хохлы взорвали плотину Новокаховской ГЭС, наши позиции затопило. Российский боец 11 дней считался пропавшим без вести. Все это время он плыл. Сам говорил, что проплыл километров 30 - 40, мы считали, выходило, что целую сотню. Питался плавающими на воде сухпайками, какой-то консервацией, ее вымыло из погребов. Спал на ветках, тростнике. Парня подобрала наша разведка, отправили в госпиталь, приставили к ордену Мужества.

Нет сомнений в достоверности услышанного, но как парня зовут, я не смог выяснить на месте. Может, кто-то из читателей подскажет. Почему этот пример героизма остался «за кадром» СВО? Наверное, потому, что не удалось оповестить вовремя все посты о случившейся катастрофе и принять решение на отход.

**Батюшка Михаил рассказывает, что атеистов вообще не встречал. Но на фронте Бога вспоминают быстрее.**



Дмитрий СТЕПИН/«КП» - Москва

ПОСЛЕДНИЙ ШАНС  
ДЛЯ НЕГОДАЕВ

Мы лупим 140 км/ч по отличной асфальтовой дороге, «змейки» на блокпостах проходим на 120 - практически предел, чтобы не вписаться в «зубы дракона» - надолбы-треугольники. «Моздок» мне объясняет, что конфигурация фронта сложная. Одни отрезки дороги простреливаются, другие нет. Дроны шныряют везде, приоритетные цели у них - «Грады» и артиллерия, поэтому лучше к таким машинам на дороге не жаться.

Останавливаемся в одной из деревень, где базируются подразделения «Шторма». До ЛБС тут километров десять, но мы собираемся ехать дальше. По краю деревни раз в минуту «ляпает».

«Моздок» комментирует:

- Это ВСУ пытается нашу патапу нашу артиллерию в лесополосе. Вообще не понимаю, откуда у них снаряды? На каждый наш чих они кладут два, на активность - десять. Ребята шутят, что с их стороны линии фронта рельсы проложены и эшелонами завозят...

Наша артиллерия тоже работает, конечно, но на передовой всегда кажется, что ее недостаточно.

Приходит боец, дежуривший на рациях, и докладывает «Моздоку»:

- Опорник... химией обстреляли.

Оказывается, второй раз противник применяет какое-то химсредство, пытаюсь выкурить наших бойцов из лесопосадок. Радист перечисляет симптомы - слезы, кашель и - главное - резь в животе. Я предполагаю, что это хлоррацетофенон - «слезогонка». Говорю ребятам, что водой эту дрянью из глаз вымыть сложно, лучше молоком. Вспоминаю, что такую же отраву применяли на Угледарском направлении прошлой осенью. И под Кременной, и под Купянском - везде, где украинские «контрнаступы» буксовали.

Опять срабатывает рация. Переговорив коротко, «Моздок» обращается ко мне:

- Легкораненых поможешь закинуть в поселок?.. Ребят только вывели с ротации, тя-



Осколок от мины «польки» боец оставил на память. Его только что вынули из него.

желых «трехсотых» увезли, а им места не хватило, стоят там, на обочине, на солнышке.

ЗДЕСЬ НАШИ,  
ЗДЕСЬ НЕ НАШИ

Ребята еще на адреналине после боя, говорят, перебивая друг друга. У «Пульмана» легкие осколочные в шею и ожоги, а «Секач» два раза вывихнул стопу - когда заходил на позиции и когда выходил, в одной и той же яме.

Я пытаюсь говорить с ними, не отрывая глаз от неба, и левым ухом слушаю атмосферу. «Пульман» рассказывает, как на позиции заезжали:

- Мы на пикапе ехали, за нами дрон пристроился. Мы 130 шли. Я двери открыл, чтобы выкинуло из машины, когда попадет. Но мы оторвались, у него батарея садилась.

«Пульман» ржет. И мне становится страшно, я вдруг понимаю, почему неделю назад в Артемовске дрон-камикадзе не догнал нашу «санитарку»,

выбрав другую цель, - батарейка умирала (см. сайт KP.RU).

Спрашиваю, сколько от их позиций до противника? «Секач» говорит спокойно:

- Ночью до противника было десять метров...

По словам ребят выходит, что вэсэушники пытаются наступать все время, штурм за штурмом, малыми группами. Перерывы у них, как положено, - днем и под вечер, на обед и ужин. Вся «лесополка» (лесопосадка. - Ред.) завалена рюкзаками, оружием, прицелами, тепловизорами и трупами врага. В первый раз всех выворачивало от запаха. Я тоже чувствовал этот трупный запах в машине, он въедается в ткань и практически не отстирывается. «Пульман» говорит, что есть участки, где позиции в одной «лесополке» идут пунктиром: «наши, не наши, опять наши». Рассказывают про комбата из смежников, который отбил один за другим два опорника, потом раненый, перетащил один всех своих раненых к точке эвакуации и засел в отбитом блиндаже - «занял позицию»:

- А потом в блиндаж прилетел снаряд, ему с рук мясо обстроголо. Но жив, вынесли.

Я, памятуя об эпическом бое нашего танка «восемь против одного», который случился точно в этих местах, спрашиваю:

- Броня вас поддерживает? «Секач» оживает:

- Конечно! Сегодня ночью наш красавчик, танк Т-72, вышел на прямую наводку - три выстрела, два попадания. Потом ему в ДАЗ (динамическая активная защита - контейнеры со взрывчаткой, которые навешиваются на танк и срабатывают при попадании. - Авт.) прилетело, она стала рваться, он дымом поставил и задом ушел...

ИНОСТРАННЫЕ  
ПОДАРКИ

Мы въезжаем в поселок, где улицы ломаются от перезрелых слив и груш, и никто их не собирает, не ест - не до этого. Прячу машину, до передка тут уже 2 - 3 километра. Раненые ждут, когда до них дойдут руки. Я тоже жду, мне их еще везти обратно.

Говорю с обработанными ранеными. Замкомвзвода Марат пока с осколком в плече. Наркоз отходит, и видно, как он иногда темнеет лицом. Говорит, что так и останется в нем иностранное железо:

- Врачи говорят, если воро-



# КАССЕТЫ И ХИМИЯ, ДЕРЖИТСЯ



Все репортажи  
военников  
«КП» - на сайте

встречу бойца по пути на позиции - причащу.

Говорим про замполитов и священников. Как я видел много раз под Донецком, они работают с личным составом в связке или в паре. Отец Михаил соглашается:

- Мы с замполитом работаем с людьми. Он с социальной стороной, я с духовной. Полковые священники, конечно, появились раньше, потом строй сменился, но быстро поняли, что без них не обойтись... в итоге, через сто лет все управилось.

Вопрос дурацкий:

- А бывало так, что самому в первую очередь к Богу приходилось обращаться, когда страшно?

- Страшно - всегда! Это нормально, смерть для человека не естественное состояние. Хочется пожить, больше пользы принести пастве, церкви...

Я цитирую 90-й псалом, который с лета 2014 года в Донбассе все выучили наизусть:

- Долготою дней своих прославлю Имя его. Отец Михаил, вас же спрашивают бойцы: «За что воюем?» Что вы им объясняете?

- Сейчас проще стало, тяжело было вначале. Все пришло в правильное русло. Я сам, здесь, стал переосмысливать происходящее с точки зрения Бога. Военные действия, любые, имеют духовный смысл, они попускаются Богом за наши грехи. Когда чаша терпения переполняется, это оказывается единственным способом что-то изменить в людях. Мы привыкли относиться к Богу, как доброму Дедушке Морозу, с бородой - попросил как следует, и он дал. А мы при этом будем делать все, что хотим. Покрестились - должен, в церковь сходил - должен. Бог праведный судья. И любящий отец, а отец не может только гладить по голове свое чадо. И мы виноваты, конечно, - попустили, недосмотрели, вовремя не пресекли.



Замкомвзвода Марат держит плечо, куда угодил осколок. И говорит, что «контрнаступ» враг еще не закончил: «Их много, лезут».

шить - всю руку может высушить. Осколок от кассетного боеприпаса, иголка. Под задницей весь кевлар в клочья.

- Блиндажи от них защищают?

- А на блиндажи они кассеты и не сыпят. Разлет очень большой, применяют на открытой местности.

Марат говорит, что «контрнаступ» противник не закончил, «их много, лезут».

- Боеприпасы к артиллерии у них закончились?

Марат мотает головой:

- За три часа боя по нам, по разведвзводу, они выпустили шестьсот штук... С корректировкой клали, птички над нами висели. Но танки наши работают, хорошо работают. Я видел. Попадают.

Возможно, Марат описал тот фрагмент боя, о котором рассказывал «Пульман».

Владимир уже в годах, мобилизованный из Новороссийска, сидит в тени на слабом ветерке. Ему только что вытащили осколок из бедра, магнитом:

- Мина прилетела, «полька».

- Это та самая, бесшумная, польская?

- Да, в окоп прилетела, нас четверых зацепило.

Показывает крохотный кусочек металла размером в три спичечные головки. Сохранил на память. До Запорожья Владимир воевал под Херсоном, как он говорит, «на островах». Там тоже всякого хватало:

- Утром пришел на смену, а там трех наших ребят запытали, издевались по-всякому... даже рассказывать не буду. Разбирались: как так? Все заминировано. Пришли к выводу, что враги зашли в обход, с тыла острова, обошли его по кругу и не один день за нашим постом наблюдали.

Может, и зря я вытащил из Владимира это воспоминание, но мне показалось, что

ему после этого стало легче.

## «МОЛЮСЬ И СМОТРУ НОВОСТИ»

«Моздок» предлагает:

- А давай к нашему батюшке зайдём? Он у нас фронтовой, даже ранен был. Он с нами с 2016 года.

Судя по тому, где батюшка поселился, в его смелости нет сомнений. Отец Михаил оказался на удивление молод. Возможно, это я слишком стар. В футболке и шортах - пока не заговорил, совсем невозможно в нем было опознать священника. «Моздок» запросто поздоровался:

- Что подельваете, батюшка?

- Молюсь и смотрю новости. С батюшкой местным познакомился.

- Много людей к вере пришли во время СВО?

Тут отец Михаил меня удивляет:

- Так атеистов закоренелых я и не встречал. В мирной жизни вера просто где-то далеко, пока первые осколки не зазвизжат. Я так парня покрестил, а он мне говорит: «Как, батюшка, пули услышал, все в голове на место встало».

- А служите где?

Вопрос этот отца Михаила даже развеселил:

- Так мы же как первые каткомбные христиане! Трое верующих собрались, значит, среди них и Господь. Везде служу, в окопах, в блиндажах, там, где живут. Иногда просто

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Уже под вечер, я отвез раненых в распорягу. «Моздок» взялся меня провожать, чтобы я не запутался в поворотах, но на половине пути он остановился и вылез с рацией в руках:

- По радиоперехвату, через два часа ОНИ начинают атаку, а мне нужно заводить группы. Усилить. Извини, не проводил.

Я замахал руками:

- Что ты! Пусть все будет хорошо, пусть живые и здоровые вернуться, а я доберусь. Спрошу дорогу, если что, язык он до Киева... как известно.

«Моздок» улыбнулся:

- Язык и... слаженные действия всех родов войск.

# ЗИМА БЛИЗКО!

Подпиши  
каждую свою  
баночку!

31 августа  
ищи ПОДАРОК!

В газете -  
наклейки  
для  
консервации.

Пусть ваши  
заготовки будут не  
только вкусными,  
но и красивыми.

Подробности по тел.  
8 (3952) 208-006.  
Спрашивайте в местах  
продажи прессы.

Внешний вид изделия,  
выдаваемого в подарок,  
может отличаться от  
изображенного на фото.

МЕДИАГРУППА  
**КОМСОМЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**  
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО

Реклама. 12+

ТОЛЬКО У НАС

## «Герои нашего двора»

Иркутск выбирает лучшую управляющую компанию

«Комсомолка»  
продолжает народное  
голосование  
в социальных сетях.



Положение о конкурсе  
«Управляющая  
компания 2023»  
смотрите на сайте



своей им специальные номинации.

**Напомним:** конкурс «Управляющая компания 2023» - часть проекта «Герои нашего двора: жилищно-коммунальное хозяйство для каждого», который проводится при поддержке Общественной палаты Иркутска. На Радио «Комсомольская правда» уже прошел традиционный ЖКХ-марафон, на котором мы встретились с самыми интересными экспертами и обсудили самые актуальные вопросы жилищной сферы, - если вы пропустили эфир, то послушать запись можно на сайте Радио «КП». Кроме того, вас ждут соревнования «Лучший по профессии», мастер-классы и экскурсии! А в октябре пройдет торжественное награждение победителей всего проекта.

Уют в нашей квартире зависит от нас самих. А вот комфортная жизнь дома - это забота управляющей компании. Тепло и свет, чистота и красивый двор, аккуратные проезды и удобные парковки - все это и составляет ежедневный труд коммунальщиков. Порой незаметный, но такой нужный! Неслучайно, выбирая жильё, многие сразу интересуются, кто обслуживает дом - от этого зависит многое. «Комсомольская правда» объявляет о старте нового конкурса «Управляющая компания 2023». Участвовать в нем могут все жилищные предприятия, работающие на территории Иркутска.

**Внимание, с 4 июля по 31 августа 2023 года подписчики «Комсомольской правды» - Иркутск в социальных сетях «ВКонтакте», «Телеграм» и «Одноклассники», а также на на сайте irk.kp.ru** могут принять участие в голосовании. В первом этапе опроса вы выбирали управляющие компании города, которые, по вашему мнению, достойны считаться лучшими. А теперь из числа победителей, а их 6, при-

ВКонтакте



Вырази свое мнение об управляющей  
компании и проголосуй за лучшую,  
или пройди по куар-коду

Одноклассники





Эдвард ЧЕСНОКОВ

Вторая мировая война - самый страшный конфликт в истории человечества. А у африканцев была Вторая конголезская война. Продолжалась с 1998 по 2003 год, вовлекла почти 20 государств. Кто с кем и из-за чего воевал - уже не важно, ведь явного победителя, который мог бы предложить свою «единственно правильную» версию, не оказалось - свыше пяти миллионов человек погибли в той войне словно бы ни за что. Большинство жителей планеты о ней, уверен, и не слышали: западным СМИ, если напрямую не затронуты Европа или США, подобные темы неинтересны...

### ВЗРЫВ НА ЗАДВОРКАХ МИРА

Летом 2023 года конфликт сходных масштабов грозит повториться в Западной Африке. Как и четверть века назад, сложились две группировки стран (см. «Наглядно»). Камнем преткновения стал Нигер - 25-миллионная республика на задворках мира, где даже нет посольства РФ.

«Задворки мира» - не преувеличение. Среднегодовая температура - плюс 30, 95% страны - дикая бесплодная пустыня, ВВП на душу населения - сто девяносто четвертое место из двухсот возможных, зато по рождаемости - абсолютный лидер: в среднем каждая женщина Нигера рождает по семь детей. Много даже по меркам Черной Африки с ее 3 - 4 отпрысками.

С таким уровнем бедности многие нигерцы лишены даже базовых благ наподобие электричества. Живут как в средневековье, только с автоматами, социальное неблагополучие дает почву для боевиков из «Аль-Каиды» (запрещена в

# Запад хочет стравить африканцев ради дешевого урана

Почему одна из самых бедных стран мира - Нигер - может стать ареной большой войны.

России) и других террористических группировок.

А теперь - ирония судьбы: во Франции, которой некогда принадлежал Нигер, каждая третья лампочка горит благодаря урану, добытому в этой стране. Разработки ведутся открытым способом, ветер Сахары разносит радиоактивную пыль на десятки километров, приводя не только к экологическому, но и к радиационному загрязнению.

Неудивительно, что в стране, говоря языком большевиков, «сложилась революционная ситуация». 26 июля 2023 года группа военных во главе с генералом Абдурахманом Тчиани совершила переворот, арестовала старое прозападное правительство.

Это именно национальная революция - а не «мятеж кучки военных», как пытаются представить ситуацию некоторые. В Ниамее, столице республики, проходят многотысячные митинги в поддержку нового курса. Генерал Тчиани уже остановил экспорт урана во Францию, а также запретил французское ТВ и радио (что вызвало истерику Запада, хотя, например, «демократическая» Украина уже давно внесла в черный список российские телеканалы - «это ведь другое»).



По оценкам экспертов, переворот в Нигере поддержало 80% местного населения. Многие из людей, вышедших на митинги, размахивали российскими флагами. В первую очередь потому, что африканцы традиционно видят в России альтернативу западному неокOLONIALИЗМУ.

### ЗДЕСЬ ВАМ НЕ РАДЫ

Если такие же «военно-патриотические перевороты» в соседних Мали и Буркина-Фасо последних лет еще можно было стерпеть, то уход нигерского урана из французских объятий уже прямо угрожает интересам Елисейского дворца. Как и Белого дома, ведь в США впервые за много лет планируют открытие новых энергоблоков АЭС, для которых тоже понадобится топливо.

Поэтому Запад и его сателлиты подумывают организовать вооруженную интервенцию в Нигер. Причем, как всегда,

чужими руками - самую черную работу при возможном вторжении планируют возложить на африканских соседей, где у власти стоят профранцузские или проамериканские режимы.

Но на дворе уже не девяностые, когда США «однополярно» творили что хотели, разрушая Югославию и другие малые государства. Если тогда они просто приехали бы бомбить непокорную страну, как Белград в 1999-м, то сейчас начинают с переговоров. 7 августа в Ниамей прилетела замгоссекретаря США, «бабушка цветных революций», еще 10 лет назад раздававшая пайки на киевском майдане, Виктория Нуланд.

Однако никаких результатов ее вояж не принес, генерал Тчиани не соизволил встретиться с гостьей, и капитулировать Ниамей не намерен. Да и среди сателлитов - брожение. Сенат (парламент) Нигерии - самой населенной и боеготовой страны «прозападной коалиции» - отклонил просьбу правительства Нигерии на использование войск для интервенции в соседний Нигер. Вероятно, потому, что депутаты, как народные избранники, с этим народом часто общаются и простые африканцы не желают идти войной на других африканцев ради того, чтобы Париж продолжил задешево получать уран.

### ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

## «Паразиты, сосущие кровь из нашей экономики»

Андрей БАРАНОВ

Йовери Мусевени обвинил западные страны в краже африканского кофе.

На состоявшемся в Уганде Африканском кофейном саммите президент этой страны Йовери Мусевени подверг Запад жесточайшей критике. Причина в том, что западные страны фактически обворовывают Черный континент, забирая по дешевке выращенный первоклассный кофе, популярность которого постоянно растет.

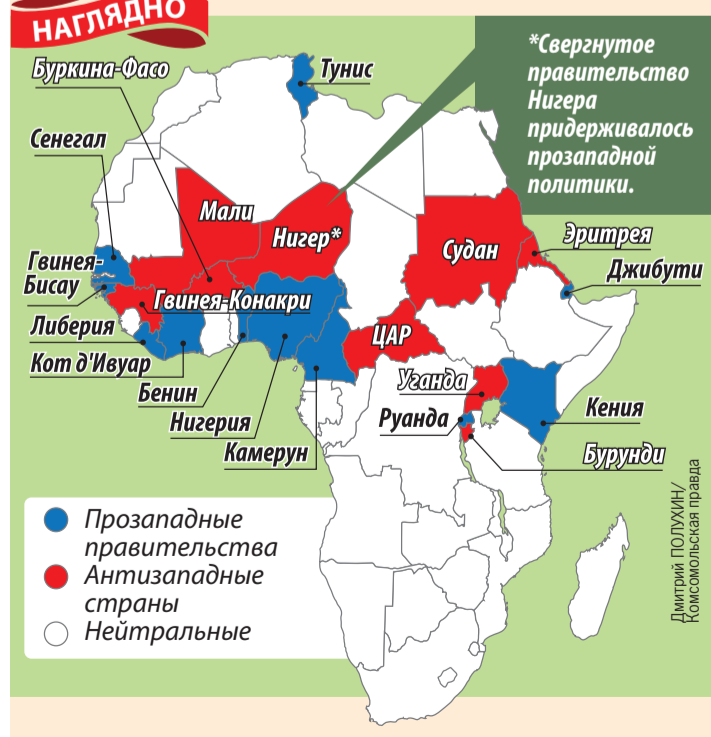
По словам Мусевени, несколько лет назад мировой спрос на кофе составлял 70,8 млн тонн, сейчас он достиг 96 млн тонн. Казалось бы, эта тенденция выгодна таким странам - производителям кофе, как Уганда. Однако из общемировой стоимости кофе в \$460 млрд страны-производители получают только \$25 млрд, из которых Уганде достается только треть.

Зерна кофе идут по \$2,5 за килограмм, но обжиг, помол, грануляцию и прочие технологические операции Запад ультимативно забрал себе. В итоге стоимость 1 кг кофе поднимается на рынке до \$40. На этой разнице и наживаются западные страны.

Они ведут себя как паразиты, сосущие кровь из нашей экономики, выкачивая деньги с глобального Юга на глобальный Север и лишая наших граждан тысяч рабочих мест. Много лет я борюсь с этой формой современного рабства, - заявил угандийский лидер.

Он призвал соседей по континенту принять меры по изменению этой ситуации.

## Кто за кого на континенте



Африканские страны в большинстве своем не участвуют в крупных геополитических блоках и ведут достаточно самостоятельную политику. Многие из них стараются выстроить конструктивные отношения как с Западом, так и с Китаем и Россией. Это видно, в частности, по голосованию в ООН по антироссийским санкциям. Большинство государств Африки либо воздержались при голосовании, либо вообще в нем не участвовали.

И все же «Комсомолка» постаралась выделить группы стран, которые условно можно назвать прозападными и антизападными на этом континенте. При составлении списка мы учитывали публичные заявления первых лиц государств, наличие на их территории иностранных военных баз и присутствие крупных зарубежных компаний.



Репортажи из Африки нашего спецкора Дины Карпицкой - на сайте





16 ЛЮБИМЫЙ ГОРОД

БУДЬ В КУРСЕ!

# Десять тысяч на новорожденного

Больше двухсот семей участников спецоперации с начала текущего года получили единовременную выплату в размере 10 тысяч рублей в связи с рождением ребенка.

На получение данной выплаты может рассчитывать семья участника СВО, у которого есть регистрация в Иркутской области по месту жительства или по месту пребывания, также он должен являться участником СВО на момент обращения семьи за выплатой.

- Право на выплату сохраняется в течение года со дня рождения ребенка. Законодатель-



Юлия Пыхалова

ством предусмотрены особые условия для тех детей, которые родились в 2022 году: обращение может быть подано до 9 января 2024 года. При одновременном рождении двух и более детей выплата предоставляется на каждого ребенка, - сообщил Владимир Ро-

дионов, министр социального развития, опеки и попечительства региона.

С заявлением и документами на предоставление выплаты необходимо обратиться лично в учреждение соцзащиты по месту жительства или направить документы по почте.

**КОНТАКТЫ**

Специалисты по социальной работе:  
8-901-667-94-46,  
8-901-667-94-48  
Запись к юристу:  
8-902-560-87-31  
Запись к психологу:  
8-902-560-86-49



**РЕЖИМ РАБОТЫ**

Понедельник - пятница  
с 9.00 до 18.00,  
обед с 13.00 до 14.00  
Суббота и воскресенье -  
выходные

**АДРЕС**

Иркутск, ул. Софьи Перовской,  
30/1 (3-й этаж)

Линия разреза

14 ЛЮБИМЫЙ ГОРОД

ВСЕМ МИРОМ

# Сети плетут даже в обед

Петр МИХАЙЛОВ

Маскировочные сети - самый востребованный заказ на гуманитарную помощь в зону СВО.

**СУП В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ**

Одними из первых их начали делать волонтеры в Иркутском филиале движения «Золотые руки ангела». Со временем список направлений значительно расширился.

- У нас постоянно возникают новые идеи. Например, занялись изготовлением сухих супов. Ребята хвалят их, говорят, что это удобно. Суп заваривается кипятком. Одной порции хватает на трех человек, - сообщил Евгений Идрисов, координатор общественной организации «Золотые руки ангела» по Иркутской области.

**МАСТЕРСКАЯ В КАЗНАЧЕЙСТВЕ**

За опытом к волонтерам движения «Золотые руки ангела» обращались

многие иркутяне, в том числе сотрудники регионального Управления Федерального казначейства. Вскоре желающих плести маскировочные сети стало так много, что было принято решение создать отряд «Казначейский волонтер».

- Прямо в здании нашего Управления организовали мастерскую по изготовлению маскировочных сетей. Сотрудники настолько вовлечены в этот процесс, что все свободное время проводят за плетением сетей, даже тратят на это свой обеденный перерыв. Там, где во время боевых действий используют квадрокоптеры, маскировочные сети очень важны, - поделилась опытом Татьяна Камашева, заместитель начальника внутреннего контроля и аудита УФК по Иркутской области, начальник штаба отряда «Казначейский волонтер».



Все больше иркутян присоединяется к плетению сетей.

Линия разреза

Линия разреза

МЕДИАГРУППА КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО Иркутск № 3 (3)

ЛЮБИМЫЙ ГОРОД #СвоихНеБросаем

Специальный выпуск август 2023

# Военврач потерял ноги, спасая раненых солдат

Читайте на > стр. 10.

Архив героя публикации

Линия разреза

14 ЛЮБИМЫЙ ГОРОД 3

АРМИЯ

# Выбор сильных

Петр МИХАЙЛОВ

О службе по контракту можно узнать на строительных рынках и в торговых точках Иркутска.

Что такое контрактная служба, для чего она необходима, какие есть выплаты и льготы. Получить достоверные ответы на эти и другие вопросы можно в мобильных пунктах, которые работают в общественных местах города.

Граждан консультируют представители общественного движения «Содружество воинов-сибиряков», Иркутской областной общественной организации ветеранов «Союз десантников», воспитанники городского центра «Патриот» и волонтеры.



Пресс-служба города Иркутска

рвал Александр Косыкевич, представитель Иркутской областной общественной организации ветеранов «Союз десантников».

Администрация города координирует работу мобильных пунктов, которые с 12:00 до 14:00 можно найти на площадке «Китай-города», а также на строительных рынках «Покровский» и «Радужный». С 18:00 до 20:00 - в торговых центрах «Версаль», «Европарк», «Базар».

- Сегодня многие наши земляки уже сделали выбор - защищать Родину. Это те мужчины, у которых есть четкая жизненная позиция, они знают, ради чего идут служить. И наша обязанность - поддерживать бойцов, их семьи, - подчеркнул Руслан Болотов, мэр Иркутска.

**КОНКРЕТНО**

Информацию о службе по контракту в Иркутске также можно получить в пункте отбора на улице Карла Маркса, 34 или по телефонам: 8 (3952) 20-04-46; горячая линия Министерства обороны РФ - 117.

Линия разреза



## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Иркутск - город патриотов

Наша страна 22 августа отметила один из главных государственных праздников - День флага России. Он символизирует независимость Отчизны, показывает всему миру нашу мощь и несокрушимость, единство и сплоченность.

Хочу процитировать слова знаменитого земляка - писателя Валентина Григорьевича Распутина - о патриотизме.

Он считал, что это понятие включает в себя постоянное ощущение неизбывной и кровной связи со своим Отечеством. А Родина - это прежде всего духовная земля, в которой соединяется прошлое и будущее твоего народа.

Одна из наших главных задач - воспитать подрастающее поколение так, чтобы дети и молодежь знали и уважали свою историю, культуру, гордились национальными символами. Истинный патриотизм помогал вы-



Пресс-служба города Иркутска

стоять в тяжелые годы и вдохновлял на подвиги и свершения во имя страны. Об этом мы должны рассказывать нашим детям и внукам.

У нас многое делается для патриотического воспитания новых поколений иркутян. Мы установили стелу «Иркутск - город трудовой доблести». На базе городского центра «Патриот» открылся региональный комплекс «Авангард». Это как раз тот фундамент, на котором и строится понятие «лю-

бовь к Родине». У людей нашего поколения не возникает вопроса, кто победил в Великой Отечественной войне. А вот как это будет видеть молодежь, зависит от нас.

Безусловно, любовь к своей стране делает нас сильными. Сегодня под флагом Российской Федерации наши бойцы сражаются на передовой. Мы точно знаем: за нами правда. И мы обязательно победим!

**Руслан БОЛОТОВ,**  
мэр города Иркутска.

## СОБЫТИЕ

## «Вектор Донбасса»:

Илья СТЕПАНОВ

Поэты и писатели из ДНР и ЛНР впервые приехали в столицу Приангарья.

В Иркутской областной библиотеке имени И.И. Молчанова-Сибирского 16 августа состоялась презентация альманаха «Вектор Донбасса». В него вошли произведения более 20 авторов из Луганска, Донецка, Макеевки, а также работы писателей из Минска, Москвы, Санкт-Петербурга, Иркутска и других городов.

- Книга посвящена трагическим событиям на Донбассе. Строки рассказывают читателю правду о происходящем, о людях, которым пришлось жить под обстрелами, о тех, кто верит в будущее и любит свою Родину, - сообщил Станислав Гольдфарб, председатель общественной палаты Иркутска, доктор исторических наук, профессор ИГУ, писатель.



Поэтесса из ЛНР Елена Заславская и ее сын Иван Шабанов.

Альманах издан при поддержке Общественной палаты Иркутска, благотворительного фонда «Любимый город» и Иркутского регионального отделения Российского военно-исторического общества.

- Мы работали над изданием около года. Планомерно выбирая лучшие, на наш взгляд, произведения. В основном они посвящены годам Великой Отечественной войны и современным событиям на новых территориях России. «Вектор Донбасса» - это прекрасный образец прозы, поэзии и публицистики, который выполнен в лучших традициях русской литературы, - отметил Андрей Чернов, литературовед, секретарь правления Союза писателей ЛНР.

На презентации, за таив дыхание, иркутяне слушали выступления поэта и члена Союза писателей ЛНР Елены Заславской. О себе она рассказала, что принимает участие в агитбригадах, постоянно выступает со своими произведениями в военных частях, госпиталях.

Овод - это не только насекомое, но и беспилотник.



## ПОЛЬЗУЕТСЯ ВЫСОКИМ СПРОСОМ

Руководитель инициативной группы «Маскировка «Леший» Софья Шаламова убеждена, что в нашем регионе необходимо открыть свое производство материалов для изготовления маскировочных сетей. По ее словам, это существенно сократит расходы. Сегодня только на доставку уходит 30% от стоимости. С другой стороны, заводы не успевают покрывать потребности, ждать материалы приходится до трех месяцев.

- Поток заказов на маскировочные сети сегодня огромный. Если раньше заявки были на 200 - 600 квадратных метров, потом на 3000, то сейчас требуется, чтобы сеть охватывала площадь 5000 - 6000 квадратных метров, - пояснила Софья Шаламова.

## ВЕСТОЧКА С ПЕРЕДОВОЙ

осенью прошлого года при поддержке РВИО, стала научно-практическая конференция «Страны Азиатско-Тихоокеанского региона после Второй мировой войны». В ней приняли участие ученые и представители экспертных кругов из России, Китая, Монголии и Японии. По итогам выступлений был выпущен сборник статей и докладов.

- Тема научно-практической конференции особенно актуальна в наши дни, когда в мире есть попытки переписывания истории. Россия уделяет большое внимание социально-экономическому сотрудничеству со странами Азиатско-Тихоокеанского региона. Иркутск активно работает в этом направлении, сохраняя долгие годы дружественные отношения с азиатскими городами. Осенью мы также планируем провести научно-практическую конференцию, - сообщил Андрей Южаков.

О том, что действительно происходит на Донбассе, иркутяне знают по уличным фотовыставкам, которые проходят в сквере Кирова. Это совместный проект администрации города Иркутска и команды IRK.ru. Сначала с черно-белых фотографий на жителей и гостей города смотрели дети Донбасса, на протяжении восьми лет они находились под обстрелами.

Все лето работает экспозиция под названием «Весточка с передовой». На девяти стендах представлены фотографии, присланные нашими бойцами из зоны СВО. За каждым фото - своя история.

- Впереди у нас много разных и интересных проектов. Мы открыты для сотрудничества. Вступить в Российское военно-историческое общество можно заполнив соответствующую форму на сайте. Всегда рады новым участникам нашей организации, особенно это касается молодежи, - подчеркнул Андрей Южаков.



Андрей ТЕРАСИМОВ



Линия разреза

Линия разреза

12 ЛЮБИМЫЙ ГОРОД

НАША ИСТОРИЯ

# Помнить и не предавать забвению

Андрей ГЕРАСИМОВ

У книги «Так сражались чекисты» появится второе, дополненное издание.

Результатом научно-исследовательской работы, которой занимается Иркутское отделение Российского военно-исторического общества, стало издание книги «Так сражались чекисты» в 2022 году. Авторами и составителями была проделана колоссальная работа, материалы собирали в архивах буквально по крупицам.

## ПОЛК, КОТОРЫЙ ПОГИБ ДВАЖДЫ

Книга «Так сражались чекисты» посвящена героическому пути 272-го стрелкового полка НКВД, который был сформирован в Иркутске в январе 1942 года из бойцов железнодорожной охраны внутренних войск, пограничников, а также рабочих и железнодорожников Байкальского региона. В составе 10-й стрелковой дивизии

внутренних войск НКВД 272-й полк в августе 1942-го на улицах Сталинграда принял на себя основной удар наступающих немецких частей. Личный состав дивизии практически полностью погиб, но прорваться к Волге врагу не удалось.

- Дело в том, что 272-й стрелковый, по сути, погиб дважды: первый раз в 1942 году в Сталинграде, а второй раз в 1946-м, когда пожар в ведомственном архиве уничтожил большую часть документов полка и дивизии. И наша книга «Так сражались чекисты» - это восстановление памяти о защитниках Отечества, - отметил Андрей Южаков, председатель организации, первый заместитель мэра города Иркутска.

По его словам, многие уникальные материалы не вошли в первую версию, поэтому планируется сделать второе, дополненное издание. Проект будет реализован на грант Губернского собрания общественности Иркутской области. В книгу войдут ранее не опубликованные исторические события и имена героев, чьи подвиги долгое время находились в забвении.

## КУРС НА ВОСТОК

Еще одним знаковым событием, которое состоялось в Иркутске



Андрей ГЕРАСИМОВ

Линия сгиба

# Этим летом в Иркутске



Илья СТЕПАНОВ

- Поэтическое слово поднимает боевой дух, внушает веру в победу. Книжки, подобные «Вектору Донбасса», востребованы, в том числе для людей в тылу. Огромное спасибо жителям России, всем, кто помогает, поддерживает нас. Спасибо Сибирской земле за помощь и возможность приехать сюда, читать вам стихи и наводить мосты между Луганском и Иркутском, - подчеркнула Елена Заславская.

Ее сын Иван Шабанов принимал участие в боевых действиях. В 21 год побывал в самых жестких сражениях, в том числе в Дебальцевской операции. Иркутянам он показал дневник, который вел во время службы, и прочел свои стихи. Сегодня Иван - студент Луганской академии культуры и искусств имени М. Матусовского.

Во время презентации литератур-

ный критик Нина Ищенко рассказала о культурных процессах ЛНР и ДНР и о том, как последние события отражены в текстах современных авторов. Свои произведения прочли иркутские поэты Владимир Скиф и Андрей Сизых. Писатель и директор Иркутского дома литераторов Юрий Баранов тоже прочел стихи и предложил продолжить публикацию совместных сборников.

- Честно скажу, в горле не раз вставал ком, когда слушала авторов. Их строки не просто трогают, а выворачивают душу. Все сложности и проблемы, которые мы считаем глобальными, на их фоне просто теряют всякий смысл. И все вопросы о помощи и поддержке, зачем и почему мы это делаем, - отпадают сами собой, - поделилась впечатлениями Олеся Полунина, министр культуры Иркутской области.

Линия разреза

Линия разреза

8 ЛЮБИМЫЙ ГОРОД

ВЫСТАВКА

# Мир, который

Свыше 40 работ было представлено на выставке «Без границ. Художники Донбасса», которая с 10 по 17 августа прошла в библиотеке имени И.И. Молчанова-Сибирского в рамках фестиваля «Литературно-театральные вечера «Этим летом в Иркутске». Авторы представленных работ оказались в эпицентре геополитического противостояния. Искусство стало для них настоящей опорой и помогает пережить драматические события в жизни.



Андрей ГЕРАСИМОВ

«ДОНЕЦКИЕ РОЗЫ». Автор картины Наталья Толоконникова написала автопортрет, посвященный Донецку - его называли городом миллиона роз. Теперь в руках новый символ города - букет из роз и оружия.

«ГОРШКИ С МОЛОКОМ». Горшок с молоком - символ наполненности и благополучия человеческой жизни. Художник Маргарита Асташова считает, что идея уважения к жизни каждого без исключения человека обязательно должна сохраниться и выстоять.

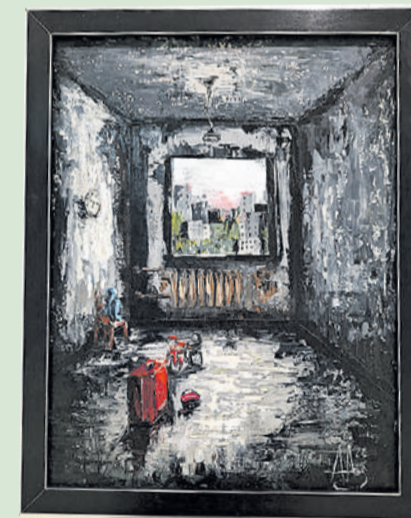


Андрей ГЕРАСИМОВ

Линия разреза

9 ЛЮБИМЫЙ ГОРОД

# видят художники



Андрей ГЕРАСИМОВ

«СТАНЦИЯ «ДОНБАСС». Картина написала Ирина Синда Даа в 2014 году. Художница трижды уезжала из родного города и каждый раз думала, что не вернется. Труднее всего ей оказалось уместить в тревожном чехмодане все то, что дорого сердцу.

«УЕХАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ». Полотно Александры Андреевой навеяно историей ее знакомого. В дом, где он жил, попал снаряд. Огонь дотла сжег все в его квартире.



Андрей ГЕРАСИМОВ

«ВИД НА ХРАМ СВЯТЫХ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ». Художник Виктория Комарова показала город, в котором время не идет, а летит с неимоверной скоростью.



Андрей ГЕРАСИМОВ

Линия разреза



## КУЛЬТУРА

## Дела библиотечные

Илья СТЕПАНОВ

Библиотекари из Кировска узнали, что читают юные иркутяне.

Гостями Иркутской областной детской библиотеки имени Марка Сергеева стали директор Кировской центральной городской библиотеки Татьяна Никульникова и заведующий отделом обслуживания Юлия Складар.

Им рассказали об использовании разных форм работы для привлечения детей к чтению, среди них библиотечный кукольный театр «Нерпенюк». Наглядно показали все медиа- и интернет-площадки библиотеки, в числе которых краеведческий сайт «Писатели Приангарья - детям».



Иркутская областная детская библиотека имени Марка Сергеева

Большой интерес у гостей вызвали новые, ярко иллюстрированные книги разного формата, в том числе книги с дополненной реальностью в формате 4D. А также техническое оснащение детской библиотеки - современное мультимедийное оборудование. Это интерактивная песочница, шлем виртуальной реальности, сенсорный стол с комплектом для занятий «Играй и развивайся», а также интерактивная панель «Современная школа».

В подарок для кировских читателей гости получили несколько книг иркутских писателей - Валентина Распутина, Марка Сергеева и писателя-эколога Майи Тропиной. А иркутяне скоро увидят на полках библиотеки книги писателя, кандидата философских наук Нины Ищенко из Луганска.

Линия разреза

## ЗАЩИТНИКОТЕЧЕСТВА

## Поднимусь на Эльбрус

Виктория КУДАЕВА

Минно-взрывное ранение, долгая реабилитация, протезы - ничто не сломило дух военного врача из Иркутска.

Сергей Надмидон стал первым кадровым военным служащим в своей семье. Говорит, что решение о поступлении в военно-медицинскую академию на специальность «лечебное дело» принял случайно, но о своем выборе никогда не жалел. После окончания учебы отправился на службу в воинскую часть Мурманской области.

## ПОТЕРЯЛ НОГИ, НО НЕ ВЕРУ В СЕБЯ

В феврале 2022 года, когда началась спецоперация, Сергей находился в отпуске. Узнав, что бойцам требуется помощь, без раздумий поехал добровольцем на передовую. Под обстрелами, в окопах, рискуя собственной жизнью, спасал своих товарищей.



Сергей мечтает взойти на вершину Эльбруса.

- Часто приходилось вытаскивать раненых из-под огня. Конечно, это страшно, но когда ты понимаешь, что кому-то необходима помощь, о личном страхе уже не думаешь. Боишься только одного - не успеть, - признался Сергей.

Подразделение, в котором служил иркутянин, 6 мая прошлого года приняло бой. Одного раненого отправили в госпиталь. Когда медики возвращались на позицию, на них обрушился шквал артиллерийского огня.

- Один из снарядов взорвался рядом со мной. На какое-то время потерял сознание. Когда очнулся, понял, что произошло. Друг и товарищ, который находился рядом, к сожалению, погиб сразу, - вспомнил Сергей.

Когда взрывы прекратились, бойцы начали самостоятельно оказывать себе помощь. Во время обстрела у Сергея вырвало из рук радиостанцию и аптечку. На подмогу пришли бойцы из разведки - они увидели, что взвод попал под огонь. Раненых погрузили на технику и доставили в госпиталь.

Линия разреза

## даже на руках

Награжден орденом Мужества, медалью «За боевые отличия».

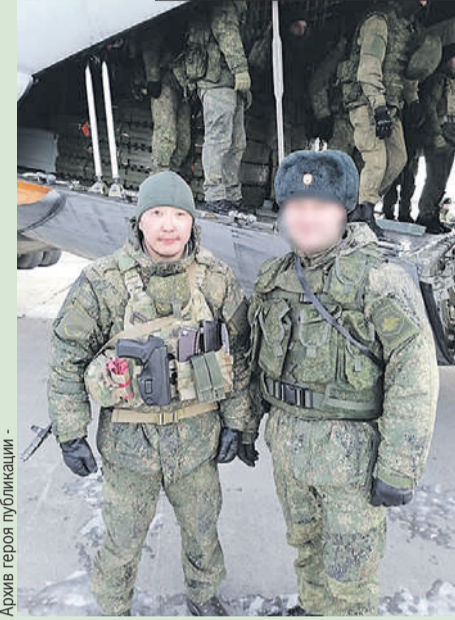
- Когда увидел свои ноги, сразу понял, что левую уже не спасти. Надеялся, что хотя бы правую получится сохранить... Но, к сожалению, мягкие ткани были сильно повреждены. Врачи приняли решение ампутировать конечности. Честно, первое время было очень сложно принять, что я стал инвалидом. Но потом решил, что если существуют протезы, значит, я смогу ходить! - рассказал Сергей.

## МЕЧТА ВСЕЙ ЖИЗНИ

Главной мотивацией для него стало желание встать на сноуборд. Мужчина увлекается этим видом спорта уже больше десяти лет, все отпуска проводил на горнолыжных курортах России. В списке любимых - гора Соболиная в Байкальске, Мамай, Шерегеш и Эльбрус.

- В госпиталях провел около семи месяцев. Восстанавливался, затем проходил реабилитацию, привыкал к протезам. Это было довольно сложно, но я справился! Мне очень сильно помогла поддержка родных, друзей и волонтеров, которые навещали нас, - продолжает Сергей.

Кстати, мужчина планирует подняться на Эльбрус. Он был на горе дважды, но до вершины не доходил. Сергей признался, что его вдохновляет история Рустама Набиева - известного блогера, десантника, ли-



Архив героя публикации

шившегося ног при обрушении казармы в Омске в 2015 году. Спустя четыре года после этой трагедии он смог подняться на самую высокую точку России на руках.

- Его колоссальная сила духа поразила меня и стала мотивацией для собственных рекордов, - подчеркнул военврач.

В сентябре Сергей Надмидон планирует пополнить ряды студентов Санкт-Петербургской военно-медицинской академии. Иркутянин будет заниматься реабилитацией раненых на СВО.

Линия разреза

## НАРОДНАЯ ПОМОЩЬ



## «Урал» поехал на передовую

Илья СТЕПАНОВ

Из Иркутска в зону СВО направлен автомобиль «Урал» с гуманитарным грузом.

За рулем - участник СВО по имени Василий, его позывной - «Егерь». Во время своего отпуска он организовал в Иркутске сбор необходимой помощи для бойцов своего подразделения «Барс-15».

- Откликнулось большое количество людей. Так, приобрели мобильную баню. Также на передовую доставим два поддона с питьевой водой. Был и специальный заказ от ребят: геркулес, пшеничная и манная крупы, яичный порошок, сухое молоко. Закупили столько, что хватит месяца на два, - сообщил «Егерь».

Иркутянин постоянно находится на связи с бойцами, поэтому учитывал их пожелания. В машине все, что необходимо на линии боевого соприкосновения: инструменты, маскировочные сети, газовые печи, бензоэлектростанция, мотопомпа, рации, продукты питания, средства гигиены.

С начала специальной военной операции администрация города оказывает поддержку военнослужащим и их семьям. К этой работе подключились главы округов, руководители муниципальных предприятий и структурных подразделений мэрии, предприниматели и волонтеры.

- Системная работа по оказанию помощи участникам СВО и их близким продолжается. Для этих целей создан благотворительный фонд «Любимый город», который поддерживает инициативы неравнодушных горожан. Все вместе мы укрепляем боевой дух наших бойцов, - подчеркнул мэр Иркутска Руслан Болотов.

Линия разреза



# В Иркутске пройдет первый форум ТОСов

Активные горожане обсудят, как сделать жизнь лучше.

В Иркутске пройдет первый форум для органов территориального общественного самоуправления и городских сообществ «Иркутск - город, устремленный в будущее». Он состоится 25 августа с 10:00 до 17:00 в научной библиотеке имени В.Г. Распутина (ул. Лермонтова, 124). Организаторы мероприятия - управление реализации общественных инициатив администрации Иркутска и Общественная палата города при поддержке правительства Иркутской области и Ассоциации муниципальных образований региона.

- Общественные объединения - это связующее звено между властью, обществом и реальными делами, - считает **председатель Общественной палаты Иркутска Станислав Гольдфарб**. - Это социальные лифты, которые помогают людям реально что-то сделать в своем доме, дворе, микрорайоне. В России есть несколько городов, где это движение развито на высочайшем уровне, и Иркутск тоже делает шаг вперед.

Действительно, в областном центре сейчас насчитывается 79 ТОСов, некоторые существуют уже довольно давно и накопили достаточно опыта, которым можно поделиться. В форуме смогут принять участие представители ТОС, НКО и активные горожане.

- Цели форума - выявить точки роста некоммерческого сектора Ир-



кутска, переосмыслить настоящее и определить планы на будущее, - отметил **начальник управления реализации общественных инициатив администрации Иркутска Алексей Гордин**. - Наш приоритет - развитие движения ТОСов и других городских сообществ, решающих актуальные вопросы местного значения. Это способствует укреплению институтов гражданского общества, вовлечению групп граждан в социальную жизнь, расширению взаимодействия с органами местного самоуправления.

На форуме будут работать пять тематических площадок:

«Иркутск - город патриотов», «Ир-

кутск - город для жизни», «Иркутск - движение вперед: транспорт и дороги», «Иркутск - культурная столица Приангарья» и «Иркутск - город для молодежи». На каждой из них соберутся эксперты, представители местной и областной администраций, депутаты городской думы и Законодательного Собрания, профильные специалисты. И, конечно, представители общественных объединений, которым есть что рассказать.

- Государство, это когда все его составляющие - республики, края, области, муниципалитеты, города, поселки - части одного организма. И этот организм здоров, когда все они

нормально работают. И такие вот общественные, соседские объединения - то самое необходимое условие, без которого нормальной работы не будет, - пояснила **доктор экономических наук Елена Метелева, главный модератор форума**. - Общественное объединение - это не только клуб по интересам, возможность благоустроить свой двор, пообщаться. Для кого-то это становится первым шагом в активной общественной и политической деятельности. Это еще и возможность привлечь реальную поддержку для своих инициатив, и в России есть немало очень успешных примеров такой работы.

Кстати, узнать об интересном опыте соседей можно будет у гостей. На форуме будут выступать руководители специальных программ ассоциации «Совет муниципальных образований Пермского края» Елена Жданова, председатель ТОС Ангарского городского округа «12а микрорайон» Сергей Загвоздин, сопредседатель региональной общественной организации РОО «Совет местного самоуправления Иркутской области» Ирина Петшик.

**Чтобы принять участие в форуме, необходимо пройти регистрацию по ссылке:**

<https://forms.yandex.ru/u/64a772c084227c13c37a7408/>

## Чемпионат

# «СуперДетки»

**17 сентября** в спортивном комплексе «Байкал-Арена» медиагруппа «Комсомольская правда» проведет большой семейный праздник - чемпионат «СуперДетки»!

**Юные участники будут соревноваться в забеге в шести возрастных категориях, с 6 месяцев до 6 лет. Самые маленькие участники поползут, остальным нужно будет преодолеть полосу препятствий.**

Главная задача малыша - преодолеть дистанцию быстрее остальных! Всех гостей и участников праздника ждут веселые соревнования, конкурсы, интерактивные площадки и мастер-классы - целая развлекательная программа.

**Специальные гости** - известные спортсмены и заслуженные тренеры региона. Прямая трансляция чемпионата «СуперДетки» пройдет в социальных сетях в группах «Комсомольская правда». Так что болеть за участников можно будет еще и онлайн!

Родители, успевайте подать заявку! Прием заявок осуществляется до 15 сентября. Подробная информация и ссылка на форму заявки - на сайте «Комсомолки» (если форма заполнена корректно, вам придет ответное письмо о регистрации).

**Самых шустрых деток ждут призы. Также мы отметим победителей в специальных номинациях.**





# От гипертонии поможет зарядка

Анна ДОБРЮХА

Ученые выяснили, какие физнагрузки помогают добиться идеального давления.

Вам или кому-то из членов вашей семьи исполнилось 40 лет? Если да, это весомый повод заинтересоваться своим артериальным давлением (АД). По последним данным, около 40% жителей нашей страны в таком возрасте уже имеют гипертонию, то есть стойкое повышение АД. А у тех, кто курит, ведет малоподвижный образ жизни, страдает от стрессов и набрал лишний вес, гипертония может стартовать и в 33 - 35 лет.

Напомним, идеальным считаются такие цифры на тонометре: 120/80 мм рт. ст. Есть также показатель «высокое нормальное давление»: 130 - 139 мм рт. ст. систолическое (верхнее), 85 - 89 мм рт. ст. диастолическое (нижнее). В этом случае таблетки для снижения давления, как правило, еще не назначаются, если нет сопутствующих заболеваний, но уже доктора прописывают озаботиться изменением образа жизни. Если же показатели достигают 140/90 мм рт. ст. и выше, нужно обязательно обращаться к врачу для подбора лечения.

Во всех ситуациях - и при высоком нормальном давлении, и при установленной гипертонии - кардиологи включают в число действенных методов оздоровления физнагрузки. Здоровым людям регулярные упражнения рекомендуются как профилактика, чтобы подольше сохранить молодость сосудов.

А есть ли разница в пользе разных видов физической активности именно для артериального давления? Что лучше всего помогает приблизиться к идеалу 120/80? Таким вопросом задалась команда ученых из Университета Лестера и Кентерберийского университета (Великобритания). Эксперты проанализировали данные 270 исследований, проведенных по всему миру с 1990 по 2023 год, с участием более 15 тысяч добровольцев. Это первая столь масштабная оценка влияния различных физнагрузок на АД. И научная работа дала однозначный ответ: самые эффективные для нормализации давления физнагрузки - это так называемые статические упражне-



Упражнения от высокого давления много сил не отнимают. А самочувствие становится значительно лучше!

ния. О чем идет речь? Как это работает? Каких ошибок важно избежать при тренировках, чтобы не надорваться и не навредить сердцу и сосудам? Об этом мы поговорили с заведующим Центром кардиологии и терапии Научно-клинического центра № 3 РНЦХ им. академика Б. В. Петровского, к. м. н., врачом-кардиологом Константином ИВАНОВЫМ.

## «ПОБУДЬТЕ МОРСКИМ КОТИКОМ»

- Для нашего сердца и сосудов полезны разные виды физнагрузок. Мы, кардиологи, всегда приветствуем аэробные упражнения, потому что они способствуют насыщению крови кислородом. Это ходьба быстрым шагом, бег трусцой, плавание, катание на лыжах и на коньках, - говорит Константин Иванов. - В то же время десятки и даже сотни исследований действительно подтверждают: для снижения повышенного артериального давления эффективнее всего малые статические усилия.

- Что это такое?

- Чаще всего в исследованиях упоминается приседание у стены (на нее опирается спина. - Ред.). Также это может быть подъем ног в положе-

нии лежа или сидя. Очень популярна сейчас планка. Наклоны вперед с прямой спиной и втянутым животом. Даже самый простой подъем на носках с максимальным напряжением икроножных мышц. А еще я советую своим пациентам упражнение под названием «морской котик», или «супермен». Нужно лечь на живот и прогнуться назад, приподнимая ноги и верхнюю часть туловища с отведенными назад руками. Это похоже на позу супермена, который собирается взлететь.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

- Константин, почему именно статические упражнения

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Во время экстремальной жары заниматься спортом лучше в кондиционируемых залах.

Или перенести тренировки на раннее утро или вечер, когда зной спадет. И не забывайте брать с собой на тренировку воду (обычную питьевую, натриевую минералку или изотоник, которые богаты электролитами). «Как только почувствуете жажду - пейте. Если вы из тех людей, которые не ощущают жажду, выпейте несколько глотков до тренировки и обязательно после ее завершения. Например, в беговых марафонах есть рекомендация пить каждые 5 км», - советует кандидат медицинских наук **Кристина Володина**, - эксперт Лиги здоровья нации, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине, основатель проекта по скандинавской ходьбе Nordic Health, преподаватель Сеченовского университета.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## дают самый ощутимый эффект для снижения давления?

- Судя по всему, такие физнагрузки оказывают многогранное воздействие. Например, в одном из исследований было показано, что малые статические усилия положительно влияют на эндотелий (внутреннюю выстилку кровеносных сосудов. - Ред.). За счет мышечных сокращений увеличивается сердечный выброс, растет так называемое общее периферическое сопротивление сосудов. При этом в том числе высвобождается оксид азота. Под его действием происходит расширение сосудов, способствующее снижению давления.

- Какой график физнагрузок лучше всего?

- Очень важна регулярность. Идеальным считается 3 - 5 раз в неделю по 35 - 40 минут. Но даже если вы начнете с двух раз в неделю по полчаса, это уже будет серьезным шагом. В первую очередь потому, что поможет сформировать привычку, настроит организм на выработку «гормонов радости», позволит вам ввести упражнения в практику на систематической основе и сделать занятия более частыми.

Заметить снижение давления можно уже через две недели регулярных тренировок.

## ВАЖНО

Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, перед началом занятий спортом обязательно проконсультируйтесь с кардиологом, призывает Константин Иванов.

- В ряде случаев, например, при ишемической болезни сердца (ИБС), хронической сердечной недостаточности (ХСН) могут потребоваться дополнительные обследования и тесты, чтобы определиться с безопасными физнагрузками, - предупреждает эксперт.

- Вы говорите о серьезных, достаточно тяжелых заболеваниях. Если у человека нет ни ИБС, ни ХСН, а только гипертония?

- К сожалению, сейчас очень распространены случаи недиагностированных сердечно-сосудистых заболеваний. Та же гипертония может давать осложнения. С другой стороны, само повышение артериального давления может быть спровоцировано серьезными нарушениями в работе каких-либо органов и систем. Все это важно учитывать при подборе физнагрузок, чтобы они не причинили вреда.

## В ТЕМУ

## ЗОЛОТАЯ ФОРМУЛА БЕЗОПАСНЫХ НАГРУЗОК



### Результат покажет:

какую частоту пульса вам не следует превышать во время тренировок.

Например: человеку 45 лет. 1) Максимальный показатель ЧСС: 220 - 45 = 175 ударов/мин; 2) Пульс в покое 80; 3) 175 - 80 = 95; 4) 95/2 = 47,5; 5) 80 + 47,5 = 127,5.

Значит, при тренировках пульс не должен превышать 127 - 128 ударов/мин.

«Сейчас много «умных» часов, фитнес-трекеров. В них можно выставить свой порог по уровню пульса, и они будут посылать сигнал, если вы вдруг превысили предел», - добавляет Константин Иванов.

- Сейчас стало модно, особенно в крупных городах, участвовать в различных марафонах - беговых, велосипедных и т. п. Это преодоление себя, проверка на выносливость. Но о профилактике заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, тут речь и близко не идет, - предупреждает **доктор Иванов**. - Более того, для людей, уже имеющих диагнозы, это может стать фатальной ошибкой.

- Если человек даже не думает о марафонах, а хочет заниматься спортом для поддержания здоровья - на что обращать внимание, чтобы не переборщить с нагрузками?

- Есть формула подсчета безопасного уровня пульса при физнагрузках. Она такая:

- 1) От 220 отнимите свой возраст. Это будет максимальный показатель вашей частоты сердечных сокращений (ЧСС).
- 2) Посчитайте свой пульс в состоянии покоя в течение одной минуты.
- 3) Вычтите из максимального пульса (пункт 1) свой пульс в покое (пункт 2).
- 4) Полученную цифру разделите на 2.
- 5) Получившийся показатель прибавьте к своему пульсу в покое.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



7 правил занятий спортом, когда температура на улице зашкаливает за 30 градусов, - на сайте KP.RU





**До начала учебного года осталось совсем немного времени. Но кое в чем можно успеть подтянуть будущего школьника.**



# 6 вещей, которым еще не поздно научить первоклашку

Алина МАКЕЕВА

Родители часто гордятся успехами своих дошколят: «Мой Петя с пяти лет читает!», «А моя Оля так красиво крючки в прописи выводит, просто загляденье!». Действительно, умение читать и писать к началу школьной жизни - весьма полезные навыки. Хотя для поступления в первый класс они необязательны, учителя признаются: читающие первачки имеют приличную фору перед одноклассниками. Но все же это далеко не главное умение. Потому что и складывать буквы в слога и слова, и писать в первом классе научат. А вот насколько успешно - во многом зависит от того, полностью ли готов ученичок к обучению. И это вполне можно проверить и немного скорректировать за оставшиеся недели. Вот что советуют учителя родителям в педагогических чатах.

**1 Установите режим.** Школьник обязательно должен высыпаться!

Медицинский психолог Ксения Дементьева уверена, что если ребенок мало спит, это приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и скорости обработки информации. Также могут появляться перепады настроения, раздражительность, плаксивость, обидчивость.

Современная медицина считает, что жестких норм для сна нет - очень уж индивидуальны потребности каждого организма. Но для ориентира приводятся усредненные цифры. И

вот младшеклассникам для полноценного отдыха и восстановления может потребоваться 10 - 11 часов сна в сутки. То есть, чтобы вставать в 7 утра (а первачки по закону учатся только в первую смену), ложиться ребенок должен не позже 21 часа.

Вырабатывается привычка в среднем около месяца, так что начинать приучать ученика надо было еще позавчера.

**2 Учите концентрироваться не менее 20 минут.**

Ребенок к 1-му классу должен уметь фокусировать внимание даже на неинтересных ему занятиях. Этот навык можно потренировать. Просите ребенка сделать какие-то скрупулезные скучные действия. Например: «Помоги мне рассортировать фасоль в два мешочка - белую в один, цветную в другой. Когда закончишь, пойдем гулять». Или «Разложи, пожалуйста, детали своего конструктора по нужным ячейкам. Когда закончишь - сможешь поиграть» и т. п.

**3 Порепетируйте с одеждой.**

Мама первоклашек, особенно если это первый ребенок в семье, часто слишком уж ответственно подходят к выбору школьной формы. Покупают сыну красивый костюм, стильную рубашку с галстуком. А 1 сентября выясняется, что мальчишка не умеет расстегивать и застегивать ремень. (Пиджак, по родительскому опыту, кстати, не слишком-то нужен - в классах обычно тепло, а детям

- Читать ты уже умеешь, а в школе узнаешь, как посчитать площадь пиццы.



Светлана МАКЕЕВА «КП» - Самара

в нем уж очень некомфортно). «Я вожу своих первоклашек в туалет строю, жду выхода мальчиков и поправляю им одежду. Родители, я же не в детском саду работаю! Учите детей пользоваться пуговицами, ремнями, шнурками!» - крик души одной из учительниц в чате.

Помните, что ученики обоего пола должны успевать переодеться на физкультуру за 10 - 15 минут перемены, в том числе застегнуть все пуговицы на блузках и рубашках.

**4 Играйте в карты.**

Очень важное умение для ученика - способность действовать по уже заведенным правилам. Не придумывать их самому в моменте, не перекраивать под себя, а как велела Марьянна, так и делать. И этот навык тоже можно тренировать (причем в довольно приятной обстановке): играйте с детьми в настольные игры с четкой системой правил. И не позволяйте мухлявать. Лучше не простые хо-

**5 «Ты теперь не Лелик, а Алексей».**

К моменту поступления в первый класс ребенок должен ориентироваться в мире на соответствующем возрастном развитии уровне. Проверьте, что ваша дочь или ваш сын отвечает на следующие вопросы:

- ✓ Как тебя зовут? Как твои имя, фамилия, отчество? (Ребенок должен ответить, что зовут его Алексей Иванович Смирнов, а не Лелик.)
- ✓ Как зовут твою маму, твоего отца? (Не «мама Наташа», а «Наталья Сергеевна» и т. п.)
- ✓ Где ты живешь? По какому адресу? (Повторите, кстати, это очень важные для безопасности ребенка данные.)
- ✓ Кем работает твоя мама/твой папа? (Не «на работе», а «парикмахер», «ком-

пьютерщик», «водитель»).

- ✓ Как называется страна, где мы живем?
- ✓ В каком городе или селе мы живем?

**6 Представьте школу в деталях.**

Многих тревожных детей перспектива нового коллектива, новой жизни пугает. Очень полезно обсудить с ними в деталях их школьную жизнь. Может быть, даже поиграть в нее. Особенно хорошо, если в игре будут участвовать более взрослые ребята, уже имеющие опыт школьной жизни.

Нужно обязательно проговорить:

- ✓ как обращаться к учителю (по имени-отчеству, на вы);
- ✓ как привлечь внимание учителя, если что-то нужно спросить или попросить (поднять руку);
- ✓ что делать, если заблудился в коридорах и не можешь найти класс (обратиться к взрослому, учителю, охраннику);
- ✓ как быть, если на уроке захотелось в туалет (проговорите, что именно нужно сказать: «Светлана Юрьевна, можно мне выйти в туалет?»);
- ✓ как быть, если плохо себя почувствовал на уроке - болит голова, живот, сильно ударился и пальцы не шевелятся или поранился и идет кровь (рассказать о проблеме учителю);
- ✓ что делать, если обидел одноклассник? Более старший ученик? (Научите, как можно ответить, если ситуация безопасная - например, не поделили парту. Но серьезные конфликты должен решать взрослый!)

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### Как сохранить красоту улыбки и сэкономить на стоматологе

Немаловажную роль в этом играет правильно подобранная зубная паста.

Все мы знаем, что проблему легче предотвратить, чем бороться с ее последствиями, поэтому рекомендация посещать стоматолога раз в полгода взята не с потолка. Это позволяет не пропустить возможные неполадки в здоровье на ранних стадиях.

На приеме врач обязательно расскажет, как важна ежедневная гигиена рта правильно подобранной пастой. Но какая она, «правильная» паста? Лучшей стоматологи считают ту, что удовлетворяет потребностям конкретного человека. Даже в одной семье папа может чистить зубы

отбеливающей пастой, мама той, что заботится о здоровье десен, а подросток использовать пасту, укрепляющую эмаль. На рынке можно найти не только средства для очищения налета: современные пасты способны помочь в борьбе с воспалительными процессами, повышенной чувствительностью эмали, начальными кариозными процессами и многими другими проблемами.

Выбирая любой продукт, важно обращать внимание на производителя и его репутацию. Зубная паста - не исключение. Можно изучить сайты отзывов или официальные рейтинги проверенных организаций.

К примеру, мы зашли на «портал для умного покупателя Роскачество». Набрали в поисковике «отбеливающая паста» и попали на обзор зубной пасты SILCAMED «Отбеливающая». Здесь этот товар признан высококачественным, соответствующим опережающему стандарту Роскачества. Копаем на просторах интернета глубже:

бренд SILCAMED создает средства по уходу за полостью рта не первое десятилетие. Причем использует проверенные ингредиенты с доказанной эффективностью и работает по высоким стандартам немецкого качества. Его продукция одобрена Центральным научно-исследовательским институтом стоматологии и челюстно-лицевой хирургии Министерства здравоохранения Российской Федерации. А еще пасты SILCAMED трижды побеждали в «Контрольной закупке» на Первом канале. Прекрасные вводные.

Заходим уже на сайт самого производителя. Первое, что бросается в глаза, - новинка, серия «Активная формула». Привлекательный яркий дизайн и большой формат приятно порадовали. Это целая линейка из четырех зубных паст направленного действия. Новейшие разработки с использованием сбалансированных рецептур, которые закрывают вопросы целого ряда проблем полости рта.

Для кровоточащих и чувствительных десен в линейке представлена зубная паста «Здоровые десны». Богатый натуральный состав пасты способствует снижению воспалений и кровоточивости десен, блокирует развитие воспалительного процесса мягких тканей полости рта. «Укрепление эмали» - настоящее спасение для людей, страдающих от повышенной чувствительности к холодному/горячему, кислому/сладкому. Зубная паста «Комплексный уход» оптимальный выбор для всей семьи. Она поможет решить основные проблемы правильного ухода за полостью рта - качественное очищение, защита от кариеса, забота о деснах и свежесть дыхания. Любителям сиять белизной зубов SILCAMED подготовил зубную пасту «Белоснежная улыбка» с уникальным отбеливающим комплексом, который поэтапно растворяет налет, полирует зубы и осветляет эмаль. На наш взгляд, широкая линейка с разнонаправленным действием, а не только лишь отличием в ароматизаторах, - хороший показатель.

**Желаем вам найти свою пасту, которая поможет сохранить красоту и здоровье зубов надолго!**

**«Комсомолка» запускает новую акцию. Дарим подарок при покупке газеты с 30 августа по 22 сентября.** Реклама.



# Караваджо под матрасом и Рембрандт под столом для пинг-понга

Денис КОРСАКОВ

Великие полотна,  
считавшиеся  
утраченными, иногда  
обнаруживаются  
в самых неожиданных  
местах.

Окончание.

Начало читайте на &lt; стр. 1.

Там ее никто особым шедевром не считал. В 2008 году ее приобрел на аукционе один коллекционер за \$40 000 - предполагали, что полотно написал не самый знаменитый французский художник Лоран де ла Ир. Но в апреле 2023-го была проведена рентгенография, и по результатам стало ясно, что это работа Рубенса. Причем оригинальная версия «Святого Себастьяна» - раньше считалось, что та находится в римской галерее Корсини, а теперь стало ясно, что там вывешена авторская копия. В результате полотно на днях было продано на аукционе Sotheby's более чем за 5,7 миллиона евро. Мы решили вспомнить другие истории, когда шедевры живописи обнаруживались в странных местах, а потом продавались за очень большие деньги.



ЮДИФЬ НА ЧЕРДАКЕ

Однажды владельцы дома на окраине Тулузы решили починить потолок на чердаке. И совершенно случайно обнаружили, что там, под матрасом, лежит старая картина. Связались с экспертом Эриком Туркином. Тот ахнул: полотно явно принадлежало мастеру XVII века из школы Караваджо. Два года Туркин изучал полотно, просвечивая его рентгеновскими лучами, и занимался реставрацией. После чего объявил: автор не какой-то подражатель Караваджо, а он сам.

На полотне изображена Юдифь, отсекающая голову Олоферну. У Караваджо есть знаменитая картина на тот же сюжет,

висящая в римском палатце Барберини. Эта более кровавая, созданная в поздний период его творчества, около 1607 года. Некоторые эксперты говорили, что автором может быть работавший вместе с Караваджо фламандский художник Луис Финсон. Но мнение Туркина поддержал другой серьезный эксперт, итальянец Никола Спиноза...

На аукционе за полотно рассчитывали выручить 150 миллионов евро. Но вдруг картину с торгов сняли: ее приобрел загадочный покупатель (сумму аукционисты не разглашают, но она явно превосходила ту, что планировалось получить в ходе торгов).

## «КАКАЯ-ТО СТАРАЯ ИКОНА»

В 2019 году в городке Компьене (Северная Франция) была найдена небольшая (25,8 на 20,3 см) картина «Осмеяние Христа», написанная на тополевой доске. Хозяйка была уверена, что это какая-то старая икона. Но это был Чимабуэ (1240 - 1302) - один из самых выдающихся итальянских художников Проторенессанса, современник Джотто, упомянутый Данте в «Божественной комедии». Эта работа - часть диптиха, состоявшего, в свою очередь, из восьми небольших картин (из них, как считалось ранее, сохранилось только две). Женщина, которой принадлежал Чимабуэ, не знала, откуда он у нее взялся - видимо, принес кто-то из далеких предков, с тех пор она так и висела рядом с кухней. Когда хозяйка решила ее продать, ее оценили в 6 миллионов евро. Работа была настолько характерной для Чимабуэ, что ни у кого не возникло сомнений в ее подлинности. И в результате она была продана за 19,5 миллиона (24 с учетом вознаграждения аукционистам).

## «ЗАЧЕМ ЭТО ВИСИТ У НАС В СТОЛОВОЙ?»

Нед, Роджер и Стивен Ландау, три брата из Нью-Джерси, в 2010 году похоронили мать, от которой остались столовое серебро, фарфор и картина. Неду она не нравилась: «Ребенком я думал: «Зачем это висит у нас в столовой?» В итоге картину переместили в подвал, где она лежала под столом для пинг-понга. После смерти матери имущество решили распродать. Полотно было выставлено на аукцион - и произошло что-то странное. Сначала покупатель из Франции по телефону предложил 5000



долларов, потом покупатель из Германии - 100 000... В итоге картина ушла за \$1,1 миллиона. Просто европейские коллекционеры лучше знали живопись. И распознали утраченное полотно «Обоняние», часть серии «Чувства», которую в

1624 - 1625 годах написал Рембрандт ван Рейн. В 2016 году в оксфордском музее Эшмоулин впервые были выставлены вместе четыре из пяти полотен - «Зрение», «Слух», «Осязание» и «Обоняние». А «Вкус» до сих пор не найден...

## СПАСИБО МЫШОНКУ

Однажды в 2009 году венгерский искусствовед Гергели Барки смотрел по ТВ фильм «Стюарт Литтл» о приключениях говорящего мышонка. И вдруг увидел в кадре картину художника Роберт Берени «Спящая дама с черной вазой». Картина считалась утраченной в 20-е годы, от нее осталась только черно-белая фотография с выставки, которую Барки хорошо помнил.

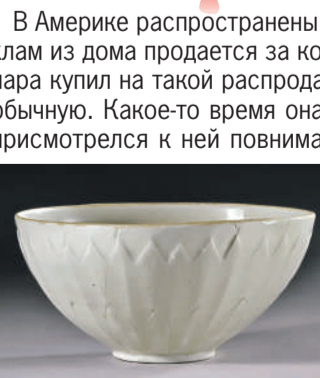
Барки буквально завалил письмами компанию Sony Pictures, выпустившую «Стюарта Литтла», но только через два года получил ответ от ассистентки художника фильма. Она сообщила, что приобрела картину за 400 долларов в антикварном магазине в Пасадене и в какой-то момент принесла его на съемки. Оказалось, что раньше картина принадлежала коллекционеру Майклу Хэмпстеду, который в 90-е купил ее за 40 долларов. Он знал, кто ее автор, но цена на произведения Берени была в 90-е на уровне 500 - 600 долларов. В итоге в 2014 году полотно продали на аукционе в Будапеште за 229 500 евро.



Юлия Пересильда написала книгу о съемках в космосе, подробности из нее - на сайте KP.RU




## МИСОЧКА ЗА ДВА МИЛЛИОНА



В Америке распространены «гаражные распродажи», когда всякий хлам из дома продается за копейки. И некий американец за три доллара купил на такой распродаже фарфоровую миску, на вид совсем обычную. Какое-то время она стояла у владельца дома, а потом он присмотрелся к ней повнимательнее и решил проверить, не представляет ли она ценность. Оказалось, что представляет: ей около тысячи лет, она была создана в Китае во времена империи Сун. В 2013 году ее предполагали продать на аукционе за 200 - 300 тысяч долларов, а в итоге выручили 2,2 миллиона: раритетный китайский фарфор нынче в цене.





**Gerald Matzka / dpa**

КТО КВАРТИРЫ ИЗБИРАТЕЛЕЙ ОБОИДИТ? → ВЫСОКАЯ БЕСКРАЙНОСТЬ → ЧТО ПО КАРМАНУ ЛИШЬ НЕМНОГИМ? → ПОРА МУЖСКОГО РОДА → СМОТРИТЕ ФОТО → ВЫСОЧЕННЫЙ ... → ЧУЧЕЛО ЧЕЛОВЕКА →

ЗВЕЗДНЫЙ МУЖ ЖАННЫ БОЛОТОВОЙ → «ВНУТРЕННИЙ ДРАКОН» → ЧТО ПРЕУВЕЛИЧИВАЮТ СИЛИКОНОМ? → ... для воды → «ПРИЕМЫШ ОБЕЗЬЯН» →

ВЕЛИКИЙ ... С РЕЗИДЕНЦИЕЙ ДЕДА МОРОЗА → ЗАКУСКА С НОТКАМИ ФАСОЛИ → ГАЗИРОВКА С ЦИТРУСОВЫМ АРОМАТОМ → ФОРМАТ ЖУРНАЛЬНОГО ДАЙДЖЕСТА → РУЛОНЫ ДЛЯ ОТДЕЛОЧНЫХ РАБОТ →

«НО С ПЕРВЫМ ЛУЧОМ РАССВЕТА НЕ ВЗГОДИ ПРОЧЬ И ... ПРОЧЬ?» → ЖЕНУ КАКОГО ИЗ ВЕЛИКИХ РУССКИХ ПОЭТОВ ЗВАЛИ ЛЮБОВЬ ДМИТРИЕВНА? → НА ЧЕМ ПОБЕЖДАЛ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН АЛЕКСЕЙ ПРОКУРОРОВ? → МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В КОМПЛЕКТЕ К ПИОНЕРСКОМУ ОТРЯДУ → ПРОБЛЕМА ИЗ-ЗА ПРОБОИНЫ → АТРИБУТ ВУЛКАНА → ЛИНИЯ СОПРИКОСНОВЕНИЯ РЕЛЬСОВ →

КАКОЙ УЧЕБНЫЙ МУСОР ИЗУЧАЕТ? → БИОПОЛЕ НА ДРУГОЙ ЛАД → МИДИЯ, НО НЕ МОЛЛОСК → ПРИЕМ У БОКСЕРОВ → ЛИТЕРАТУРНАЯ ИПОХОНДИЯ → БАБОЧКА, СПОСОБНАЯ ЗА ЧАС ПРОЛЕТЕТЬ БОЛЬШЕ ПЯТИДЕСЯТИ КИЛОМЕТРОВ → КТО ИЗ СЕКС-СИМВОЛОВ ГОЛЛИВУДА ПОДУМЫВАЛ СТАТЬ ТИБЕТСКИМ МОНАХОМ? →


НЕЧТО ВЕСЬМА ПОЛЕЗНОЕ → ИСТОЧНИК ДОХОДА ДЛЯ ГЕРОЯ МЕЛОДРАМЫ «ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ» → КТО СЧИТАЕТ ЗАРТ ПЛАВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ? → КТО ВДОХНУЛ САЛЬВАДОРА ДАЛИ? → СТАРЕЙШИЙ ИЗ ОБНАРУЖЕННЫХ ... АРХЕОЛОГИ ОТКОПАЛИ НА ЮГЕ ПОЛЬШИ → ПОЭТ АФАНАСИЙ ... →

В КАКУЮ ЦАРЕВНУ ВЛЮБИЛСЯ ГЕРОЙ ФИЛЬМА «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА»? → ОТКУДА РОДОМ КАЗИМИР МАЛЕВИЧ? → МАРШАЛ, ОСТАВИВШИЙ ВЕРНЫМ НАПОЛЕОНУ БОНАПАРТУ ВО ВРЕМЯ СТА ДНЕЙ → ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КИЛЛЕР ИЗ ПОЛИЦЕЙСКОГО СЕРИАЛА «МАЖОР» →

КТО СОЧИНЯЛ «ДВУХСТВОРЧАТЫЕ СТИХИ», КАК СЧИТАЛ ОСИП МАНДЕЛЬШТАМ? → ЧТО У ОКЕАНА НА ДНЕ? → КАЖДАЯ ИЗ КАРТИН, КОТОРЫЕ ПИСАЛ ОТЕЦ АКТРИСЫ ЮЛИИ ПЕРЕСИЛЬД → ЧТО МОЖНО НАБИВАТЬ? → ПРИДВОРНЫЙ ХИРУРГ, ИЗДАВАВШИЙ ПЕРВЫЙ В РОССИИ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ → ПОХОРОННЫЙ НАСТРОЙ →

СИНОНИМ ТРУСА → КТО ТРЕТИЙ ВМЕСТЕ С БРАХМОЙ И ШИВОЙ? →

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Люк - Беар - Фантом - Губенко - Ревю - Обои - Жало - Соус - Лоррес - Усталость - Кант - Течь - Бражник - Гарбо - Лог - Бумеранг - Светофор - Аукцион - Петух - Буйвол - Пика - Игрок - Дауни - Лапин - Ахматова - Икона - Сера - Ложе - Вилье - Траур - Бояка - Вишну - Цена. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Устол - Блато - Ариатор - Блок - Лобно - Царство - Небо - Лыжи - Ситро - Отбив - Горн - Гала - Ложь - Киев - Срок - Бюст - Даву - Рост - Баснописец - Фильтр - Палата - Жерло - Тарзан - Фет - Стык - Гип - Хандра.



**Борис Кудряков / Экспресс-газета**

«ЛИВЕНЬ СВЕТИЛ» → ЛЕДЯНАЯ АТМОСФЕРА → В РИТМЕ КАКОГО ТАНЦА НАПИСАН РОМАНС ИЗ КОМЕДИИ «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ»? → БЛАЖЕНСТВО ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ → СУДОРОЖНЫЙ ... → РАБОТА ПЕРЕД СЕВОМ → СМОТРИТЕ ФОТО →

СВЕТСКАЯ, НО НЕ БЕСЕДА → ЗАКЛАДКА МЕЖДУ СТРАНИЦ → КУМИР БЕЗДЕЛЬНИКА → ГАРНИР К СЫРНИКАМ → КАК ЗОВУТ ГЕРОЯ СКАЗОЧНОГО ФИЛЬМА «ОГОНЬ, ВОДА И ... МЕДНЫЕ ТРУБЫ»? → ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СТОРОНА → КОРМ В КОРОВНИКЕ →

«ДАТЧИК» ОБОНЯНИЯ → АППАРАТНЫЕ ПРОВОЛОЧКИ → ШОУ НА ИППОДРОМЕ → ЧЕМ НАСЫЩЕНЫ ВЫМЫШЛЕННЫЕ МИРЫ В КНИГАХ ТЕРРИ ПРАТЧЕТТА? → АЛТАРНАЯ ... В ЛОНЕ ЦЕРКВИ → МЕСТО ОПЛАТЫ → ИНФОРМАЦИОННЫЙ → ДЕТАЛЬ КРЕПЕЖА →

КОЛЬБЕЛЬ СТАХАНОВСКОГО ДВИЖЕНИЯ → ... ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ → ПРЕДЕЛ ДЛЯ ДАЙВЕРОВ → ЧЕМ МОЖНО ПРОГОЛОСОВАТЬ? → ПОЛУЧКА ОТ ВВЕДЕНИЯ КОДА → ГАЗЕТНЫЙ ПСЕВДОНИМ ЮРИЯ ОЛЕШИ → ИНФОРМАЦИОННЫЙ → ДЕТАЛЬ КРЕПЕЖА →

КАКАЯ КАПУСТА БОГАТА МАГНИЕМ И ЖЕЛЕЗОМ И ПОЛЕЗНА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ? → КАКОЙ СПОРТ В ТЮРЬМАХ МЕКСИКИ ИСПОЛЗУЮТ ДЛЯ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ОСУЖДЕННЫМИ? → МЕРА В ЛЕКАРСТВЕ → ЖИВОТ У ТОЛСТЯКА → «ХОРОШИЙ КОМИК ДЕЛАЕТ ВЕЩИ СМЕШНЫМИ» (ЗВЕЗДА МИРОВОГО КИНО) → ФИРМЕННЫЙ ... ИЗ МАГАЗИНА →

ЧЕМ СМЕРТЕЛЬНО СОКРУШАЕТ СВОИХ ВРАГОВ СКАНДИНАВСКИЙ БОГ ТОР? → КАКАЯ ИГРА БОЛЬШЕ ВСЕГО НАПОМИНАЕТ БОЛЬШОЙ ТЕННИС? → ЭКЗЕКУЦИЯ СВЫШЕ → ШАРФ ЭПОХИ ДЖАЗА → ПОПУГАЙ, ОЗВУЧЕННЫЙ ХАЗАЯНОВЫМ → КТО ИЗ НАШИХ ФОКУСНИКОВ «ОТПИЛИВАЕТ СЕБЕ РУКУ» В ФИЛЬМЕ «ВОРЫ В ЗАКОНЕ»? →

ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ТЕРЯТЬ НАМ ГОЛОВУ ПО ВСЯКОМУ ПОВОДУ? → ЧТО ПОЖИНАЕТ ТРИУМФАТОР, НО ТОЛЬКО В ПЕРЕНОСНОМ СМЫСЛЕ? → КТО ДАЕТ ПАФОСНЫЕ СОВЕТЫ? → ЧТО В ЭФИОПСКОМ ПЛЕМЕНИ БОДИ УВЕРЕННО СЧИТАЮТ «ГЛАВНЫМ УКРАШЕНИЕМ ТЕЛА ДЕВУШКИ»? → ДОХОДНОЕ ДЕЛО ДЛЯ УМЕЛЬЦА → ОДОБРЕНИЕ ПОСТА В ИНТЕРНЕТЕ → ТОПЛИВО РЕШИТЕЛЬНЫХ ПОСТУПКОВ → ТРИЛЛЕР «ДИКАЯ ...» С МЕРИЛ СТРИП В ГЛАВНОЙ РОЛИ → ЧЬЕ УСИРЕНИЕ КИТАЙЦЫ ТРАДИЦИОННО СВЯЗЫВАЮТ С ВЕЛИКИМ ЮЕМ? →

НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ ВИНТОВОГО ВРАЩЕНИЯ В АКРОБАТИКЕ → ПРОВЕРКА С ВАРИАНТАМИ ОТВЕТОВ → ПОТУХШИЙ, НО НЕ ВУЛКАН → ТОРГИ ЗА ЛОТЫ →

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Холд - Вальс - Вдох - Львица - Жакда - Минус - Лясе - Повод - Ноздря - Мария - Касса - Донбасс - Китон - Доза - Рука - Пузо - Дно - Боя - Кеша - Корраби - Простуда - Молот - Сквозь - Взор - Ремесло - Потоп - Матр - Лайк - Опыт - Асимметрия - Аукцион. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Знакомство - Звездочка - Лавры - Бюрократизм - Халва - Бокс - Скачки - Кара - Джем - Шрам - Вась - Тест - Воя - Смак - Доступ - Се - но - Река - Зубило - Вспаха - Снепок - Пакет - Лавин - Винт - Учет - Ходченкова - Акopian.



МИСС КУПАЛЬНИК «КР»



**Полина МИТАЛИЧЕНКО,**  
21 год, Москва:

- Увлекаюсь рисованием, люблю путешествовать. Изучаю английский и французский языки, буду поступать в магистратуру иностранных языков.



**Виктория АНДРЕЯНОВА,**  
модельер:

- Классический цвет, классический крой и прекрасная фигура женственной Полины. Все гармонично и спокойно.

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Мисс купальник «КР»». Или на e-mail: miss@kp.ru



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** в разделе «Будь стильной с «КР»!»

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Человек, прикованный на ручниках к батарее центрального отопления, три часа стучал по ней, взывая о помощи. Но соседи лишь сделали музыку потише.

\* \* \*

- Помню, когда мой супруг сидел за рояль...  
- О, ваш муж на нем играл?  
- Мой муж его украл...

\* \* \*

Единственные сайты, которые не воруют друг у друга контент, - погодные: все они сообщают совершенно разную информацию.

\* \* \*

**Объявление:**  
«Требуется няня. Ребенок спокойный, к компьютеру приучен».

\* \* \*

Не смотрю на худых парней, потому что сразу понятно, как у нас мало общего... Ну что мы будем делать вместе? Мало есть? Нет уж, спасибо!

\* \* \*

**Формулу любви придумали еще древние греки, но ее строго научную рецептуру изобрел Менделеев.**

\* \* \*

- Где лучше всего заказывать блины, чтобы не поправляться?

- В «Спортмастере».

\* \* \*

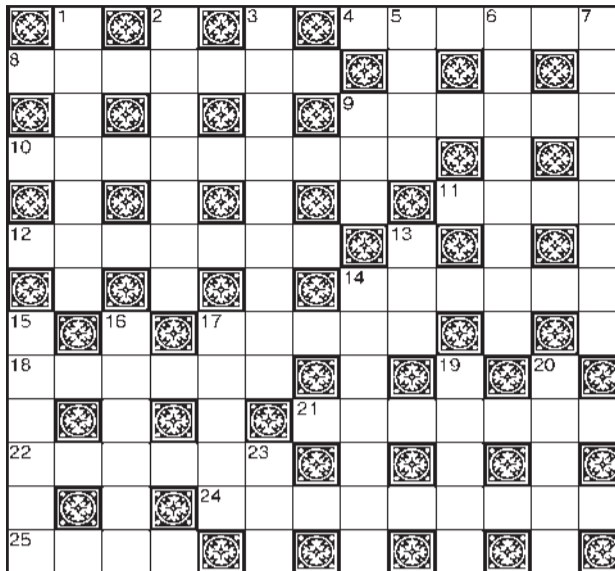
**Во вчерашнем футбольном матче гол забил боковой арбитр. Вот что значит - переплатили!**

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. Чья песня звучит на фронтовой свадьбе из мелодрамы «Вылет задерживается»? 8. «Вон... во все копыта летит к амбару за пайком». 9. Что следовательно ведет под протокол? 10. Американский президент, чей фамильный герб лег в основу флага округа Колумбия. 11. Эдсон Арантис ду Насименту одним словом. 12. Соль мышьяковой кислоты. 14. Соус с имбирем для похудения. 17. Для какого голоса партии пишут. 18. Какой киножурнал появился на свет 11 сентября 1974 года? 21. Где условия прописаны? 22. Ослица кого из библейских прорицателей внезапно заговорила? 24. Служащий «Эскадрильи специальных атак божественного ветра». 25. Карты друидов.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. «Синеглазый ловелас» мировой эстрады. 2. Трудяга наоборот. 3. Какая страна больше всех в мире страдает от перенаселения? 5. Диснеевский фильм о корпорации ENCOM. 6. Колбасная вариация. 7. Русский художник, принимавший участие в создании первого игрового фильма ателье Александра Ханжонкова. 9. Загородный. 13. «Банное состояние» воды. 14. Гриб с бархатной шляпкой. 15. Босс среди компьютеров. 16. Хоть и петух, да евнух. 17. Что привез Рэли в дар английской королеве из исторической драмы «Золотой век»? 19. Освободитель Цокотухи. 20. Последним для Анатолия Солоницына стал фильм «Остановился...». 23. Месяц с фестивалем роз в Болгарии.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. Уте-сов. 8. Либера. 9. Дюро. 10. Вашингтон. 11. Пете. 12. Арсенат. 14. Макало. 17. Тенор. 18. «Ералаш». 21. Пете. 22. Арсенат. 24. Камикадзе. 25. Рунья. ПО

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Комар. 20. Поезд. 23. Май. 14. Моховик. 15. Сервер. 16. Капун. 17. Табак. 19. 5. «Трон». 6. Сервелат. 7. Васнецов. 9. Дом. 13. Пар. ВЕРТИКАЛИ: 1. Синатра. 2. Ленинец. 3. Бангладеш. Дюров. 22. Балаам. 24. Камикадзе. 25. Рунья. ПО

Прогноз погоды на завтра, 25 августа

	ночью	днем	
Иркутск	+9...+14	+23...+26	<b>Давление</b> 717 мм рт. ст. (норма для августа - 723) <b>Относительная влажность воздуха</b> 41% (норма для августа - 71%) <b>Ветер</b> западный, 3 - 4 м/с <b>Восход</b> - 06.02 <b>Луна</b> <b>Закат</b> - 20.08 <b>убывает</b>
Бодайбо	+7...+12	+21...+25	
Братск	+13...+17	+22...+25	
Ербогачен	+8...+13	+21...+24	
Тайшет	+11...+17	+19...+26	
Усть-Илимск	+13...+16	+22...+24	

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 Тип. №

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

ISSN 0233-433X

АО ИД «Комсомольская правда», 2023. 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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 168 693 экз. Рекомендуемая цена - 25 руб.

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



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

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

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

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