

Сибирячка на электрокаре бесплатно подвозит тех, кто не успевает заправиться

Для автомобилистов в этом номере - специальные скидки!

Читайте на стр. 7 ▶

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

«ТЕМА ДНЯ»

Обсуждаем главные события четверга - 18.00

radiokp.ru



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Четверг, 9 июля
№ 49-ч (27795-ч)/2026 год

Газета нашего города ★ Иркутск

KP.RU 1 799 589
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Президент Российской академии космонавтики Игорь БАРМИН:

Что ждет Байконур и как построить базу на Луне



Конструктор «ЗОЛОТОЙ ЭПОХИ» освоения космоса рассказал о том, почему сейчас сложно повторить успехи советского времени.

Читайте на стр. 5 ▶



Виктор ГУСЕЙНОВ

А вас, Мурзик, я попрошу остаться...

Александра БУДАЕВА

Путеводитель по отпуску для владельцев домашних животных.

Что делать с животным в период отпусков - брать с собой в дорогу или оставить дома?

Продолжение на стр. 13 ▶

Самозанятые Приангарья смогут получать больничные уже с августа

Татьяна ИВАНОВА

Для этого нужно было полгода непрерывно платить страховые взносы.

Самозанятые жители Приангарья, которые в начале 2026 года подключились к программе добровольного социального страхования, уже скоро смогут оформлять оплачиваемые больничные. Для этого нужно было полгода непрерывно

платить страховые взносы. У тех, кто вступил в программу в январе, а первый взнос перечислил в феврале, право на пособие по временной нетрудоспособности появится в августе.

Размер выплаты зависит от стажа, срока уплаты взносов и выбранной страховой суммы - 35 или 50 тысяч рублей. Ежемесячный платеж при первой сумме составит 1344 рубля, при второй - 1920 рублей.

- Право на получение

больничного возникает у самозанятого через шесть месяцев при условии непрерывной уплаты взносов, - пояснил управляющий региональным Отделением Соцфонда Алексей Макаров.

Пособие выплачивают при болезни, травме, карантине, уходе за больным членом семьи и лечении в стационаре. Подать заявление можно через приложение «Мой налог», портал госуслуг или лично в клиентских службах Соцфонда.

Директора магазина осудили за оформление SIM-карт без ведома клиентов

Ольга БУРДУКОВСКАЯ

Женщина использовала фотографии чужих паспортов, чтобы зарегистрировать номера в системе оператора.

В Иркутске Кировский районный суд вынес приговор 28-летней директору магазина бытовой электроники.

Женщина признана вино-

вой по статье - неправомерный доступ к компьютерной информации, повлекший ее модификацию, совершенный с использованием служебного положения.

- Подсудимая, используя свои должностные полномочия и доступ к внутренней системе оператора сотовой связи, оформляла SIM-карты на клиентов по фотографиям их паспортов без их личного присутствия и согласия, - сообщили в объединенной пресс-службе судов общей юрисдикции Иркутской области.

Таким образом, она вносила ложные сведения в базу данных оператора, что квалифицируется как неправомерная модификация компьютерной информации.

В судебном заседании женщина не отрицала фактов, однако вину полностью не признала, заявив об отсутствии состава преступления.

Суд, оценив все доказательства, в том числе, показания свидетелей и материалы дела, признал ее виновной и назначил наказание - ограничение свободы сроком на 1 год 6 месяцев.



Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Военный психиатр рассказал «Комсомолке», как меняются воины во время боевых действий и как потом их снова встроить в мирную жизнь.

Что происходит с военнослужащим, вернувшимся после войны? Из голливудских фильмов мы знаем про психические проблемы американцев, кричащих по ночам после Вьетнама. Мы помним воинов-афганцев, многие из которых оказались невостребованными в перестройку, пили горькую или сбивались в криминальные структуры. А еще есть страшная аббревиатура ПТСР - посттравматическое стрессовое расстройство. Некоторые мои знакомые военкоры объясняют свою легкую неадекватность тем, что у них ПТСР после обстрелов.

Но так ли это страшно и что ждет общество, когда бойцы вернутся домой? Как быстро адаптируется их психика к правилам мирной жизни?

Об этом я поговорил с военным психиатром с 25-летним стажем **Василием Ланговым**. Раньше он служил начмедом в штурмовом батальоне. Теперь сменил место службы и принимает военнослужащих по своей основной специальности. Душевное здоровье бойцов не менее важно, чем физическое.

АРМИЯ МЕНЯЕТ

- **Василий, в чем отличия психики военного и гражданского?**

- Человек все равно остается человеком. Его психика реагирует на вредность среды. Можно зимой на рыбалке провалиться под лед, а можно долго сидеть в холодном неотопляемом блиндаже. Психика испытывает

Любой чих называют громким словом ПТСР

Парни возвращаются с СВО совсем не такими, как уходили, и многие сразу сваливают это на расстройство. Но это далеко не всегда так.

одинаковый стресс из-за переохлаждения.

- **Что больше всего влияет на военнослужащего? Постоянный риск, смерть товарищей?**

- Само пребывание в армии - жесткая иерархия, нет свободы перемещения, нельзя выбрать место службы, коллектив, начальника, нет возможности надеть на себя что-то яркое, сделать прическу, какую захочешь... Участвует человек в боевых действиях или нет, но он попадает в среду, которая на него воздействует.

- **А еще он долго не видит семью...**

- Да, начинаются удаленные отношения с окружением, которое было раньше. Но это если оно вообще было. А бывает и наоборот - человек уезжает из окружения, которое служило источником напряжения и тревоги. Бегут от жен, детей, соседей, долгов, угроз. Попадание в армейский коллектив может оказать на человека очень благотворное влияние.

НАЗВАНИЕ ЕЩЕ НЕ ПРИДУМАЛИ

- **Меняется ли ситуация с психическим состоянием бойцов, если сравнивать с чеченской кампанией, афганской или Великой Отечественной?**

- Депрессивные расстройства существовали и раньше. Как и посттравматические. Сейчас считается, что ПТСР есть у многих военных.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Как вернуть к жизни

- **Как должны себя вести родные и близкие бойца, который вернулся с фронта и ведет себя, по их мнению, странно?**

- Самое важное - уменьшить и преодолеть социальную изоляцию.

- **То есть бойца нужно окружить вниманием?**

- Не в этом дело. Нельзя, чтобы он был изолирован от людей, от общества. Он должен быть включен в социальные процессы: получить работу, иметь отношения, друзей, совместную активность. Это самое главное.

Любые отклонения в поведении трактуют как ПТСР. Но это неправильно. Просто общество их не понимает. Взять, к примеру, афганцев: позднесоветское общество их не осуждало (их и не за что было осуждать), но что с ними происходило, не понимал никто. Ни гражданские, ни специалисты, ни политики.

- **Из-за этого у них развивалось ПТСР?**

- У человека, прошедшего службу в воюющей армии, в целом меняется поведение. Это не патология! Оно просто меняется. Но его близкие трактуют это как симптом посттравматического стрессового расстройства. Например, он становится более прямым, резким, грубым. Или, наоборот, задумчивым, сдержанным, держащим все в себе. Это обязательно травма и не означает, что раз пришел с войны, значит, хранит в себе что-то тяжелое. Просто он привык жить в среде, где личными переживаниями не делятся.

- **Разве бойцы не делятся переживаниями друг с другом?**

- Делятся. На уровне «звездец», «нифигасе».

Ну, поделились... Просто сама обстановка не располагает к проговариванию своих чувств. И навык терится. Но родные начинают беспокоиться и все это называют ПТСР. Это единственный термин, который люди слышали. Молчишь, задумчив, не говоришь о чувствах, раздражаешься, когда тебя о чем-то спрашивают, бухаешь, когда тебе плохо, бьешь жену и детей - значит у тебя ПТСР.

- **Как же это называть?**

- Проблема в том, что даже у специалистов отсутствуют слова, чтобы называть разнородные явления. Есть только одна эта концепция.

ЧЕЛОВЕК-ФУНКЦИЯ

- **А у вас есть своя терминология, которую вы используете в работе?**

- Я ее разрабатываю. Собираю феномены, группирую симптоматику, выявляю закономерности. Например, человек находится на передовой. У него не было ранений, его не атаквали дроны. Но он знает, что дроны есть, и постоянно прислушивается к небу. Что происходит, если круглосуточно слушать небо? Утончается слух.

но у любой системы в организме есть предел активного функционирования. Попробуйте присесть 50 раз. Сможете? А 750 уже нет. Мышцы не могут совершить больше определенного количества повторений. У них заканчивается энергия, нужен отдых.

- **Мысль понятна...**

- Есть другой феномен, возникающий от нахождения в армии. Это функционализация психики - в армии человек становится функцией - у него отсутствует индивидуальное измерение, его оценивают по тому, выполнил он задачу или нет. Принести воды на позицию, построить блиндаж, штурмануть что-нибудь. Человеку постоянно говорят: выполняй задачу.

Постепенно его психика меняется. Они видят жизнь как череду задач. При таком образе жизни есть ли у него нужда что-то чувствовать, реагировать на чувства, менять свое поведение в зависимости от чувств? Когда вы изо дня в день, не обращая внимания на самочувствие, выполняете задачи, то в итоге совсем перестаете обращать внимание на свое состояние: больны вы, здоровы, весело вам или грустно, вы боитесь, злитесь - все это не имеет значения. Зачем тогда вам чувства? Реагировать на них непродуктивно и ни к чему не приводит.

И потом в гражданской жизни человек продолжает вставать в 6 утра, хотя ему уже не нужно на построение. Но он так привык. Или он только выписался из больницы, но уже возвращается к работе, не важно, больно ему или нет. Ему сложно зафиксировать свои чувства, описать их, проговорить.

Человек различает больше звуков, распознает их. Но потом организм начинает уставать, эффективность падает, чаще случаются ошибки. Если постоянно прислушиваться, человек хуже спит, легче возбуждается, становится тревожнее, не может расслабиться и сбросить напряжение. Это влияет на взаимодействие с родными, сослуживцами, командованием. Можно это назвать ПТСР? Это не психотравма, а какое-то новое явление, связанное с постоянным прислушиванием, которое не фиксировалось раньше. В Великую Отечественную никто не прислушивался круглые сутки, не было такого ни у афганцев, ни у чеченцев.

- **У человека на войне много причин для усталости. Он не высыпается, недоедает, таскает тяжести...**

- Но речь не про утомление тела или души. Это усталость слухового анализатора. Человек не начинает слышать хуже,

■ БЫЛ ТАКОЙ СЛУЧАЙ

Тревожный герой

- Была история, когда человек с паническим расстройством оказался замечательным штурмовиком. Оставшись один на позиции, он отбивал налеты противника. При этом паническое расстройство у него не прошло.

Обычно паническое расстройство - это мнительность, выдуманный страх, но когда попадаешь в по-настоящему опасную ситуацию, оно проходит. А парень смотрел в лицо смерти, был в одиночестве, стрелял, брал пленных, в него стреляли, и при этом панические атаки у него не прекращались. Отстрелялся и кричит в рацию: «Ай, сердце болит, у меня наверное инфаркт, сейчас умру, пришлите кого-нибудь, мне нужно срочно эвакуироваться». Только что под смертью ходил, а боится инфаркта!

Ему 23 года всего - все это глупости, не может у него быть инфаркта! А воевал он хорошо. Я такого еще не видел.





Анна НИКИТИНА/«КП» - Москва

Ник ПЕРУМОВ:

Запад уверен - что бы они нам ни сделали, им ничего не будет

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

Ангlosаксы готовы пойти на самоубийство, лишь бы стереть Россию с лица земли.

Отец русского фэнтези Ник Перумов 28 лет назад с семьей уехал в США. Жил в Техасе, Северной Каролине, работал по специальности - биофизиком - в Университете Дьюка. И много писал, став в 2004-м лучшим фантастом Европы. Только в России тиражи книг Перумова превысили 6 миллионов. Теперь он, похоже, решил вернуться в Россию. И в один из своих редких визитов в Москву Николай Данилович заглянул в студию Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM), где мы и обсудили отношение к русским за океаном.

КТО В ЛИДЕРАХ?

- В 2002-м вы говорили, что русская фантастика делит лидерство в мире с англоязычной.

- И сейчас мы, наверное, делим честные 1 - 2-е места. Но уже не с англо-американской фантастикой, а с китайской. Китайцы вышли в лидеры. Назову книгу как пример: «Задача трех тел». Мы просто плохо знаем этот рынок. У нас его переводят недостаточно. У нас до сих пор действует наша давняя, еще советская традиция переводить англо-американскую фантастику.

- Но мы лидерство не уступили.

- Мы - нет, а вот англо-американская фантастика сильно откатилась. Причины те же, что стреножили советскую фантастику - заидеологизированность.

- А что за американская идеология?

- В англосаксонском мире тоже нужно продвигать повестку - права меньшинств, трансгендерство*.

ЖЕСТКАЯ ПОВЕСТКА

- Когда она возникла?

- На рубеже 90-х и нулевых. С прекрасным либеральным постулатом, что никто не должен подвергаться дискриминации за особенности, какими бы они ни были. Это правда замечательно, что никого нельзя ущемлять, потому что он какой-то отличающийся. Но защита прав реальных людей превратилась в либеральную диктатуру.

*Движение ЛГБТ признано в России экстремистским и запрещено.

туру. Это повторяют многие американские консервативные или даже центристские авторы, лидеры общественного мнения - Джо Роган, Такер Карлсон, Марджори Тейлор Грин, бывшая член Конгресса США.

- Там не видят, что это опасно?

- Видят, но давление демократического лобби, особенно в образованной среде, было неимоверно высоко. И сейчас трудно найти произведение, где не продвигалась бы идея диктата меньшинств. Очень желательно, чтобы положительный герой был из меньшинств...

ХУДШИЙ ИЗВОД

- Чернокожим инвалидом - гомосексуалистом* или лесбиянкой*?

- Вы за меня произносите все эти «страшные слова». Это может звучать как анекдот, но реальность такая, что Америка начала строить Советский Союз 2.0. В самом худшем изводе.

- Это как?

- Я, будучи монархистом, имперцем, написавшим антибольшевистский роман «Александровские кадеты», говорю прямо: в Советском Союзе, где я родился и вырос, было много хорошего, что нужно было бы продвигать и поддерживать, но Америка заимствовала худшее. В том числе идеологический диктат: должно быть или так, или никак. Сила старой Америки была в том, что там к достаточно широкому спектру взглядов относились с настоящим плюрализмом. Пока вы не лезли в строго определенные области, вас не трогали.

- А сейчас это закончилось?

- И началось давление по всем фронтам. Если вы делаете что-то не то, вас отменяют.

ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ РУСОФОБИЯ

- 16 лет назад вы сказали: «Те, кто управляет общественным мнением, заражены тяжелой иррациональной русофобией - все, что плохо для России, хорошо для Англии (Америки)»...

- Это шло со страниц медиа. Я много лет прожил в разных штатах Америки, путешествовал и по США, и по миру. Вот на уровне обычных людей - моих коллег, соседей, родителей соучеников моих детей в школе - никакой русофобии не было. А со стороны медиа - да, шло. Эта демонизация - тяжелейшая форма русофобии, которую американская



George White/The Tampa Tribune, 1957

Видимо, не «русский медведь» расколет НАТО, а оно само развалится и без нашей помощи...

элита унаследовала от британской, она была, есть и продолжает быть.

- Откуда она? Это же было еще до воссоединения Крыма с Россией.

- Этот фон был постоянный и нигде не исчезал. Обратимся к термину «Большая игра» - XIX век. Вспомним так любимого в России Редьярда Киплинга и его «Бремя белого человека» или роман «Ким». Там подчеркивается экзистенциальная борьба Британской империи, их истеблишмента с «ужасными русскими варварами».

Для образованного русского человека эта русофобия является действительно иррациональной. Интересы Британии и Российской империи или современной России пересекаются (или пересекались) в очень незначительной степени. Британия всегда была торговым морским конгломератом. Россия - континентальным Хартлендом, континентальной державой. Англия жила морской торговлей и отдаленными колониями, а Россия прирастала территориями, которые входили в ее состав в большинстве добровольно. Ну или не добровольно, если Россия была вынуждена вести там борьбу с похищением русских людей и продаж их в рабство.

- То есть у нас принципиально разные модели?

- ...и принципиально разные способы существования. Но начиная с Наполеоновских войн британская элита

слетает с катушек. У нее начинается тяжелейшая фобия перед «азиатским гигантом», который вот-вот, как им казалось, обрушится на их замечательные владения и их захватит.

АБСОЛЮТНАЯ УВЕРЕННОСТЬ

- В 2010 году вы говорили, что «с русофобией нужно бороться, иначе нас сотрут. Чтобы это сделать, люди в аристократических клубах Лондона и Вашингтона готовы на шаги, которые могут быть самоубийственными для их же стран»...

- В аристократические клубы я не вхожу, но да, этот нарратив транслировался и продолжает транслироваться. Да, самоубийственные шаги...

- А почему такие шаги самоубийственны для них?

- Люди всерьез поверили, что Россия никогда, ни за что, ни при каких условиях не сделает шаг, который станет концом западной цивилизации в том виде, в котором мы ее знаем. Приведу такой пример - я фантаст, мне можно. Представьте себе, по Мо-

ске, Санкт-Петербургу, по Кольскому полуострову, где стоит наш стратегический подводный атомный флот, массово летят крылатые ракеты. Мы знаем, что их запустили страны, которые входят в НАТО. И представьте, что часть из этих средств нападения достигает целей. Но эти средства нападения не ядерные, взрывы не атомные. Представьте себя на месте Верховного главнокомандующего. Что вы сделаете?

- Нажму на красную кнопку?

- То есть нанесете сокрушительный ответный удар, который сотрет их цивилизацию и, возможно, приведет к тому, что по России будет нанесен тоже ядерный удар? Или вы сцепите зубы и скажете: нет, мы не можем рисковать этим, мы ответим другим способом? Допустим, таким же ударом крылатыми ракетами по базе одного из флотов стран, входящих в НАТО, в какой-то бухте или по объектам, расположенным на их территории. Но главное в этом, что наш ответный удар западная цивилизация перенесет.

- ...если не будет стерта с лица земли.

- Там больше населения, намного больше вариантов исправления этих повреждений. Там Австралия, Новая Зеландия, огромная Канада. У Штатов есть Аляска...

Так вот те люди, о которых я говорил 16 лет назад, они и сегодня абсолютно уверены: что бы они ни сделали, какой бы удар по России (не атомный) они бы ни нанесли, прикрываясь теми или иными прокси, им ничего не будет.

- Они и сейчас в это свято верят?

- Как наши предки верили в Господа. Я говорю об этом с такой уверенностью не потому, что вхожу в какие-то круги или у меня есть инсайдерская информация. Нет, это вытекает из общей логики событий. Просто почитайте прессу, посмотрите на шаги, которые они предпринимают: абсолютная уверенность в своей полной безнаказанности.

ВОПРОС - РЕБРОМ

- «От людей по ту сторону Атлантики не нужно ждать помощи, у нас нет там друзей», - писали вы. К лучшему ничего не изменилось?

- Я бы сказал, что даже усугубилось, но не совсем в прямом смысле этого слова. Кто нас ненавидел, они ненавидят дальше. Им не нужен повод. Просто повод дал им возможность делать это открыто. А те, кто был к нам равнодушен, в большинстве своем равнодушными и остались. Кто-то из равнодушных стал осуждать правительство России, но в массе своей людям как было все равно, так и осталось...



Наталья ВАРСЕГОВА,
спецкор «КП»

Как не надорваться финансово и психологически, когда приходится одновременно тянуть и детей, и пожилых родителей.

Заботы непочатый край

КТО ТАКИЕ «СЭНДВИЧИ»

Суббота началась не с кофе, а с пропущенного звонка от мамы в 7.15: «Спишь? А я ночь не спала, у меня опять давление, и в аптеку не дойти». Пока собиралась к ней, проснулся младший с воплем: «Где моя любимая футболка?» А старшую нужно отвезти на олимпиаду на другой конец города.

В воскресенье в планах были генеральная уборка, проверка уроков и покупка сорочки для мужа, вместо этого я везу на такси отца к платному урологу и на УЗИ. По дороге контролирую, чтобы дети делали домашку, а муж накормил их обедом.

Если вы узнали себя в этом хаосе, добро пожаловать в клуб представителей сэндвич-поколения.

Так называют людей средних лет, которые одновременно тянут заботу и о стареющих родителях, и о детях, которые еще не встали на ноги. Термин придумала американский психолог Дороти Миллер. Она включила в эту группу людей в возрасте 45 - 65 лет.

Метафора с «закрытым» бутербродом родилась не случайно: человек оказывается как бы зажат между двумя поколениями. И вынужден решать массу повседневных задач: покупать продукты, следить за приемом лекарств, поддерживать морально и тратить деньги на содержание близких.

Многие воспринимают эту ситуацию как данность: да, это наш долг - помогать детям и родителям. Но еще в конце прошлого века эта проблема так остро не стояла.

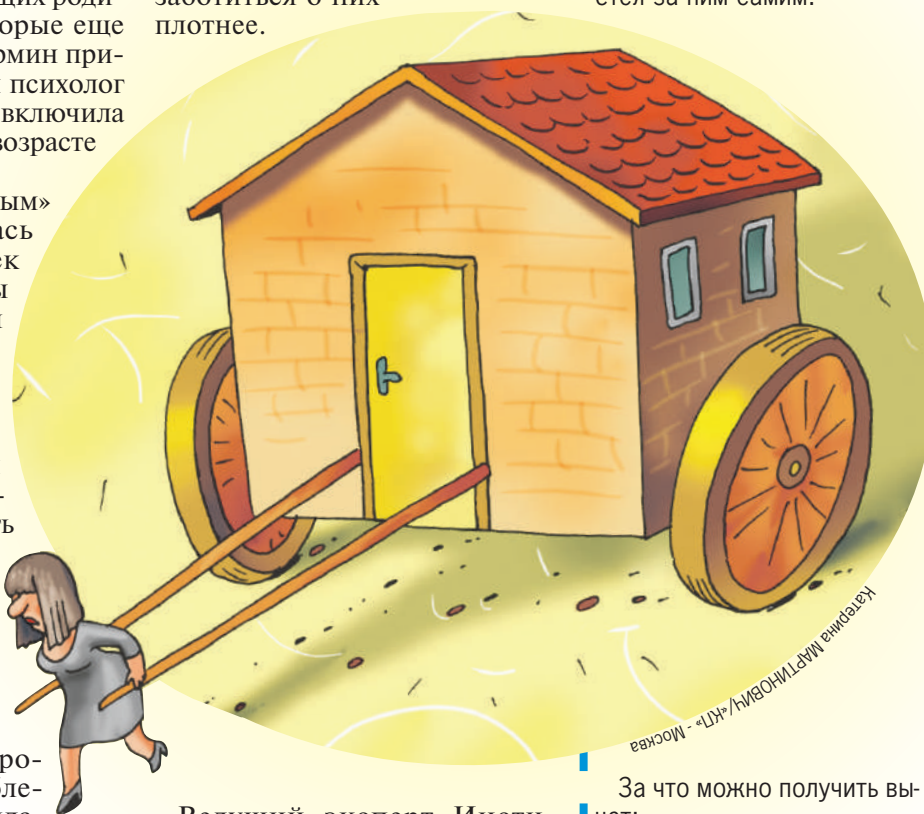
К появлению сэндвич-поколения привели сдвиги в демографии. По данным ООН, за последние 70 лет средняя продолжительность жизни в мире выросла на 23 года. В России с 2000 года - с 64 до 75 лет. Параллельно люди стали позже вступать в брак и позже рожать детей.

И СТАР И МЛАД ВНИМАНИЯ ХОТЯТ

- Эта ситуация новая, по крайней мере, судя по моему кругу общения, - комментирует психолог Александр Невеев. - Сейчас многие взрослые дети не торопятся съезжать от родителей. Согласно исследованиям Высшей школы экономики, в России возраст отделения от семьи сместился: раньше это

происходило в 18 - 20 лет, сейчас - в 23 - 25. Все это добавляет «сэндвичам» новых забот. Ситуацию усугубляет еще и падение рождаемости. Раньше в семьях часто было несколько детей, и обязанность ухаживать за пожилыми родителями можно было разделить на всех. Сегодня вся нагрузка нередко ложится на одного человека.

По словам психолога, есть еще один важный момент. Проблема ухода за пожилыми - не только в физической немоги или тяжелых болезнях. Технологии летят вперед слишком быстро, и люди в возрасте не успевают за изменениями. Им порой трудно адаптироваться даже к простым вещам - например, к использованию смартфона или записи к врачу через интернет. И, как следствие, дети вынуждены заботиться о них плотнее.



Ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социогуманитарных наук НИЯУ МИФИ Яков Якубович объясняет: проблема сэндвич-поколения глубже, чем просто забота о детях и стареющих родителях.

- Это двойной пресс: и моральный, и финансовый, - уверен социолог. - При высокой кредитованности населения и скромных темпах роста реальных доходов такие семьи находятся в зоне повышенного риска. Государство это учитывает - предоставляет инструменты поддержки. Но знают о них далеко не все. Поэтому важно составить план получения помощи, которая позволит сэкономить в этой непростой «бутербродной» конструкции.

1. Социальный налоговый вычет

Это самый недооцененный, но крайне эффективный инструмент. По закону работающие дети имеют право вернуть 13% денег, потраченных на лечение родителей.

С 2024 года максимальная сумма расходов, с которой можно получить вычет, выросла до 150 тысяч рублей в год. То есть сумма к возврату - до 19 500 рублей в год за каждого из родителей.

Если речь идет о дорогостоящем лечении - например, сложных операциях - вычет можно получить со всей суммы расходов, лимита в 150 тысяч здесь нет.

Важный нюанс - родители должны быть неработающими пенсионерами (поскольку пенсия не облагается НДФЛ, они сами не могут вернуть налог). А если родитель официально работает и платит НДФЛ, право на вычет остается за ним самим.

Пять вариантов получить поддержку

2. Помощь на дому

Если самостоятельно ухаживать за пожилым родственником нет возможности, государственные социальные службы могут выделить сиделку. Для этого нужно подать заявление в местный центр соцзащиты. Сотрудники в течение 10 дней оценят жилищные условия и состояние здоровья пожилого человека, после чего составят договор на обслуживание.

Соцработник может помочь с покупкой продуктов и лекарств, уборкой квартиры, приготовлением еды, оказать минимальную медицинскую поддержку. Это не круглосуточный уход, а помощь проходящего работника на несколько часов в день.

В первую очередь право на такую помощь имеют одинокие пожилые люди старше 80 лет, инвалиды I группы, а также семьи, чей доход ниже 1,5 - 2 прожиточных минимумов в регионе. Услуга может быть платной. Конкретные цифры и условия лучше уточнять в соцзащите.

3. Уход за пожилыми родителями

В данном случае пожилые родители - это люди старше 80 лет или инвалиды I группы. До 2025 года можно было оформить ежемесячную выплату (1200 рублей) напрямую ухаживающему. С 1 января 2025 года выплату включили в состав пенсии того, за кем ухаживают.

Время ухода засчитывается в страховой стаж, а за каждый полный год ухода начисляется 1,8 пенсионного балла (от этого зависит размер пенсии). Но получают их только те, кто вынужден сидеть с пожилыми родственниками и не может работать официально.

Чтобы включить время ух-

да в стаж и получить пенсионные баллы, нужно подать заявление в Социальный фонд. Если ухаживающий и пожилой человек живут раздельно, потребуется письменное подтверждение от того, за кем ухаживают.

4. Бесплатное санаторно-курортное лечение

Федеральные льготники (инвалиды, ветераны боевых действий) имеют право на бесплатную путевку в санаторий раз в год при наличии медицинских показаний. Чтобы ее получить, нужно взять в поликлинике справку по форме 070/у-04, а затем подать заявление в Социальный фонд или через портал «Госуслуги».

Многие регионы дают дополнительные путевки для неработающих пенсионеров. Например, такие программы поддержки действуют в Магаданской области, а Москва оплачивает пенсионерам не только лечение, но и проезд до санатория.

Путевку можно получить в санатории, с которыми у государства заключен контракт. Выбор зависит от профиля заболевания, указанного в справке от врача.

5. Экономия на детском образовании и отдыхе

Что касается детей, то существует немало возможностей занять их, причем совершенно бесплатно. Записываться на бесплатные кружки и секции нужно через «Госуслуги». Вот, например, какие варианты доступны:

✓ **Кванториумы:** 3D-моделирование, программирование, робототехника

✓ **IT-кубы:** разработка мобильных приложений и кибербезопасность

✓ **Точки роста:** IT, шахматы и медиаторство (в малых городах и селах)

Не забывайте и про путевки в лагерь. Бесплатно их предоставляют детям, находящимся в трудной жизненной ситуации (из малообеспеченных, многодетных семей, детям-инвалидам), а также детям участников СВО в первоочередном порядке. Подать заявку можно в местном МФЦ или через «Госуслуги».

Есть еще платформа «Персонализированное дополнительное образование» (pfdo.ru). Здесь помогут найти бесплатные занятия, подходящие конкретному ребенку, и получить сертификат на оплату кружков.



Налог для возврата собрался: как получить максимальный вычет - инструкция от «Комсомолки» на сайте KP.RU





Игорь Бармин участвовал в запуске «Луны-24», которая нашла воду на спутнике.

Ярослав КОРОБАТОВ

Конструктор «золотой эпохи» освоения космоса рассказал о том, почему сейчас сложно повторить успехи советского времени.

На Байконуре сейчас готовятся к старту международного экипажа. В июле на орбиту полетят российские космонавты Петр Дубров и Анна Кикина и астронавт NASA Анил Менон.

Да, у России есть два космодрома на своей территории - Плесецк и Восточный. Но отправлять людей в космос мы по-прежнему можем только с Байконура. Почему?

На этот и другие вопросы о космосе нам ответил Игорь Бармин, член-корреспондент РАН, президент Российской академии космонавтики, в свое время руководивший проектом создания советской лунной базы, он проработал на Байконуре больше 50 лет.

ГАГАРИНСКИЙ СТАРТ СОЗДАВАЛ МОЙ ОТЕЦ

- Игорь Владимирович, для большинства людей Байконур - колыбель космонавтики, крупнейший космодром в мире, а для вас и часть биографии. Ваш папа, Владимир Павлович Бармин (академик РАН, один из основоположников советской космонавтики, Герой Социалистического Труда, лауреат Сталинской, Ленинской и трех Государственных премий. - Ред.), был специалистом по созданию стартовых комплексов.

- В какой-то степени Байконур - мой второй дом, я впервые прилетел туда в 1974 году. А мой отец там с 1955 года, когда и началось строительство космодрома.

- «Гагаринский старт» (легендарный пусковой комплекс, откуда Юрий Гагарин совершил первый в мире полет в космос. - Ред.) - дело его рук?

- Да, проектирование и создание проходило под руководством отца. Старт проработал до 2019 года, что говорит само за себя. Сейчас он передан Казахстану и стал частью музейного комплекса. Это правильно, потому что он является объектом общечеловеческого исторического наследия.

Президент Российской академии космонавтики Игорь БАРМИН: Что ждет Байконур и как построить базу на Луне



Российские пилотируемые корабли будут стартовать с Байконура еще как минимум 50 лет.

- Когда строился Байконур, никому не могло прийти в голову, что СССР прекратит существование и главный космодром страны окажется за границей. Сейчас много разговоров о его судьбе. Должна ли Россия уходить с Байконура?

- Мы не уходим, у нас заключен договор об аренде на 50 лет. Наша пилотируемая программа целиком и полностью завязана на Байконур. Пока МКС существует и наши космонавты летают на орбиту, нам оттуда невозможно уйти. Плюс в рамках программы «Байтерек» совместно с Казахстаном создается новый

пусковой комплекс для ракет «Союз-5» (она обладает большей грузоподъемностью. - Ред.). Байконур будет жить, грех от него отказываться.

ПОЧЕМУ ЗАКРЫЛИ НАШУ ЛУННУЮ ПРОГРАММУ

- Помните день, когда впервые оказались на Байконуре?

- Я приехал в декабре 1974 года, когда готовился к запуску первый стационарный спутник с ракетой-носителем «Протон». Но увидел и ракеты «Н-1» (сверхтяжелого класса, разрабатывались для советской лунной программы. - Ред.). Программа уже закрывалась,

колоссальное производство было заброшено и производило удручающее впечатление. Огромные залы, лежат гигантские ракеты, и вокруг ни души - мертвая тишина. Все, кто участвовал в лунной программе, очень тяжело переживали, что она была закрыта.

- Почему ее остановили уже на финишной прямой?

- Политическое руководство страны потеряло интерес к Луне, поскольку мы уже опоздали. Американцы в 1969 году высадились на Луне.

- Вы руководили работами по созданию советской лунной базы...

- Мы проработали всю логистику для лунной станции. Я думаю, целесообразнее она в формате посещаемой, а не постоянно действующей станции. Потому что условия на Луне не очень благоприятны для человека, прежде всего с точки зрения радиационной обстановки.

- Энтузиасты рассчитывают на запасы льда у полюсов...

- Я бы не обольщался. Концентрация льда в грунте - примерно 5% от общего объема. Это не лед в чистом виде, который можно нарезать на блоки. Но любой ресурс всегда лучше, чем его отсутствие.

- А как будет выглядеть строительство лунной базы?

- Мы пришли к выводу, что нужно создавать на Земле готовые модули, размещать их на Луне и засыпать слоем реголита (лунного грунта). По расчетам, достаточно слоя толщиной 80 см, чтобы защитить космонавтов от радиации.

- Россия сохранила технологическое лидерство в области ядерных энергетических установок для космоса. Это ключевое условие освоения Луны?

- Да, поэтому китайцы с интересом смотрят на нас как на партнеров по созданию лунной базы. Обитаемую станцию без ядерной электростанции приличной мощности сделать невозможно. Безусловно, можно использовать и солнечные батареи. Но лунная ночь длится 2 недели, в это время солнечные батареи неэффективны.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

САМЫЕ АКТИВНЫЕ КОСМОДРОМЫ МИРА

Откуда запускают пилотируемые корабли и спутники в последние 10 лет*

○ США - 754 старта,

в том числе**
499 - мыс Канаверал во Флориде
222 - Ванденберг в Калифорнии

○ Китай - 513 запусков,

в том числе**
188 - Цзюцюань в пустыне Бадын-Джаран
154 - Тайюань в провинции Шаньси
144 - Сичан в провинции Сычуань

○ Россия - 192 пуска,

в том числе
98 - Байконур
74 - Плесецк в Архангельской области
26 - Восточный в Амурской области

○ Франция - 75

○ Новая Зеландия - 72

○ Япония - 35

*С 2016 до начала июня 2026 года.

**Указываем крупнейшие космодромы, в США и КНР их больше.

Дмитрий ПОЛУХИН/Космическая правда



МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

Правнуки советских инженеров

- С началом второй лунной гонки и мы столкнулись с проблемой повторения достигнутого - наша «Луна-25» не смогла сесть, а «Артемиды» совершила всего лишь облет Луны, а не посадку. Казалось бы, на новом технологическом уровне все должно даваться легче?

- Наивно думать, что прогресс идет равномерно и поступательно. Вы можете утверждать, что нынешнее поколение композиторов лучше, чем Бах или Моцарт? То же касается науки и техники. Кроме того, блестящие результаты СССР в космосе связаны с созданием системы научного и технического образования. Я преподаю в МГТУ имени Баумана с 1978 года и могу сказать, что уровень нынешних абитуриентов в целом слабее, чем советских.

А главное - опыт решения сложнейших технических задач передается внутри коллектива очень умных, толковых, опытных людей. При условии постоянного оттачивания этого навыка. А у нас был период, когда мы дальним космосом толком не

занимались. Вы сейчас видите перед собой последнего живого человека, участвовавшего в программе автоматической станции «Луна-24», которая в 1976 году успешно села, взяла грунт с глубины 2,5 метра и доставила его на Землю (тогда впервые было получено доказательство наличия на Луне воды. - Ред.). Сегодняшнее поколение разработчиков - это не дети, а внуки или даже правнуки тех людей, которые успешно запускали аппараты на Луну и Венеру. У нас произошел разрыв в преемственности между поколениями конструкторов.

- За время наблюдений за космической историей с ее неожиданными поворотами вы стали оптимистом или пессимистом?

- Реалистом. Космос таит ответы на множество интересных вопросов. Если мы найдем на Марсе следы жизни, пусть даже прошлой, это расширит наше представление об устройстве Вселенной. Поиски полезных ископаемых на Луне подскажут, как мы можем осваивать дальний космос. Если мы, конечно, сохранимся как вид, потому что хищник, который сидит в человеческой природе, с одной стороны, подталкивает нас к экспансии в космос, а с другой стороны, подбивает к взаимному уничтожению.

Анна КУКАРЦЕВА

Летом автомобиль превращается в настоящую тепловую ловушку, и даже в умеренно солнечный день температура в салоне за короткое время может повышаться до 50 - 60 градусов. При этом чаще всего аптечка находится в бардачке или под сиденьем. Лекарства при такой температуре не просто теряют эффективность, но и способны стать токсичными.

- Законодательно утвержденная автомобильная аптечка, по сути, это аптечка спасателя. Главный акцент в ней - на перевязочные средства, жгуты, ножницы, перчатки и маску для сердечно-легочной реанимации, - говорит **терапевт Елена Павлова, врач общей практики.**

Дополнительно может быть ацетилсалициловая кислота, которую необходимо разжевать при давящих болях за грудиной, чтобы предотвратить образование тромба.

Антигистаминные средства, которые необходимы при укусе насекомых, например осы, чтобы предотвратить отеки.

Регидрон - порошок для восстановления водного баланса при перегреве или внезапной диарее.

Возможные дополнения (нитроглицерин, ибупрофен и т. п.)



Михаил ОРЛОВ/«КП» - Москва

6 лекарств, которые превращаются в яд на жаре

Какую угрозу несут при нагреве

1 Ацетилсалициловая кислота разлагается.

- При температуре выше +25 градусов и влажности этот препарат разлагается на уксусную и салициловую кислоты, - объясняет Елена Павлова. - У таблеток появляется резкий запах уксуса, они могут крошиться, на поверхности появляется порошкообразный налет. В таком состоянии препарат не просто перестает разжижать кровь, но и вызывает сильный химический ожог слизистой рта и пищевода, а также способен спровоцировать аспириновую бронхиальную астму. Если вскрыли пачку и почувствовали запах уксуса, не используйте такие таблетки.

2 Антигистаминные препараты - не токсин, но и пользы нет.

Препараты против аллергии при перегреве ядом не станут. Но при этом стремительно теряют эффективность, так как высокая температура разрушает действующее вещество.

3 Порошок регидрон - жары не боится, но лучше не надо.

Регидрон в герметичном саше стабилен даже при +60 градусах. Но если пакетик был поврежден, соль впитает воду из влажного воздуха и превратится в камень, что приведет к нарушению концентрации солей. «Так что вместо спасения от обезвоживания будет риск электролитного дисбаланса», - предупреждает Елена Павлова.

4 Ибупрофен становится опасен.

При длительном воздействии высокой температуры ибупрофен окисляется с образованием альдегидов и кетонов.

- Эти соединения могут вызвать аллергию, бронхоспазм. Они токсичны

для почек. Особенно опасен такой препарат для детей и людей с бронхиальной астмой или хронической болезнью почек, - предостерегает врач.

5 Нитроглицерин теряет эффективность.

Нитроглицерин - скорая помощь при стенокардии.

- При нагреве он быстро разлагается с выделением оксидов азота и практически мгновенно теряет сосудорасширяющую активность, а значит, становится не эффективен при боли в сердце, - рассказывает Елена Павлова. - Мало того, оксиды азота, накопившиеся в блистере, обладают раздражающим и токсическим действием на слизистые оболочки, применение под язык такого препарата может вызвать рефлекторный спазм гортани, тошноту и резкое падение давления, что может ухудшить состояние.

6 Йод и зеленка превращаются в суперконцентраты.

Любые спиртовые растворы на жаре (йод и зеленка не исключение) частично испаряются, концентрация в растворе растет.

«При нанесении на рану такого раствора вместо антисептической обработки можно добиться ожога тканей», - рассказывает терапевт.

- Поэтому очень важно, чтобы ни одно лекарство не лежало под прямыми солнечными лучами или на задней полке, идеальное место - сумка-холодильник или термоконтейнер, - говорит Елена Павлова. - Менять препараты нужно дважды в год - весной и осенью, вне зависимости от срока годности на упаковке. Но проверять нужно не только срок годности, но и внешний вид, запах, целостность упаковки: автомобильный климат безжалостен, и экономия на свежем блистере может стоить слишком дорого.

Холодильник - друг или враг?

Понятно, что в автомобиле климат не самый благоприятный. А как быть с домашней аптечкой? При жаре сунуть все лекарства в холодильник?

- Очень распространенный миф, что в холодильнике лекарствам лучше, - отмечает Елена Павлова. - На самом деле большинство препаратов рассчитаны на хранение при комнатной температуре, в среднем от 15 до 25 градусов, в сухом, защищенном от света месте. Холодильник для них - агрессивная среда, где высокая влажность, перепады температур при открывании дверцы, возможное образование конденсата. Влага проникает в блистер или внутрь таблетки, поэтому они начинают крошиться, покрываются налетом, порошки образуют комок. Активные вещества могут адсорбировать запахи продуктов, и вместо лекарства вы получите непредсказуемую химическую смесь.

Но, конечно, есть группы препаратов, которым холодильник действительно необходим:

инсулины до вскрытия и открытый флакон,

вакцины и сыворотки, некоторые антибиотики в виде приготовленных суспензий, пробиотики, если это живые лиофилизированные бактерии, отдельные гормональные препараты и интерфероны, глазные капли и некоторые ушные капли после вскрытия, если это указано в инструкции, ректальные и вагинальные свечи на жировых основах.

Основное правило: читайте инструкцию.

«Производитель всегда указывает температурный режим и условия: в сухом месте, в холодильнике при 2 - 8 градусов, беречь от света. Если написано в прохладном месте, это 8 - 15 градусов, но не обязательно в холодильнике, часто достаточно закрытого ящика в самой прохладной комнате, подальше от плиты и батареи», - поясняет Елена Павлова.

Многие хранят йод, зеленку, пластыри и бинты в ванной, что тоже неправильно: влажность и тепло портят перевязочный материал и разрушают антисептики так же быстро, как салон автомобиля летом.

ВАЖНО!

ЧТО ПОРТИТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО, А НЕ ТОЛЬКО ЛЕТОМ

- Жидкие лекарственные формы после вскрытия - капли, сиропы, растворы для инъекций, потому что стерильность нарушается уже через 2 - 4 недели после открытия, даже если срок годности на флаконе еще позволяет. Особенно это касается глазных и назальных капель, микстур от кашля.
- Мази и гели окисляются и прогоркают, меняют цвет, консистенцию, могут вызывать контактный дерматит вместо лечебного эффекта.
- Перекись водорода разлагается на воду и кислород, становится бесполезной, открытый флакон можно использовать не более 1 - 2 месяцев.
- Нашатырный спирт - аммиак улетучивается при малейшей негерметичности.
- Пластыри и перевязочные средства теряют клейкость, а если упаковка нарушена, то и стерильность. Бинты в сыром багажнике могут заплесневеть, а такая плесень - источник аллергенов и токсинов.
- Свечи (ректальные и вагинальные) деформируются даже при умеренном тепле, что меняет дозу и путь высвобождения действующего вещества.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КСТАТИ

ЧТО НЕОБХОДИМО В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ



«В ней не должно быть много лекарств и просроченных пузырьков», - считает врач и рекомендует список необходимых, по его мнению, средств:

- кровоостанавливающий жгут и эластичный бинт,
- стерильные бинты и салфетки разных размеров,
- хлоргексидин для промывания ран либо перекись водорода,
- аспирин без оболочки - для разжижения крови при боли в сердце более 5 минут и подозрении на инфаркт миокарда,
- нитроглицерин,
- парацетамол или ибупрофен для снижения температуры,
- антигистаминное средство, например супрастин,
- сорбент - полисорб или смекта при отравлениях, диарее,
- регидрон - порошок против обезвоживания,
- термометр.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

9 июля 2026 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№ 13 (227)

«Дефицит бензина, но не человечности»

Виктория КУДАЕВА

**Сибирячка
на электромобиле
бесплатно развозит
на работу и по делам
тех, кто в этом
сильно нуждается.**

«Возможно, я об этом пожалею, но не могу оставаться равнодушной. Вдруг вам реально надо - доехать до работы, отвезти ребенка в детский сад, забрать тяжелые вещи, уехать в аэропорт, на вокзал, в больницу или поликлинику, что-то важное и жизненно-необходимое и у вас не хватает бензина? Напишите!» - пост и ви-

заявки от земляков, которым очень-очень нужно добраться куда-либо вовремя.

**САМА ЧУТЬ
НЕ ОПОЗДАЛА
В АЭРОПОРТ**

- Идея пришла в голову отнюдь не из желания хайпануть на теме. Я сама оказалась в непростой ситуации, - рассказывает женщина. - Гостила в Чите. Когда пришло время возвращаться в Иркутск, до аэропорта удалось добраться чудом. Родственники буквально сливали бензин друг у друга из баков машин, чтобы я успела на рейс.

помогать друг другу.

Под постом Екатерины - тысячи комментариев.

- Чаще всего пишут слова поддержки, благодарят, называют «лучиком надежды», говорят, что сохранили мой контакт на черный день. Но реальных заявок немного. Думаю, люди стесняются.

**«ДОЛЖНЫ
ОБЪЕДИНЯТЬСЯ!»**

Воспользовались предложением Екатерины пока только двое: им требовалось уехать в аэропорт.

- Также я регулярно помогаю подруге добираться до работы, так как стоимость такси в одну сторону обходится ей до 2500 рублей вместо привычных 600. Еще была просьба от девушки - довезти до реабилитационного центра, но она в последний момент передумала ехать. Есть брони и на август - одна из женщин написала заранее, переживая, если ситуация с топливом не наладится.

Екатерина, тем не менее, осторожна. Принимает заявки строго через личные сообщения, чтобы иметь возможность увидеть профиль человека. «На линию» ее доброе такси выходит только с 7.00 до 12.00 утра.

А дальше - на работу, к ученикам.

- Мне это особо ничего не стоит. Полная зарядка автомобиля от домашней розетки занимает около 8 часов. Для поездки в аэропорт ее хватает ровно на два круга. Да и быстрая зарядка на станциях в городе тоже есть, полчаса - и можно взять еще 3-4 заявки. А будь у меня обычная машина на бензине, я бы написала в домовую чат: «Ребята, еду в центр, есть три места, давайте довезу». Мы должны объединяться. Человечность - единственный ресурс, который пока не лимитирован!

■ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

**Первый заместитель мэра Иркутска
Светлана КОЛОТОВКИНА:**

**«Приангарье - особенный регион,
даже в очередях на АЗС»**

**Светлана
Колотовкина
вступила
в должность
в мае 2026-го
и первое
интервью
дала на радио
«Комсомольская
правда»
в Иркутске.**



Денис ДАВЫДОВ

Анастасия КУРЕНОВА

**Топливный кризис
обсудили на радио
«Комсомольская правда»
с заммэра Иркутска.**

По традиции каждую пятницу в эфире радио «Комсомольская правда - Иркутск» (91,5 FM в Иркутске и 99,5 FM в Братске) ведущие - **Наталья Кравченко, доктор исторических наук, профессор, директор Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»** и **политолог Сергей Шмидт** - обсуждают самые актуальные темы минувшей недели. Новыми гостями программы «Картина недели» стали **первый заместитель мэра Иркутска Светлана Колотовкина** и **депутат Думы Иркутска по округу № 32 Александр Сафонов**. Главным предметом обсуждения стала напряженная ситуация с топливом в Приангарье.

Интервью в радиостудии «Комсомольская правда» стало для Светланы Колотовкиной первым в новой должности. О назначении стало известно в конце мая 2026 года. В прямом эфире она поделилась, что тоже ощутила на себе последствия дефицита, и раскрыла адрес АЗС, где, по ее словам, очередь составляет около двух часов.

- За последнюю неделю ко мне обратились несколько учреждений - и областных, и местных - с просьбой помочь им найти партнеров для установки парковочных мест для велосипедов, - рассказала в эфире радио «Комсомольская правда - Иркутск» Светлана Колотовкина. - Каждое нетипичное событие в нашей жизни, как ковид и т. д., учит нас новым возможностям. Оказывается, многие и

в правительстве перешли на велосипеды. И мне зампреды, люди с очень тяжелой, серьезной работой, говорят: «А я сегодня приехал на автобусе». Не буду называть фамилии.

В Иркутске начали отпускать бензин на независимых автозаправочных станциях. Поставки топлива стартовали на АЗС, расположенных рядом с перегруженными заправками «Роснефти». Водители могут заправиться на «КрайсНефть» и БРК. Оценить организацию работы на местах выехал **мэр Иркутска Руслан Болотов**. Этой темы также коснулись ведущие и гостья «Картины недели».

- Иркутская область - это особенный регион. И даже в очередях на АЗС, - сказала первый заместитель мэра. - Люди в очередях знакомятся, общаются, пьют кофе, где-то даже есть шашлыки. Мы удивлялись: вчера одна дружная очередь переместилась от «Роснефти» к «Крайсу». Так что, если мы все спокойно, без ажиотажа найдем место, которое менее насыщено транспортом, то всем можно будет заправиться.

Ведущие программы напомнили о том, что ранее в СМИ появились новости о том, что **губернатор Игорь Кобзев** лично проверил работу АЗС на улице Байкальской после жалоб автомобилистов на очереди. Глава региона общался с иркутянами, отвечал на наиболее волнующие вопросы, а с кем-то даже успел сделать фото на память прямо на заправке. Русский народ не победить. Мы справимся с любой ситуацией. И то количество мемов и шуток, которые появляются при любых сложностях, демонстрирует, что мы справимся с любой неприятностью. Это не беда, это неприятность.



Любовь АРБАТСКАЯ

**Екатерина уверена, что помогать друг
другу жизненно необходимо.**

деообращение 33-летней Екатерины Томашиной из Иркутска люди пересылают другу, ставят лайки и благодарят за доброту. Она учитель иностранных языков, на работе проводит не весь день, владеет электромобилем. И в то время, когда многие не могут заправиться, а цены на такси растут, превратила свою страстишку в соцсетях в диспетчерскую. Принимает

Вернувшись домой, Екатерина увидела: в родном регионе тоже есть сложности.

- Подумала: а ведь кто-то сейчас не может попасть к врачу, вовремя приехать на вокзал и так далее. А у меня электромобиль. Правда, ролик, что записала, не сразу опубликовала. Переживала, все-таки небезопасно сажать незнакомцев в свою машину. Но осознала: надо все же

На старте - легкая атлетика!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Поговорим об одном из самых популярных и доступных направлений.

Каждый спортсмен, что там говорить, считает свой вид спорта самым-самым. Он найдет десятки аргументов в свою пользу. И, тем не менее, среди всех направлений и разновидностей есть одна общепризнанная королева - легкая атлетика, объединяющая целый список дисциплин. И легкоатлеты - ее верные поклонники, готовые заниматься через «не могу». Что они получают в результате? Какие плюсы легкой атлетики возводят ее в королевский ранг? Разберемся в деталях.

ЖАРКОЕ ЛЕТО НА ШКОЛЬНОМ СТАДИОНЕ

На стадионе одной из иркутских школ многолюдно. Угрожающая надпись «Во время уроков физкультуры занятия спортом запрещены» сейчас не актуальна. Лето в разгаре, а потому площадка занята различными секциями - тут и футболисты, и баскетболисты, и даже боксеры. Но всем приходится потесниться и расступиться, если бегут они - легкоатлеты. Если в сторону не отойдешь, того и гляди, снесут, особенно если это взрослые и бегут на скорость. Одна из групп занимается с тренером. Оказывается, что это детская секция на лето перемещается на стадион. Присматриваемся - дети в возрасте от 7 до 12 лет с разным уровнем подготовки. Но видно, что тренер никому поблажек не делает. Только и слышим: «Давай шустрее. Колени выше поднимай. Руками работай».

За происходящим наблюдают родители. В процесс не вмешиваются, хотя так и хочется пожалеть свое чадо, проносящее мимо «в пене - в мыле». Вступаем в разговор: как долго занимаетесь, какие успехи.

- У меня дочка активная с рождения. Она младенцем не пошла, а сразу побежала. Поэтому мы больше ничего и не рассматривали, только бег, - рассказывает одна из мам.

- Сыну исполнилось семь. Решили, что пора начинать занятия спортом. Футбол ему не зашел. Вот нашли эту секцию. Пыхтит, но ходит. Нравится, что тренировка разнообразная - и бег, у упражнения на гибкость и пресс, и есть перерывы отдышаться, - добавляет еще одна мама.

НА ДОРОЖКЕ БЕЗ ПОБЛАЖЕК

Пока разговариваем, бросаем взгляд на стадион. От бега по кругу, перешли на челночный бег на короткой дистанции туда-сюда. Видно, как тренер подробно объясняет технику выполнения: как правильно коснуться финишной линии, чтобы не терять секунды и не снижать скорость.

- У дочери в секции плавания летом перерыв. А она говорит, что так форму потеряет. Настоятельно попросила что-то найти. Вот, выбрали легкую атлетику. Ходим второй ме-

сяц, ей очень нравится. Уже планирует, как будет продолжать ходить в сентябре, - вступает в беседу мама юной спортсменки. Тем временем, дети, пробежав положенное, настроились на завершение занятия. Часовая тренировка подходит к концу - кажется, что пора за вещами. Но у тренера другой план: «Давайте на заминку. Три круга по стадиону. Не расползаемся».

Наконец, все. Можно попить воды и домой. Выясняется, что кто-то из новичков с мозолью от кроссовок. Кто-то устал так, что готов просто лежать на газоне. С каждым ребенком, у кого возникла пусть небольшая, но проблема, тренер долго разговаривает. Походят родители и также получают советы по подбору обуви, формы, подготовке к тренировкам. В частности, многим знакома боль в боку после бега, когда кажется, что «сердце колет». В большинстве случаев кардиосистема не причем. Тренер объясняет, что чаще всего причина в технике дыхания. Ее также нужно развивать и это один из плюсов занятий легкой атлетикой - положительное влияние на дыхательную систему.

КРЕПКОЕ СЕРДЦЕ И СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Легкая атлетика дает возможность существенно изменить к лучшему физическую форму в целом - в результате укрепляются мышцы и повышается выносливость, отлично тренируются сердце и сосуды, улучшается состояние костей и связок. Легкая атлетика также великолепно развивает ловкость и быстроту реакции, умение мгновенно принимать решения, адаптироваться к меняющимся условиям, просчитывать варианты - с учетом действий соперников и иных факторов.

Приятный бонус - снижение веса. Кстати, пока мы были на стадионе, мамы обсуждали и особенности питания юных спортсменов - так, нельзя есть непосредственно перед тренировкой. Лучше сделать это часа за полтора до занятия. И сразу после набрасываться на бутерброды тоже не стоит. Меньше сладкого и фаст-фуда - полезная привычка, которую тоже формирует спорт.

Важный плюс - не требуется специального снаряжения для занятий, по крайней мере - на первом этапе. С учетом всего этого, популярность легкой атлетики вполне объяснима. Как показывают цифры статистики, занимающихся достаточно много. По их числу легкая атлетика входит в десятку наиболее востребованных видов спорта в регионе, успешно конкурируя с такими сильными соперниками как баскетбол, волейбол, футбол, лыжи и плавание. При этом, она демонстрирует уверенный рост численности занимающихся - и детей, и взрослых.

ДИСЦИПЛИНЫ НА ВЫБОР И ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Легкая атлетика - это не только бег, а целый перечень дисциплин, где каждый может выбрать что-то для себя. К примеру, есть прыжки в длину и в высоту. Следующее направление - метание: молота, диска, копья. Для тех, кто умеет все и сразу, многоборье - соревнование, объединяющее несколько легкоатлетических направлений. Кстати, последние несколько лет в нашем регионе звание «Лучшего спортсмена Иркутской области» уверенно держат легкоатлеты.

Так, в 2022 году лучшим спортсменом Приангарья по олимпийским видам спорта стала мастер спорта международного класса по легкой атлетике Ольга Родиошкина. В детстве пришла в секцию пятиборья, но быстро поняла, что из всей пятерки видов спорта больше лучше всего удастся именно бег. На нем и решила сосредоточиться. Ее тренер - Ирина Белова, занимается многоборьем, серебряный призер Олимпиады-92 в Барселоне. В 2023 и 2024 годах дважды лучшим из лучших был признан Михаил Шмыков, выигравший чемпионат России в прыжках с шестом. Кроме того, в его активе - многочисленные награды международных и российских соревнований. Наконец, в 2025 лучшим спортсменом региона стал Дмитрий Пасечник, завоевавший золото чемпионата России в беге на 800 метров. На очереди 2026. И у королевы спорта явно есть, кого заявить в лидеры.



Легкая атлетика - это не только про бег.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как найти путь
к медали по карте.

Вы разбираетесь в картах местности, способны с легкостью определить - где юг, а где север? Можете объяснить, что такое азимут? Не боитесь сложных маршрутов? Тогда вам подойдет спортивное ориентирование. Здесь точно не будет скучно, но при этом придется попотеть. Готовы к приключениям? Тогда стартуем.

Ориентир на победу



Компас, карты, природа - ну романтика же!

Алексей БУЛАТОВ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЛАНДШАФТОМ И УРОКИ ГЕОГРАФИИ

Бежим, куда глаза глядят. Здесь этот номер не пройдет. Задача спортсмена - как можно быстрее пройти заданный маршрут, не пропустив ни одного контрольного пункта. Легкой жизни никто не обещает.

- По лесу бежалось тяжело, каждый метр дистанции будто хватал за ноги, еще дождь и град добавили изысканности вместе с ветром, - так описывает спортивные реалии один из участников региональных стартов по ориентированию.

Для преодоления протяженных дистанций по пересеченной местности нужны, в частности, выносливость, сила в мышцах, развитая координация. Поэтому спортсмены, которые занимаются ориентированием серьезно, тренируются основательно и круглогодично. Летом - на природе, зимой - на лыжах и в легкоатлетическом манеже.

Помимо физического, идет и интеллектуальное развитие. В частности, тренировки помогают по-новому взглянуть на школьные предметы. То, что проходят на географии, физике, геометрии и физкультуре, на дистанции обретает практическое значение - знания закрепляются не в тетради, а на деле.

Еще один плюс - связь с природой, когда занятия проходят за городом. Спортсмены учатся ее, что называется, чувствовать, находить подсказки. Постоянное взаимодействие с ландшафтом развивает особое «чувство местности» - спортсмен начинает интуитивно ощущать расстояния, направления, перепады высот. Он может предчувствовать, что за холмом будет болото, а у того ручья - хорошая тропа. Но нужно быть осторожным. В частности, ориентировщикам не помещает прививка от клеща.

УВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ РЕГИОНА

Несколько лет назад в Приангарье стартовал проект «Школьное ориентирование». Он охватил почти двадцать муниципалитетов региона и около трех тысяч учащихся. - На начальном этапе мы проехали по всем муниципалитетам, участвующим в проекте по 2-3 раза, - говорят инициаторы проекта. - Первый раз - для проведения семинара и подготовки карты. Второй раз при необходимости, чтобы доделать карту. Затем приезжали для проведения муниципальных этапов.

Росту популярности ориентирования способствовали семинары для учителей, соревнования по школьному ориентированию - муниципальные и региональные. Сейчас дети активно участвуют в состязаниях. К примеру, открытый чемпионат и первенство Иркутска по спортивному ориентированию прошлой осенью собрали более 350 участников со всех уголков Приангарья, а также из Бурятии. К примеру, приехали ребята из Усть-Ордынского округа.

- Вместе с ребятами мы занимаем-

ся не только наукой, но и развиваем спорт в нашей школе и селе, - говорит руководитель «Васильевск-school-ориент» Елизавета Костырева. - Играем в футбол, волейбол, легкой атлетикой занимаемся. А еще открываем для себя давно забытый в нашем районе спорт - ориентирование.

Маршрут был проложен в лесном массиве курорта Ангара. Спортсмены за несколько секунд до старта получали карты с указанием контрольных пунктов - ни один из них пропустить нельзя. По оценке организаторов, такие состязания - еще и тренировка личных лидерских качеств: ответственности за принятые решения, уверенности в себе. Ведь несмотря на юный возраст от участников требуется тоже самое, что и от взрослых спортсменов - правильно прочитать карту, верно выбрать направление, пройти все отметки и добраться до финиша. Желательно, в первых рядах.

НА ЛЕСНЫХ ДОРОЖКАХ И В ГОРОДСКОЙ ЗАСТРОЙКЕ

В Иркутской области проводятся турниры, на которые съезжаются самые именитые спортсмены страны.

Так, в мае этого года в нашем городе прошел чемпионат страны по спортивному ориентированию в спринтерских дисциплинах, всероссийские соревнования «Сила Сибири», соревнования студенческой лиги спортивного ориентирования. Всего заявилось более 400 участников из 24 регионов страны.

Территорией для состязаний стали городские микрорайоны Университетский и Студгородок. Организаторы постарались - в маршрут включили участки с перепадами на склоне до 20 метров, а еще здесь были лестницы, заборы и припаркованные автомобили. Бежать приходилось между домами и детскими площадками, соблюдая правила дорожного движения. В частности, пересекать дорогу разрешалось только по пешеходным переходам, в том числе подземным - за этим строго следили.

Впрочем, для состязаний по ориентированию используют не только городскую застройку. Год назад регион принимал чемпионат России в кроссовых дисциплинах. Тогда для испытаний выбрали местность в десяти километрах от Ангарска - это три ландшафтных зоны с максимальным перепадом высот до 80 метров. Усложнял задачу преодоления маршрута уникальный оползень, который образовался в ледниковый период.

- Когда близилась концовка дистанции, проходимость улучшалась, но усталость накапливалась, - рассказала о своем участии в чемпионате одна из спортсменок. - Ноги начали часто обо что-нибудь спотыкаться, я несколько раз падала. На финише сил почти совсем не осталось, старалась добавить, очень хотелось бороться за лучший результат.

КСТАТИ

От древности до олимпийских надежд

Умение читать местность по компасу, приметам, рельефу ценилось задолго до наших дней. Охотники, путешественники и воины владели таким искусством в совершенстве, ведь от этого зависела их жизнь. В XIX веке ориентирование задышало спортивным азартом. В 1897 году в Норвегии прошел первый гражданский турнир по ориентированию.

В нашей стране этот вид спорта начал развиваться в 1934-м, но долгое время существовал на энтузиазме отдельных кружков и секций. Официальная федерация появилась только в 1991 году. И уже через три года Иван Кузьмин вписал свое имя в историю, став первым россиянином - чемпионом мира по лыжному ориентированию.

При этом, олимпийского статуса у ориентирования до сих пор нет - оно остается в тени более зрелищных дисциплин. Но разговоры о включении в программу Игр ведутся уже не один десяток лет, а поклонники этого направления уверены: ориентирование заслуживает максимального признания.



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

Сейчас
попробовать
силы в новом
для себя
направлении -
самое время.



Сергей ШАХИДЖАНИЯ

Тренировки на веслах

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Осваиваем гребной спорт.

Гребля считается одним из самых сложных видов спорта. Помимо высокой физической нагрузки атлетам приходится бороться еще и с природными факторами, такими как ветер и волны. В общем, не позавидуешь. И, тем не менее, даже в нашем регионе есть поклонники этой непростой дисциплины. Более того, в последнее время в Приангарье она получила новое дыхание.

В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ?

Начнем сразу с главного. Две школы региона вошли в «Школьную гребную лигу», организатор которой - Федерация гребного спорта России. Тренажеры в рамках проекта предоставляются бесплатно, а дальше - инициатива на местах. Нужно помещение, тренер и собственно атлеты - подростки, готовые постигать основы этого вида спорта. Принимают детей с 6 по 11 класс. И девчонок, и мальчишек.

- Гребля-индор или, как ее еще называют, сухая, - отмечают педагоги. - Это работа на специальных тренажерах, где полностью повторяется цикл гребка. При этом, задействуется почти 95% мышц тела человека. У ребят новинка вызвала большой интерес. Важно, что это современный, безопасный и высокоэффективный способ привить любовь к физкультуре, обеспечить гармоничное физическое развитие и дать мощный импульс для здорового образа жизни.

В числе пионеров - братчане. Школа №18 стала участником гребной лиги и получила тренажеры.

- Инициатором выступил папа одной из наших учениц, - рассказывает директор Татьяна Кузнецова. - Мы обсудили внутри коллектива и ре-

шили - почему бы не попробовать? Тем более, что у нас сама обстановка располагает к освоению водных видов спорта - школа расположена в непосредственной близости от Братского водохранилища.

По ее словам, в течение года в занятиях приняли участие более 100 детей. Обучение включает как работу на тренажерах, так и общефизическую подготовку. Педагоги и сами попробовали «сесть на весла» - говорят, что нагрузка ощутимая, но процесс увлекательный. Не случайно, секцией заинтересовались и учащиеся других школ, но пока, по условиям проекта, посещать занятия могут только дети из школы, вступившей в гребную лигу.

ЗАЛОГ ПОБЕДЫ - КРЕАТИВНОСТЬ

Во время тренировок ребята развиваются как физически, так и интеллектуально. Так, они учатся правильно выполнять все фазы гребка, а именно захват, проводку и выход, узнают основы биомеханики, осваивают базовые комплексы, направленные на развитие силы и выносливости. А еще - у них есть возможность окунуться в историю возникновения и развития академической гребли как олимпийского вида спорта, познакомиться с именами выдающихся представителей этого вида спорта.

Кроме того, по условиям лиги, школьникам необходимо выполнять творческие работы - снимать видеоролики о своей малой родине, ее истории. Это непростое условие для допуска к соревнованиям.

- Наши ребята делали видео о памятных местах Братска, рассказывали о первооткрывателях города, о плотине ГЭС, - отмечает Татьяна Кузнецова. - И дважды получали награды за свое творчество. Проект несет еще и воспитательную, патриотическую миссию.

ФАКТ

Сенсация с берегов Ангары

Иркутянин Степан Гусев почти 100 лет назад произвел фурор в Москве на первой Всесоюзной спартакиаде. Это было масштабное состязание, по размаху не уступающее Олимпиаде. Степан представлял наш город в академической гребле и стал для всех и темной лошадкой, и настоящим открытием. На его успех никто не ставил, а между тем, никому в столице не известный иркутянин сотворил сенсацию. На дистанции 2000 метров он лидировал почти до финиша, уступив в итоге лишь гребцу из Ленинграда. Впоследствии он всю свою жизнь посвятил спорту как тренер, судья и как руководитель спорторганизации. Кстати, столетие назад академическая гребля была одним из самых популярных видов спорта в Иркутске.

ОТ ОНЛАЙН СТАРТОВ К ФИНАЛУ В МОСКВЕ

Жизнь школьной гребной лиги наполнена соревнованиями. Они включают локальный этап на звание «Чемпион класса» и «Чемпион школы». Затем состязания онлайн уже с командами из других регионов, когда заезды проводятся одновременно в режиме видеоконференций, а результаты фиксирует компьютер.

- Организация стартов серьезная, как и на обычных офлайн-соревнованиях. В частности, обязательно присутствует медицинский сотрудник, все результаты фиксируются в протокол, - добавляет Татьяна Кузнецова.

Финал гребной лиги проходит в Москве. На этот раз там побывали два представителя Приангарья - братчан-

ка из 18-й школы и ученица черемховской школы №5, которая также включилась в гребную лигу.

- Участие в мероприятии такого масштаба - это не только проверка спортивных навыков, но и стимул для развития целеустремленности и лидерских качеств, - подчеркивают педагоги.

Ожидается и мастер-класс. Уже на этих летних каникулах на берегу Братского водохранилища опытные гребцы продемонстрируют ребятам основы гребли на воде.

БАЙДАРКА - НЕ ШЕЗЛОНГ

Хотите попробовать - как это шевелить веслами? Тогда возьмите на прокат байдарку, например, у ледокола «Ангара». Специальной подготовки не нужно, но стоит понимать - управлять байдаркой придется именно Вам, здраво оценивайте свое самочувствие и физическую подготовку. А также учитывайте солнечный фактор - готовы ли Вы загорать на водной глади, где от жарких лучей не скрыться? - Если для занятия виндсерфингом нужен ветер, то для гребли на байдарке больше подойдет штиль. Так что перед занятием стоит посмотреть прогноз погоды, - отмечают тренеры.

Бойтесь, что не справитесь, а море зовет? Тогда есть вариант - найти инструктора, который вместе с Вами пройдет маршрут. Но в любом случае - сидеть, сложа руки, не выйдет. И еще, если гребля по Иркутскому водохранилищу - это скорее приятная прогулка по воде, то сплав по горной реке - это уже серьезное испытание для человека. Специалисты не советуют тем, кто только попробовал грести, сразу отправляться в рискованные путешествия. Наконец, главный атрибут начинающего атлета - это даже не весла и плавсредство, а спасательный жилет. Без него лучше остаться на берегу.

Газета распространяется совместно с газетой «Комсомольская правда» - Иркутск.



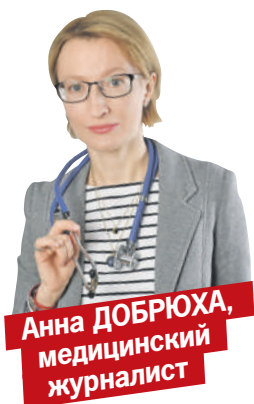
НОВОСТИ ИРКУТСКА

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор - Н.Г. ЛЫТКИНА.
Учредитель - ООО Агентство «Комсомольская правда - Байкал».
Адрес редакции: 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75.
Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194. Тел. (3952) 208-001.

Газета «Новости Иркутска» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области. Свидетельство ПИ № ТУ38-00894 от 27.05.2016 г.
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Периодичность выхода - 2 раза в месяц.
Издатель - ООО Агентство «Комсомольская правда - Байкал».
Адрес издателя: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75.
Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194. Тел. (3952) 208-001. Распространяется бесплатно.

12+



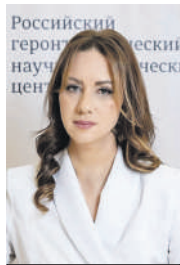
Анна ДОБРЮХА,
медицинский
журналист

Нет повода не выпить воды

Не забывайте об этом
летом, даже если
не чувствуете жажду.

В жару усиленно работает система терморегуляции нашего организма, растет нагрузка на кровеносные сосуды. У людей старшего возраста в такую погоду чаще случаются гипертонические кризы, повышается угроза инфарктов и инсультов, предупреждают врачи-кардиологи. Сколько жидкости нужно в зной мужчинам и женщинам? Что засчитывается в питьевую норму и как не переборщить, чтобы не навредить сосудам и сердцу?

Об этом «КП» рассказала заведующая кардиологическим отделением Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского университета, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Анна Щедрина.



Анна
Щедрина.

КТО В ГРУППЕ РИСКА

- С возрастом у людей ослабевает естественное чувство жажды, поскольку снижаются реакции организма на недостаточное употребление жидкости, - говорит врач-кардиолог Анна Щедрина. - Поэтому у пожилых мужчин и женщин обезвоживание в жаркую погоду может наступить быстрее. Особенно повышается риск для тех, кто принимает диуретики (то есть мочегонные препараты, они могут входить в том числе в состав комбинированных лекарств для снижения давления. - Ред.). Также в группе риска пациенты, принимающие слабительные препараты - эти средства тоже повышают выведение жидкости из организма.

В то же время важно помнить: в старшем возрасте зачастую есть нарушения работы сердца, сосудов и слабее работают почки. Слишком большой объем жидкости может привести к чрезмерной нагрузке и ухудшению состояния, поясняет эксперт. Наибольшую осторожность

нужно проявлять пациентам с хронической сердечной недостаточностью (ХСН).

Международные и российские медицинские рекомендации предлагают людям старшего возраста такой ориентир:

для женщин в среднем 1,6 - 1,7 л жидкости в сутки;
для мужчин 2 л в сутки.

- В такую норму жидкости включаются все напитки - вода, компоты, лимонады, кефир, чай, кофе. А также засчитываются супы, - поясняет врач. - Кроме того, воду содержат овощи и фрукты. Например, в 100 г арбуза около 90 г жидкости. С учетом таких продуктов суточная норма для пожилых женщин может достигать в среднем 2 л. Для мужчин - до 2,5 л.

Еще более точный способ определить оптимальный индивидуальный объем жидкости - рассчитать, исходя из формулы 30 мл/кг массы тела. Скажем, для человека весом 75 кг это будет 2,25 л жидкости в сутки.

Важно: пациентам с ХСН (хроническая сердечная недостаточность)

обязательно нужно консультироваться о питьевом режиме с лечащим врачом. Для них норма рассчитывается персонально.

КАКИЕ НАПИТКИ ПОЛЕЗНЕЕ

- Анна Юрьевна, какие напитки предпочтительнее для людей старшего возраста?

- В жаркую погоду организм активно теряет вместе с потом минеральные вещества, важные для работы сердца - электролиты. Их хорошо восполняет минеральная вода (в остальное время мы не рекомендуем ей увлекаться из-за повышенного содержания солей).

Идеальное сочетание - когда треть или половина питьевой нормы (см. выше) приходится на минералку, а остальное - обычная вода, морсы, квас, чай.

- Правда ли, что крепкий черный чай и кофе из-за мочегонного эффекта могут ускорить обезвоживание и от них в жару лучше воздерживаться?

- Научные исследования показывают, что это преувеличение - выведение жидкости после чая или кофе у большинства людей ощутимо не повышается. Поэтому такие напитки включаются в норму как полноценные источники жидкости. Другое дело, что у некоторых пациентов из-за кофеина (он есть и в чае) может усиливаться тахикардия, учащается сердцебиение. В жаркую погоду это еще больше повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В таких случаях, конечно, нужно воздерживаться от кофе и чаепитий.

КОГДА СДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ

- Употреблять жидкость мы рекомендуем равномерно в течение

дня - примерно по 100 - 200 мл каждые полтора-два часа, - продолжает эксперт.

- А если пожилой человек из-за ослабления жажды или забывчивости «скопил» всю норму к вечеру?

- Выпивать сразу большой объем, тем более вечером, не стоит. Это создает чрезмерную нагрузку на почки, усиливает диуретический эффект ночью (то есть придется часто просыпаться и бегать в туалет).

Это приводит к нарушениям сна и увеличивает риски падений у пожилых людей). Возможна задержка жидкости и отеки. В вечерние часы мы советуем людям старшего возраста ограничивать употребление напитков. В жаркую погоду пик зноя приходится на утренние и дневные часы - именно на это время и стоит сдвинуть основной объем питьевой нормы.

- Если пожилой родственник говорит: у меня нет жажды, не буду пить - что делать?

- Наблюдения, наша практика показывают: если пациент в старшем возрасте отказывается есть или пить, то лучший способ - совместный прием пищи или употребление напитков. Это и метод убеждения, и социализация (общение). Попейте вместе чай, посидите рядом со стаканом воды или лимонада.



«КРАСНЫЕ
ФЛАГИ»:
КОГДА НЕЛЬЗЯ
ОТКЛАДЫВАТЬ
ВИЗИТ К ВРАЧУ

- Спутанность сознания, необычная сонливость, очень редкое мочеиспускание (менее 2 - 3 раз за сутки).
- Падение артериального давления с головокружением, которое не проходит после питья.
- Появление или нарастание одышки, отеков ног/стоп.

При любом из этих симптомов нужна экстренная медицинская помощь.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ЛУЧШАЯ НОВОСТРОЙКА
ИРКУТСКА, 2026*
*Независимый рейтинг ЕРЗ (erzf.ru)

БРОДСКИЙ
ДОМ У ВОДЫ

НАСТОЯЩИЙ БИЗНЕС-КЛАСС
НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ

ГРАНДСТРОЙ 55 15 15

ООО «СЗ «ГСИ» ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ НАШДОМ.РФ

Грозит ли нынешним студентам «цифровое слабоумие»?

Ярослав КОРОБАТОВ

Нейросети убивают старую модель высшего образования.

Новости с образовательного фронта все чаще «завязаны» на искусственный интеллект. Глава Рособнадзора Анзор Музаев усомнился в целесообразности домашних заданий в школе, потому что нейросети могут мгновенно выполнить любое упражнение, и домашка превращается в профанацию. А в МФТИ - главном техническом вузе страны - и вовсе разрешили студентам легально использовать ИИ не только при подготовке заданий, но и на занятиях в аудитории. Это подлило масло в огонь спора консерваторов и технооптимистов.

Первые уверены: пока не поздно, надо запрещать гаджеты и выжигать из системы высшего образования искусственный интеллект каленым железом ради спасения неокрепших умов молодого поколения, в противном случае оно разучится думать.

Вторые считают, что ChatGPT уже убил старую модель образования «заучил - пересказал». А преподаватели перестали быть главным носителем знания, потому что нейросеть знает неизмеримо больше.

Каким должно стать образование в эпоху искусственного интеллекта? Об этом «КП» поговорила с Денисом Кустовым, кандидатом технических наук, доцентом Образовательного центра по искусственному интеллекту МФТИ.



Денис Кустов.

- На мой взгляд, в эпоху, когда обладание знанием перестало быть дефицитом, главный вопрос звучит не «Чему учить?», а «Как учить?», - считает Денис Кустов. - В целом задача высшего образования не изменилась. Понятие «университет» всегда было гораздо шире, чем просто передача готового знания. В первую очередь это про формирование самостоятельной мышлещей личности. И работодатель должен быть уверен, что студент честно прошел все испытания на пути к получению диплома.

ГДЕ ОШИБАЮТСЯ СТОРОННИКИ ЗАПРЕТОВ

- Сторонников запрета поддержала Комиссия по поддержке IT-технологий Общественного совета при Минцифры - она выступила за ограничение использования ИИ в образовании. Аргумент: это снижает качество получаемого студентами образования. Определенная логика есть, ведь образование - это изменение себя через преодоление трудностей. А как заставить себя развиваться, когда есть соблазн нажать на кнопку, и задача будет решена? Текст написан, ответ найден, формула рассчитана.

- В чем-то сторонники запретов правы: образование действительно требует усилия, и если усилие можно обойти - некоторые его обойдут. Но коллеги допускают ошибку. Они исходят из допущения, что ИИ позволяет обойти трудности.

На практике все сложнее: работа с ИИ - это не всегда обход трудностей, а нередко сложности другого рода. Отличить правдоподобный ответ от верного, понять, когда ИИ галлюцинирует, задать правильный уточняющий вопрос, разобрать логику сгенерированного решения и аргументированно с ней не согласиться - все это требует мышления, и мышления зрелого. Да, студент, который просто копирует ответы ИИ, ничему не учится. Но при этом студент, которому запретили пользоваться искусственным интеллектом, не учится навыку, владение которым в ближайшем будущем

- Сейчас получу пятерку и пойду тратить крипту и знакомиться с красивыми аватарками!

- Это если нас с тобой препод не завалит...

станет критически важным. Выпускникам вуза, где ИИ запрещен, будет крайне сложно выиграть конкуренцию на рынке труда - их выпускают в мир, устройство которого они не изучали. Кроме того, запретить ИИ просто не получится...

- Почему?

- Это сквозная технология, как электричество или интернет. Избежать ее проникновения в сферу образования не получится, как в свое время не получилось запретить калькуляторы или Википедию. Можно регулировать использование ИИ в аудитории, но невозможно проконтролировать, что студент делает дома. Запрет просто переводит использование ИИ в серую зону - студенты все равно им пользуются, только молча и бессистемно. Это худший из возможных исходов: и навыку

не учим, и культуру использования не формируем. Поэтому наш выбор - не запретить, а перестроить.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- Вы говорите, что выпускники вузов с ИИ будут более успешны на рынке труда. А техноскептики скажут, что все наоборот - тех, кто дружит с нейросетями, поразит цифровое слабоумие, а кто учился «по старинке», сохраняют естественный интеллект...

- «Цифровое слабоумие» - эффектный термин, но за ним стоит реальный вопрос: атрофируются ли интеллектуальные способности у тех, кто активно использует ИИ? Мой ответ - зависит от того, как использовать нейросети. Если человек делегирует ИИ формулирование мысли, выбор аргумента, принятие ре-

шения - да, сам он постепенно теряет эти способности, как теряет физическую форму любой, кто годами не тренирует мышцы. Если же ИИ используется иначе - как источник альтернативных версий, которые нужно проверить и оспорить, как второй пилот, который помогает разобраться в сложных материях, - то мышление тренируется даже интенсивнее, чем без ИИ.

- А преподаватель должен бороться с искушением использовать нейросети, чтобы, например, готовить лекции?

- Не вижу ничего зазорного в том, чтобы преподаватель использовал возможности ИИ так же, как раньше он использовал учебник или видеокурс. Но роль преподавателя в эпоху ИИ серьезно переосмысливается. Ценность смещается из области трансляции знания (здесь ИИ уже конкурирует на равных) в область того, что ИИ в принципе не может дать. Это живой опыт работы в профессии с его ошибками и неочевидными решениями. Это обратная связь и, наконец, личный пример - причина, по которой студенты нередко запоминают своих учителей на всю жизнь. Преподаватель, который воспринимает свою работу как пересказ учебника, почувствует себя лишним. Преподаватель, который дает то, чем не обладает ИИ, - станет ценнее.

- Нет ощущения, что с приходом ИИ девальвируется то уникальное знание, ради которого идут учиться в университеты?

- Люди идут в вузы не только ради знаний и умений. Университет тебя формирует как личность и профессионала. Именно эту часть ИИ заменить не в состоянии.

На первый взгляд даже странно представить себе экзамен, где можно пользоваться такой универсальной отмычкой, как ChatGPT, ГигаЧат или Алиса AI.

Как он будет выглядеть?

- Задания нужно устроить так, чтобы было не важно, пользовался студент ИИ-ассистентом или нет, - объясняет Денис Кустов. - Уйдут пересказы и задания по шаблону.

Что вместо?

Форматы, где важен не столько результат, сколько путь к нему и способность этот путь сформулировать и защитить.

КОНКРЕТНО

ИИ решает, а Вася выбирает

1

Студент приносит решение - неважно, получено оно с ИИ или без, - и отвечает на вопросы. Почему выбрал такой подход? Что было бы, если изменить условие? Где в решении уязвимое место? Здесь ИИ не помогает, потому что отвечаешь ты, в реальном времени, на вопросы, которые не знал заранее. По сути - классика устного экзамена.

3

Проекты, которые делаются не за два часа, а за месяц-два, с промежуточными обсуждениями. Здесь ИИ - рабочий инструмент на каждом шаге, но само движение, выбор развилки, остаются за студентом. Преподаватель видит этот путь и может отличить реальную работу от ее имитации.

Общий принцип: проверяется не обладание знанием (его найдет каждый, у кого есть смартфон), а способность с этим знанием работать: выбирать, сомневаться, уметь докопаться до истины, связывать с другим знанием, отстаивать, брать за решение ответственность.

Разбор и критика готового ИИ-решения.

Студенту дается сгенерированный ответ - иногда правильный, иногда с ошибкой, иногда внешне убедительный, но с подвохом. Задача - разобраться, оценить, аргументировать. Это проверка и понимания предмета, и критического мышления.

А вас, Мурзик, я попрошу остаться...

Путеводитель по отпуску для владельцев домашних животных.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Брать с собой в поезд таких крупных собак, как на снимке, можно только при условии выкупа всех мест в купе.



Виктор Гусейнов

- Кошки склонны привыкать к определенному пространству. Если поездка непродолжительная, целесообразнее оставить кошку с кем-нибудь дома, - объясняет ведущий ветеринарный врач

ветклиники Коптево Александра Григорьева. - Собаки, как правило, сильнее ориентированы на человека, поэтому их чаще берут в путешествия. Однако здесь следует учи-

тывать ряд нюансов: для пожилых животных дорога может стать дополнительным стрессом, а перепады давления нанести вред здоровью. Летом, в жаркую погоду, осо-

бенно тяжело переносят перемещения брахицефальные породы (животные с укороченной, «приплюснутой» мордой - например, мопс или шарпей).

Что нужно знать про зоопутешествия

Если оставить питомца дома - не вариант, то к путешествию начинайте готовиться сильно заранее. Ведь потребуется прививка от бешенства, а в ветпаспорт отметку о ней поставят только через 21 день после вакцинации, когда организм вырабатывает иммунитет. Если прививка повторная, а действие предыдущей еще не кончилось (срок действия - год), то 21 день после ревакцинации можно не ждать. За пару недель до поездки также проводят обработку от глистов.

Самолетом

Единых правил перевозки животных в самолетах нет, каждая авиакомпания устанавливает свои, с ними нужно заранее ознакомиться на сайте.

Из «общих мест» в правилах - это то, что перевозить животных могут только совершеннолетние пассажиры, за питомца нужно будет заплатить отдельно (исключение - только собаки-поводыри), и он должен находиться в переноске. Требования к ним также будут прописаны у авиаперевозчиков.

В аэропорт желательно приехать за пять часов до вылета, чтобы спокойно пройти ветконтроль.

- За 6 - 8 часов до перелета рекомендуется не кормить животное: это снизит риск возникновения рвоты, - говорит Александра Григорьева. - Обеспечьте доступ к воде - для этого можно использовать специальные поилки, которые крепятся к переноске. Прием любых лекарств - исключительно по согласованию с ветеринаром.

Кроме того, нужно иметь в виду, что авиакомпании устанавливают квоты на провоз животных на борту. Где-то это четыре питомца на рейс, где-то - два. Так что билеты лучше покупать заранее, иначе можно столкнуться с ситуацией, когда квоты уже выбраны другими пассажирами. И вам не разрешат оформить перевозку животного.



Не все знают, что для провоза собаки в электричке тоже нужен билет. Его цена, как правило, составляет четверть от стоимости проезда взрослого пассажира.

Иван МАКЕЕВ/АКП - Москва

Поездом

- РЖД предлагают несколько вариантов поездки с питомцем в поезде: перевозка в качестве ручной клади (мелкие живот-

ные в переносках до 180 см по сумме трех измерений), выкуп отдельного купе для крупных собак (с оплатой всех мест) или специальные вагоны для животных в некоторых поездах дальнего следования, - рассказывает директор фонда «Закон и здоровье» Григорий Балагуров. - При этом мелкие животные должны быть в переносках, крупные собаки - в наморднике и на поводке, с выгулом на остановках.

Животное можно отправить и отдельно (без сопровождения). В таком случае ему покупается отдельный билет в специальной багажной кассе, где запишут все данные отправителя, получателя и самого питомца. В пути присматривать за ним будет проводник, поэтому ему нужно рассказать все нюансы - вдруг ваш милый с виду пес в пути превращается в кусачую бестию. Комфорт внутри переноски, в которой поедет зверь, - на совести отправителя. С питомцем бесплатно берут воду, корм в заводской упаковке, наполнитель или пеленки и документы. Отпра-

вить таким образом можно не только кошку или собаку, но и кролика, крысу, хомяка, ежа, лягушку и др. - полный список ищите на сайте РЖД. Стоит отметить, что животное в таком случае поедет в багажном купе штабного вагона в закрытой опломбированной клетке.

Машиной

Так же, как и с поездом, питомцу можно оформить доставку без сопровождения владельца на автомобиле. Есть компании-перевозчики (стоимость - от 10 тысяч рублей за 300 километров пути), а есть частники (каждый устанавливает свои цены), звери обычно едут в специально оборудованных машинах с клетками, лотками, поилками и заранее оговоренными условиями выгула.

Если вы и ваш условный Тузик решили рвануть в путешествие на машине вместе, то нужно заранее позаботиться о его безопасности:

- Используйте автогамак (цена вопроса - от 2000 рублей) или специальную шлейку, которая крепится к ремню безопасности (стоит от 600 рублей). Размещайте переноску или клетку на заднем сиденье - так безопаснее. Обеспечьте животному достаточную вентиляцию и избегайте прямых солнечных лучей, - перечисляет основные моменты Григорий Балагуров.

В путь также берите привычный корм, лоток, воду. Готовьте одноразовые пакеты для уборки и планируйте путь так, чтобы каждые 2 - 3 часа делать остановку для того, чтобы напоить животное и выгулять его - даже если это кошка.

И главное правило: не оставляйте своего ненаглядного ни на минуту без присмотра. Приоткрытое окно - это риск побега, закупоренная машина - перегрева.

Александра БУДАЕВА.

Итак, где и с кем можно оставить питомца, если нет возможности попросить приглядеть за ним родственников и друзей.

1 Породистых животных может взять на передержку заводчик.

Плюс - профессиональный уход (если заводчик грамотный) и отношение «как к родному», **минусы** - скорее всего, там будут другие животные, что может прийти не по вкусу вашему питомцу, если он по натуре интроверт.

2 Домашняя передержка.

Объявлений в интернете - просто пруд пруди, цена вопроса - от 300 рублей за грызунов, от 500 - за кошку, от 900 рублей - за собаку. **Из плюсов** - относительно недорого, можно подобрать передержку близко к дому, проверить отзывы и договориться о соблюдении привычного для питомца графика выгула и кормления. **Минусы** - отсутствие договора, без которого все ваши договоренности не будут иметь юридической силы. И часто такие передержки набирают несколько разных животных, как они уживутся между собой - большой вопрос.

3 Приходящий сидтер.

Есть как частники, так и компании, которые предоставляют подобные услуги. Стоимость: от 750 рублей за 30-минутный экспресс-визит к коту (хватит, чтобы убрать лоток, поменять воду и корм) и 1000 рублей за короткий выгул и кормежку собаки. **Плюсы:** договор, по которому компания несет ответственность за действия своих сотрудников (частники часто не заключают), постоянные фото и видеотчеты. **Минусы:** придется отдать кому-то ключи от своей квартиры. Ну и если вы живете в отдаленном районе города, то шансы найти сидтера снижаются.

4 Гостиница для животных.

Есть на любой вкус и цвет: от базового минимума, где звери сидят в «аквариумах» да клетках, до роскошного максимума с отдельной комнатой, своим грумером и массажем. Цены начинаются от 700 рублей и почти до бесконечности. **Плюсы:** договор есть (но внимательно читайте его, а то иногда ушлые коммерсанты пишут, что не несут ответственности за жизнь и здоровье животного), камеры в помещении, постоянные фото и видеотчеты. **Минусы:** самые приличные места нужно бронировать сильно заранее. Кроме того, в зоогостиницах обычно много животных и мало развлечений для каждого из них, что может негативно сказаться на настроении и здоровье питомца.

5 Питомцев, которым нужен медицинский уход, можно оставлять в зоогостиницах при ветклиниках

(иногда этот вариант еще называют медицинской передержкой), цена вопроса в среднем по Москве - 2500 за сутки. **Плюсы:** договор, профессиональный медицинский уход, фотоотчеты. **Минусы:** цена, часто больничная атмосфера и запахи.

ВАЖНО!

Если вы собрались с питомцем за границу, заранее ознакомьтесь с правилами ввоза в страну назначения на сайте Россельхознадзора. Консультацию по ветеринарным документам можно получить в контакт-центре госветслужбы +7-495-612-12-12 (круглосуточно).

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM

Слушайте программу «Хвост, усы и лапы» каждую субботу в 17.00 (мск) в эфире Радио «КП», чтобы не пропустить рассказы о новых удивительных питомцах и правилах обращения с ними!

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Не время скучать, время скидки получать!

В Иркутской области ситуация с бензином все еще стоит на повестке, хотя уже теряет остроту. Очереди на АЗС в городе — все меньше, но, тем не менее, очереди на заправках все еще есть. «Комсомолка» знает, как превратить вынужденное стояние в приятное времяпрепровождение и даже сэкономить! «Комсомольская правда» решила поддержать автомобилистов и запускает специальную акцию прямо у бензоколонок. Те-

перь, томитесь ли вы в хвосте у заправки или стоите в пробке на объездной, — откройте любимую газету. Мы собрали для вас самые интересные новости, а еще эксклюзивные купоны на скидки от наших партнеров.

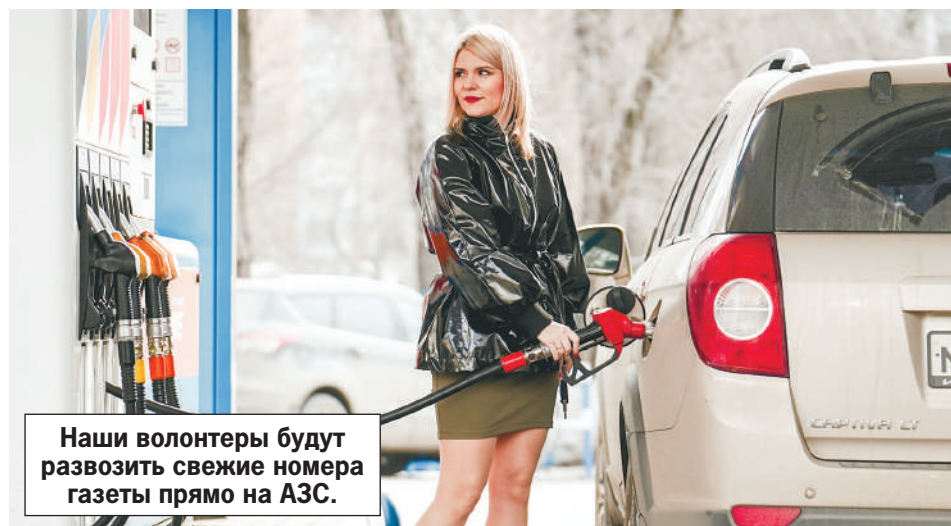
Запасаемся хорошим настроением вместе с нами!

Важно, что получить газету можно не только в киосках, наши волонтеры будут развозить свежие номера прямо на АЗС.

КСТАТИ

Присоединяйтесь к акции

По вопросам размещения купонов и акций автомобилистам, просим партнеров обращаться по номеру телефона: (3952) 208-004.



Алексей БУЛАТОВ

При предъявлении данного купона скидка на заказ воды в таре 18,9 л. и 11,4 л.

-10%

ВОДА Байкала

50-50-70

Реклама 16+

Акция

5%

скидка

ХАРЛАМПИЕВСКАЯ КЛИНИКА

Консультация врача уролога по мужскому здоровью

Анализы на онкомаркеры мужского здоровья

Телефон для записи на приём: 8 (3952) 48-99-55

QR-коды: MAX, Сайт, продокторов

Подробнее вы можете ознакомиться на сайте клиники

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЮБИЛЕЙНЫЙ 70-й ДЕНЬ СТРОИТЕЛЯ!

9 АВГУСТА

АКЦИЯ ПОСТРОЙ ДОМ - ПОЛУЧИ ПОДАРОК!

С 17 ИЮНЯ ПО 14 АВГУСТА 2026 ГОДА

ТЕЛЕВИЗОР 40" В ПОДАРОК!

Заклучите договор на строительство дома и получите телевизор 40" в подарок!

Подробные условия акции на сайте dacha38.com или по телефону 8 (901) 651-09-09

Адрес: г. Иркутск, ул. Афанасьева 1/3

Реклама. ИП Масагутов Максим Андреевич (ИНН 381113314288, ОГРН 324385000080799). При подписании договора в период с 17 июня по 14 августа 2026 г. включительно — телевизор диагональю 40" в подарок. Место получения: г. Иркутск, Первомайский мкр, ул. Афанасьева, 1/3. Количество призов не лимитировано и определяется количеством договоров, подписанных в период акции. Подробности по тел. 8 (901) 651-09-09.

Пятничные купоны «Комсомолки»: ловите свои скидки!

«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» вновь запустила любимую у горожан акцию. В пятничных выпусках газеты мы будем публиковать купоны на скидки. Зоопарки, музеи, театры, развлекательные центры для детей, магазины и многое-многое другое! Вырезаете их - и ПОЛУЧАЕТЕ СКИДКУ.

Как это работает:

Купите газету в пятницу (не каждую) → Найдите купон → Вырежьте → Придите по адресу, указанному на купоне → Предъявите вырезку - ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ

ВАЖНО!

С помощью наших купонов вы также можете получить скидки на книги и другую продукцию, которую выпускает медиагруппа «Комсомольская правда».

НЕ ПРОПУСТИТЕ - ВЫГОДА В КАЖДОМ НОМЕРЕ.

Что важно знать:

Размер скидки и условия (сумма покупки, срок действия) - на каждом купоне. Копии не работают, нужна именно вырезка из газеты.

Ближайший выпуск - 17 июля.

КАКИЕ СКИДКИ ЖДУТ:

- ✓ БИЛЕТ НА КОЛЕСО ОБОЗРЕНИЯ В ИРКУТСКЕ;
- ✓ КУПОН НА ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТСКОГО РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА;
- ✓ БИЛЕТ В ЗООПАРК; И ДРУГИЕ!

Иван ПРОХОРОВ

Тарифы на размещение агитационных материалов

для кандидатов (избирательных объединений) на выборы депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации девятого созыва, муниципальные выборы на территории Иркутской области, а также на дополнительные выборы депутата Законодательного Собрания Иркутской области четвертого созыва по одномандатному избирательному округу № 18, проведение которых назначено в единый день голосования 20 сентября 2026 года

Общество с ограниченной ответственностью Агентство «Комсомольская правда - Байкал»
664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, д. 75
ИНН 3808012860/КПП 381101001

тел. 8 (3952) 208-004
e-mail: irina.bizimova@phkp.ru

Условия оплаты печатной площади для размещения агитационных материалов в период проведения избирательной кампании 20 сентября 2026 года

Новости Иркутска. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ38-00894 от 27 мая 2016 г.
Территория распространения: г. Иркутск (Иркутская область)

Доля полосы	Размер макетов (мм)			«Новости Иркутска»
	Гориз. (мм)	Вертик. (мм)	Знаков (текст)	Тираж (экз.) 4000
				Стоимость (руб. с учетом НДС 22%)
1/1	-	254*343	6000	75 000
1/2	254*170	125*343	3500	39 000
1/4	254*83	125*170	2000	20 500
1/8	125*83	60*170	1000	10 000
1/16	125*40	60*83	500	5500

Иркутский филиал АО «Издательский дом «Комсомольская правда»
127015, г. Москва, ВН. Тер. Г. Муниципальный округ Бутырский, ул. Новодмитровская, д. 2Б, этаж 8, помещ. 800
ИНН/КПП 7714037217/ 381143001

Адрес Иркутского филиала: 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75
Почтовый адрес: 664009, г. Иркутск-9, а/я 194
тел. 8 (3952) 208-004
e-mail: irina.bizimova@phkp.ru

Условия оплаты печатной площади для размещения агитационных материалов в период проведения избирательной кампании 20 сентября 2026 года

Комсомольская правда (свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014). Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны. Распространение регионального выпуска - Иркутская область, Республика Бурятия, Забайкальский край и Республика Саха (Якутия).
Комсомольская правда. Еженедельник - (свидетельство ПИ № ФС77-58658 от 21.07.2014). Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны. Распространение регионального выпуска - Иркутская область, Республика Бурятия, Забайкальский край и Республика Саха (Якутия).

Доля полосы	Размер макетов (мм)			«КП» (вт., чт.)	«КП» (пт.)	«КП. Еженедельник» (ср.)
	Гориз. (мм)	Вертик. (мм)	Знаков (текст)	Тираж (экз.) 4000	8000	15 000
				Стоимость (руб. с учетом НДС 22%)		
1/1	-	254*343	6000	75 000	75 000	112 000
1/2	254*170	125*343	3500	39 000	39 000	57 500
1/4	254*83	125*170	2000	20 500	20 500	30 000
1/8	125*83	60*170	1000	10 000	10 000	14 000
1/16	125*40	60*83	500	5 500	5 500	7 500

Иркутский филиал АО «Издательский дом «Комсомольская правда»
127015, г. Москва, ВН. Тер. Г. Муниципальный округ Бутырский, ул. Новодмитровская, д. 2Б, этаж 8, помещ. 800
ИНН/КПП 7714037217/ 381143001

Адрес Иркутского филиала: 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75
Почтовый адрес: 664009, г. Иркутск-9, а/я 194
тел. 8 (3952) 208-004
e-mail: irina.bizimova@phkp.ru

Условия оплаты печатной площади для размещения агитационных материалов в период проведения избирательной кампании 20 сентября 2026 года

Комсомольская правда - АВИА. СМИ ПИ № ФС 77 - 81867 от 24.09.2021 г. Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны. Региональное распространение бесплатно в Иркутске, Иркутской области, в том числе на территории ОАО «Международный аэропорт Иркутск». Адресная доставка.

Доля полосы формата А4	Стоимость (руб. с учетом НДС 22%)
Внутренние полосы	
1/1	40 500
1/2	25 500
1/4	15 500
Вторая, третья обложки	
1/1	70 000
Последняя полоса (четвертая обложка)	
1/1	80 000

Иркутский филиал АО «Издательский дом «Комсомольская правда»
127015, г. Москва, ВН. Тер. Г. Муниципальный округ Бутырский, ул. Новодмитровская, д. 2Б, этаж 8, помещ. 800
ИНН/КПП 7714037217/ 381143001

Адрес Иркутского филиала: 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75
Почтовый адрес: 664009, г. Иркутск-9, а/я 194
тел. 8 (3952) 208-004
e-mail: irina.bizimova@phkp.ru

Условия оплаты услуг для размещения агитационных материалов в период проведения избирательной кампании 20 сентября 2026 года
Радио «Комсомольская правда» (свидетельство Эл № ФС77-58442 от 25 июня 2014 г, лицензия на радиовещание: Л033-00114-77/00061914 (до 01.03.2022 № 27253) от 16.10.2015), частота FM 91,5, территория вещания - Иркутск; частота FM 99,5, территория вещания - Братск.

РАЗМЕЩЕНИЕ АГИТАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ (РОЛИКОВ)		
Время выхода	Иркутск (91,5 FM) Братск (99,5 FM)	Коэффициенты для расчета роликов другого хронометража
Стоимость 30-секундного ролика (руб., с НДС 22%)		
07.00 - 10.00	980	до 15 сек. - 0,7 до 20 сек. - 0,8 до 30 сек. - 1
10.00 - 12.00	800	
12.00 - 15.00	980	
15.00 - 18.00	800	до 45 сек. - 1,5
18.00 - 20.00	980	до 60 сек. - 2
20.00 - 23.00	800	до 90 сек. - 2,5
23.00 - 07.00	590	до 120 сек. – 3
Плавающий график	950	

Минимальный заказ - 10 трансляций
Стоимость производства агитационного аудиоролика – 1550
Если хронометраж агитационного ролика не является кратным 5 секундам, то будет производиться на основе округления длительности в большую сторону

ГОСТЬ В СТУДИИ			
Программа	Время выхода	Хронометраж (мин.)	Стоимость (руб., с НДС 22%)
«Темы дня» (утренний эфир)	Пн. - пт. 09.03 - 9.45	11,5	30 500
		23	40 800
		34,5	51 000
«Тема дня»	Пн. - ср. 18.05 - 18.45	11,5	30 500
		23	40 800
		34,5	51 000
«Картина недели»	Пт. 17.05 - 18.45	34,5	81 500
		69	102 000
«Люди дела»	Пн. - чт. 17.05 - 17.45	23	30 500
	Пт. 16.05 - 16.45	34,5	40 800
Производство видеoverсии входит в стоимость.			

МИНИ-ФОРМАТ			
Описание	Время выхода	Качественные характеристики	Стоимость за 1 прокат (руб., с НДС 22%)
Мини-формат, хронометраж - до 2 мин.	С 14-й по 16-ю мин., с 44-й по 46-ю мин. часа	Авторский текст с акцентом на яркие моменты из тематической программы с вашим участием	6100
Стоимость производства входит в стоимость размещения			

Иркутский филиал АО «Издательский дом «Комсомольская правда»
127015, г. Москва, ВН. Тер. Г. Муниципальный округ Бутырский, ул. Новодмитровская, д. 2Б, этаж 8, помещ. 800
ИНН/КПП 7714037217/ 381143001

Адрес Иркутского филиала: 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75
Почтовый адрес: 664009, г. Иркутск-9, а/я 194
тел. 8 (3952) 208-004
e-mail: irina.bizimova@phkp.ru

Условия оплаты услуг по размещению в сетевом издании агитационных материалов в период проведения избирательной кампании 20 сентября 2026 года

Сетевое издание Комсомольская правда, kp.ru (свидетельство, серия Эл № ФС77-80505 от 15 марта 2021 г.), региональный сегмент сайта: irk.kp.ru

Формат размещения – тексты

Текстовые материалы	Размещение	Период	Стоимость размещения (руб., с НДС 22%)	Технические требования/описание
Статья	Главная стр., главные материалы региона, в топ-3 с фото (1-е сутки), в топ-6 с фото (2-е сутки)	Двое суток на главной, далее в разделе по теме	67 300	Нативные материалы. Текст должен быть предоставлен в формате Word, фотографии отдельными файлами в формате jpg (рекомендуется), png (возможно). Объем знаков: заголовок - 70, max 100; лид (подзаголовок) - 100, max 200; новость онлайн - 1000, max 2000; статья - 3000 - 4000, max 6000. В тексте возможно размещение: 3 фото (название и автор фото обязательно), 3 ссылки для перехода.
	Главная стр., главные материалы региона, в топ-3 с фото (сутки)	Одни сутки на главной, далее в разделе по теме	34 000	
	Главная стр., главные материалы региона, в топ-6 с фото (1-е сутки), в топ-9 с фото (2-е сутки)	Двое суток на главной, далее в разделе по теме	45 000	
	Главная стр., главные материалы региона, в топ-6 с фото (сутки)	Одни сутки на главной, далее в разделе по теме	22 500	
	Главная стр., главные материалы региона, в топ-9 с фото	Двое суток на главной, далее в разделе по теме	35 700	
	Главная стр., главные материалы региона, в топ-9 с фото	Одни сутки на главной, далее в разделе по теме	18 000	
	Главная стр. в блоках на выбор: Политика, Экономика, Общество, Здоровье и др., анонс с фото	Двое суток на главной, далее в разделе по теме	34 000	
Новости/пресс-релизы	Сквозная лента новостей, анонс без фото	1 новость	20 500	Новостная, нативная подача текста. Оптимальный объем 1000 - 2000 знаков. В тексте возможно размещение: 2 фото (название и автор фото обязательно), 2 ссылки для перехода
Выездное интервью	Главная стр., главные материалы региона, в топ-3 с фото (1-е сутки), в топ-6 с фото (2-е сутки)	Двое суток на главной, далее в разделе по теме	71 500	Нативные материалы готовятся с выездом в вашу территорию, включают текст (оптимальный объем 3000 - 4000 знаков, max 6000). В тексте возможно размещение: 3 фото (название и автор фото обязательно), 3 ссылки для перехода + видеохронометраж до 3 минут.
Лонгрид	Спецпроект с индивидуальной верстой на ширину сайта, с фото, видео, инфографикой и др.	Анонсирование 20 дней	135 000	Анонсы в блоке главных материалов (4 раза), анонс в топе блока по теме (1 сутки), посты в группах «КП» в соцсетях (4 поста).
Открытие собственного раздела	Отдельный раздел на сайте irk.kp.ru с рубрикаторм, видео, фото, статьями, конкурсами	Анонсирование 20 дней	135 000	Анонсы в блоке главных материалов, (4 раза) анонс в топе блока по теме (1 сутки), посты в группах «КП» в соцсетях (4 поста).
Анонсы в социальных сетях «КП»	1 пост в 3 группах	1 день	16 500	Количество участников в группах «КП» в соцсетях - более 170 000
Видео	В статье	Время существования статьи	30 500	В стоимость входят съемки и монтаж. Готовый видеоролик заливается на сайт. Хронометраж 2 минуты.

Формат размещения - баннеры
Медийные агитационные пакеты ПК-версия + Мобильная версия

Медийные агитационные пакеты, формат	№ слота	Стоимость размещения в динамике, CPM (1000 показов) (руб., с учетом НДС 22%)	Средний CTR (%)
Пакет 1 ПК-версия+Мобильная версия ПК-версия: 300x600	2, 3, 9 и 10,2 м	475	0,15
Мобильная версия: 300x250 в теле статьи Динамика, все страницы			
Пакет 2 ПК-версия+Мобильная версия	4 и 10,2 м	565	0,30
ПК-версия: 300x1050 и 160x600 Мобильная версия: 300x250 в теле статьи Динамика, все страницы			
Пакет Видео на странице ПК-версия+Мобильная версия	-	475	1,00
ПК-версия: Видео на странице Мобильная версия: Видео на странице Динамика в статьях			

Изготовление одного баннера – 4 100 рублей, в том числе НДС 22% .

Иркутский филиал АО «Издательский дом «Комсомольская правда»
127015, г. Москва, ВН. Тер. Г. Муниципальный округ Бутырский, ул. Новодмитровская, д. 2Б, этаж 8, помещ. 800
ИНН/КПП 7714037217/ 381143001

Адрес Иркутского филиала: 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75
Почтовый адрес: 664009, г. Иркутск-9, а/я 194
тел. 8 (3952) 208-004
e-mail: irina.bizimova@phkp.ru

Условия оплаты услуг для проведения предвыборной агитации в период проведения избирательной кампании 20 сентября 2026 года

Виды работ	Стоимость (руб. с учетом НДС 22%)
Предоставление конференц-зала	5 100 в час
Организация и проведение пресс-конференции	50 000
Организация и проведение прямой линии	41 000
Организация и проведение круглого стола	51 000

