Боец СВО заказал для дочери песню, а через два дня погиб

Читайте на стр. 9



Личный архив семьи

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
FM.KP.RU
Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM
«ТЕМА ДНЯ»
Обсуждаем главные события четверга - 18.00
radiokp.ru



101 ГОД
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
Основана в мае 1925 года

Четверг, 3 сентября
№ 65-ч (27811-ч)/2026 год
Газета нашего города ★ Иркутск
KP.RU 1 219 388 УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Северный морской путч

Россия совершила переворот в мировой логистике, заменив Суэцкий канал арктическим маршрутом.



youtube.com

Читайте на стр. 4



Личная страница Натальи Подольской в социальной сети

Первоклассник на миллион

Ирина ВИКТОРОВА

Какие учебные заведения выбирают для своих детей звезды и сколько им это стоит.

Ну вот вы говорите звезда, звезда… А думаете им легко? Куда там! Дети подрастают, а значит, надо искать школу. Да не простую, а чтобы с молодых ногтей отпрыски знаменитых фамилий понимали, им готовят большое будущее.

Продолжение на стр. 15

Отопление планируют включать с 15 сентября

Ольга БУРДУКОВСКАЯ

Точные сроки зависят от температуры на улице.

Лето снова пролетело, и вот уже совсем скоро в домах начнут включать отопление. Предварительно, дата запуска - 15 сентября.

- Подключение пройдет поэтапно. Сначала тепло будут подавать в социальные учреждения - школы, детские сады, больницы и поликлиники. Затем батареи потеплеют в жилых домах по всем районам города, - пояснили в администрации Иркутска.

Ключевое условие для старта отопительного сезона - среднесуточная температура воздуха не выше +8 градусов в течение пяти дней подряд. Если в сентябре будет бабье лето, сроки подачи тепла могут сдвинуть на более поздние даты. Власти и ресурсоснабжающие организации продолжают следить за прогнозами синоптиков.



Светлана МАКОВЕЕВА

Новый маршрут № 441 появился в Иркутске

Ольга БУРДУКОВСКАЯ

Автобус курсирует от микрорайона Юго-Западный до Синюшиной горы.

В Иркутске и Марковском административном округе запустили новый автобусный маршрут. Он напрямую свяжет микрорайоны Юго-Западный, Луговое, ЖК «Стрижи», ЖК «Сокол» Марковского АО, а также микрорайоны Первомайский и Синюшина гора.

- Теперь добираться до поликлиники и школы №2 в микрорайоне Юго-Западный значительно удобнее для всех, кто живет в указанных ЖК. Стоимость проезда на маршруте № 441 составляет 50 рублей, - отметили в министерстве транспорта Приангарья.

Автобусы малого класса будут курсировать с интервалом от 15 до 30 минут в течение всего дня - с 6:30 до 20:30.

ВАЖНО!

В Иркутске временно перенесли трамвайную остановку «Центральный рынок»: с улицы Тимирязева, 24 на Байкальскую, 1. Причина - реставрация объекта культурного наследия регионального значения «Торговые дома Миля».

Изменения касаются трамваев № 1, 2, 4 и 4а, следующих в сторону улицы Братской. Остановка будет находиться на новом месте до 31 декабря 2027 года.

Горсть патронов для военкора

Григорий КУБАТЬЯН



Концерн «Калашников» выяснил, кто из военкоров лучше всех стреляет, и показал свои разработки.

Ульяна МАХКАМОВА

«Стрелять надо во-о-он в ту мишень», - инструктор с позывным «Моряк» уверенно махнул рукой. Военкоры всмотрелись в горизонт и все-таки заметили еле различимые точки.



Ульяна МАХКАМОВА

Нашему Григорию к автомату не привыкать (он же ветеран СВО), но перо, говорит, все-таки ему ближе.

ВОРОШИЛОВСКАЯ СТРЕЛЬБА

Время сейчас такое, что навыки стрельбы пригодятся каждому. В частности, военкорам, работающим в условиях «грязного неба». А противник наше мирное голубое небо изрядно загрязнил.

Мой коллега из «Известий» Валентин Трушнин приехал на ежегодные стрельбы с полным багажником патронов для дробовика - готовится к очередной командировке. Однажды Валентин чуть не погиб под ударом FPV-дрона и уже давно на выезды берет с собой оружие.

Сегодня, как и сто лет назад, меткость и скорость могут спасти жизнь. Я не буду хвастаться ни тем, ни другим качеством и обычно спасаюсь с помощью везения. Но в этот раз не повезло: поставили в дуэльную пару именно к Трушнину.

Стреляли из АК-12 с коллиматорным прицелом и из пистолета Лебедева. Нужно было сбить пять дальних мишеней одиночными выстрелами из автомата, а потом ближнюю - из пистолета. Тах-тах-тах! Грохочут выстрелы, летят пустые гильзы, дзынькают металлические мишени. Все зрители в защитных стрелковых очках (чтобы случайная гильза не повредила глаз), а некоторые - с берушами в ушах. Гу-у-у! - объявляют с помощью гуделки очередного победителя в паре.

Вот и моя очередь.

Гу-у-у! - пора стрелять. Тах-тах-тах! «Да!» - кричит инструктор. Вроде бы я попал. Поражена самая дальняя мишень, потом другие, все ближе. С огорчением замечаю вздымающиеся пыльные фонтанчики промахов. Наконец, ура, я поразил все четыре мишени! И - гу-у-у! - проиграл! Не помог даже штурмовой опыт 22-го года. Ловкий Трушнин поразил мишени раньше. Значит, я выбываю из соревнования.

Победив еще нескольких соперников, мой коллега из «Известий» занял третье место на Кубке. Неплохо! Его обошли молодой спецкор ТАСС Михаил Скуратов (2-е место) и военкор ANNA-News Александр Литовкин (1-е место).



81-летний конструктор Петр Сердюков не без гордости показал легендарный «Винторез».

Ульяна МАХКАМОВА

Больше фото - на KP.RU

Будет мне уроком - нужно оттачивать навыки.

Я ДОСТАНУ «ВИНТОРЕЗ»

Вместе с соревнованиями концерн «Калашников» представил свои изделия. В этот раз - бесшумное оружие бойцов специального назначения: легендарную винтовку ВСС «Винторез», похожий на нее снайперский автомат АСМ «Вал», малогабаритный автомат СР3М «Вихрь» и пистолет-пулемет СР2М «Вереск». У первых двух глушитель встроенный, а у «Вихря» откручивается, и если бесшумность не нужна, то автомат можно сделать укороченным и легким. Для работы, например, в тесных городских пространствах.

Представил их создатель - 81-летний конструктор Петр Иванович Сердюков, автор не менее известного пистолета Сердюкова «Гюрза». Нынешним летом Президент РФ вручил Сердюкову Звезду Героя Труда.

«Винторез» был разработан еще в 80-е по заданию КГБ. Тогда требовалось бесшумное и точное снайперское оружие.

- Чтобы получить тихий выстрел, нужно было уменьшить скорость пули до 300 метров в секунду, - объясняет Сердюков. - Когда она преодолевает звуковой барьер, тишины не получается. Но медленная пуля не пробивает средства защиты. Поэтому массу пули пришлось увеличить. Калибр изделия 9 мм, но вес пули в два раза больше обычной - 16 граммов.

Вместо грохота при выстреле из такого оружия раздается свист. Как в песне, «свистят они, как пули у виска»... Если свистят, значит, летят издалека и с низкой скоростью.

Автоматический «Вал» похож на «Винторез», но у него складывающийся приклад и магазины рассчитаны на большее число патронов. Наши спецназовцы, одни из первых вошедшие в Красноармейск *(читайте материал «Украина втыкает флаги в городах, которые потеряла» на KP.RU)*, работали именно с такими.

Что касается компактного пистолета-пулемета «Вереск», похожего на израильский «Узи», то он стреляет патроном 9 х 21, который мощнее, чем у макарова или «Люгера».

ГЕРОЙ-«МОРЯК»

Мастер-класс по стрельбе показал Герой России, но засекреченный. Известен только его позывной - «Моряк». Он офицер, командир группы спецназа. На его лице защитная маска.

- «Вал» и «Винторез» - надежное оружие, - говорит он. - Можно работать скрытно и незаметно для БПЛА. Мы применяли эти винтовки при стрельбе до 400 метров во время наступательных боев в Мариуполе, в городских постройках и даже канализационных трубах. Пули не рикошетят, своих не зацепишь. Противник не понимает, откуда идет стрельба, и очень боится.

Если надеть на обычный автомат Калашникова глушитель, он тоже будет стрелять тише. Но у «Винтореза» специфический свистящий звук, и противник сразу понимает, что против него работают спецы.

«Золотую Звезду» «Моряк» получил, как он говорит, «за любовь к Родине». Молодой офицер совершил подвиг в неравном бою под Великой Новоселкой в ноябре 2024 года. Его группа могла полностью погибнуть, но он приказал ей отходить и остался один, прикрывая отход подчиненных. Остался умирать с гранатой в руках, был тяжело ранен. Его спас лучший друг, прорвавшийся к нему на мотоцикле, и вытащил «Моряка». Он тоже получил Звезду Героя.

Полгода «Моряк» провел на инвалидной коляске и костылях. Но уже восстановился и продолжает служить. На глазах у военкоров он легко поражает мишени, установленные на дальности от 100 до 300 метров. Раздается несколько тихих «щелк-щелк-щелк», и все желтые кружочки отзываются уважительным звоном. Еще бы! Работает элита спецназа.

КСТАТИ

Показали оружейники и совсем новые разработки. Например, беспламенный разогреватель пищи РПБХ-2. Во время иракской войны 2003 года американцы применяли подобные. Тогда это казалось почти магией - пакет, в который добавлялась обычная вода, вдруг начинал дымиться и вибрировать, и вакуумный пакет с пищей нагревался за несколько минут. В Российской армии до последнего времени использовали металлические таганки с сухим горючим. Но это может демаскировать позиции, да и во время ветра и дождя неудобно.

В новом пакете можно разогреть до 60 - 65 градусов сразу несколько порций еды. Но главное, его химический состав безопасен - в нем нет алюминия, магния, негашеной извести, он не обжигает чувствительную кожу рук, не портит одежду и не заражает почву.

Показали и современные дроны, и барражирующие боеприпасы. Из впечатляющих: беспилотный наблюдатель «Скат-220» удалось в боевых условиях разогнать до скорости 250 км/ч. То есть он способен уйти от любого вражеского дрона-перехватчика.

В паре со «Скатом» работает барражирующий боеприпас «Куб-10МЭ» с модернизированной головой самонаведения. Аналог хорошо известного всем «Ланцета», только боевая часть «Куба» значительно больше - 11 килограммов. Таким можно сложить здание, как хорошей ракетой. И дальность полета приличная - до 120 км.

В общем, есть чем воевать. Главное - самим оставаться в тонусе.

Об СВО и не только - читайте на канале военкора «КП» Григория Кубатьяна в MAX

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

У знаменитого российского режиссера вышел документальный проект «Дикое поле» 18+ - о Донбассе. После премьеры он пришел к нам на Радио «Комсомольская правда», где мы и поговорили о фильмах про СВО, об искусственном интеллекте в искусстве и о взглядах на жизнь.

Егор КОНЧАЛОВСКИЙ:

Я ватник и колорад, несмотря на Кембриджский университет



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Егор Кончаловский не скрывает, что его взгляды радикально поменялись: либерала не получилось, зато стал отличным патриотом.

ИИ НЕ ХВАТАЕТ ЧЕЛОВЕЧНОСТИ

- 15 лет назад вы говорили, что хотели бы сделать настоящий блокбастер, который посмотрят миллионы во всем мире. Как продвигается?

- Я остыл к этой затее. В настоящем блокбастере режиссер - не главный. Там звезды, продюсер. А сейчас еще и искусственный интеллект.

- Искусственный интеллект базируется на мировоззрении, которое ему задает человек.

- На комплексе понятий. И они разные у нас, у китайцев, у американцев. Разное понимание добра и зла. Православный и протестант как бы верят в одного и того же Бога, но у протестанта Бог тебя любит, если ты богатый и здоровый, а у православных все наоборот.

Для истинного суверенитета России необходим свой искусственный интеллект, который не имеет отношения к другим цивилизациям. Он должен нести наши понятия - понятия о добре и зле Достоевского, Толстого, а не Теккерея, Диккенса и Мопассана. Наши духовные метания вращаются вокруг гораздо более глубоких вещей. Поэтому русских боятся.

ИИ, безусловно, займет свое место и в кино. Но ему не хватает и еще долго не будет хватать человеческой абсурдности и парадоксальности.

- Сейчас гремит «Одиссея» 18+, которую снял Кристофер Нолан. А «Одиссея» англосаксонского мира похожа на «Одиссею» русского Андрея Кончаловского?

- Я пока не видел «Одиссею» Нолана. Но мой отец, несмотря на то, что он глубоко пытался впитать в себя западную культуру, остался очень русским режиссером.

ГДЕ БУДЕТ «РЕЙХСТАГ-2»

- Год назад вы сказали: «Когда война закончится нашей победой, то мало-помалу атмосфера от человеческих отношений уйдет - будет историческое, философское осмысление конфликта».

- Идет жесткая форма противостояния. Эмоции накалены. Погибло много людей. У них есть родные и близкие. Был Курск, было разрушено много домов, очагов. Сейчас осмыслить это достаточно трудно. Лишь с холодным разумом можно все это объяснить. Это вечная трещина между латинским миром и нашим, православным. По Западной Украине, по Западной Белоруссии трещина проходит. Мы ее видим и по событиям Великой Отечественной, и по нынешним событиям.

Здесь отголоски разрушения великой империи - Советского Союза, читай - Российской империи. Наши западные оппоненты считали, что они нас победили в 90-х, и сейчас посчитали, что разрушение России надо продолжить - посредством Украины и ее народа.

- «Украина присоединится к нашему миру. Но что мы будем делать потом со всем этим миром?» - на этот ваш вопрос пятилетней давности есть ответ?

- Я бы поставил другой вопрос: что для нас будет победой? Мы обязаны доказать и показать всему миру, сделать это максимально внятно, что это наша победа. Но что это будет, я не представляю.

- И где будет наш «Рейхстаг»?..

- Да. Но это чувство победы сейчас абсолютно необходимо. Думаю, это займет много времени. Но рано или поздно все устаканится.

- С Украиной работали более 30 лет.

- Выросло два поколения людей, для которых русский - враг. «Убей в себе русского» - одна из их основных образовательных идей. А если они говорят «убей в себе русского», то убивать самих русских - не проблема. Изменить это - большая историческая задача.



Кадр из фильма «Дикое поле»

«Дикое поле» - это фильм о современных героях России (будь то военные или простые люди), которые продолжают защищать свою землю, как их предки в Донбассе и в зоне СВО.

ГДЕ СИЛЬНОЕ КИНО?

- Во время Великой Отечественной снимали сильные фильмы.

- Снимали, и, как правило, они были позитивные. Были даже комедии. Но самые глубокие и трагичные были сняты, когда прошло время. Я недавно показывал в рамках Общественной палаты детям, 6 - 7-й класс, «Судьбу человека» 12+. Это потрясающий фильм по глубине, по смелости. Я первый раз в зале с детьми его посмотрел. Им было тяжело. А старшеклассникам мы показывали «Иваново детство» 12+. И им было еще труднее.

- А фильмов об СВО - единицы...

- Я очень хочу снять художественный фильм о Донбассе. Документальный фильм «Дикое поле» мы сделали. Несколько лет не могли найти несколько миллионов рублей, чтобы закончить его. Странно это.

- Вы обращались в Минкульт?

- Мы по разным инстанциям обращались. У меня не было страданий, что мы не могли найти небольшие деньги, чтобы дофинансировать его. Сняли за свой счет. А потом нам нужны были искусственный интеллект и все остальное. Для меня это было не художественное или документальное произведение. Это был мой посильный вклад в это противостояние, как кинематографиста. Мое отношение к этому фильму было очень личное.

- Вы ездили в Донбасс?

- Три раза. Я поехал просто к ребятам, которые воевали там, - донбасские ополченцы, которые восстали против антигосударственного переворота 2014 года. Они решили взять в руки оружие и следовать той присяге, которую давали государству, которое в 2014 году было уничтожено переворотом. Они поступили по закону, а их объявили вне закона. Мы ездили с журналистом и продюсером Юрием Душиным. Он воевал, получил тяжелое ранение, уже не мог держать автомат в руках. Я ляпнул: «А давай я с тобой съезжу». Он говорит: «Давай».

- Что легло в основу фильма?

- С одним из крупных вождей, подразделения которого ныне часть российских силовых структур, был долгий, серьезный разговор. Это Алексей Дикий - он произвел на меня огромное впечатление. Из московского уюта у меня было определенное представление, что происходит, но мысли, которые он высказал, углубили мое представление о сути этого противостояния. И мне чрезмерно жаль, что Украина стала инструментом в этом.

НОВЫЕ ЛЮДИ

- Вы говорили, что среди ветеранов СВО могут найтись те, кто сделает большое кино.

- После Великой Отечественной было немало людей, которые закончили войну и уже взрослыми, в 30 - 35 лет, только начинали учиться, поступили во ВГИК, в Литинститут. И сейчас в Донбассе немало людей, которым 20 - 25 лет, дай бог им здоровья, вернуться живыми и целыми с войны. У них вся жизнь впереди. Они будут учиться.

- А когда осмысление этих событий придет в кино?

- С течением времени, после того как мы победим. А почему я говорю «после того как мы победим» с такой уверенностью? Потому что мы не можем не победить.

- Вы об этом художественный фильм хотели бы снять?

- Об этом противостоянии снимаются уже фильмы. Убежден: чтобы снять искренний фильм об этих событиях, нужно там побывать, подышать этим воздухом. Не просто приехать на творческий вечер и быстренько уехать обратно, а провести время с этими людьми, с нашими воинами.

- В вашей семье это в традиции?

- Никита Михалков готовился к своему фильму-эпопее о Великой Отечественной и мне говорил: «Не понимаю современные фильмы о войне. Там и спецэффекты, и кишки наружу, и посадки, и взрывы - но картон. Картон не трогает». А советские фильмы - там герой погибает, и нет ни крови, ничего: руки вскинул и упал. Или Баталов в «Летят журавли» 12+: спецэффектов, ничего нет, а пронзительнейший фильм. Потому что лучшие фильмы снимали фронтовики - Чухрай, Ростоцкий.

ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ

- Вы учились в Кембридже...

- Да, я там жил как студент, с советским паспортом, потом с российским. И разрушение Союза у меня не вызвало никакой эмоции. «Теперь мы будем жить свободно» - тогда это все чувствовалось как интересный, позитивный процесс. Со временем мое мнение изменилось.

В 90-е годы меня приглашал английский посол к себе на домашние ужины, думая, что я, как выпускник Кембриджа, буду лидером общественного мнения, который станет продвигать англосаксонскую идею. Но очень быстро меня перестали приглашать на эти ужины.

- Так каким будет кино, которое вы бы сняли по итогам войны? Эпопея, как «Освобождение» 12+, или «камерные» «Судьба человека» или «Летят журавли»?

- Это великие фильмы, на их уровень я не претендую. Я бы точно не хотел снимать агитационное, урапатриотическое кино. При этом моя позиция проста и ясна: я ватник и колорад, несмотря на то, что окончил Кембриджский университет. Мне бы хотелось, чтобы это было честное кино. В этом и есть любовь.

Россия совершила переворот в мировой логистике, заменив Суэцкий канал арктическим маршрутом.

Северный морской путч



youtube.com

Союз наших ледоколов и китайских торговых судов напугал Запад.

Евгений УМЕРЕНКОВ

На исходе лета случились два знаковых события.

22 августа через российские арктические воды впервые отправился контейнеровоз из Южной Кореи PanStar Acro - он привезет грузы в британский, голландский и польский порты.

А 15 августа первый регулярный маршрут по Севморпути открыла китайская компания Sea Legend - вчера глава МИД РФ Сергей Лавров назвал этот факт «знаменательным». Судно Dubai Tower вышло из порта Нинбо и доберется до Европы, по расчетам, 7 сентября. Вдвое быстрее, чем если бы оно следовало через Суэцкий канал!

«Комсомолка» выяснила, почему это важно для России.

КИТАЙСКИЙ ИНТЕРЕС

Иностранные суда использовали Северный морской путь (СМП) и раньше. Но речь шла о перевозке сырья и единичных экспериментах. Теперь же для крупных иностранных игроков маршрут начал работать как расписанная по неделям контейнерная линия между Азией и Европой с обычными грузами - от аккумуляторов до автозапчастей.

Международное судоходство стало заложником войн, санкционного безумства и откровенного пиратства. А вот «морская дорога» через нашу Арктику оказалась одной из самых безопасных.

В этом сезоне шесть китайских компаний совершат больше полусотни рейсов по СМП. Это подтверждает намерение китайского лидера Си Цзиньпина создать совместно с Россией Полярный шелковый путь, о котором глава КНР начал говорить еще в 2017 году. И сейчас пазл сложился.

Интересы Поднебесной понятны: соединяющий Тихий и Индийский океаны Малаккский пролив, через который традиционно шли китайские суда, в случае военного конфликта легко могут заблокировать американцы и их союзники. Китайцам нужна альтернатива.

Кстати, руководство Sea Legend заявило о намерении добиться в следующие 10 лет круглогодичной навигации по арктическому маршруту. Для этого модернизируют торговый флот, привлекут новые российские ледоколы. Ну и глобальное потепление никто не отменял.

КОРЕЙСКОЕ ПРОЗРЕНИЕ

Ну а недружественная нам Южная Корея почему так интересуется СМП? Ее президент Ли Чжэ Мён даже заявил недавно, что его страна намерена «встать во главе открытия эры Севморпути».

Просто в Сеуле начинают понимать логику: кто не успел, тот опоздал. Южнокорейские власти рассчитывают запустить регулярные коммерческие перевозки по СМП к 2030 году.

Но, конечно, «возглавить открытие эры» у Сеула не получится. **Ведущий научный сотрудник Центра корейских исследований Института Дальнего Востока РАН Евгений Ким** объяснил «Комсомолке»: «У Южной Кореи лишь один ледокол, способный преодолевать льды толщиной в метр.

СКОЛЬКО У КОГО ЛЕДОКОЛОВ?

Россия	43
Канада	17
Финляндия	8
Швеция	5
Китай	3
США	1

Строится другой, который сможет преодолевать полутораметровый лед. А у нас достраивают атомные ледоколы «Ленинград» и «Сталинград», которые колют трехметровые льды. И чему корейцы могут нас тут научить?

Когда-то мы объясняли южнокорейским ученым: коль у вас нет опыта сопровождения судов и исследования Арктики, вкладывайтесь в инфраструктуру. Наши северные порты надо оборудовать, снабжать всем необходимым. Ответ: нет, не будем.

Может, они и хотели бы вкладываться, но как только американцы говорят «цыц!», на этом все и кончается».

ЗАПАДНЫЕ СТРАХИ

Для Запада Севморпуть - большая кость в горле. Чем больше стран станут использовать предоставленные Россией возможности - порты, услуги наших ледоколов, системы арктической навигации, - тем сложнее будет оспаривать наш фактический суверенитет в Арктике. И, естественно, тем более крупными суммами прирастет наша казна, ведь проходящие по СМП иностранные суда платят солидные сборы.

Северный морской путь позволяет нам экспортировать нефть и газ в дружественные государства в обход любых запретов США и Европы. Например, маршрут от порта, связанного с заводом по производству сжиженного газа «Арктик СПГ-2» до Камчатки (откуда сырье забирают иностранные газовозы) проходит вдоль арктического побережья России и недоступен для желающих бороться с российским «теневым флотом».

Особо Запад раздражает арктическое сотрудничество Москвы и Пекина. Генсек НАТО Рютте прямо называет это «огромным риском».

Европейцы снова стреляют себе в ногу: контейнерные перевозчики из Франции, Швейцарии и Германии пообещали, что не будут направлять суда по Севморпути, поскольку это «навредит экологии». Инициатором этой кампании, кстати, стала американская «зеленая» организация Ocean Conservancy. К ней присоединились известные бренды типа Nike или H&M.

Эксперт по арктическим проблемам, доктор исторических наук Лев Воронков в разговоре с «КП» иронизирует: «В Арктике живут 5 миллионов человек, на каждого приходится 5 квадратных километров. Как при таких условиях можно нанести экологический ущерб? И почему он не волнует в связи, например, с Ла-Маншем?»

РЕАЛЬНЫЕ РАСКЛАДЫ

Баланс сил явно в нашу пользу. В январе американский сенатор Дэн Салливан бил тревогу: «У нас было два ледокола. Один сломался. А у русских их десятки. Пора сократить отставание!»

Белый дом объявил о планах заказать 48 новых ледоколов. Уже подписали контракты на строительство за $6,8 млрд 11 таких судов в Штатах, Канаде и Финляндии. Но ввод всего этого флота в строй ожидается в лучшем случае только к 2038 году, а пока не доделаны даже американские верфи.

Авторы американского издания Responsible Statecraft напомнили читателям объективный расклад: арктическое побережье России простирается на тысячи километров, с ним связано примерно 6% ВВП страны и 10% ее экспорта. В российской Арктике живут 2,5 миллиона человек, а в американской - 50 000. Ледоколы нужны русским для коммерческой деятельности и обслуживания северных регионов, а вовсе не для того, чтобы угрожать США.

Разумеется, военные проблемы, связанные с Арктикой, тоже существуют. Но не следует на них зацикливаться. «Сдительность не требует враждебности», - пишет издание. И приоткрывает секрет: «В прошлом году американские чиновники втайне рассматривали возможность аренды российских атомных ледоколов для поддержки энергетических проектов на Аляске. Это было признанием того, что американским интересам лучше служит взаимодействие, а не конфронтация».

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- В августе 2022 года правительство РФ по поручению президента Путина приняло План развития Севморпути до 2035 года. Объем инвестиций - 2 триллиона рублей.
- За десять лет объем перевозки грузов по Северному морскому пути вырос почти в 7 раз.
- С 2020 года в России введены в строй 5 крупных линейных ледоколов, последний из них - атомный, проекта «Якутия» - спустили на воду в декабре 2024-го.

На Дальнем Востоке строится самый мощный в мире атомный ледокол «Россия», который будет готов в 2028 году. Всего в процессе строительства 5 ледокольных судов.

- С 2023 года в РФ развивается Единая платформа цифровых сервисов Северного морского пути, которую называют «ледовым навигатором». Собирая данные со спутников, беспилотников и установок на судах, используя ИИ, она позволяет прокладывать безопасные маршруты во льдах в реальном времени.
- Россия и Китай создали совместное предприятие по строительству контейнеровозов для круглогодичной работы в Арктике. Первый будет готов через два года.
- Китайская сторона инвестирует в модернизацию российских портов под прием крупных контейнеровозов - речь, например, о Мурманске, Архангельске и о строительстве нового хаба в бухте Провидения на Чукотке.



Королевой Норвегии стала подруга Эпштейна

Мария БЕРК,
Геннадий ШАХРОВ,
Алексей ВАРЕНОВ,
Ирина РИНАЕВА

Смерть Харальда V и воцарение его сына Хокона заставили вспомнить о скандалах в монаршей семье.

Король умер - да здравствует король: 28 августа скончался 89-летний монарх Норвегии Харальд V. Престол занял его 53-летний сын, ставший королем Хоконом VIII.

Норвежская королевская семья может поспорить с британской за звание самой скандальной. Супруга нового короля Метте-Марит была подругой финансиста-педофила Джеффри Эпштейна. Ее сын осужден за изнасилования и причастность к наркотрафику. А сестра Хокона вышла замуж за шамана и занимается эзотерикой, утверждая, что телепатически общается с лошадьми.



ru.wikipedia.org



Jeff Spicer/for Tempus Magazine/ Getty Images

Хокон с супругой Метте-Марит стали новой королевской четой Норвегии. Их главная проблема сейчас - непутевый сын королевы от первого брака Мариус (на фото внизу).

Реальная власть в стране принадлежит парламенту, а монарх играет роль «символа единства нации». **Харальд, как рассказал посол России в Норвегии Николай Корчунов, благодарил Россию за освобождение северной части своей страны от фашистов Красной армией и называл советских участников этой операции «норвежскими героями».**

В октябре 2019-го на торжественной церемонии в память об этом событии король стоял в городе Киркенесе рядом с Сергеем Лавровым.

Но когда началась СВО на Украине, Харальд ее осудил. А принц Хокон даже ездил в Киев выразить поддержку Зеленскому.

«Норвегия действует в русле общеевропейской политики. Хотя она не член Евросоюза, все равно тесно с ним связана», - заметил в беседе с «КП» **ведущий научный сотрудник Института всеобщей истории РАН Алексей Комаров.** Однако украинский конфликт сейчас явно не главная проблема норвежской монархии. Ей бы с собственными разобраться.

ПРИНЦЕССА С ТЯЖЕЛЫМ ПРОШЛЫМ

Кто знает, может, Харальд V прожил бы дольше, если бы не вал связанных с его детьми неприятностей.

Первым нервную систему отца подкосил принц Хокон - романом с Метте-Марит, которая теперь стала королевой-консортом (это значит, что она не может наследовать трон). Хокон вообще мятущаяся натура, признавался, что статус наследника престола его тяготил. Учиться на политолога он отправился подальше от дома, в Калифорнийский университет. Он увлекался серфингом и тусовался на музыкальных фестивалях.

На одном из них он познакомился с Метте-Марит - клубной тусовщицей без высшего образования, матерью-одиночкой с четырехлетним сыном Мариусом, чьего отца осудили за хранение кокаина. Ее неоднозначное прошлое вызвало негодование в обществе. Но Метте-Марит переломила ситуацию, дав покаянную пресс-конференцию: «Мой юношеский бунт был сильнее, чем у многих... Я безоговорочно осуждаю наркотики».

Хотя сам король-отец Харальд женился не на ровне - дочери торговца одеждой, - брачных планов сына он не одобрил. Но Хокон поставил ультиматум: если родители не примут его выбор, он откажется от престола. В итоге свадьба прошла в 2001 году в Осло. У пары родились дочь Ингрид Александра (сейчас ей 22 года, она наследница престола) и сын Сверре Магнус (20 лет).

А Я ЛЮБЛЮ ШАМАНА!

Старшая дочь Харальда Мария Луиза в 2024-м вышла замуж за чернокожего шамана из Америки Дурека Верретта, который торговал амулетами от коронавируса и называл себя «гибридом космической ящерицы». Вдобавок бывшие клиентки шамана обвиняли его в домогательствах.

Из-за того что пара рьяно занялась коммерцией с эзотерическим уклоном, отец отстранил принцессу от исполнения королевских обязанностей.

«ВОТКНУЛ НОЖ В СТЕНУ»

Сына кронпринцессы Мариуса Борга Хёйби заподозрили в изнасиловании нескольких девушек. Сперва полицию вызвала его любовница: Мариус избил несчастную, устроил погром в ее жилье и в ярости воткнул в стену нож. Затем экс-подруги Мариуса обвинили его в насилии. Проявились и другие жертвы, которые раньше боялись обращаться в полицию.

В июне суд признал Мариуса виновным по нескольким статьям - от изнасилований до хранения запрещенных веществ - и приговорил к четырем годам тюрьмы. Пасынок Хокона подал апелляцию, сейчас он под домашним арестом.

Королевский дом выпустил лишь короткое заявление: «Мариус не является официальным членом королевской семьи».



Соцсети

Сестра Хокона, принцесса Мария Луиза, со своим мужем-шаманом.

СМАЙЛИКИ ДЛЯ ДЖЕФФРИ

В январе минюст США опубликовал файлы с перепиской Метте-Марит и Джеффри Эпштейна. Принцесса посылала ему смайлики и фразы вроде «Ты заставляешь меня улыбаться, потому что будоражишь мой мозг».

Несмотря на то что Хокон и Метте-Марит заверяли потом, что Эпштейн их запутал, почти половина норвежцев тогда заявила: они не хотят видеть Метте-Марит королевой. Ее проблемы усугубила болезнь: принцесса страдает фиброзом легких, их эластичная ткань заменяется рубцовой.

В июне Метте-Марит пересадили легкие. Без этой операции ей оставалось бы жить меньше года.

Кстати, если норвежские подданные, оценивая королевских особ по 10-балльной шкале, сейчас дают Метте-Марит 3,7 балла, то Хокону - аж 7,9. Видимо, без хоть какого-то символа единства нации норвежцы рискуют совсем потеряться в реальности, где расстрелявший 77 человек праворадикальный террорист Андерс Брейвик отбывает срок в комфортных апартаментах с кухней, столовой, спальней, тренажерной зоной, игровой приставкой, ТВ и ручными попугаями.

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Откуда взялись Глюксбурги?

В 1905 году Норвегия обрела независимость от Швеции. До этого страной правили шведские монархи. За неимением своих аристократов королевской крови норвежский парламент призвал принца Карла Датского из династии Глюксбургов, который был женат на дочери британского короля. Это позволило стране получить поддержку Британии.

У Глюксбургов немецкие корни, идущие от рода Ольденбургов с северо-запада Германии. Потомки этого рода, от Петра III (его мать, дочь Петра I Анна, вышла замуж за немецкого герцога) до Николая II, правили Россией. Карл Датский, ставший королем Хоконом VII, был двоюродным братом Николая II.



Jorgen Gomnaes, the Royal Court via Getty Images

Родители Хокона: скончавшийся король Харальд V и королева-консорт Соня. Харальд занимал норвежский трон в течение 35 лет.

Как живется русским

Валентин АЛФИМОВ
Иван МАКЕЕВ, фото

Наши корреспонденты побывали в Киргизии накануне саммита ШОС, который состоялся 31 августа - 1 сентября.

- Даша, ты окрошку какую ешь? На квасе или кефире?

Дарья - журналистка из Бишкека. Там мы с ней и познакомились - впервые воспользовался служебным положением, когда позвонили коллеги: «Валентин, приезжай к нам в Кыргызстан, мы страну покажем, как живем расскажем. И фотографа не забудь». Нас с Иваном Макеевым долго уговаривать не надо.

Оказалось, что русская девушка Дарья Веселая, которая родилась и выросла в Бишкеке, никогда не пробовала окрошку на квасе. Только кефир с минералкой.

- Ну не могу представить, что ее можно заправлять квасом, - огорошила Даша.

ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

В Киргизии все время режет ухо буква «ы» - «кыргыз», «кыргызский», «Кыргызстан». У нас-то оно помягче - через «и». А там на это обижаются. Даже коллеги после небольшого интервью обсуждали: «Там проскочила «Киргизия» - подрежем».

И мы в этом материале в знак признательности соседскому гостеприимству будем писать через «ы».

ЗДЕСЬ ТЫ СВОЙ

Дарья - корреспондент совсем молодого телеканала «Номад». Он открылся меньше года назад, но сразу громко заявил о себе: чуть ли не первое интервью, которое появилось в эфире, было с **Владимиром Путиным.** Он пообщался с главным редактором **Натальей Кролевич** сразу после саммита ОДКБ, который проходил в Бишкеке.

В это воскресенье российский лидер снова прилетел в столицу Кыргызстана. На этот раз на саммит Шанхайской организации сотрудничества - он стартует 31 августа.

Русский в Кыргызстане носит статус официального языка. Поэтому многие каналы вещают сразу на двух языках. Как, например, национальная телерадиокомпания - у них сразу 6 телеканалов (новости, музыка и детские) и часть эфира идут на русском, а часть - на кыргызском. А «Номад» - на обоих одновременно. Канал транслирует российское НТВ и уже в его эфир врезается со своими новостями и шоу. Здесь работают несколько переводчиков, которые в прямом эфире перекладывают программы с русского на кыргызский.

Стоит отметить, что с русским языком здесь вообще все в порядке. Его преподают в школах, на нем можно учиться в университетах. По данным Нацстаткома, 90% жителей страны владеют русским, а оставшиеся 10% не встречал. Это, кстати, еще одна особенность - здесь на тебя не смотрят как на туриста. Здесь ты свой, как и 400 000 других русских, которые уже поколениями живут в Кыргызстане.

- У меня вся Кубань в родственниках. И на Урале родня. Постоянно к ним езжу, - рассказывает Дарья.

- А переехать не хочешь?

- Зачем? - недоуменно смотрит она и, задумавшись, продолжает: - Знаешь, ни разу я не сталкивалась с таким - мол, «говори по-кыргызски». Умеет, конечно, коллега Макеев снимать - так и не скажешь, что Алфимов еле-еле справился с луком.



И ДРУГ, И ПАРТНЕР

- Поехали в горы? - предложили коллеги.

А кто мы такие, чтобы отказываться? Тем более что это буквально в часе езды от Бишкека - парк Ала-Арча.

Тут недалеко во время визитов живет Владимир Путин - перед парком расположена резиденция президента Садыра Жапарова. В ней и останавливается российский лидер - как почетный гость.

Год назад за парк плотно взялись: запретили въезд на машинах (теперь можно только на электромобилях), открыли несколько гостиниц (живи на склоне горы и наблюдай, как солнце гладит горы), ресторанов, запустили автобусы (они ходят каждые 5 минут и очень выручают, если нет сил идти пешком), построили подъемник.

Кстати, про «год назад взялись»: это касается всего Бишкека. Его активно ремонтируют, перестраивают, обновляют. И дело тут не только в саммите ШОС, на который приедет 21 мировой лидер.

Дело в том, что страна сейчас на очень серьезном экономическом подъеме. ВВП растет чуть ли не двузначными цифрами! Кроме новых дорог и домов, растут и зарплаты (отдельным категориям оклады подняли до 100%). На такой рост идет и бизнес: в августе прошел Кыргызско-Российский форум. На него съехались представители бизнеса, регионов и заключили контактов на 850 миллионов долларов, рассказал председатель правления Российско-Кыргызского Фонда развития Артем Новиков. Российский бизнес здесь и в энергетике, и в сельской хозяйстве, в туризме... да практически везде.

Открывают для себя страну и туристы.

ЗАМОК ИЗ ГЛИНЫ И СЕНА

- Вы знаете что такое Салбуурун? Нет? Поехали!

В часе езды от курортной Чолпон-Аты на Иссык-Куле расположено урочище Кырчын. Просторная долина между высоченных горных рядов. Пасутся лошади, рядом щиплют травку овечки. По легенде, именно здесь появились первые кочевники и зародилась кыргызская нация. Очень давно.

А сейчас...

- Тетиву двумя пальцами натягивай! Плечом работай! Долго держишь! - Немолодой кочевник с прищуром удивляется беспомощности москвича. А я-то подошел с лицом бывалого охотника - насмотрелся фильмов про индейцев.

Стрела предательски выпадает, тетива режет пальцы, а лук ходит, будто у меня Паркинсон в тяжелой стадии. Я, конечно, выстрелил, но стрела лягушкой поскакала по полю. Короче, номад, то есть кочевник, из меня никакой.

Нас встречали с почестями: всадники на лошадях, беркутчи со своими птицами, собаки, барабаны и горны из рога горного архара.

Через несколько минут здесь начнут показательные выступления для нас и тренировку для себя настоящие потомки кочевников. **31 августа у них стартует своеобразная олимпиада - Всемирные игры кочевников.** Открытие пройдет в Бишкеке на специально построенном стадионе. В церемонии примут участие и лидеры стран ШОС, которые как раз приедут в Кыргызстан. А непосредственно соревнования пройдут в Чолпон-Ате и том самом урочище Кырчын, где я уже опозорился с луком и где разбивают городок кочевников.

Раньше этот городок был временный: закончились игры - и юрты сворачивают. Теперь решили: сделаем ме-



Хоть Дарья и русская, но окрошка на квасе для нее - терра инкогнита.



На трактор не смотрите - он только помогает. Замок парни строят на самом деле по старинным технологиям - из глины и сена.

KP.RU
Большая фотогалерея из этой поездки - у нас на сайте

в Средней Азии



Иссык-куль - это и великолепное озеро, и пляжи, и отели, и, конечно, горы.

КСТАТИ

На Иссык-Куле есть свой аэропорт. И туда тоже летают самолеты из России. Если в ваших планах только этот регион, то можно смело лететь прямо сюда. Так не придется тратить 4 часа на дорогу из Бишкека.

сто притяжения для туристов. И построили замок. Даже два.

Жаль, что мы не видели результата (все-таки были за неделю до открытия), зато теперь знаем: тут все по-настоящему, по реальным старинным технологиям. Пара десятков парней руками обваливали комки глины в сене и укладывали между деревянными направляющими.

Наша делегация у строителей вызвала неподдельный интерес. Больше всех, конечно, фотограф Иван Макеев. Как только измазанные в глине мужики увидели камеру, бросились позировать. А потом наказали: «Приедешь в город - скинь фотки по-братски». Ваня, конечно, скинул.

Так вот, одна из дисциплин игр кочевников - салбуурун.

БАТЫР - ЭТО ДЕВОЧКА!

Салбуурун - это целый комплекс: охота с ловчими птицами, с собаками и стрельба из лука. Тот, кто овладел хотя бы одним видом, уже молодец. А если всеми тремя - мастер.

Все это, конечно, традиционные занятия для кыргызов. Но XXI век: какие беркуты? Все ж в супермаркете за углом продается? Так бы все это и осталось в эпосах, если бы не Алмаз Акунов. Он несколько лет назад основал федерацию салбуурун и добился включения в игры кочевников.

- Еще недавно было всего 25 беркутчи (те, кто занимается приручением беркутов и соколов для охоты. - **Авт.**). Теперь уже 50! - говорит он.

На руке Алмазбека огромный беркут с острейшими когтями - Батыр (в переводе - герой, богатырь, храбрец). Только... это девочка. Беркутица. Алмаз объясняет:

- Охота - мужская работа. Поэтому и имя мужское.

Логично.

По полю разгоняется всадник с чучелом лисы на веревке, с головы Батыра снимают кожаный колпак, она коршуном (ну а как еще?)устремляется за добычей и впивается в нее когтями. Если бы я был судьей, поставил бы оценку 6.0, - так это было эффектно.

Беру Батыр на руку. Тяжелая, сильная. Мимо проносятся три всадника и на полном ходу всаживают по стреле в три мишени. Потом пролетают еще раз, потом еще. Почти без промаха. Мастера. Не то что я.

ЛАСКОВЫЙ ИССЫК-КУЛЬ

Горы - это прекрасно, но хочется и на пляж. Возвращаемся в Чолпон-Ату. **И вот парадокс: в Кыргызстане моря нет, но как бы и есть. Кыргызское взморье - озеро Иссык-Куль.** Оно и правда похоже на море. Даже соленое. Чуть-чуть.



Охота с беркутами и соколами в Кыргызстане - это не просто традиции, это глубоко в крови.



Бишкек с радостью встречает участников саммита ШОС. И напоминает об этом из каждого... автобуса.

Накануне мы отмокали в термах на берегу и один из работников, гордо показывая на леденющий, как хорошая русская прорубь, бассейн, заявил: «Эта вода прямо из Иссык-Куля!» Поэтому на следующий день, уже нарядившись в плавки, на лодке посреди, подчеркну, горного озера я смотрел на холодно-бирюзовую воду и сомневался: «Не ударю ли я в Иссык-Куль лицом? Не посрамлю ли Русь-матушку, где даже дети малые купаются в проруби? Не придется ли мне карабкаться обратно, как кошке, упавшей в ванну?»

- А тут точно можно купаться? - сомневался я.

- Попробуй, - в один голос отвечали местные, которые почему-то не раздевались.

«Ну, была не была!» Я собрался с силами, вдохнул поглубже и прыгнул подальше.

Вы когда-нибудь ложились на прохладную перину в жаркий летний вечер? Или врезались с разбега в мамины объятия - такие родные? Вот так меня принял Иссык-Куль. Я плескался как нерпа, растягивался, как кот на хозяйской постели.

«Одного раза мало!» Я залез на корабль. В лицо мне уткнулись микрофон и камера:

- Как вам наш Иссык-куль? - Коллеги снимали репортаж о восторгах россиян.

- Кто не купается, тот дурак! - выкрикнул я первое, что пришло в голову, и снова прыгнул в бирюзовую гладь.

- Валь, отплыви подальше, - кричал мне вслед фотограф Макеев и расчехлял квадрокоптер. Спасибо, Иван! Теперь у меня было редакционное задание: не вылезать подольше.

Ясно, почему именно здесь расположена вторая госрезиденция президента. Я бы сделал ее первой! Кстати, попасть в нее может любой желающий - путевки продаются.

Иссык-Куль (местные произносят «Иссык-Кёль») дословно переводится как «горячее озеро». Оно, конечно, не горячее, но дядя Коля (наш, так сказать, провожатый по стране) удивил: «Мы тут даже 31 декабря купались». Это, конечно, исключение, но август и начало сентября здесь бархатный сезон.

***

- Даша! Не забудь! Окрошка на квасе! - кричал я уже через двери чистой зоны аэропорта.

- Обязательно! - пообещала она. - Но только в России. Приеду и попробую - чтобы не сомневаться, что и квас тот, и рецепт правильный.

Чемодан гремит подарками, а в телефоне перелистываются фотографии: вот мы на теплоходе, вот в расслабляющих термах, вот в горах...

Да тут все есть. Как в Турции. Только совсем родное.

ВАЖНО

- Для поездки в Кыргызстан **не обязателен загранпаспорт**. Это одна из тех стран, где действует внутренний российский паспорт.
- **Курс кыргызского сома к рублю** - почти 1 к 1 (очень удобно при подсчете)
- **Самолет Москва - Бишкек - Москва** - от 50 тысяч рублей (с пересадкой - дешевле)
- **Двухместный номер** в одном из лучших отелей Чолпон-Аты - 14 тысяч рублей.
- **Такси Бишкек - Иссык-Куль** - от 4 тысяч рублей (за 250 км и 4 часа дороги).
- Хорошая новость - **цены в ресторанах и кафе** в 2 - 3 раза ниже московских.
- **Карты российских банков** почти не принимают. Но в некоторых терминалах можно расплатиться картами «Сбера». И почти всегда провести оплату по **QR-коду** из личного кабинета «Сбера».

Сразу несколько российских банков дают возможность переводить деньги на кыргызские карты **по номеру телефона**. Зачисление происходит моментально.

НА ЗАМЕТКУ

Что везти домой



✓ **Курут** - это традиционный кисломолочный продукт. Концентрированный спрессованный творог с добавлением большого количества соли (на фото). Обычно он выглядит как белые шарики (иногда приплюснутые) диаметром 2 - 5 см. Но на самом деле бывает совершенно разных видов.

✓ **Войлок.** Изделия из него - национальная гордость. Здесь он один из лучших в мире. Все что угодно - от тапочек до ковров и даже картин из войлока можно найти на базарах, в магазинах, сувенирных лавках.

✓ **Керамика и глина** - кружки, пиалы, тарелки глубокие и плоские, чашки с национальным узором отлично смотрятся.

✓ **Украшения.** Бижутерия от местных мастеров выглядит оригинально. Да и цены радуют - достаточно массивная подвеска может стоить и 300 рублей.

✓ **Орехи и сухофрукты.** Они тут дешевле, чем в России, и выбор очень широкий.

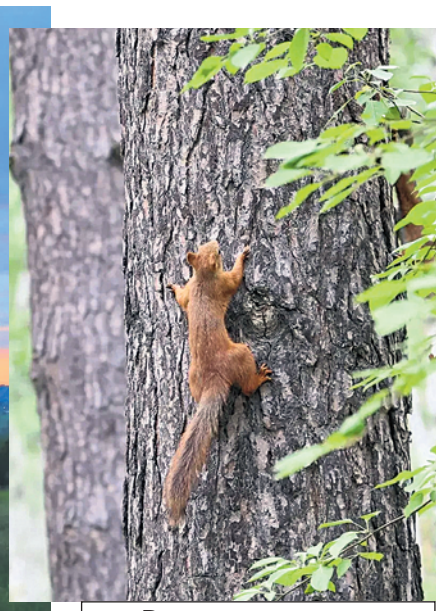
✓ **Мед** - это уже настоящий бренд Кыргызстана. Бывает совершенно разных видов и сортов. Да и стоит недорого.

Ближе к природе



Пресс-служба администрации Иркутска

На новом экомаршруте открываются замечательные виды.



Пресс-служба администрации Иркутска

Вдоль тропы легко встретить местных обитателей.

Надежда ИВАНОВА

В Иркутске обустраиваются экологические маршруты для прогулок.

Отдохнуть от ежедневной рутины, послушать звуки природы, полюбоваться естественным пейзажем - что может быть лучше для жителя большого города! Скоро у иркутян появятся новые отличные места для прогулок, где можно будет сполна насладиться замечательными видами, а заодно пополнить багаж знаний о живом мире. В этом году в областном центре идет обустройство двух таких маршрутов.

ТРОПИНКА С ЭКСКУРСИЕЙ

Уже в сентябре будет готов пеший экологический маршрут в роще на части особо охраняемой природной территории местного значения «Синюшина гора». Он вполне подойдет для коротких прогулок: протяженность - около километра, время прохождения - 15-20 минут.

- Маршрут носит учебно-познавательную направленность в области географии, биологии, экологии и других естественно-научных дисциплин. Он рассчитан на детей школьного возраста, молодежь и взрослых, - рассказала заместитель начальника отдела охраны окружающей среды администрации Иркутска Валентина Сафонова. - Срок завершения работ - середина сентября.

Маршрут начинается со входа в рощу. Там установят информационный щит с картой территории и QR-кодом, перейдя по которому можно будет прослушать аудиоэкскурсию.

Еще одно развлечение на тропе - три интерактивных стенда с вращающимися кубами. На их гранях можно будет прочитать информацию о местных флоре и фауне, а также найти описание леса на маршруте, основных пород деревьев и взаимосвязей в лесном сообществе.



Пресс-служба администрации Иркутска

Каштаковскую рощу благоустраивают в несколько этапов.

Проверить свою наблюдательность можно будет с помощью викторины, посвященной местной природе. А в конце маршрута у всех желающих будет возможность сделать памятный кадр в фотораме.

- Наша задача - сохранить леса Иркутска для будущих поколений. Новый маршрут сделает изучение окружающего мира доступным и увлекательным. Здесь можно будет не только отдохнуть, но и узнать много нового о флоре и фауне Синюшиной горы. Мы обустроим тропу так, чтобы прогулка по ней была интересна и познавательна для каждого жителя. В дальнейшем планируем реализовать такие проекты и на других природных территориях, - отметил мэр Руслан Болотов.

■ СКАЗАНО

Руслан БОЛОТОВ, мэр Иркутска:

- В Иркутске по программе «Формирование комфортной городской среды» благоустраиваем семь территорий. Одни обновляем, другие создаем с нуля: парк отдыха «Караси» в микрорайоне Юбилейный, территория возле культурного центра Александра Вампилова, «Сквер Будущего», сквер в честь основателей Ивано-Матренинской детской клинической больницы, экотропа «Птичья гавань», Каштаковская роща, сквер имени Ю.А. Ножикова. Уверен, что новые места отдыха придутся иркутянам по душе.



Пресс-служба администрации Иркутска

На тропинке к озерам в «Птичьей гавани» можно будет посидеть, наблюдая за жизнью пернатых.

В ГОСТИ К ПТИЦАМ

В Ново-Ленино идет благоустройство экологической тропы на особо охраняемой природной территории «Птичья гавань». Работы проводят по президентской программе «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Инфраструктура для жизни».

В итоге на территории знаменитых озер появится система пешеходных дорожек с комбинированными покрытиями общей протяженностью чуть больше километра. Для удобства предусмотрены четыре смотровые площадки. Установят качели, лавочки, информационные стенды, опорные скамьи и урны в виде скворечников, а также бинокль для наблюдения за пернатыми обитателями гавани.

Кстати, при строительстве тропы позаботились и о местных птицах. Для отдыха перелетных пернатых оборудуют присады - конструкции в виде стойки с деревянными брусками на разной высоте. Кроме того, на маршруте не будет освещения.

- Это противоречит естественной среде обитания птиц и не может располагаться в непосредственной близости от мест их отдыха и гнездования, - пояснила начальник департамента городской среды администрации Иркутска Екатерина Люкшина.

Примечательно, что здесь можно встретить 210 видов птиц, 35 из них включены в Красные книги России и Иркутской области. Для некоторых этот озерно-болотный комплекс является единственным известным местом гнездования в регионе.

РЯДОМ С ДОМОМ

За счет городского бюджета идет благоустройство центральной аллеи и пешеходных дорожек в парке имени Парижской коммуны. Рабочие уже убрали старый асфальт, устанавливают новые бордюры, отсыпают щебнем основание дорожек и готовят фундаменты под опоры освещения.

На центральной аллее появится деревянный настил. Перед входом в парк со стороны улицы Маяковского (угол со Спортивным переулком) уложат асфальт.

Кроме того, на входной группе со стороны 2-й Железнодорожной разместят название территории - «Парк имени Парижской коммуны». Оно будет выполнено из бронзовых букв.

На месте старой сцены сделают амфитеатр - габионы со скамейками. Также восстановят постамент и вазон в конце центральной аллеи.

- На территории расположен уникальный археологический памятник - Глазковский некрополь. Здесь были найдены захоронения и стоянки людей, живших более 7-8 тысяч лет назад. В этом месте действуют охранные обязательства, поэтому проект согласовали со Службой по охране объектов культурного наследия Иркутской области, - отметил мэр Руслан Болотов. - Жители много раз просили привести в порядок центральную аллею парка имени Парижской коммуны. Мы нашли решение, как обновить это место отдыха, сделать его более современным, но при этом соблюсти действующие ограничения.

Работы должны завершить до 1 октября.

Этот же срок установлен и для завершения очередного этапа благоустройства в Каштаковской роще. Здесь уже многое сделано: заасфальтировали дорожки и тротуары, обустроили парковку, установили качели, обновили зеленые насаждения. Здесь появится большая зона для детей: два батутных комплекса, канатная конструкция и площадка «Наукаград» с развивающими и образовательными элементами - электрическим лабиринтом, азбукой Морзе и электрической цепью.

- Это уже третий этап благоустройства общественного пространства. Район развивается, здесь реализуется несколько договоров КРТ, рядом расположены образовательные учреждения, храм. Обновляя рощу постепенно, мы получаем результат, который действительно нужен людям, - отметил мэр Руслан Болотов.



Пресс-служба администрации Иркутска

Обновляется вход в парк имени Парижской коммуны со стороны «райсовета».

«Мы обязательно встретимся, дождись...»



Личный архив семьи

Чингиз Додиев был награжден медалями Жукова, «За отвагу» и «За боевые отличия».

Виктория КУДАЕВА

Известный каскадер из Бурятии заказал для дочери песню, а через два дня погиб в зоне СВО.

Он умел падать с высоты, гореть в кадре и выживать в самых безумных трюках. Но свой главный бой Чингиз Додиев принял не на съемочной площадке. 3 июня 2026 года мастер спорта по рукопашному бою, каскадер, снявшийся в десятках известных фильмов, погиб при выполнении боевого задания в зоне СВО. Ему было 32 года. Дома его ждали супруга и две маленькие дочки.

НАШЕЛ СЕБЯ В СПОРТЕ

Чингиз родился в небольшом селе Барагхан в Курумканском районе Бурятии. Родители разошлись, мать воспитывала сына одна. После шестого класса будущий каскадер перевелся в Агинскую школу в Забайкальском крае. Переезд дался мальчику тяжело.

Влиться в новый класс было непросто, поэтому спорт стал для него отдушиной. Сначала занимался боксом, а затем увлекся рукопашным боем. Еще в школьные годы выиграл первенство России. После армии Чингиз поступил в Военную академию войск национальной гвардии в Санкт-Петербурге. Однако вмешались семейные обстоятельства, пришлось забрать документы. Позднее все же подписал контракт на прохождение воинской службы, работал в академии, откуда отчислился, прослужил еще три года. Все это время не бросал спорт. Выступал за родную академию по рукопашному бою, самбо, стал двукратным чемпионом Северо-Запада по рукопашному бою среди силовых структур, многократным чемпионом Санкт-Петербурга и Ленинградской области по рукопашному бою. А итогом упорного труда стали мастер спорта по рукопашному бою и сразу два КМС - по армейскому рукопашному и универсальному каратэ.

ПОЗНАКОМИЛИСЬ В СОЦСЕТЯХ

Обрел Чингиз в городе на Неве и личное счастье. В 2013 году судьба свела его с землячкой - Цыпилма приехала туда учиться из Бурятии.

- Познакомились мы в соцсетях. Он написал мне первым. Завязался разговор. Я тогда как раз уехала на каникулы домой, а когда возвращалась, Чингиз встретил меня на Московском вокзале. Спустя месяц мы стали встречаться, - рассказывает КП-Иркутск Цыпилма.

В ноябре 2014 года Чингиз сделал предложение. Через год они поженились - скромно, в кругу друзей, без пышной церемонии. В том же году на свет появилась старшая дочь - сейчас ей 11 лет. Чингиз был счастлив. Чуть позже родилась и вторая - сейчас ей 2 года и 8 месяцев

- Муж очень хотел именно девочек, безумно ждал их появления, - говорит Цыпилма. - Для них он был самым лучшим папой. С двух лет брал старшую дочку с собой на тренировки, забирал в спортивные лагеря. Я без страха отпускала ее с ним куда угодно.

ПОПАЛ НА СЪЕМОЧНУЮ ПЛОЩАДКУ

После завершения контракта Чингиз нашел себя в роли тренера. Учил рукопашному бою детей и взрослых. Отдавался делу полностью, не просто учил драться, а вкладывал душу в каждого ученика. Он регулярно проводил благотворительные турниры в своем клубе - все собранные средства направлялись в дома малютки и другие учреждения для детей, оставшихся без попечения родителей.



Личный архив семьи

Семья до сих пор не верит в то, что любимого отца и мужа больше нет.

Однажды на индивидуальную тренировку пришел молодой человек, который оказался каскадером. Он рассказал Чингизу про свою работу, про съемки. Сибиряк загорелся. Начал искать кастинги и проходить пробы.

Чингиз исполнял сложнейшие трюки в десятках проектов. В числе его самых известных работ - блокбастер «Майор Гром» 12+, военная драма «Солнцепек» 18+, фильм «Василий Теркин» 16+, экранизация культового романа «Мастер и Маргарита» 18+. Также его трюки украсили сериалы «Невский» 18+, «Тайны следствия» 16+, «Великолепная пятерка» 16+, «Наш спецназ» 16+, «Морские дьяволы» 16+ и «Первый отдел» 16+.

- Для Чингиза каскадерство было отдушиной. Особенно он гордился проектом «Василий Теркин». Часто пересматривал его дома, показывал друзьям. Он очень любил военные фильмы.

На съемочной площадке Чингиз пересекался со многими известными режиссерами и актерами - например, с Сергеем Горобченко, Ириной Пеговой. А вот с актером Яковом Шамшиным у него сложились по-настоящему теплые, близкие отношения. Когда Чингиз ушел в зону СВО, именно Шамшин помогал семье с гуманитарной помощью для сослуживцев.

«ПАПА СТАЛ ПТИЧКОЙ И УЛЕТЕЛ»

Когда началась специальная военная операция, Чингиз не мог оставаться в стороне. Многие его друзья, братья по спорту ушли за ленточку. Он переживал за них, ездил в госпитали к раненым землякам, в том числе к Герою России Балдану Цыдыпову. А в 2023 году сибиряк подписал контракт добровольцем. Он служил стрелком, помощником гранатометчика в мотострелковой роте.

- Супруг мало рассказывал о службе. Но когда приехал в первый отпуск, дочь сразу поняла, что папа стал другим. Более серьезный, часто уходил в себя.

За мужество и службу Чингиз был награжден медалями «За отвагу», «За боевые отличия» и Жукова.

Последний раз семья выходила с ним на связь 1 июня 2026 года.

- У старшей дочери был выпускной в начальной школе. Чингиз в честь этого события заказал для нее персональную песню через специальный сервис. Там звучали слова: «Мы обязательно встретимся, дождись, мы будем вместе, все будет хорошо». Я включила ее дочке, ей очень понравилось.

3 июня связь с бойцом прервалась. Пять дней он числился без вести пропавшим, пока командование не подтвердило худшее: Чингиз Додиев погиб при выполнении боевой задачи.

- В 9 утра младшая дочь проснулась, открыла глаза, сказала «папа» и побежала его искать в квартире, - вспоминает Цыпилма о том трагическом утре. - Я сразу поняла: что-то случилось.

Прощание с героем прошло в Санкт-Петербурге - туда пришли ученики, друзья, коллеги-каскадеры. Затем тело доставили в Бурятию, где его похоронили рядом с матерью.

- Младшая дочь часто приносит телефон, просит позвонить отцу. Мы пересматриваем с ней фото и видео. Порой она говорит: «Папа стал птичкой и улетел»... Старшая держится стойко. Пишет отцу в мессенджер, рассказывает, что очень скучает по нему, делится тем, как прошел ее день или как у нее дела. Для нее это отдушина, хоть она и знает, что папа больше не ответит. Как я? Держусь. Иногда кажется, что он просто уехал и вот-вот вернется, - признается Цыпилма.

ГРОМКОЕ ДЕЛО

За нападение на врача во время приема мужчине грозит до 5 лет колонии

Ольга БУРДУКОВСКАЯ

В Улан-Удэ будут судить мужа пациентки, который толкнул медика.

В июле в гинекологическом кабинете врач вела осмотр беременной пациентки. Внезапно ворвались муж и жена. Женщине требовалась плановая операция, которую пришлось сдвинуть на пару дней из-за технической ошибки в направлении. Супругов это не устроило. Они требовали немедленно решить вопрос и отказывались уходить.

- Женщина перегородила мне дорогу. А когда я почти дошла до двери, мужчина догнал меня, вцепился в ручку и не давал выйти. Затем толкнул меня - я упала и ударилась головой и спиной о ростомер и стену, - рассказывала «КП» 41-летняя руководитель отделения женской консультации.

На крики сбежались коллеги, но нападавшие уже скрылись. Врачу диагностировали сотрясение мозга и ушибы.

- Уголовное дело о хулиганстве с применением насилия направлено в суд. Обвиняемому может грозить до пяти лет лишения свободы, - сообщили в прокуратуре Бурятии.

Кто не курит и не пьет экономику спасет

Евгений БЕЛЯКОВ

Сколько денег теряет страна из-за наших с вами вредных привычек.

«Бросай курить, вставай на лыжи - и вместо рака будет грыжа», - примерно так известную песню «Отпетых мошенников» переделали народные стихоплеты. Но ученые и экономисты с такой трактовкой не согласны. Курение, пьянство, а также ожирение гораздо сильнее бьют по нашему здоровью, чем неумеренный ЗОЖ.

Проблема еще и в том, что вредные привычки влияют не только на наше с вами здоровье, но и на экономику всей страны. И это резко повышает градус дискуссии. Ведь теперь это не личное дело, а государственное!

Сколько же страна теряет из-за наших слабостей?



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

«Головная боль для общества»: как мигрень разрушает жизни людей и наносит удар по производительности труда - на KP.RU

НЕ ДО ЖИРУ

Потери от лишнего веса: 0,6% ВВП

Почти каждый вечер у нас дома одно и то же. Я хочу слопать после ужина что-нибудь сладенькое, а жена осуждающе смотрит и упрекает: «Ну зачем ты ешь на ночь эти печеньки?!» Я театрально вздыхаю, а когда она отворачивается, все равно их съедаю. Втихаря.

Но ученые из Высшей школы экономики недавно обнародовали интересное исследование по поводу лишнего веса. И теперь круассан не лезет в рот. **Оказалось, что годовые потери российской экономики от ожирения составляют 70 млрд рублей в год. А если учесть потери в будущем, то цифра вообще колоссальная - 1,25 трлн рублей.** Это если посчитать, сколько всего хорошего и полезного могли бы сделать люди, умершие раньше времени от болезней, связанных с избыточным весом.

В прошлом году ВВП России составил 214 трлн рублей. Таким образом, 1,25 трлн - это 0,6% нашей экономики.

- Ожирение повышает риск инфаркта, инсульта и диабета - это расходы на лечение и выплату пособий по нетрудоспособности. Эффективность работы ниже, чем у того, кто не обременен болезнями, связанными с избыточным весом. При этом ранняя смерть в трудоспособном возрасте лишает экономику выпуска продукта, который человек создал бы за оставшиеся годы жизни и работы, - объяснил «КП» **старший преподаватель кафедры финансового и инвестиционного менеджмента Финансового университета при Правительстве РФ, старший научный сотрудник Института управленческих решений и консалтинга Александр Кудряшов**.

А еще авторы исследования выяснили, что 73% всех экономических потерь из-за лишнего веса приходится на долю сильного пола. Это объясняется тем, что мужчины больше зарабатывают и при этом чаще умирают в трудоспособном возрасте.

Так что в следующий раз, когда решите на ночь съесть тортик, подумайте несколько раз. Ведь этим самым вы не только прибавляете себе лишние сантиметры где-нибудь в районе талии, но и вредите благополучию страны. Не объедайте экономику, ей и так непросто!

КСТАТИ

Есть страны, которые куда сильнее нашего страдают от ожирения. Так, экономика США из-за проблем населения с лишним весом теряет около $1,7 трлн в год. Это больше 5% ВВП.



По недавней оценке Всемирной федерации по борьбе с ожирением, к 2035 году совокупный ущерб глобальной экономики от избыточной массы тела и ожирения может превысить $4 трлн в год (около 3% мирового ВВП). А по прогнозам Организации экономического сотрудничества и развития, до 2050 года избыточный вес и связанные с ним болезни сократят ожидаемую продолжительность жизни на планете в среднем на три года. Это еще сильнее ударит по экономическому росту.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

РАБОТА РАБОТОЙ, А ТАБАЧОК - БРОСЬ!

Потери от курения: до 2,4% ВВП

Свою любовь к сладкому я оправдываю тем, что не страдаю другими вредными привычками. Например, никогда не курил. А ведь пристрастие к табаку приносит куда больше проблем экономике.

- Потери работодателей в России, связанные с курением, составляют 443 млрд рублей (в год). Они обусловлены перекурами, отсутствием на рабочем месте и снижением производительности труда, - заявил недавно замглавы Минздрава Евгений Камкин.

Но это только прямые потери организаций. Мониторинг экономического положения и здоровья населения от Высшей школы экономики установил, что макроэкономические потери от курения в России составляют около 800 млрд рублей в год. Сюда добавляется еще и «упущенная прибыль» для экономики от того, что заядлые курильщики живут на 6 - 8 лет меньше тех, кто совсем не курит. В Президентской академии оценивают косвенные потери в 0,9% ВВП - это 1,9 трлн рублей в год. В Московской школе управления «Сколково» потери экономики от курения оценили еще выше - 2,4% ВВП (5,1 трлн рублей).

РЮМКУ ЗАГЛУШИТЬ - БЮДЖЕТУ НАВРЕДИТЬ

Потери от алкоголя: до 5% ВВП

Главный враг экономики среди всех вредных привычек - это пьянство. Потери от спиртного Всемирная организация здравоохранения оценивает от 2 до 5% ВВП. По данным ООН, в России потери нужно считать по верхней планке (5% ВВП - это 10,7 трлн рублей). Наши ученые считают по нижней (2% ВВП - 4,3 трлн рублей). В любом случае цифра большая.

Объяснения потерь следующие - алкоголь ухудшает концентрацию, реакцию, память и другие функции мозга. В итоге пьющий человек больше ошибается, чаще пропускает работу.

В масштабах страны это означает упущенную выгоду: меньше товаров и услуг производится тем же количеством людей за то же время. Кроме того, алкоголики живут значительно меньше людей, которые знают меру.

- Частое потребление крепких напитков укорачивает жизнь в среднем на 9 - 10 лет. А вот умеренное потребление алкоголя не оказывает статистически значимого эффекта, - подсчитала **Ирина Денисова, профессор Российской экономической школы.**

По ее словам, исследования показывают: страны, где удалось снизить уровень злоупотребления алкоголем, со временем демонстрируют более устойчивый и высокий рост ВВП. Так что главное - не перебарщивать. Редкие бокал вина или кружка пива вряд ли испортят экономическую статистику. За это, мне кажется, стоит выпить!

ТОЛЬКО ЦИФРЫ



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ШКУРНЫЙ ВОПРОС

Береженого банк бережет

Сколько денег можно сэкономить благодаря отказу от вредных привычек.

Мое любимое упражнение - считать, сколько я сэкономил благодаря тому, что не курю и почти не выпиваю. Объем рынка алкоголя в России составляет 4,5 трлн рублей. Еще 1,5 трлн приходится на табак. Итого - 6 трлн рублей. Делим на все взрослое население за исключением пенсионеров и несовершеннолетних (около 75 млн). И получаем, что на две вредные привычки один трудоспособный россиянин тратит около 80 тысяч рублей в год.

Но это в среднем. Ведь в статистику входят и те, кто не курит и не пьет вовсе. Поэтому смело удваиваем цифру. И получаем уже 160 тысяч рублей экономии в год. За 10 лет это 1,6 млн рублей. По сути, первоначальный взнос по ипотеке на однушку в среднем российском городе.

Правда, увлечение здоровым образом жизни вместо курения и употребления алкоголя - это тоже не про экономию. Спросите жену любого триатлониста, как много денег ее муж тратит на экипировку и сколько времени проводит на велодорожке, в бассейне и на пробежке.

Но эти затраты - прямые инвестиции в свое здоровье и физическую форму. Чего не скажешь о расходах на сигареты, выпивку и сладости…

ИТОГО

Финансовое похмелье

Если суммировать «экономический эффект» вредных привычек, то окажется, что из-за них наша страна теряет ежегодно от 3 до 8 процентов ВВП. Истина, как всегда, где-то посередине - около 5% (от 10 до 11 трлн рублей). Правда, циничные финансисты здесь добавят, что реальный экономический ущерб окажется меньше. Ведь вредные привычки своих граждан государство давно научилось монетизировать при помощи акцизов. Которые приносят двойную выгоду: и казна пополняется с удвоенной скоростью, и народ начинает отказываться от вредных привычек, чтобы сэкономить деньги.

По прогнозам Минфина, в нынешнем году акцизы принесут казне около 1,3 трлн рублей *(см. «Только цифры»)*. Это чуть больше 0,6% ВВП. Поэтому, как ни крути, потери от вредных привычек остаются серьезными.

Завтрак будет лучше, чем вчера

Мифы и правда о самом первом и важном приеме пищи.

Оксана НАРАЛЕНКОВА



Первый прием пищи должен радовать и насыщать.

Оксана ЗУЙКО

Сегодня стало модно нагружать себя плотными завтраками. В соцсетях все чаще звучит совет - отводите на утренний прием пищи 30 - 40% суточной калорийности (а иногда и больше). Идея такова: наеденные калории якобы сгорают эффективнее в первой половине дня, аппетит лучше контролируется, а вес уходит быстрее. А как на самом деле? Так ли важен добротный завтрак в первый час после подъема? Какие завтраки самые полезные? **Мы поговорили с Екатериной Бурляевой, кандидатом медицинских наук, врачом-терапевтом, диетологом, заведующей консультативно-диагностическим центром здорового спортивного питания Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии.**

Чаще всего, проснувшись, люди в течение часа собираются и выходят на работу. Либо остаются дома, но все равно дальше они физически активны. Нужна энергия.

- Если мы говорим о правильном построении структуры рациона, то человек поел за 3 часа до сна, спит часов восемь, просыпается - и после этого, конечно, ему нужно восполнять свои энергетические запасы. А для этого нужно поесть. Поэтому важно в первый час после пробуждения позавтракать, - говорит врач.

СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ПОЛОЖИТЬ В ТАРЕЛКУ

- Завтрак по калорийности должен составлять 25 - 30% от суточной нормы, - продолжает эксперт. - Он не может быть самым плотным приемом пищи. Все-таки максимум калорий отводится на обед.

Чтобы понять, сколько калорий нужно на завтрак, рассчитываем суточную норму. Она складывается из двух частей:

1. Величина основного обмена - энергия, которую организм тратит в покое просто на поддержание жизни (работа сердца, мозга, дыхания, клеток). Обычно это 70% всех суточных калорий.

2. Энергия на физическую активность - оставшиеся примерно 30% (у профессиональных спортсменов соотношение другое).

Как узнать величину основного обмена? Самый точный и простой способ сегодня - биоимпедансометрия (исследование состава тела). Аппарат показывает количество мышечной массы (именно мышцы сильнее всего влияют на основной обмен) - и, исходя из результатов обследования, рассчитывает величину основного обмена.

Если такой возможности нет, можно в интернете воспользоваться формулами Миффлина - Сан Жеора (отдельные для мужчин и женщин). Они учитывают массу тела, рост и возраст. Для людей с нормальной массой тела результат достаточно точен. При избыточном весе, ожирении или недостатке массы формула работает хуже - в этом случае лучше сделать именно биоимпедансометрию.

Дальше считаем суточную норму:

Величину основного обмена умножаем на коэффициент физической активности:

минимальный - 1,4 (малоподвижный образ жизни);

умеренный - 1,6;

максимальный - 2,2 (очень высокая нагрузка).

У россиян среднего возраста основной обмен в среднем составляет 1300 - 1500 ккал. И, например, при умеренной активности суточная норма будет около 2100 - 2400 ккал.

И наконец - калории на завтрак. От полученной суточной нормы берем 25 - 30%. Это и есть ваша персональная норма калорий на завтрак. Ориентировочно - от 525 до 720 ккал.

СЛУШАЙТЕ СЕБЯ

- Что лучше пить утром?

- За ночь организм теряет влагу с дыханием, поэтому утром ее желательно восполнить. Кому-то комфортно сразу выпить стакан воды, - говорит Екатерина Бурляева.

Добавлять в воду семена, специи, фрукты или ягоды большого смысла нет. Это уже не просто напиток получается, а продукт со своей калорийностью, и его нужно учитывать в общем рационе.

Кстати, жесткого правила «не запивать еду» не существует. Если завтрак сухой (гречка без молока + яйцо или бутерброд), жидкость нужна - иначе возможны запоры. Если каша жидкая или есть смузи, дополнительный напиток можно не пить.

Обращайте внимание на состав блюд и собственный комфорт.

ЕСЛИ ЕДА НЕ ПРЕЛЬЩАЕТ

- Как приучить себя завтракать, если утром нет аппетита?

- Перестать переедать во время ужина. И тогда с утра будет прекрасный аппетит. За 3 - 4 часа до сна хорошо совершить физическую активность, например, прогулку, и с утра точно захочется есть, - говорит Екатерина Бурляева.

КОНКРЕТНО

Какой должна быть утренняя тарелка



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

½ тарелки - витамины и клетчатка (овощи, зелень, ягоды)
Что положить: свежие огурцы, помидоры, перец, листья салата, шпинат или горсть любимых ягод (клубника, голубика).
Польза: дают долгое чувство сытости, легкость и улучшают пищеварение.

¼ тарелки - медленная энергия (сложные углеводы)
Что положить: каша из цельного зерна (овсяная, гречневая, перловая) или 1 - 2 кусочка цельнозернового хлеба.
Польза: медленно усваиваются, питают мозг и защищают от резкого чувства голода до обеда.

¼ тарелки - строительный материал (белок)
Что положить: 2 яйца (омлет или яичница), творог без сахара, натуральный йогурт или слабосоленая рыба.
Польза: поддерживает мышцы, иммунитет и дает долгое насыщение.

ШТРИХ К СТОЛУ - ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ
Жиры необходимы для усвоения витаминов и здоровья кожи, но их нужно совсем чуть-чуть. Добавьте в кашу или на тост: кусочек сливочного масла (с костяшку домино) или ломтик авокадо. Заправьте овощи: 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. По желанию: посыпьте блюдо небольшой горстью орехов или семечек.

ВОПРОС - РЕБРОМ

А кофе можно?

- Правда ли, что кофе можно пить только через полчаса после еды?

- Очень много по этому поводу обсуждений, но доказательного подтверждения такая рекомендация не находит.

От редакции: зато доказано, что у тех, кто регулярно пьет кофе (умеренно, говорят научные источники, но понимают под этим до 4 - 5 чашек в день!) ниже риски сердечно-сосудистых заболеваний и общей смертности. Кофеин повышает концентрацию внимания, а другие компоненты напитка поддерживают наши мыслительные способности. Содержащиеся в напитке полифенолы положительно влияют на сообщество полезных бактерий кишечника. А это связывают с улучшением настроения, снижением уровня стресса.

КСТАТИ

Для тех, кто так же ценит качественный кофе, есть хорошая новость: сейчас - подходящее время познакомиться с настоящим честным кофе из Уганды. Эта страна, расположенная у экватора, обладает вулканическими почвами, богатыми калием, магнием и другими минералами. Высокогорные плантации (от 1200 до 2300 метров) и чередование теплых дней с прохладными ночами замедляют созревание ягод, давая возможность накапливать сложный изысканный вкус. Угандийская арабика часто дает ноты цитруса, косточковых фруктов, легкую винную кислотность и сладость. Робуста из Уганды - одна из лучших в мире: плотный вкус с теплыми оттенками темного шоколада, карамели и специй, высокая естественная крепость. Многие партии угандийского кофе сейчас соответствуют высокому классу «спешелти», при этом он остается относительно недорогим и доступным.



В магазине «Комсомольской правды» на «Озоне» сейчас максимальные скидки на кофе из Уганды «Вкус Африки». Это свежий урожай 2026 года. Зерна привозят в Россию зелеными и уже здесь бережно обжаривают, чтобы сохранить весь аромат и пользу.

Подробнее можно узнать по ссылке:
АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781

Реклама 16+

Педсовет

Девятиклассникам разрешили вернуться в школы?

Анна ЛУКЬЯНОВА

Верховный суд подтвердил право всех детей учиться с 1-го по 11-й класс.



Диана ИВАНОВА/«КП» - Красноярск

Верховный суд поддержал тех учеников, кто хотел бы доучиться до 11-го класса, но не прошел в профильные классы.

Прием в 10-й класс - больная тема. Каждый год - всплеск недовольства родителей из-за того, что почти во всех школах теперь профильные классы и многим, у кого оценки не идеальные, отказывают. Теперь точки над «i» расставила высшая судебная инстанция, рассмотрев жалобу Валентины Берсеневой из Екатеринбурга.

«ОБЫЧНЫХ КЛАССОВ НЕТ»

- Мой сын хорошо учился, принимал активное участие в школьной жизни. ОГЭ сдал хорошо, - рассказала «КП» Валентина. - В профильный класс мы заявление не писали, отбор не проходили. Сына профили не интересовали. В начале учебного года в девятом классе официально уведомили школу, что желаем продолжить обучение в своей школе в обычном классе.

Однако в 10-й класс парня не взяли: мол, обычных классов нет. И вынесли приказ об отчислении после девятого класса «в связи с получением образования (завершением обучения)». Мама с этим не согласилась и пошла в суд, требуя признать приказ незаконным.

- В РФ обязательное 11-летнее образование закреплено Конституцией и законом «Об образовании», - объяснила Валентина. - Однако администрация Екатеринбурга, департамент образования, министерство образования Свердловской области, прокуратура, которые были административными ответчиками по делу, уверяли, что гарантировано образование по девятый класс. Самым сложным было добиться ответа по существу. Я пишу о незаконном отчислении, а мне отвечают о профильном обучении в 10 - 11-х классах и зачислении через индивидуальный отбор.



vk.ru/bay_lynx

Валентина Берсенева пошла до конца, отстаивая право сына на учебу.

В трех инстанциях (районном суде, областном, кассационном) маме отказали. Лишь коллегия по административным делам Верховного суда РФ жалобу удовлетворила.

Поможет ли это решение сыну Валентины? Как он после отчисления?

- Пока шли судебные процессы, сын получал дополнительное образование за счет средств родителей. Он мечтает получить высшее образование, - поделилась мама.

ЧТО РЕШИЛ СУД

В ВС подтвердили обязательность как основного общего образования (9 классов), так и среднего общего образования (10 - 11-е классы). Отметили, что итоговая аттестация в 9-м классе не свидетельствует о завершении образования и основанием для отчисления из школы быть не может. Соответственно, лицо, не достигшее совершеннолетия, не может быть ограничено в праве продолжить обучение в старших классах. И еще важное из решения - процедура индивидуального отбора в профильные классы не должна лишать детей конституционного права на образование.

КОММЕНТАРИЙ МИНПРОСА

Места найдут

«Каждый ребенок, завершивший обучение в девятом классе и получивший аттестат об основном общем образовании, имеет право продолжить обучение на уровне среднего общего или среднего профессионального образования. Доступ к дальнейшему образованию должен быть обеспечен для всех выпускников», - говорится в сообщении пресс-службы ведомства. Если же в «своей» школе отсутствуют свободные места для продолжения обучения в десятом классе, региональные или муниципальные органы управления образованием обязаны обеспечить ему возможность продолжить обучение в другой доступной образовательной организации.

И тут не очень понятно, как «отсутствие мест» согласуется с решением Верховного суда. По идее, места должны быть для всех, кто там окончил девятый класс и захотел остаться. Также непонятно, как будут выкручиваться школы, если к ним сейчас потянутся непристроенные выпускники.

Получается, что «отчислить после 9-го класса на основании завершения образования» незаконно. Потому что образование не закончено и школа должна дать соответствующий уровень образования. Именно для этого образовательная организация создана и получает деньги из бюджета.

«РАСПЕЧАТКУ ПОДАРИТЕ ДИРЕКТОРУ»

- Школа не должна отчислять детей после девятого класса. Должны быть общеобразовательные классы, - подтвердила магистр юриспруденции, **правозащитник Дарья Горбачева**, которая помогала Валентине Берсеневой в судах. - У директоров в принципе должно быть в приоритете соблюдение закона и Конституции.

- Может ли решение ВС прямо сейчас помочь кому-то из отчисленных девятиклассников? Допустим, ребенка вынудили уйти из школы, а он не поступил, куда хотел, в колледж или поступил, но все равно не прочь вернуться в школу.

- Да, решение суда по делу Валентины Берсеневой им поможет.

- Родители детей, которые только идут в девятый класс, какую пользу могут извлечь? Что им предпринять, чтобы директор даже не думал химичить с профилями.

- Распечатать решение судебной коллегии Верховного суда России от 24.08.2026 по делу В. В. Берсеневой, прочитать внимательно и вдумчиво самому, подарить директору школы и держать у себя. Этого должно быть достаточно, чтобы директор школы не нарушил закон. Ну, и держать руку на пульсе.

- Где можно взять решение?

- Судья-докладчик в Верховном суде мне ответил, что полный текст решения опубликуют в течение 10 дней или даже раньше. Хотя по правилам на публикацию дают месяц.

ПРОЕКТ

ИРКУТСКАЯ школьная газета

Газета для тех, кто учится и учит

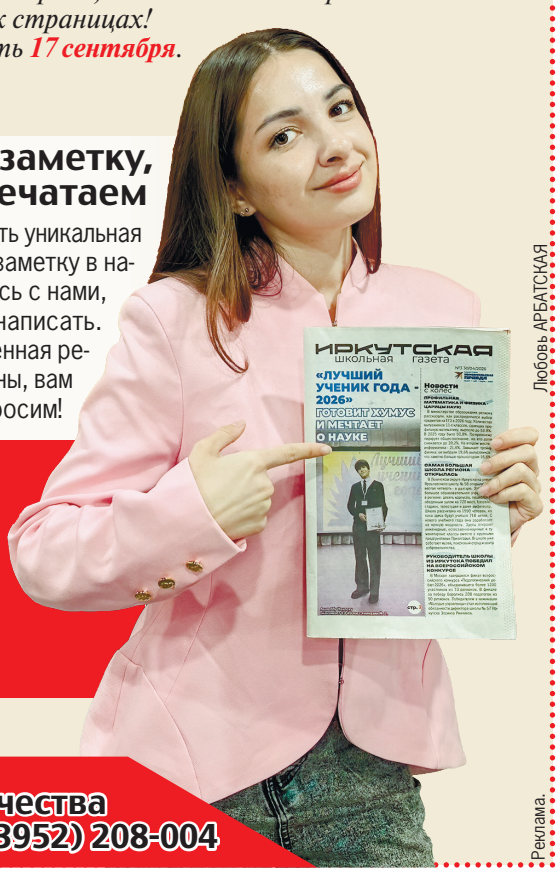
«Комсомольская» правда» - Иркутск» запускает новый проект - школьную газету.

- О новшествах в сфере образования Иркутска
- О талантливых учениках и педагогах и их достижениях
- О нескучной внеклассной жизни

Обо всем, что касается школ города, «Комсомольская правда» будет рассказывать на своих страницах!
Новый выпуск выйдет в печать 17 сентября.

КСТАТИ Пришлите заметку, и мы ее напечатаем

Уважаемые школьники, у вас есть уникальная возможность - напечатать свою заметку в нашем издании. Для этого свяжитесь с нами, расскажите, о чем хотели бы написать. Если в вашей школе есть собственная редакция или медиацентр, мы уверены, вам есть что рассказать. Милости просим!



Любовь АРБАТСКАЯ

ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК

Если у вас есть интересные истории, которыми вы хотите поделиться с нами, смело звоните. Номер редакции: +7-952-636-47-73.

ВАЖНО!

По вопросам сотрудничества звоните по телефону (3952) 208-004

Реклама.

Как село стало спальным районом Иркутска

Анастасия КУРЕНОВА

«КП» выяснила, кто и зачем переезжает в пригород.

Хомутово выросло из сибирской слободы, основанной еще в 1685 году, в настоящего гиганта, который вот-вот перерастет статус сельского поселения. Сегодня это не просто самое большое село региона. Это настоящий конгломерат, сросшийся из шести поселков и деревень. По последним официальным данным, в Хомутовском муниципальном образовании проживает около 25 тысяч человек - и это число ежегодно увеличивается примерно на тысячу новоселов. Прирост населения за десять лет между переписями составил 100%!

Почему же сюда готовы перебираться со всех районов Иркутской области и не только? «Комсомолка» спросила об этом тех, кто устал от города, но не был готов расстаться с его благами.

Мария Стародубцева: «Выбрала природу и инфраструктуру ради детей»

- Я мама четверых детей, - рассказывает о себе 39-летняя Мария. - Двойняшкам, дочке и сыну, 5 лет, среднему - 11, а старшей дочери - 17. Когда встал вопрос о переезде, стали выбирать между деревней Кудой, которая входит в Хомутовское муниципальное образование, и Карлуком. Для меня было важно, чтобы дом был просторным, с гаражом, рядом - лес, а в селе - хорошая инфраструктура. Победила Куда! Еще ни разу не пожалела о своем выборе.



Мария (посередине) - мама двух дочек и двух сыновей. Личный архив

Генри Альфорд: «Надеваю ушанку и гуляю в -40»

30-летний британец Генри Альфорд оставил Лондон ради любви к сибирячке Николь. Они познакомились в петербургской гостинице, а через неделю он уже летел в Иркутск знакомиться с родителями. Пара венчалась в Казанской церкви, а теперь молодые живут в Хомутово. Альфорды вместе преподают английский и строят дом.

- Особенно люблю гулять зимой в -40, - делится Генри. - Надеваю ушанку, бушлат и дышу свежим воздухом.



Британец оставил Англию ради красавицы из Сибири. Личный архив

Елена Игнатьева: «Здесь мой дом и любимая работа»



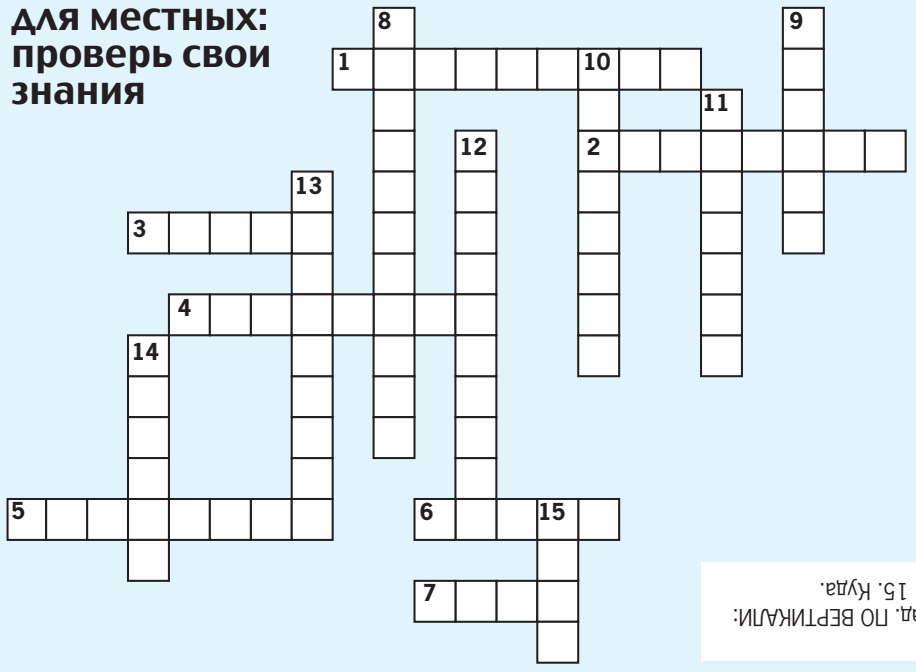
Личный архив

- Хотелось жить в небольшом селе, но спустя два года его уже трудно таким назвать, - смеется учитель Кудинской средней общеобразовательной школы Елена Игнатьева.

Еще совсем недавно мама двоих детей жила в Иркутске, но решила оставить городскую суету ради природы и красивых восходов и закатов.

- Здесь ты не спешишь и замечаешь всю красоту вокруг, - говорит Елена. - А еще дети в Куде замечательные! Такие простые и очень душевные. Одно удовольствие учить их, общаться с ними и помогать им развиваться.

Кроссворд для местных: проверь свои знания



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Частный сектор деревни Куда, появившийся на месте полей. Имеет «благоухающее» название.

2. Самый «холодный» микрорайон.

3. У этого здания стоит памятник, у которого принято просить хороших вестей.

4. Самое большое село Иркутской области.

5. Еще один микрорайон, названный по стороне света.

6. Так между собой называют район, где находятся поликлиника и школа №2.

7. Боевая установка в Парке Победы.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

8. Согласно легендам, на этой дороге в прошлом часто останавливали и грабили, то есть «теребили», проезжающие обозы и путников.

9. Объездная дорога с веселым названием, о которой знают все местные.

10. Здесь часто назначают встречи. Народное название связано с работавшим здесь в советское время магазином.

11. Украшает стелу на въезде в Хомутово.

12. В этом районе деревни Куда, когда-то якобы проживало много людей с фамилией Баяновы.

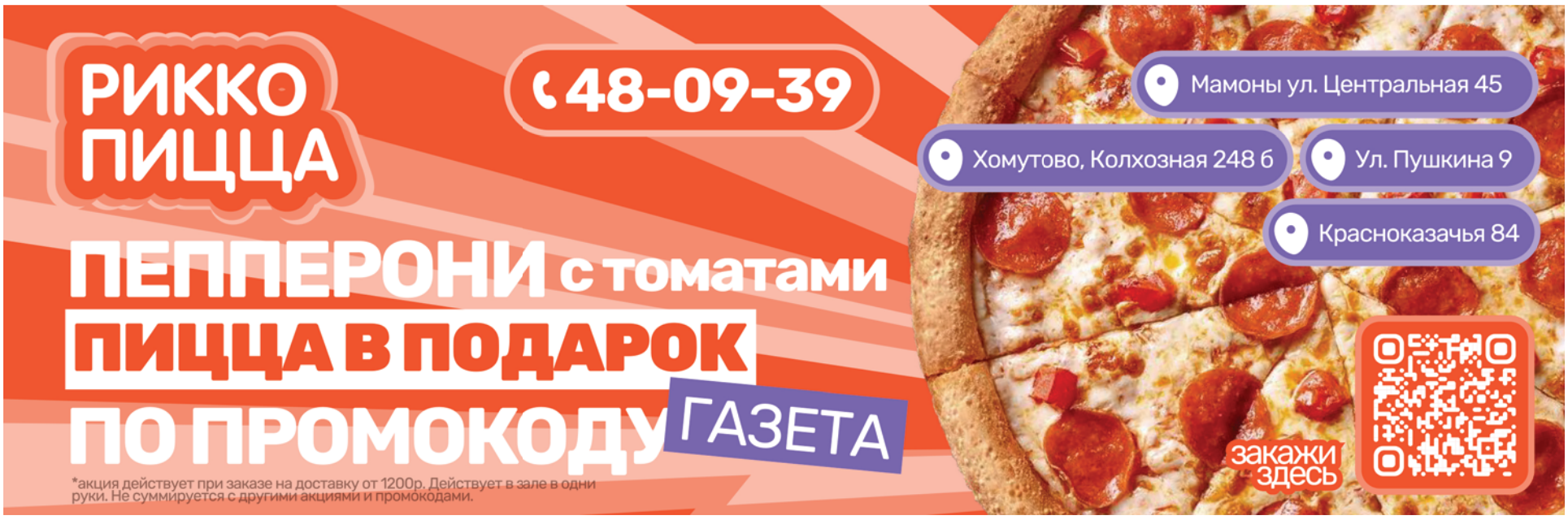
13. Тракт, по которому едут в Хомутово из Иркутска.

14. Так называют улицы в деревне Талька, которые находятся на берегу одноименной реки.

15. Река, на берегу которой стоит Хомутово.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Черемушки. 2. Северный. 3. Почта. 4. Хомутово. 5. Западный. 6. Баржи. 7. Град. ПО ВЕРТИКАЛИ: 8. Теребиловка. 9. Пьяная. 10. Шестерка. 11. Медведь. 12. Баяновщина. 13. Качугский. 14. Фрегат. 15. Куда.



У черепах есть встроенный компас



Магнитное поле Земли рептилии ощущают всем своим телом.

imageBROKER/Andrey Nekrasov/globallookpress.com

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Они ориентируются в открытом океане по магнитному полю, не видя звезд.

Морские биологи и IT-специалисты из Австралии, Англии, Италии и США установили высокотехнологичную слежку за зелеными морскими черепахами (Chelonia mydas). И выяснили, как тем удается не потеряться на океанских просторах и почему течения не уносят их куда ни попадя.

Морские черепахи, преодолев более 1600 километров водной глади Индийского океана, продемонстрировали: они ориентируются по магнитному полю Земли и точно знают свои координаты в любой момент времени. Благодаря этому и не сбиваются с курса, а плывут точно к цели - почти по прямой, невзирая на течения, которые «смывают» их в сторону.

В недавней публикации в журнале Science Advances ученые рассказали, что оснастили шесть самок высокоточными GPS-датчиками. Черепахи стартовали от архипелага Чагос (Британская территория в Индийском океане). Через 28 дней они доплыли до Сейшельских островов.

Никаких видимых ориентиров в океане у черепах не было - они еще и подслеповаты, звезд не различают. Тем не менее примерно каждые 15 часов животные корректировали свой курс, делая поправку на течения.

Вывод: морские черепахи ориентируются не иначе как по внутреннему компасу.

Ценность нынешних экспериментов в том, что ученые впервые наблюдали черепашью способность ориентироваться в магнитном поле Земли, что называется, в натуре. Прежние - лабораторные - эксперименты в специальных бассейнах лишь доказывали, что черепахи реагируют на изменения магнитного поля, создаваемые искусственно. То есть обладают так называемой магниторецепцией - способностью ощущать магнитные поля. Но пользуются ли они ею в дикой природе, было неизвестно.

Предположительно, магниторецепцию черепахам обеспечивают кристаллы магнетита, расположенные в костях черепа, и белки - криптохромы, по-разному реагирующие на изменения направления магнитных силовых линий.

А КАК У НАС?

Люди тоже так умели

Но потом внутренний навигатор почему-то отключился .

Свой криптохром есть у современных людей, вот только пользы от него сегодня нет. Но есть основания думать, что когда-то она была. И наши далекие предки обладали способностью находить дорогу, скажем, к пещере, не по запаху, а определяя направление геомагнитного поля. Но в процессе эволюции полезная опция почему-то пропала.

То, что в людях все-таки заложена потенциальная способность ориентироваться без компаса, в свое время продемонстрировали ученые из медицинской школы Университета Массачусетса.

Экспериментируя, нейробиологи сначала лишили мух, которые довольно эффективно ориентируются в магнитном поле, собственного «магнитного» белка. И те потеряли свой дар - перестали проходить лабиринт с помощью искусственного магнитного поля. Хотя прежде успешно справлялись с таким заданием.

Затем ученые снабдили тех же мух человеческим криптохромом. И способность проходить лабиринт к ним вернулась. Мухи словно бы «магнитно» прозрели. То есть наш белок в принципе исправен, но «выключен». Как он включается, никто пока не знает - инструкция утеряна. Хотя магнитные бури чувствуем.

ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

А бабочка крылышками нюх-нюх-нюх

У насекомых десятки носов в самых неожиданных местах.

Насекомые реагируют на запахи чуть ли не всем телом. Органы, которые отвечают за обоняние, находят у них в самых неожиданных местах - для людей, конечно: на ногах, например, или во рту. Вот и бабочки не подкачали. Немецкие биологи обнаружили обонятельные рецепторы, то есть носы, по сути, на крыльях табачных бражников - крупных ночных бабочек. О чем сообщили в журнале Journal of Experimental Biology.

В сильный микроскоп биологи увидели крошечные волоски-щетинки, которыми были усеяны крылья бражников. На каждом в среднем по 30 штук. А в самих волосках имелись поры-отверстия. Они и оказались носами - обонятельными рецепторами. Не только с виду. Запахи - в виде летучих молекул - буквально просачиваются сквозь эти микроскопические отверстия, попадая непосредственно в нервную систему.

Правда, крыльями бабочки, похоже, чуют не так уж и много. Но важную для себя информацию получают.



upload.wikimedia.org

J Exp Bio

100 µm

Табачный бражник - это летающий нос. Крылья насекомых буквально усеяны обонятельными рецепторами (на фото обозначены стрелочками).

■ ИЗ ЖИЗНИ ТОЛСТОКОЖИХ

Слоны слышат друг друга костями

Ушастые гиганты передают и получают сейсмические волны.

Слоны эффективно общаются друг с другом, находясь от сородичей в 10 и более километрах. Люди бы охрипли, пытаясь докричаться до кого-нибудь из такой дали. Да и вряд ли бы кто услышал. В чем хитрость лопоухих?

Слоны передают сигналы ногами - топочут. Почва от их топота сотрясается, по ней распространяются низкочастотные вибрации, которые сейсмическими волнами расходятся в разные стороны - словно радиоволны от антенны радиопередатчика. Их принимают другие слоны. Группа американских ученых под руководством гарвардского доцента Сунила Пурия опубликовала в журнале Frontiers In Audiology and Otology результаты исследования, объясняющие феномен.

Специалисты по части «ухо-горло-носа» провели эксперименты с костями черепов слонов и людей - теми, в которых расположены среднее и внутреннее ухо. Сравнили ответ на вибрации, которые создавало специальное устройство, имитируя распространение звуковых волн по костным структурам.

Благодаря внушительным размерам кости слоновьего «приемного устройства» наиболее эффективно колебались на частоте 400 Герц - в том низкочастотном диапазоне, в котором топочущие гиганты «генерируют» свои сигналы.

Маленькие человеческие косточки показали наибольшую восприимчивость к частоте, которая в три раза выше. Мы, топоча, не могли бы обмениваться информацией.

Ко всему прочему слоны, по необходимости, «включают» особый режим, который позволяет почти в 30 раз обострить восприятие сейсмических волн, изолируясь от акустических шумов. Гиганты затыкают свои огромные уши, сокращая особую мышцу, которая перекрывает слуховой канал. У нас такой мышцы нет, мы затыкаем уши берушами.

В дикой природе ногами и сейсмическими волнами слоны сообщают об опасностях, приближении хищников и людей. Информируют о своем намерении найти партнеров в брачные периоды. Указывают направление, в котором двигаются.

По особенностям сейсмических волн слоны узнают «голоса» своей родни, отличают их от сигналов, которые подают чужаки.

Для справки: «сгенерированные» ногами сейсмические волны слоны сначала воспринимают подошвами, далее по костям конечностей сигналы попадают в среднее и внутреннее ухо. В улитке колебания преобразуются в нервные импульсы и попадают в мозг.



Maryna Shkvyria/ Shutterstock/ Fotodom

Для связи слоны используют что-то вроде вайфая.

КСТАТИ

Сердцем запах чую!

В нашем носу порядка 350 обонятельных рецепторов. Однако исследователи выявили их чуть ли не во всех наших внутренних органах - в сердце, печени, желудке, легких, почках. Они почти наравне с носом участвуют в распознавании запахов. Но немецкие ученые докладывали о таком чуде природы: обонятельные рецепторы найдены даже в мужских половых органах. Получается, что и они зачем-то и к чему-то принюхиваются?

Какие учебные заведения выбирают для своих детей звезды и сколько им это стоит.

Первоклассник на миллион

Окончание. Начало < *стр. 1.*

Живут звезды чаще всего за городом, а значит, надо искать учебное заведение поблизости или обеспечить ребенка машиной или трансфером от школы. Одни заботы! Тут тетрадками в клеточку, ранцем и гладиолусами не отделаешься...

Мы решили выяснить, куда же повели звезды своих первоклассников в этом году.

Маленьким охотникам за знаниями в хорошей VIP-школе созданы все условия. Базовый минимум - небольшие по количеству учеников классы (15 - 20). При желании ребенок может остаться на полный день (с ним будут заниматься - домашка, бассейн, прогулки, кружки и секции); в старших классах индивидуальные планы обучения с учетом выбора специальности и вуза; охрана; компьютерные классы, робототехника, спортзалы; питание на самом высоком уровне.



Личная страница Натальи Подольской в социальной сети

Владимир Пресняков и Наталья Подольская готовят сыновей к успешной жизни.

Сколько стоит: 1 млн руб. - за учебный год за одного ребенка

Школьные чаты Оксаны Самойловой

Блогер Оксана Самойлова в прошлом сентябре сообщила, что ее добавили в 9 школьных чатов - на двух языках. Тогда у нее было три дочки-ученицы, а в этом году прибавится еще один - 6-летний сын Давид. Значит, появятся и новые чаты... Оксана напоминает: «Школьная заварушка начинается, всем родителям терпения, и всем деткам сил и хороших оценок».

Дети Оксаны Самойловой и рэпера Джигана учатся в Russian International School в Барвихе. Учебные пособия и основную форму дети получают в школе, родители докупают необходимую канцелярию и дополнительные вещи. Если в школе от одной семьи обучается больше одного ребенка, то родители получают скидку, поэтому у многодетной семьи стоимость года обучения на одного ребенка получается меньше, чем у остальных.

В этой школе половину учебного дня детей учат по российской образовательной программе, затем начинается второй блок - международный, основанный на английской учебной программе. Все это вперемежку с прогулками, секциями и кружками. Обещают - никаких перегрузок нет, за этим следят психологи. Есть театральная студия, шахматный и исторический клубы, столярная мастерская, клуб рукоделия, изостудия, музыкальная школа, робототехника, IT-клуб, студия инженерии, ментальная арифметика, балет, футбол, карате, ЛФК и другие дополнительные занятия. Как и во всех частных школах, поступление - после тестирования, а здесь оно проходит на двух языках. Во время болезни или отпуска для детей проводят дистанционные занятия.



Личная страница Оксаны Самойловой в социальной сети

Оксана Самойлова и Джиган не жалеют денег на образование детей.

Сколько стоит: 1,8 млн руб. - за учебный год за одного ребенка

Автобус для Ивана Преснякова

Наталья Подольская и Владимир Пресняков в этом году отвели младшего сына Ивана в 1-й класс, а старшего Артемия - в 5-й. Музыканты выбрали для детей частную школу и уже убедились в ее преимуществах. Домашку дети делают в школе, учителя готовы позаниматься индивидуально.

Наталья Подольская отметила и другие важные моменты: «Небольшие классы, в нашем всего 18 человек. На учебу и обратно домой детей возит школьный автобус, что для нас удобно, - сына забирают на остановке у дома».

Подольской нравится, что педагоги всегда на связи, певица отмечает: несмотря на то, что школа частная, она не замечает разделения детей по уровню дохода родителей: «Школа платная, но не с самым высоким ценником по Москве, так что контингент детей довольно разный. Я ни разу не слышала от сына, чтобы он рассказывал, как его одноклассники меряются друг перед другом достижениями или доходами родителей». В школе «Ника» старшеклассники учатся по индивидуальному плану, есть профили по интересам для подготовки в вузы.

Классы знаменитостей

В гимназию им. Е. И. Примакова 1 Сентября отправилось больше всего наследников известных людей. Среди учеников гимназии - дети **Ксении Бородиной, Дмитрия Маликова, Леры Кудрявцевой, Кэти Топурии, Анны Банщиковой, внуки Надежды Бабкиной** и многие другие. Дети учатся 10 месяцев, есть возможность проживания в пансионе (900 тыс. руб. за год дополнительно к стоимости обучения).

Для призеров всероссийских олимпиад, детей, имеющих личные достижения в учебе, действуют гранты. В среднем 20% учеников занимаются бесплатно. В гимназии есть свои правила, например, ученики сдают телефоны при входе в учебное заведение. При этом у детей всегда есть доступ к учебным планшетам, связаться с родителями можно через ресепшен.

В школе билингвальная среда, так как некоторые уроки идут на английском языке. С детьми работают также педагоги-психологи. Время после уроков ученики проводят со сверстниками, друзьями, педагогами, тренерами - гуляют, занимаются дополнительно, ищут кружки по душе, ведут исследовательскую деятельность. В гимназии - более ста кружков, секций, объединений допобразования.



Личная страница Ксении Бородиной в социальной сети

Ксения Бородина с дочками-гимназистками.

Сколько стоит: 990 тыс. руб. - за учебный год за одного ребенка.

Сразу в вуз!

У Ломоносовской школы есть филиалы и в городе, и в Подмосковье. Стоимость по сравнению с прошлым годом повысилась - теперь месяц учебы стоит 215 тыс. руб. У актрисы **Екатерины Климовой** уже трое детей закончили эту школу, осталась одна ученица - младшая Белла. Климовой нравится вовлеченность учителей в жизнь детей - они сообщают маме обо всех новостях, успехах или проблемах ребенка. В школе дети выполняют домашние задания.

У каждого ученика личная программа развития, в старших классах с учетом подготовки к поступлению в выбранный вуз. В этой школе учились старшие дети певиц Славы, Седоковой, а теперь и младшие наследники.

Сколько стоит: 1,9 млн руб. - за учебный год за одного ребенка

ЕСТЬ МНЕНИЕ

«Не вырастить мажорку»

У многих звезд дети учатся в общеобразовательных школах. Чаще всего это наследники актеров - **Сергея Безрукова, Виктории Исаковой, Юлии Пересильд, Светланы Ивановой, Юры Борисова** и других. Поступают так и музыканты. К примеру, дочь композитора и исполнителя **Игоря Николаева** пошла в обычную школу. Инициатором такого выбора стала ее мама, актриса **Юлия Проскурякова.**

Проскурякова так объяснила свой выбор: «Решение отдать Веронику в обычную московскую школу принадлежит мне. Мне бы хотелось, чтобы дочь в своем детстве видела разных людей, дружила с разными детьми, а не только с теми, у кого есть айфон определенной модели и знаменитые мама с папой. Чтобы она бывала на разных праздниках, ходила на ярмарки, на которые дети приносят ими же сделанные подарки и продают их максимум за 500 рублей, а вырученные деньги отдают на благотворительность. Мы ведь с Игорем не знаем, какая жизнь ее ждет. Пусть она поймет, что работать - это непросто и не все люди много зарабатывают, но от этого не заслуживают меньше уважения. Что все профессии важны и каждый человек хорош в чем-то своем. Моя цель - вырастить ребенка, здраво оценивающего окружающий мир, а не мажорку из обеспеченной семьи».

Ирина ВИКТОРОВА.

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»



Анастасия ЗАПЕВАЛОВА, Пермь:

- Я хореограф и педагог, танцую всю жизнь. Мечтаю научить танцевать как можно больше людей.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

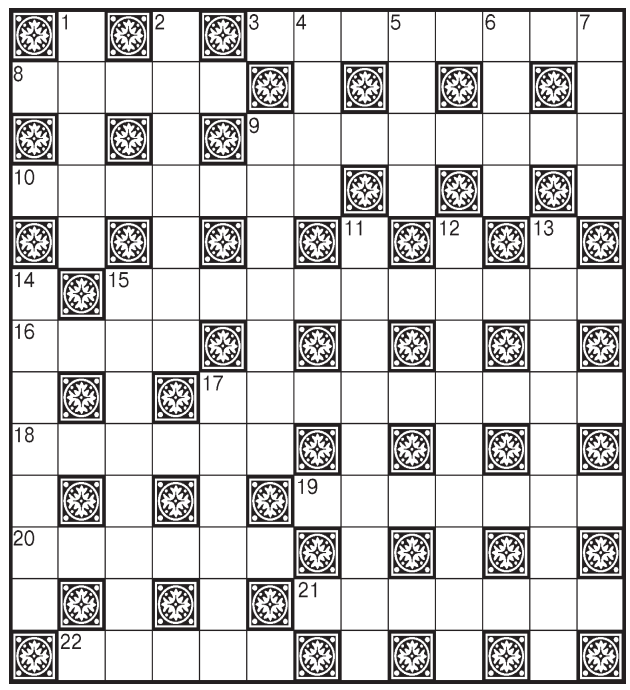
- Брошь-звездочка превращает простой белый купальник в нарядный. Низ с цветочным принтом на завязках - тот самый контраст, чтобы было нескучно. Ну а соломенная шляпа с бахромой и перламутровые серьги-помпоны - те самые детали, которые так хорошо смотрятся на яхте, где ветер в парусах, в волосах и даже в голове.

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

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

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО/«КП» - Пермь

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Кто в мире Гарри Поттера мог колдовать, не используя волшебной палочки? **8.** Кого Ватикан объявил олицетворением греха после выхода на экраны фильма «И Бог создал женщину»? **9.** Кто из фантастов придумал Незримый Университет? **10.** Урок в классе математики. **15.** Крах от безденежья. **16.** Медоносный сорняк. **17.** Множество с единственным элементом. **18.** Кто рассказал про «Курочку Рябу и десять утят»? **19.** Результат у математиков. **20.** Золотая рыбка. **21.** Что ускоряет катализатор? **22.** Опус в ожидании аплодисментов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Какой птице китайцы возводят алтари, считая ее хранителем семейных традиций? **2.** Танцор перед почтальоном. **4.** Нимб для всякой души. **5.** Дубина на вооружении братков. **6.** «Варенье всмятку». **7.** Чья музыка звучит в фильмах Федерико Феллини? **9.** Кто примеряет теорию к жизни? **11.** Возле этого польского города две речки, Велна и Нельба, пересекаясь строго под прямым углом и не смешиваясь, текут своими руслами дальше. **12.** Минеральная вода кавказского разлива. **13.** «Закон, установленный для самого себя» у древних греков. **14.** Кто приходит на выручку? **15.** Ради чего контрастный душ принимают? **17.** Великий армянский святой.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Дамблдор. 8. Бардо. 9. Пратчетт. 10. Алгебра. 15. Банкротство. 16. Осот. 17. Синглетон. 18. Маршак. 19. Частное. 20. Госки. 21. Реакция. 22. Пьеса. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Цапля. 2. Аккорд. 4. Аура. 5. Бита. 6. Джем. 7. Рота. 9. Практик. 11. Болгравей. 12. «Ессентуки». 13. Автономия. 14. Подмога. 15. Бодрость. 17. Саркис.

АНЕКДОТЫ

- Ты мне всю жизнь испортил!

- Что жизнь... Твою прародительницу Еву выгнали из рая, и она испортила нам всю Вечность...

* * *

- Долго размышлял, кто я: жаворонок или сова? Пришел к выводу, что я птеродактиль - непонятно, как я еще не вымер с таким режимом работы!

* * *

Многие одинокие девушки отличаются прекрасным вкусом. Вероятно, поэтому они и одиноки…

* * *

- Абрам, хочешь чай?

- Хочу.

- Пойди и сделай.

- Не хочу.

- Тогда сиди и не ври...

* * *

- Бабушка, я вас обследовал, вы здоровы. Объясните еще раз, на что вы жалуетесь?

- Да задыхаюсь я.

- А когда?

- Когда автобус догнать не могу.

* * *

На неделю осталось 700 рублей, стараюсь особо не шевелиться, чтобы случайно не потратить.

* * *

«Третьего не дано!». Это когда не подали компот.

* * *

Если вы задаетесь вопросом «Кому все это надо?», откройте список «Форбс» в любой стране и узнаете ответ!

* * *

Восьмилетний виски,
Стеклышком звеня,
Говорит мне: «Вася!
Выпусти меня!»

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1 ПРОСТОЙ

	1	3	5		7			
		8		4			1	5
2	5			9	8			3
5		7		1	6			
	4	9	8		5	1	2	
			4	3		7		8
1			7	5			3	2
8	3			2		4		
			6		3	5	9	

10607

2 СЛОЖНЫЙ

		6		2		7		
7	5		9					
9					1		8	
	7					6		8
8	1		6		9			5
	2				7			
						4		7
		4	7	6		8		
							2	1

10608

Прогноз погоды на завтра, 4 сентября

	Осадки	Ночью	Днем	Давление*	Влажность**
Иркутск		+7...+8	+12...+14	727	40
Бодайбо		+10...+11	+9...+13	739	67
Братск		+6...+8	+11...+13	724	47
Ербогачен		+8...+9	+8...+12	736	46
Тайшет		+5...+7	+12...+15	739	41
Усть-Илимск		+6...+7	+9...+11	734	76

ясно, дождь, облачно, пасмурно, снег, снег с дождем

* мм рт. ст.
** %

Ответы на судоку

1

4	7	2	6	8	3	5	9	1
8	3	5	9	2	1	4	6	7
1	9	6	7	5	4	8	3	2
6	2	1	4	3	9	7	5	8
3	4	9	8	7	5	1	2	6
5	8	4	2	1	6	3	7	9
2	5	4	1	9	8	6	7	3
7	6	8	3	4	2	9	1	5
9	1	3	5	6	7	2	8	4

2

5	6	7	4	3	8	9	2	1
1	9	4	7	6	2	8	5	3
2	3	8	1	9	5	4	6	7
6	2	9	8	5	7	1	3	4
8	1	3	6	4	9	2	7	5
4	7	5	2	1	3	6	9	8
9	4	2	3	7	1	5	8	6
7	5	1	9	8	6	3	4	2
3	8	6	5	2	4	7	1	9

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

■ Директор иркутского филиала С. И. ГОЛЬДФАРБ.

■ Главный редактор «КП» - Иркутск»- Н. Г. ЛЫТКИНА. E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru www.irk.kp.ru

■ Учредитель, редакция и издатель - АО «ИД «Комсомольская правда».

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

■ АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 2Б, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru

■ ISSN 0233-433X

Индексы П1101, ПМ976 Тип. №

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

■ Газета отпечатана на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1.

■ Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.

■ Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)

■ Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.

■ ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - (3952) 208-008; рекламная служба - (3952) 208-004, 208-979; отдел распространения и продвижения - (3952) 208-770.

Тираж этого номера: 169 325 экз.
Рекомендуемая цена - 25 руб.

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

4 607071 480234 26065

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

© АО «ИД «Комсомольская правда», 2026. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru