

Как вырастут тарифы на коммуналку в Приангарье с 1 октября

Читайте на стр. 7 ▶



Михаил Фролов

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, 10 сентября
№ 67-ч (27813-ч)/2026 год

Газета нашего города ★ Иркутск

KP.RU 1 241 194
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Не оскудеет рука доящего



В России снижается поголовье коров. Почему же молоко при этом дешевеет?

Читайте на стр. 6 ▶



Личный архив героя публикации

Быть или не быть, вот в чем Барбос

Алиса ТИТКО

Какие популярные породы собак на деле громко лают, кусают за пятки и требуют круглосуточного внимания.

В соцсетях набирает волну новый тренд: владельцы собак откровенно делятся особенностями характера и поведения питомцев, о которых не подозревали, выбирая породу. В таких роликах хозяева с юмором рассказывают о бытовых сложностях, а кинологи напоминают: собаки - не плюшевые игрушки, они не будут тихонько лежать на диване. «Комсомолка» узнала у читателей и экспертов, к чему действительно стоит быть готовым, заводя четвероногого друга.

Продолжение на стр. 15 ▶

Михаил Фролов / АГП - МОСКВА

Мошенники рассылают опасные «видео» от имени соседей

Татьяна ИВАНОВА

Преступники говорят, что у двери якобы ходит подозрительный человек.

В Иркутске мошенники придумали новую схему обмана. Они пишут в мессенджерах от лица соседей и сообщают, что у двери ходит подозрительный человек. Для правдоподобности называют номер квартиры и прикрепляют файл с подписью «видео с камеры».

- Расчет на то, что получатель сразу открывает вложение, ведь речь о безопасности жилья. Но именно в этом и ловушка, - предупреждают в администрации Иркутска. - Ссылка может оказаться вредоносной. После



Дана ИВАНОВА

ее открытия преступники получают доступ к смартфону, аккаунтам или банковским счетам. Особенно опасны файлы с расширением APK.

Если пришло такое сообщение, не открывайте вложения. Проверьте информацию сами: загляните в дверной глазок, напишите в домовую чат или свяжитесь с соседями напрямую. Мошенники играют на чувстве страха - не дайте им шанса.

Тыква из Савватеевки весом 800 кг участвует в конкурсе «Битва гигантов»

Татьяна ИВАНОВА

Овощ вырастил 12-летний Еремей Павленко.

12-летний Еремей Павленко из села Савватеевка Ангарского района вырастил тыкву весом больше 800 килограммов! Гигантский овощ отправили в Москву на Национальный чемпионат урожая «Битва гигантов». Финальное взвешивание пройдет сегодня, 10 сентября, на ВДНХ.

В пути тыква проведет три дня. Всего в конкур-

се участвуют больше ста уникальных экспонатов со всей страны. Призовой фонд - миллион рублей.

- В категории «тыква» у Еремея есть все шансы на победу. Главная задача - сохранить овощ в идеальном состоянии до торжественного взвешивания, - отметила министр сельского хозяйства Иркутской области Марина Кожарина.

Заявку юный агроном подал еще в конце 2025 года, все это время ежемесячно отправлял организаторам отчеты о росте своего овоща.



Личный архив

Тысячи людей во фронтовых городах Донбасса обрекают себя на месяцы ада в подземельях, чтобы быть освобожденными от Украины вместе со своими Добропольем, Дружковкой, Славянском.

Они дождались

Дмитрий СТЕШИН,
военкор «КП»

Дождавшихся становится больше. Военкор «КП» пообщался с семьей «подземных жителей» из пригорода Константиновки. Чтобы спасти этих людей, 77-й мотострелковый полк группировки «Южная» провел целую операцию.

ИЗ РУК В РУКИ

Вход в блиндаж с дождавшимися был плотно закрыт толстенным одеялом - от дронов с тепловизорами, как минимум. И от лютой жары. Донбасс проживал последние испепеляющие летние дни, настолько безжалостные, что на живых деревьях листья сворачивались в трубочку.

- Они завтракают. Пусть поедят люди спокойно, натерпелись - сказал мне офицер, выводивший, точнее, спасший эту семейную пару. Я предложил пока побеседовать, оглянулся по сторонам, но офицер уже оценил ситуацию и принял решение:

- Пойдем, я знаю специальные «боевые кусты»!

Мы посмеялись. Штатные «боевые собачонки», крутившиеся вокруг нас и даже проскальзывающие между ног, бросились вперед, в гущу лесопосадки - показывали дорогу. Они чувствовали наше светлое настроение, а на войне оно не имеет цены.

Мой собеседник, лейтенант, командир штурмового взвода 77-го мотострелкового полка группировки войск «Южная» с позывным «Ильяс», уточнил важные детали. Да, штурмовики вывели жителей пригородного поселка Ильиновка, он практически смыкается с Константиновкой в одно целое. Информация о том, что в одном из подвалов Ильиновки прячутся девять гражданских, командование батальона получило в середине лета, когда их родственники из Питера смогли выйти на связь с военными. «Ильяс» говорит, что это не оставили без внимания:

- Командование батальона 12 июля приняло решение - направить в этот дом штурмовиков и провести эвакуацию.

Я удивляюсь - прошло больше месяца! Но если знать, что нашим штурмовикам из-за обилия дронов противника в небе иногда приходится неделю добираться до позиций, проходя в день по 2 - 3 километра... А тут - группа гражданских! «Ильяс» кивает:

- Мы не спешили. Спешить невозможно, плохо кончится. Поэтому сначала наладили снабжение дронами. Два штурмовика с позывными «Куруш» и «Ингуш» выполнили приказ и нашли людей, хотя они к тому моменту уже переместились в другой дом. От адреса, который у нас был, остались развалины. Проверили, что за люди. Противник часто переодевается в гражданское, чтобы спокойно перемещаться. Знает, что мы гражданских не трогаем...

Собственно, «Куруш» и «Ингуш» и занялись планированием операции по спасению застрявших под Константиновкой - первого этапа, самого опасного. В опера-

ции оказалось множество звеньев, и ни одно не порвалось! Штурмовики охраняли гражданских и учили их своим специфическим военным знаниям - готовили к выходу из подвалов. Там, на поверхности, наши саперы прочистили безопасную тропу, определили промежуточные укрытия, где можно дожидаться «окна с чистым небом». Людей разбили на тройки и повели, передавая с рук на руки. Мой собеседник говорит: вывели всех, никого не оставили. «Ильяс» махнул рукой в сторону блиндажа:

- В этой «тройке» все родственники. Вышли последними. Они сами все расскажут.

«ЭТОТ ДОМ ДЛЯ НАС - КАК ЛОТЕРЕЙНЫЙ БИЛЕТ»

Мы проговорили час как минимум, и я заметил, что этих людей удалось хоть чуть-чуть освободить от их черных воспоминаний. Хотя первые минуты разговора были гнетущие. Мужчину звали Шамиль. Корнями с Кавказа, родился в западенской Виннице, но всю жизнь прожил в Донбассе. Прошел Афган в конце 80-х. Уникальный типаж кавказского технического интеллигента, мастер по ремонту доменных печей. Его жену Лену я сразу определил как врача. И угадал. Родная сестра Елены еще не отошла от шока. Она не участвовала в разговоре, но внимательно нас слушала, и я краем глаза видел, как по ее лицу пробежали тени воспоминаний. Лена рассказывает пока без эмоций:

- Мы надеялись все пересидеть в нашем доме, готовились очень давно, запасали еду, воду, лекарства. Подвал был хороший, с печью.

Лена берет Шамиля за руку, а я замечаю боль в его лице:

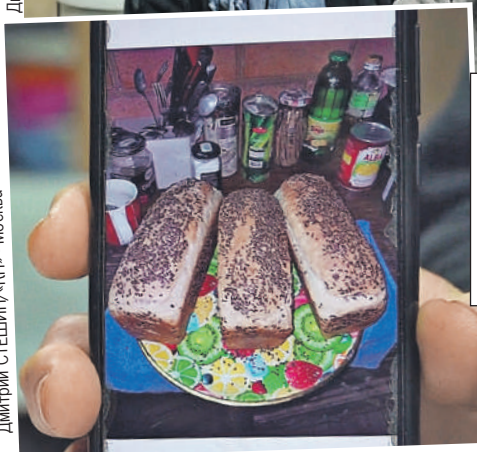
- Муж строил этот дом с самого фундамента, полжизни. Это было наше гнездо... Но дом не выдержал. Его подожгли целенаправленно: видели, что мы его пытались тушить, и туда били, били. Нас спас дом соседей. Они не стали никого дожидаться, просто собрались и уехали. А мы вытянули выигрышный лотерейный



Командир штурмового взвода «Ильяс» выполнил приказ - вывести дождавшихся Россию людей из зоны боев живыми.



Елена и Шамиль сейчас в безопасности. Показывают военкору «КП» фото испеченного ими в подвале хлеба из прелой муки. Почти «блокадного». Но лица свои попросили на всякий случай закрыть, чтоб не навредить знакомым, оставшимся на Украине.



«ПРИШЛИ ПЛОХИЕ»

Наконец вэсэушники зашли в село, чтобы оборудовать здесь позиции. Лена говорит:

- Я сразу поняла, это плохие люди - не здороваются, отворачиваются. Если их прикормленная собака на тебя кинется - будут смотреть, как рвет и кусает...

Шамиль попал в самую страшную ситуацию - чтобы прокормиться, ему приходилось постоянно мотаться в Константиновку, где «людоловы» из ТЦК (украинских военкоматов) буквально «выполняли план по мобилизации «ждунов». Гребли всех мужчин подчистую, «на прощание». У Шамиля были тайные тропы, но «познакомиться» с вэсэушниками все-таки пришлось:

- Я никогда не забуду эти имена или позывные: «Юрко» и «Модный», вот они пришли нас «воспитывать». Стащили с кровати 84-летнего старика, тоже пытались поставить на колени... Руку ему разодрали до крови.

Лена - врач и ставит профессиональный диагноз «захісникам»:

- Когда это все происходило, видно было, что люди неадекватные, потому что узкий зрачок, бегающий взгляд, несвязная речь. Вот он стоит, целится в меня, а я ему говорю: вам потребна допомога? Вам чем-то нужно помочь? Может, воды или накормить вас?

И вот он обратно в адекватного человека переворачивается... Мы понимали, что люди с оружием и мы против них ничего не сделаем. Когда они ушли, я подумала: слава Богу, что вот Господь и послал этих людей, а потом увел.

Шамиль подводит итог рассказанному:

- У нас очень много друзей на Украине. Они все сидят по домам, прячутся, а жены работают. Годами сидят в квартирах, чтобы не идти в эту армию. Для

билет. Понимаете, дом с хорошим подвалом - это ресурс выживания!

Можно представить, сколько раз Елена обдумывала эту точную мысль. Шамиль вступает в разговор, говорит, что первые прилеты начались еще год назад, он точно помнит день - 5 мая:

- У дома рухнула крыша, потом развалилась печка в подвале. Вокруг дома клали с утра до ночи, крестом и по кругу. День, неделю, месяц... Не выдержал дом. Переезжали под дронами, перетаскивали воду, продукты. Тестя своего перевез на садовой тележке. Он жил в Константиновке, в квартире, пока прямо в угол здания не прилетело, точно в его квартиру. И летело из района нашего села по городу, мы знаем это точно.

А там тогда стояли ВСУ.

Я уже успел побеседовать с сотнями дождавшихся, от Соледара до Авдеевки, и понимаю, что сейчас услышу, но все равно спрашиваю Лену: зачем? Она объясняет:

- Многовато нас осталось в Константиновке. Глава администрации выходит на центральную площадь побеседовать с людьми, а они начинают из подвалов выползать - огромная толпа! Тысяч 40 нас осталось...

Я знаю точно, что после Русской весны 2014 года в мятежную Славянско-Краматорскую агломерацию, чтобы сделать ее покорнее, совершенно сознательно завозили управленцев с Западенщины или матерых, проверенных бандеровцев. Лена рассказывает, что, как только «украинская влада» (власть по-укр.) сбежала из Константиновки, ВСУ сразу начали уже совсем серьезные обстрелы жилых домов. Чтобы ускорить эвакуацию людей в сторону Украины, в самые лютые морозы в городе отключили свет, отопление и воду. Но люди остались терпеть и ждать.



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



Россию

них, как и для нас, Украина закончилась 2 мая 2014 года (после массового сожжения националистами людей в одесском Доме профсоюзов. - Авт.). С того момента этой страны нет. Если высшая власть Украины участвует в уничтожении мирных, простых людей, своих же граждан, это не страна.

ПОДЗЕМНАЯ ЖИЗНЬ

Зимой мои собеседники четко отследили момент, когда началась охота на гражданских. Лена вспоминает:

- Такое впечатление, что бандеровцев другого сорта завезли. С прошлыми мы как-то еще уживались, а эти начали натурально охоту на гражданских, еще до начала боевых действий. Именно мирных жителей били дронами - людей на велосипедах, машины. Ну как - не знаю - СС или спецподразделения, заточенные на уничтожение. Зачищали территорию, да. По магазинам били.

И десять человек, вся подвальная община, практически перестали выходить наверх. В февральские морозы умер отец Елены. В минус 25, прячась от дронов, Шамиль выдолбил ломом могилу в соседском палисаднике. На нее рухнул фасад дома.

Я утешаю, если это слово уместно, моих собеседников:

- В Мариуполе во время боев очень много было захоронений в скверах и во дворах. Практически сразу после освобождения всех перезахоронили по-человечески.

Спрашиваю про подвальный быт. Как узнавали новости, чем питались? Лена говорит - страшно повезло:

- С нами в подвале было два парня-компьютерщика. От ТЦК прятались, эвакуироваться не захотели. Они как-то настроили модем и по вечерам быстро скачивали новости. Мы их читали вслух. Даже новогоднее поздравление Путина смотрели!

Лена достает телефон и показывает мне видео, как люди перебирают наполовину сторевший мешок с гречневой крупой. Но говорит, что в чем-то им повезло:

- В Ильиновке большие дома, большие подвалы и большие запасы. Мы их собирали. Потом это все делили с собачками, с кошками. Нашли несколько мешков прелой муки, просушили. И умудрились выпекать хлеб. Под страхом смерти топили печку, пекли хлебешек.

Шамиль говорит, что им проще было, чем людям в городе:

- У нас была печка! Мы всегда натащем дров, напьем что-то и сварим. Даже нашли в соседнем доме... есть такое устройство для обогрева автобу-



Люди говорят:
«Для нас Украина закончилась 2 мая 2014 года - после массового сожжения националистами людей в одесском Доме профсоюзов.»

сов, на солярке. Им грели днем, печку затапливали только ночью. Пережили морозы и топили до июня. Наверху жара стояла, а в подвале сыро и холодно...

НАШИХ ВСТРЕТИЛИ БОРЦОМ

«Подземные жители» отследили момент, когда вэсушники стали оттягиваться из села, утаскивать барахлишко... Их становилось все меньше. Зашли наши штурмовики или, скорее, разведчики. На контакт с гражданскими не шли. Дожидающиеся тоже боялись, не очень понимали - что это за люди? Всех можно понять в этих обстоятельствах. Лена первый раз за весь разговор улыбнулась:

- Они наблюдали за нами и поняли, что мы - кучка бестолковых гражданских, которые шастают по подвалам и собирают продукты. И вот они пришли. Очень осторожно. **Мы им борщ сварили на радостях! Наши! Наши! Наши!**

Чуть позже в подвал пришли уже штурмовики «Куруш» и «Ингуш», выполняя приказ командования. Охраняли дождавшихся по сменам. Перестали топить печь ночью. Ограничили перемещения, чтобы враг не вычислил скопление людей. Но Шамиль все равно попал под вражеский дрон. Повезло - успел отпрыгнуть за стенку дома, лишь контузило и руки посекло мелкими осколками. **Жителей подземелья готовили к эвакуации морально и физически. Люди в подвале двигались очень мало, а путь впереди был тяжелый.** Лена говорит:

- Мы просто летели! По кирпичам, по арматуре. Но все равно нас 22 раза передавали из рук в руки! 22...

Перед Леной на столе лежат стикеры, она записывала на них позывные бойцов:

- Выводили по тропе, которую проложил «Грех», он за день до этого выводил раненого и нас повел. Довел до точки «Кацо», там мы переночевали, дальше нас повели «Тор» и «Образец». Участок был короткий, но над нами все гудело от дронов и мины прилетали! Нас принял «Бек», очень спокойный. Объяснил, как залегать лицом вниз у тропы или просто замираться, стоя. Когда бежать. Дальше нас вели «Магас» и «Лука», оба раненые, выходили в тыл и знали дорогу. Мы уже миновали самый опасный участок. Переночевали - и нас передали «Спецу» и «Лютому».

Моим собеседникам почему-то

запомнилась узенькая трава через заминированные камыши. Ее минировали «лепестками», и они не все упали на землю, остались подвешенными среди стеблей. Коснешься плечом границы тропы, уронишь мину - сработает.

Как рассказывают мои собеседники, в третьей точке, где они ночевали, у «Заика» и «Казаха» был настоящий отель, с душем, кроватями и бельем. Считаю - тыл. И у людей перестали руки трястись так, что не удержат кружку. **Здесь еще летали дроны, но уже реже. Отсюда уже ходили машины, и они увезли пострадавших людей прочь от войны.**

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!

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



Любовь АРЕАТСКАЯ

Реклама.

■ ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Нам их подвиг понятен, а врагам - объясним

Когда упадет последний снаряд, когда прожужжит последний дрон и придут и Победа, и Мир, нужно не забыть этих людей. Была награда «Житель блокадного Ленинграда». Ее давали за то, что выжил, претерпел. Даже малышам и школьникам блокадного героического города.

Я думаю, даже уверен, что было бы справедливо отметить и дождавшихся из Донбасса - тех, кто обрек себя на земные мытарства ради возвращения в Россию.

Мне не было смысла спрашивать Шамиля и Елену - зачем вы остались под огнем в Константиновке? Нам это понятно, врагам - объясним.

Как правильно обрезать кустарники осенью.

Ягодные и декоративные кустарники нужно обрезать ежегодно - чтобы они лучше росли, обильно цвели и давали большие урожаи. И удобнее всего делать это осенью, когда листья начинают опадать и крону хорошо видно.

Первым делом стоит провести санитарную обрезку - удалить все сухие, поломанные, больные и слишком тонкие побеги. Это общий принцип для всех кустарников. Но есть еще два вида обрезки - формирующая и омолаживающая. И вот тут появляются различия в зависимости от культуры.

Алексей ВОЛОДИХИН,
агроном

Розы

По поводу того, надо ли обрезать розы осенью или лучше сделать это весной, спорят даже опытные розоводы. Но многие склоняются все-таки к осенней «стрижке», потому что в ней больше плюсов.

Во-первых, весной и без того очень много работы. Во-вторых, необрезанные розы очень сложно укрывать - побеги надо укладывать на землю и пришпиливать их. Но у некоторых сортов стебли настолько прочные, что пригнуть их не получается, они ломаются. Кроме того, перед укрытием у роз нужно обрывать листья, а это очень трудоемкий процесс!

Если «постричь» розарий осенью, таких проблем не возникает. И укрывать кусты проще - достаточно насыпать поверх обрезанных побегов опилки.

Обрезка роз зависит от принадлежности сорта к той или иной группе.

Чайно-гибридные. Хорошо сформированный куст у таких роз должен иметь не более 5 сильных побегов, все остальные нужно вырезать. У сильнорослых сортов на каждом побеге следует оставить по 8 - 10 почек. У невысоких кустов однолетние побеги надо обрезать до 3 - 5 почек, у 2 - 4-летних оставить 2 - 3 почки.

Флорибунда. У роз из этой группы рекомендуется оставлять 5 самых мощных стеблей, остальные вырезать. Половину ветвей надо обрезать коротко, оставляя 2 - 3 почки - от них отрастут мощные побеги, которые зацветут в августе. Остальные надо укоротить не так сильно, на них должно быть 5 - 7 почек - они дадут цветки раньше, уже в июле.

Плетистые. Первым делом у таких роз следует удалить все старые, 3 - 5-летние ветви - оставить нужно лишь 4 - 6 молодых возрастом 1 - 2 года. А их укоротить на 10 - 15 см.

Почвопокровные. У этих роз достаточно вырезать только излишне тонкие и загущающие побеги.

Розы требуют постоянного ухода, а в преддверии холодов - тем более, чтобы на будущий год снова радовать нас своей красотой.

Крыжовник

Формирующая обрезка. У крыжовника она также приурочена к возрасту куста. Схема такая:

1-й год - у саженца сразу после посадки нужно обрезать все побеги, оставляя 2 - 3 самые нижние почки;

2-й год - обрезать крыжовник не нужно, в это время он активно наращивает молодые побеги, по 4 - 6 в кусте, их следует оставить все для формирования кроны;

3-й год - все молодые побеги нужно оставить, а прошлогодние укоротить на 1/3;

4-й год и далее - из тех побегов, что выросли в течение лета, следует оставить 3 - 4 самых мощных и укоротить их на 1/3.

В итоге к 7 - 8 годам куст крыжовника будет состоять из 20 - 25 ветвей разного возраста, которые обеспечат ежегодный стабильный урожай. Все ветви старше 8 лет нужно вырезать.



Омолаживающая обрезка. При хорошем уходе крыжовник может плодоносить до 16 - 18 лет, а затем рост и плодоношение резко падают. Чтобы вернуть растениям былую продуктивность, осенью все старые побеги нужно срезать на высоте 10 - 15 см от почвы, оставляя лишь однолетние приросты. Затем куст надо окучить землей на высоту 10 - 15 см.

После кардинальной обрезки весной из спящих почек, которые расположены в основании побегов, начнут развиваться мощные стебли, которые уже в первый год дадут вам молодой куст крыжовника. А на второй год он начнет плодоносить.

Меньше веток - больше пользы



Гортензии

Самые популярные и морозостойкие - метельчатые гортензии. И многие дачники обрезают их не осенью, а весной. Дело в том, что у них соцветия красивы не только летом, в разгар цветения, но и осенью - это отличные сухоцветы. Но оставлять их на зиму опасно - в снежные зимы на сухие метелки налипает много снега и побеги могут сломаться под его тяжестью. Поэтому обрезку следует проводить все же осенью.

Но не стоит торопиться - это можно сделать в ноябре и в декабре, при условии, что температура воздуха во время обрезки будет не ниже -5 °С. А до того момента пусть украшают сад.

Формирующая обрезка. У гортензии метельчатой ежегодно нужно укорачивать все побеги, выросшие в текущем году: на каждом должно остаться 3 - 5 почек. Такая обрезка стимулирует обильное цветение, поскольку цветочные почки закладываются на концах текущего года.

Если обрезку не проводить, кусты дадут очень мало метелок, а могут и вовсе не зацвести.

Омолаживающая обрезка. Каждые 5 лет у гортензии метельчатой все побеги следует укоротить до 50 см, разумеется, кроме прошлогодних - их обрезают короче.



Смородина

Формирующая обрезка.

Каждый побег черной смородины в среднем живет 6 - 10 лет, но могут и дольше. Однако самые плодовые веточки - в возрасте 2 - 3 лет. Впрочем, 4-летние тоже дают урожай, но уже меньше. На более старых в лучшем случае вызревает несколько ягод, причем очень мелких. Но они сильно загущают куст и отбирают у молодых побегов воду и питательные вещества.

Поэтому схема обрезки смородины выглядит следующим образом:

1-й год - сразу после посадки побеги нужно укоротить так, чтобы на каждом осталось 2 - 3 хорошие, жирные почки;

2-й год - из всех новых побегов, которые выросли в течение лета, необходимо оставить 3 - 4 самых сильных, остальные вырезать, оставшиеся укоротить, подрезав верхушки примерно на 10 см, чтобы веточки лучше кустились;

3-й год - надо оставить еще 3 - 4 сильных побега (плюс к тем, что были оставлены в прошлом году), у них также обрезать верхушки;

4-й год - план действий тот же, что и на 3-й год;

5-й год и дальше - все то же самое, что и в про-



шлые годы, а вот побеги, оставленные на второй год, надо вырезать, в итоге в кусте должно остаться 9 - 12 веток в возрасте 1 - 3 года.

Впрочем, можно оставить и 4-летние ветви - они хоть и менее плодовые, но в целом урожай с куста будет выше, правда, ягоды мельче. В данном случае смородина будет сформирована из 12 - 16 побегов разных возрастов. Но с 6-го года старые точно надо вырезать.

Омолаживающая обрезка. У старых, неухоженных кустов следует выбрать 9 - 10 молодых веточек, их оставить, а остальные вырезать вровень с почвой. Старые трухлявые пеньки, которые остались от предыдущих обрезок, следует выломать.

Если сложно понять, какого возраста побеги, можно не заморачиваться и оставить только однолетние - у них светлая кора и нет боковых веточек. А уже в последующие годы формировать куст по той же схеме, что и молодые.

Малина

По типу роста и плодоношению она сильно отличается от прочих ягодных кустарников, поэтому и обрезка у нее сильно отличается. Хорошая новость в том, что она очень простая.

Малина плодоносит на двулетних побегах. В первый год они отрастают, а на второй начинают ветвиться. И вот уже на боковых веточках появляются сначала цветки, а потом и ягоды. После того как урожай созрел, побеги отмирают. Поэтому первым делом в малиннике нужно вырезать все двулетние побеги, с которых в текущем году уже собрали урожай.

Следующий этап - нормирование количества побегов. Их должно быть 10 - 12 на 1 кв. м. Это если малина растет сплошными посадками. А если ее сажали рядами, нужно оставить 30 - 40 побегов на 1 погонный метр. Все, что выше нормы, необходимо удалять, даже если стебли мощные и здоровые. В противном случае они будут затенять друг друга, и хорошего урожая вы не получите.

Побеги необходимо вырезать так, чтобы не оставалось пеньков - в них часто зимуют вредители, например, малинная моль. А еще в пеньках могут оставаться споры патогенов. То есть вырезать их нужно вровень с почвой.



Евгения Гусева/«КП» - Москва



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



Евгений БЕЛЯКОВ

Что делают власти разных стран для победы над жуликами и какие меры мы могли бы позаимствовать.

«Хэллоу, мистер Смит! Ваши доллары в опасности! Срочно снимите все наличные, передайте их нашему курьеру и он положит их на безопасный счет в Bank of America».

Подобные разговоры в разных странах - далеко не редкость. Мошенничество стало глобальной проблемой. Схемы везде плюс-минус похожие, но с местными особенностями. Меры борьбы тоже отличаются. Вот мы и решили изучить, как власти разных стран борются с телефонными и онлайн-мошенниками.

ПАНДЕМИЯ ОБМАНА

- В США жертвы телефонного надувательства теряют ежегодно \$10 млрд, в Великобритании - \$2 млрд, в Австралии - \$1,5 млрд. Европа в целом фиксирует \$15 млрд убытков, - говорит **Ольга Медяник, кандидат психологических наук, руководитель программы «Поведенческая экономика и экономическая психология» СПбГУ.**

В России в прошлом году потери составили около 280 млрд рублей (почти \$4 млрд). Это оценка всех видов киберобмана, включая передачу наличных и продажу собственности. Если сравнить общий объем потерь со средней зарплатой, окажется, что россияне теряют едва ли не больше всех. Плюс у нас есть своя «специфика».

- Если за рубежом мошенничество - это чаще лишь стремление заработать на доверчивых гражданах, то в России это стало частью геополитического конфликта. У нас это не просто способ отъема денег у населения, а отдельная индустрия, которая еще и занимается вербовкой граждан для совершения преступлений, - говорит **Роман Алабин, руководитель службы информационной безопасности ГК InfoWatch.**



Очень эффективный метод показан в фильме «Пчеловод»: герой Джейсона Стейтема (в кепке) сжигает колл-центр, отрубает преступникам пальцы и толпами отправляет обманщиков американских старушек на тот свет. А что делать, если по-другому они не понимают?..

Кадр из фильма «Пчеловод», 2024

Боремся с аферистами не по-датски

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ

Накрыть преступный колл-центр не всегда возможно - аферисты часто сидят в других странах. Англичан, американцев и австралийцев активно разводят из Индии, испанцев - из Латинской Америки, французов - из Африки. Поэтому властям приходится идти на другие меры.

- В целом они аналогичны российским: обмен данными между банками, операторами связи и госорганами, автоматическая блокировка подозрительных СМС и звонков, маркировка вызовов. Также действует блокировка подменных номеров, временная заморозка переводов и просветительская работа, - перечисляет Роман Алабин.

Но в разных странах существуют и чисто свои, национальные методы.

 **Дания** приняла закон, согласно которому банк полностью возмещает сумму потерь, если человек не сам отправил деньги мошеннику, а они получили несанкционированный доступ к его приложению (например, взломали).

Если же клиент сам перечислил жуликам свои кровные, это вовсе не значит, что он останется без компенса-

ции. Допустим, датчанин сообщил жуликам код из СМС и они обчистили его счет. После этого он может обратиться в суд или Финансовый апелляционный совет (независимый орган, рассматривающий жалобы на банки). И нередко бывает, что даже в таких случаях банк обязывает компенсировать клиенту потери - полностью или частично. Потому что банк не сделал все возможное, чтобы спасти деньги на счете, - например, не распознал мошенническую активность или допустил перевод на подозрительный счет. И это работает: жертвы мошенничества в Дании составляют всего 1,8% населения (в России - около 4%).

 **Израиль** выбрал технологический путь. В стране не разработали систему поведенческой аналитики, которая отслеживает 32 параметра - от скорости печати до силы нажатия мыши. Система за секунду по поведению человека понимает, что счетом пытается распорядиться не сам клиент, а кто-то другой. И блокирует любые действия на счете.

Кроме того, Израиль создал государственный страховой фонд для помощи жертвам. Власти предоставляют кредиты под нулевой процент, чтобы пострадавшие быстрее оправились от потери.

ВЗГЛЯД ИЗ США

Боязнь русских хакеров и блогеры-разоблачители

Одна из частых легенд, которые используют аферисты в Штатах, - взлом банковского аккаунта... русскими хакерами. Страшилка родилась в 2016 году, когда СМИ раздули историю о том, что якобы российские айтишники помогли Трампу избраться президентом в первый раз. Теперь американские пенсионеры боятся зловредных хакеров из Сибири и позволяют мошенникам установить на свои телефоны приложение, которое «защитит» (а на самом деле украдет) их деньги.

Есть за границей и дропперы - подельники мошенников, которые помогают им забирать наличные у жертв или прогонять деньги через свои счета. В Америке их, например, называют денежными мулами.

Полиция в США активно сотрудничает с блогерами, которые выявляют денежных мулов и отслеживают их связи с организаторами обмана. Блогеры получают отличный контент, а полицейские по их наводке ловят всех участников схемы. В России такое взаимодействие - явление пока редкое.



Сингапур создал Real-Time Defense - единую систему мониторинга, к которой подключены все банки и платежные системы. Подозрительный перевод блокируется за секунды. Жертвы восстанавливают убытки за 3 - 7 дней в 92% случаев.

- При этом в цепочку ответственности включили и операторов связи: пропустил мошенническую рассылку - плати штраф, - рассказывает **Святослав Макаров, аналитик центра мониторинга киберугроз «Спикател».**



Австралия пошла похожим путем, за год потери от мошенничества там сократились почти на 26%.



В Китае полиция имеет право приказывать банку заморозить денежный перевод. При необходимости стражи порядка выезжают к человеку, чтобы лично убедить его не переводить деньги. Только в 2025 году было около 7 млн таких выездов. Это помогло гражданам сохранить 35 млрд юаней (400 млрд рублей), а общая сумма потерь снизилась вдвое.

ЧТО МОЖНО ПРИМЕНИТЬ У НАС

Так какие же эффективные меры мы могли бы подсмотреть у других стран?

- Первое - обязательная биометрическая идентификация (по голосу или отпечатку пальца. - **Ред.**) при выдаче SIM-карты. В Дании и Сингапуре это стандарт. У нас же операторы мобильной связи могут выдать новую SIM-карту по поддельному паспорту за несколько минут. Это открывает доступ ко всем сервисам с двухфакторной аутентификацией (например, когда для входа в банк нужен и пароль, и код из СМС. - **Ред.**), - рассказывает Ольга Медяник. - Второе - законодательное закрепление ответственности банков. Дания показала, что это работает лучше всего. У нас банки могут отказать в возмещении, если клиент «поделится кодом». И наконец - страховой фонд защиты жертв, как в Израиле. Это не только помогает людям преодолеть последствия обмана, но и снижает повторные потери от мошенничества на 84% - человек не впадает в отчаяние и не ищет «быстрых денег».

Еще один важный элемент защиты - система больших данных. Чем больше информации собрано в одном месте, чем оперативнее она передается другим участникам, тем быстрее срабатывает защита.

- Нужны централизованный сбор информации о мошенниках и оперативная блокировка их номеров. Помогать в этом должны и простые люди, сообщая банкам и полиции даже о попытке обмана. Ведь если не удалось обмануть вас, те же аферисты обманут другого, - говорит Святослав Макаров.

Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 26/12841/П/А/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи жилого дома площадью 255,6 кв. м (кадастровый номер 03:04:000000:367), расположенного по адресу: Российская Федерация, Республика Бурятия, Джигинский муниципальный район, сельское поселение Джигинское, село Джига, улица Торговая, дом 32.

Телефоны для связи в Иркутске:
8 (3952) 64-43-38, 64-45-68, 8-914-00-511-94



Валерий БУТАЕВ

В России снижается поголовье коров. Почему же молоко при этом дешевеет?

Коров в стране стало меньше, считался недавно Росстат. При этом молока у нас по-прежнему хоть залейся. А цена молочной продукции даже падает (см. «Конкретно»).

Секрет не в концентратах и заменителях вроде сухого молока и «пальмы», а в росте продуктивности буренок, объясняют эксперты. Иными словами, результат достигается не числом, а умением: коров меньше, а молока они дают больше. Как это происходит на деле? За ответом «Комсомолка» отправилась на ферму Цветковых, что в Щелковском округе Подмосковья.

САЛОН КРАСОТЫ

Над входом в коровник - огромная вывеска «Салон красоты». Рассказывают, что метафора эта родилась сама собой. Когда на семейную ферму стали водить экскурсии, народ, видя опрятных и ухоженных коров, с длинными ресницами над бездонными волоокими глазами, подмечал: «О! Да у вас тут салон красоты!..»

Внутри коровника буренки меланхолично жуют траву, вокруг чисто и почти не пахнет навозом.

- Сапоги здесь не нужны, - встречает меня Юрий Цветков, зам генерального директора предприятия. - Когда Елена Малышева снимала у нас сюжет для своей программы, она ходила по коровнику в туфлях.

Ферма давно стала медийным местом - за сюжетами едут журналисты и блогеры, а Клава Кока в прошлом году сняла тут забавный клип.

Сегодня предприятие Цветковых - крупнейшее в Подмосковье крестьянское фермерское хозяйство: свыше 600 голов скота, из них около 300 - дойное стадо. Ферма дает больше 200 тонн молока ежегодно.

ГОЛШТИНИЗАЦИЯ ВСЕЙ СТРАНЫ

Первое, с чем сталкиваются и начинающий фермер, и крупный агрохолдинг, - выбор породы скота. От этого во многом зависит, сколько молока будет давать стадо. Иначе получится, как в пословице про синичку: корми ее хоть пшеничкой, но до размеров курицы она все равно не вырастет.

Советские селекционеры вывели больше десятка пород коров - под климат и условия практически каждого региона. Самые известные - костромская, ярославская, холмогорская, черно-пестрая и красно-пестрая.

Не оскудеет рука доящего



За минувший год 4,1% поголовья крупного рогатого скота в стране как корова языком слизала.

КОНКРЕТНО

КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ЦЕНЫ С НАЧАЛА ГОДА

• Сливочное масло	-6,82%	↓
• Маргарин	+0,36%	↑
• Молоко ультрапастеризованное жирностью 2,5 - 3,2%	-2,95%	↓
• Сметана	-2,57%	↓
• Кефир	-0,87%	↓
• Творог	-1,4%	↓
• Сыры	-3,8%	↓

По данным Росстата на 17 августа.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Но всех покорили заморские голштины. Порода эта создавалась еще в XIX веке в Нидерландах, а затем ее довели до совершенства селекционеры США и Канады.

- Мы сразу выбрали голштинов, это одна из лучших пород, которая есть на сегодня. Она дает больше молока, чем любая другая корова. И у него лучшие показатели жирности, - говорит Юрий Цветков.

Сравните сами: костромская буренка за период лактации (около 300 дней) раньше в среднем давала 3,5 - 5 тонн молока, теперь от голштинов получают 9 - 12 тонн!

Голштины будто специально созданы для больших ферм. Они комфортно чувствуют себя на привязи, легко привыкают к машинной дойке, у них высокая скорость молокоотдачи - 3,5 литра за минуту. То есть если за один раз корова дает 30 литров молока, то процесс доения занимает меньше 10 минут.

В СТАДЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

Одна только принадлежность к «благородному семейству» высоких надоев не гарантирует.

- У коровы должна быть чистая и удобная подстилка, ровные полы. Яркий свет, некомфортная температура, шум - все это стресс для животных, который тут же отражается на продуктивности, - рассказывает Юрий.

Когда мне стали рассказывать, как тщательно подбирают корма и следят

за здоровьем буренок, я воскликнул: да ведь это же настоящий ЗОЖ, не каждый человек может себе такое позволить!

- Все коровы у нас на правильном питании, они должны получать определенное количество клетчатки, протеина, белка, витаминов, - соглашается Юрий. - Чтобы знать, все ли мы правильно делаем, проводим чек-апы - биохимию крови.

Управлять стадом помогает специальная компьютерная программа. Там у каждой буренки - своя медкарта, где фиксируется все, начиная от родословной, прививок, сроков осеменения и заканчивая ежедневными надоями.

А еще ученые научились сортировать семя быков по виду хромосом. «Женские» отбирают как раз в те пробирки, которые поедут на молочные фермы - быки там не нужны, в стаде только «девушки». При обычном осеменении «мальчиков» и «девочек» бывает поровну, а технология позволяет делать так, чтобы в 90 - 95% случаев рождались представительницы прекрасного коровьего пола. И это тоже способ оптимизации затрат.

- Во время массового отела у нас появляются в основном телочки и только один-два бычка, - делится Юрий. -

Раньше корова давала в среднем 5 тонн молока в год, сегодня на эффективных предприятиях нормой стало 10 - 11 тонн.



t.me/korovamy

Бычков мы сразу продаем - тем, кто занимается производством мяса.

Кстати, раньше в огромных количествах за границей закупали не только скот, но и семенной материал. Быков-женихов там можно выбирать, словно в брачном каталоге, - по десяткам параметров, которые они передадут потомству: удой, жир, белок, здоровье вымени, фертильность, крепость копыт. Так можно улучшать именно те характеристики, которых не хватает в конкретном стаде.

Массовый импорт продолжался до 2016 - 2020 годов, но потом грянули сначала пандемийный карантин, затем санкции. И сейчас Россия по большей части сама обеспечивает себя племенным материалом.

- Мы покупаем его в племенном предприятии в Ногинске, - рассказывает Юрий Цветков. - Качество и результат нас полностью устраивают.

Но даже при всех ноу-хау без поддержки ферму не поднять. Производство молока очень затратно, требует больших капиталов, а отдачи приходится ждать годами. Поэтому правительство помогает и небольшим хозяйствам, и крупным агрохолдингам. Дает субсидии, гранты, компенсирует часть расходов.

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

И вот результат: современные технологии, грамотная генетика (когда для продолжения рода выбирают лучших и наиболее продуктивных коров), правильный подбор кормов, комфортные условия содержания, господдержка - все это позволяет получать с каждой коровы намного больше молока.

- Сейчас мы получаем в среднем 9,2 тонны молока на одну корову, планируем выйти на 10 - 11 тонн, все это - без ущерба для здоровья животных. А в 2018 году мы начинали с 7 тонн, - сравнивает Юрий Цветков.

...Мы прощаемся все под той же вывеской «Салон красоты». И Юрий рассказывает еще одну историю.

- Я оканчивал Тимирязевскую академию, но совсем не горел желанием заниматься сельским хозяйством: с детства видел, каким усталым приходил с работы отец. Поэтому мы с мамой решили открыть салон красоты, которым я должен был управлять. Но в итоге салон красоты теперь у нас здесь. И я ни о чем не жалею.

Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 26/12920/П/А/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи двухквартирного жилого дома площадью 264,4 кв. м (кадастровый номер 03:12:020103:60), расположенного по адресу: Республика Бурятия, Кяхтинский район, поселок городского типа Наушки, улица Мясокомбинатская, дом 27.

Телефоны для связи в Иркутске:
8 (3952) 64-43-38, 64-45-68, 8-914-00-511-94





10 сентября 2026 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№ 17 (232)

Как вырастут тарифы на коммуналку в Приангарье с 1 октября

Мария КНЯЗЕВА

Плата за услуги повысится.

В этом году привычного июльско-го повышения тарифов за жилищно-коммунальные услуги не было, однако суммы в квитанциях вырастут осенью, с 1 октября. Об этом решении стало известно еще в конце прошлого года. Тогда сообщалось, что в 2026 году увеличение цифр в квитанциях произойдет дважды - 1 января и 1 октября. С начала года цены изменились максимум на 1.7%. Связано это было с ростом НДС (налог на добавленную стоимость). Газета «Новости Иркутска» выяснила, как изменятся тарифы с 1 октября.

ХОЛОДНАЯ ВОДА

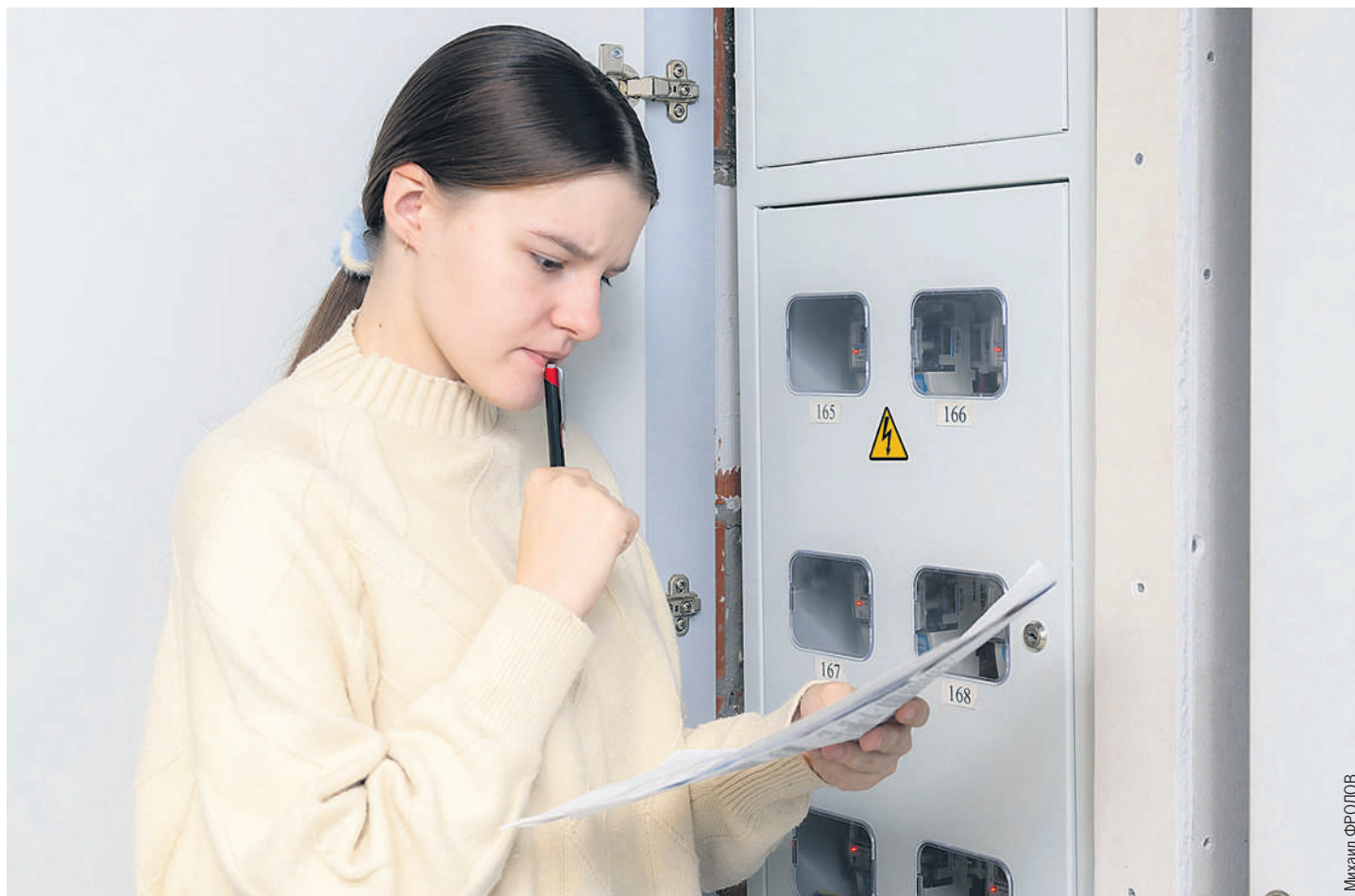
Согласно данным на сайте МУП «Водоканал» города Иркутска, до 30 сентября будем платить за кубометр питьевой воды 18.99 руб., а с 1 октября - 20.85, то есть тариф на холодную воду увеличится на 1 рубль 86 копеек. Цена за водоотведение при этом вырастет на 2 рубля 26 копеек - с 23.10 руб. до 25.36. Это цифры для населения, для прочих потребителей они иные. Какие именно, можно уточнить на нашем сайте (QR-код с переходом на подробную статью, ищите на этой странице).

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Тариф на электричество в Иркутске с 1 октября останутся дифференцированным, то есть цена за киловатт/час рассчитывается в зависимости от того, к какому диапазону относится потребитель. Для жителей городов и сельских местностей расценки не одинаковые.

Например, диапазоны потребления для жителей многоквартирных домов такие: первый диапазон - до 2000 кВт.ч включительно, второй - от 001 до 3076 кВт.ч включительно, третий - свыше 3076 кВт.ч. Цена за киловатт в первом диапазоне с 1 октября вырастет на 30 копеек с 1.80 руб. до 2.10 руб., во втором диапазоне - на 1 рубль с 3.30 до 4.30, в третьем - с 6.61 до 7.97 руб.

Для жителей домов с электроотопительными установками в городской черте диапазоны расписаны еще и по месяцам. Например, в отопительный сезон (с сентября по май) потребителям могут сделать расчет по льготному тарифу. Условие одно - уложиться в норму, то есть израсходовать не более 7020 кВт.ч, а в июне - августе - не более 3900 кВт.ч включительно. Тарифы при этом равны сельским и в



В этом году привычного, июльского, повышения стоимости за услуги ЖКХ не было.

первом диапазоне поднимутся с 1 октября до 1.47 руб. за киловатт/час.

Второй диапазон потребления для домов с электроотоплением и в городе и в сельской местности: с сентября по май - 7021 - 10 800 кВт.ч включительно, с июня по август - 3 900 кВт.ч - 6000 кВт.ч включительно. Цена с 1 октября составит 3.01 руб. за кВт.ч, то рост составит 70 копеек. Третий диапазон для тех же потребителей - это свыше 10 800 кВт.ч с сентября по май, свыше 6000 кВт.ч - с июня по август. Тариф вырастет на 1 рубль 36 копеек - до 7.97 руб. (Информацию по другим диапазонам и расценки ищите на нашем сайте (QR-код с переходом на подробную статью, ищите на этой странице)).

ГОРЯЧАЯ ВОДА И ОТОПЛЕНИЕ

Тариф на отопление в Иркутске с 1 октября будет стоить 2480 руб. 89 коп. за гигакалорию. Стоимость 1 кубического метра горячей воды рассчитывают по двухкомпонентным тарифам: стоимость гигакалории умножается на коэффициент нагрева (в Иркутске он 0.055 Гкал/куб. м) и плюсуется стоимость компонента на теплоноситель.



Более подробную
информацию
читайте на наше
сайте, перейдя на
статью по QR-коду.



Если сейчас, до 30 сентября, стоимость одного кубометра воды составляет 155 руб. 95 коп., то с 1 октября будем платить 173.1 руб.

Рост составит 245 руб. 85 коп. - за отопление и 3 руб. 63 коп. - за горячую воду, соответственно.

Расценки по другим городам Иркутской области можно найти на нашем сайте (QR-код с переходом на подробную статью, ищите на этой странице).

ГАЗ

Тариф на газ в Иркутской области с 1 октября также вырастет. Стоимость килограмма составит 40 руб. 2 коп.

ВЫВОЗ МУСОРА

Зона «Юг»

До 30 сентября включительно иркутянам вывоз мусора обходится в 678.57 руб. за кубометр. Тариф для Иркутска с 1 октября 2026 года составит 753.21 руб. за кубический метр.

Такое же повышение коснется жителей и других районов, чьим оператором является «РТ-НЭО Иркутск».

Это Иркутский, Бодайбинский, Слюдянский, Шелеховский, Черемховский районы, Ангарский городской округ, города Ангарск, Зима, Саянск, Усолье-Сибирское, Черемхово, Бодайбо, Байкальск, Свирск, Тулун и другие. Это данные для населения, цифры для прочих потребителей смотрите на нашем сайте (QR-код с переходом на подробную статью, ищите на этой странице).

Напомним, что расчет стоимости вывоза мусора может производиться, исходя из количества проживающих или же общей площади квартиры.

Зона «Север»

Зона «Север» - это Братский, Усть-Илимский, Нижнеудинский, Тайшетский, Чунский, Усть-Кутский, Нижнеилимский, Киренский, Катангский районы. Мусор там вывозит компания «Северный региональный оператор ТКО». До конца сентября стоимость услуги там составляет 640.72 руб. за кубометр, а с 1 октября плата повысится до 711.19 руб.



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



БЕЖАТЬ!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Принесут ли занятия легкой атлетикой пользу или вред, разбираем с профессионалами.

Какое количество иркутян занимается бегом? Назвать точную цифру затруднительно. Но в том, что число любителей этого увлечения растет, сомневаться не приходится. На набережной Ангары, острове Юность, да и просто на улицах города можно встретить атлетов. Если же проходит какой-то масштабный турнир, то картина еще выразительнее - на старте яблоку негде упасть, так много желающих пройти дистанцию. Расскажем о том, как начать тренировки и где проверить свои силы в беге.

«Кросс нации», любимый массовый старт, состоится 26 сентября.

ВАРИАНТ 4: НАЧАТЬ С МАЛОГО

Нет времени на тренировки? Бросьте отговорки. Сделайте первый шаг. Например, каждую субботу в 9.00 на острове Юность собираются иркутяне, чтобы вместе преодолеть пять километров. Каждый выбирает свой темп - кто-то уверенно преодолевает дистанцию, а кто-то - быстро идет. Никто никого не подгоняет. Более того, организаторы подбадривают, что последним вы точно не будете, поскольку на каждом мероприятии есть специальный замыкающий волонтер. В теплое время года такие забеги собирают до 200 участников. Но если думаете, что с наступлением холодов занятия прекращаются, то ошибаетесь. Даже в январские морозы приходит несколько десятков человек. Для поднятия настроения и создания особой дружеской атмосферы дистанции дополняют еще и развлекательными мероприятиями. Например, в преддверии Дня знаний участники фотографировались

в школьной фотозоне и играли в гигантские классики. Также им было предложено прийти на старт в наряде с элементами школьной формы и выиграть приз за лучший образ.

- Хочу поделиться своими наблюдениями, - поделился своим личным опытом один из участников забегов. - Не пытайтесь сразу бежать долго или быстро. Постепенность - ключ к успеху. Если чувствуете, что тело не слушается, сделайте паузу. Главное - не бросать после первой неудачи.

Я уверен, если дать себе время, бег станет неотъемлемой частью жизни. Удачи всем на дистанции.

ВАРИАНТ 3: НАЙТИ ЛИЧНОГО ТРЕНЕРА

Один из плюсов бега - компания не обязательна. Это в командных видах спорта нужны товарищи, а здесь можно заниматься и в одиночку. Вот только, как и в других дисциплинах - желательно под присмотром тренера, который разработает план, распределит нагрузку, подберет наиболее эффективные упражнения. Нюансов достаточно много, как и предложений от наставников по легкой атлетике. - У вас не будет колотить в боку, и вы перестанете задыхаться, - отмечает один из тренеров.

Попадание, как говорится, «в яблочко». Эта предательская боль знакома многим из тех, кто когда-то пробовал бегать. А еще тренер говорит, что в результате вы научитесь медитировать во время занятий. А также сможете добиться вполне конкретных результатов, к примеру, сдать нормативы ГТО.

Записаться на уроки можно даже к именитым атлетам, в том числе, рекордсменам мира. В Иркутске стоимость услуг при индивидуальной работе - около 2500 рублей в час. Наставник обещает, что не только научит правильной технике выполнения заданий, но еще и поделится своим опытом, и даже более того - влюбит в спорт.

Наблюдая за подготовкой профессионалов, невозможно не заметить, насколько они поглощены процессом. Каждое движение красиво и отточено, а легкость, с которой они преодолевают километры, кажется чем-то сверхъестественным. Глядя на это, невольно ловишь себя на мысли: «Хочу так же!» и это фраза становится лучшей мотивацией.

ВАРИАНТ 1: ВДОХНОВИТЬСЯ ПРИМЕРОМ ДРУГИХ

Этой осенью, а точнее 26 сентября, регион традиционно присоединится к Всероссийскому дню бега «Кросс Нации». Это популярное спортивное событие проходит в стране с 2004 года и ежегодно собирает тех, кто легок на подъем. Число участников зашкаливает. Только в Иркутской области набирается около 15 тысяч человек. Борьба за медали серьезная, как и подготовка.

- Перед стартом три раза в неделю пробегал стандартные кроссы по 8-10 км, - рассказал один из призеров.

Если не замахиваться на пьедестал, а стремиться получить заряд бодрости, то хорошая форма не главное. Ценнее - желание. И готовность пройти обязательные формальности, в частности, подать заявку на Госуслугах, получить допуск у терапевта, узнать - в какое время будет забег именно в вашем населенном пункте. Главный же старт «Кросса наций» в Приангарье на этот раз состоится в Саянске, который принял эстафету от Ангарска - там кросс проходил год назад. Дистанции в зависимости от возраста спортсменов - от 1000 до 12 000 метров. Важная составляющая - массовый забег на символические 300 метров для семей с детьми, участников с ограниченными возможностями здоровья, ветеранов боевых действий. Победители и призеры в этом забеге определяться не будут, дипломы получают все без исключения.

ВАРИАНТ 2: ВСТУПИТЬ В КЛУБ

- Чем хорош бег? Тем, что путешествие можно идеально совместить со стартом, - отмечает иркутянка **Татьяна Комарова, основательница одного из клубов.** - А если этот старт - на Байкале, то ты получаешь двойную дозу счастья: песок под ногами, воду, от которой захватывает дух, и вечерние посиделки на берегу с видом на бесконечную гладь.

По ее руководством тренируются и бегуны без опыта, и спортсмены, выступающие на серьезных соревнованиях.

- Все началось пять лет назад, когда появилось желание делиться накопленными знаниями и опытом в беге, - рассказывает тренер. - Собралась группа ребят со схожими интересами, мечтавших поправить самочувствие, готовиться к стартам. С

течением времени клуб стал не просто спортивным сообществом, а настоящей семьей, где ученики превращаются в друзей.

Каждый месяц в клубе проходят контрольные тренировки, своеобразный срез «беговых» знаний. По результатам видно, как идет прогресс - у одних быстрее, у других помедленнее в зависимости не только от количества занятий и уровня подготовки, но и от поставленных целей. Одними движет желание стать спортивнее и выносливее, другими - мечта о красивой подтянутой фигуре, а кто-то готовится к марафонским дистанциям. Да-да, к тем самым 42 км, которые обывателю даже представить трудно. В теплое время года, что важно, занятия проходят на природе, и это вдвойне полезно для измученного офисной работой организма.

Утренние разминки позволяют и тело держать в форме.

Такие трюки под силу только профи, но азам можно научиться практически в любом возрасте.



Ольга ЮШКОВА

Мотокроссы - скорость и драйв

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Ка на байках покорять турниры, поговорим со специалистами.

Пыль из-под колес, восторженные зрители, виражи, от которых захватывает дух - все это про турнир, который состоялся в Ангарске. На трассе в пойме реки прошли Кубок России по мотоциклетному спорту в дисциплине «мотокросс с коляской» и всероссийские соревнования в дисциплине «мотокросс». Участниками стали сильнейшие атлеты со всей страны - около 200 человек. Заинтересовались? Не хотите смотреть только со стороны, а готовы сами выйти на трассу? Расскажем, как это сделать.

КАК ВЕЛОСИПЕД, ТОЛЬКО БЕЗ ПЕДАЛЕЙ

- Абсолютно любой человек, который умеет управлять велосипедом - ездить по прямой, поворачивать, останавливаться - уже на первом занятии спокойно едет на мотоцикле, учиться трогаться, останавливаться, запускать мотор, глушить его, переключать передачи, - говорит Евгений Голушко, президент Иркутской региональной федерации мотоспорта. И добавляет, что начинать уроки можно даже в дошкольном возрасте - пяти-шестилетние дети уже могут попробовать сесть за руль. При этом, мотоциклы для самых маленьких оснащены вариатором, без переключения передач и сцепления. - Ребята ездят как на велосипеде, только без педалей, но с ручкой газа, - отмечает Евгений. - Также у них два тормоза - передний и задний. Развить большую скорость не получится, но зато можно научиться, что называется, чувствовать мотоцикл, правильно тормозить, маневрировать и ускоряться.

ДОЖДЬ ЗАЕЗДАМ НЕ ПОМЕХА

Основное место для тренировок - трасса в пойме реки Китой в Ангарске. Здесь есть площадки для разного уровня подготовки, как плоские поверхности, так и более сложные. И, собственно, мототрасса, которая несколько лет принимает всероссийские соревнования. На треке, протяженностью 1650 метров, есть крутые трамплины, волны, небольшие технические участки - 14 поворотов и 10 препятствий. Достаточно, чтобы получить свою порцию экстрима. Кстати, соревнования проводятся при любой погоде - дождливые заезды считаются даже более зрелищными, чем в сухую и жаркую погоду. Грязи больше, зато пыли меньше - для борьбы с ней на трассе установили специальную систему полива. Холодная погода также не повод, чтобы поставить железного коня на прикол.

- Зимой мы экипируемся потеплее, - делится Евгений. - На трассу выходим до -15 градусов. Когда холоднее - пластик становится очень хрупким, лицу и рукам слишком некомфортно. Колеса мотоциклов для зимы шипуются.

ИНСТРУКТАЖ И МИНИМУМ ВЛОЖЕНИЙ НА СТАРТЕ

Для начала занятий специальной формы приобретать не нужно. На первые тренировки ки рекомендуют приходить в спортивной одежде по погоде, взять с собой сменные носки, коврик для переобувания, личный подшлемник или тонкую шапочку.

- Мы же понимаем, что сразу человек не готов к крупным тратам, - объясняет Евгений Голушко. - А цены действительно существенные. Экипировка и мотоцикл

стоят дорого, особенно новые и качественные, те же японский или австрийский, на которых участвуют в соревнованиях. Экипировка - от 50 до 100 тысяч рублей. Мотоцикл маленький детский до 200 тысяч, взрослые - до 1,5 млн. Естественно, что для начала средство предоставят в спортклубе. А еще проведут необходимый инструктаж перед первым занятием, в частности, расскажут, что делать при падении и как минимизировать риск получения травмы.

АЗАРТ НА ТРАССЕ, СПОКОЙСТВИЕ В ЖИЗНИ

Мотоспорт - это не просто гонки и трюки, а полноценная школа жизни, считают опытные райдеры. Занятия на мотоцикле развивают тело, поскольку в работу вовлекаются почти все группы мышц, развивается выносливость и вестибулярный аппарат. Постоянная необходимость мгновенно оценивать обстановку, принимать решения и выстраивать стратегию превращает обычную поездку в увлекательную головоломку. К этому добавляется воспитание характера - дисциплина, настойчивость и умение не пасовать перед трудностями становятся естественным результатом регулярных тренировок. При этом занятия не ограничиваются одной лишь ездой. Спортсмены учатся разбираться в технике и даже ремонтировать ее.

- Все, кто занимается мотоспортом, как правило, в жизни очень спокойные, - отмечает Евгений. - Весь свой пыл они выпускают на тренировках. По дорогам общего пользования предпочитают ездить на автомобилях. Знают, что всегда могут приехать на трассу и получить свою порцию адреналина, показать класс.

■ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«Эндуро интереснее!»

Иркутянка Марина Лавыгина свободное время любит проводить активно - походы, путешествия, поездки. Вождение эндуро-мотоцикла - новое увлечение. Езда по бездорожью, лесным тропам и грязи оказалась захватывающим занятием. Правда, все получилось не сразу, Марина поделилась личным опытом освоения эндуро.

- Больше года назад я сходила на один урок по вождению эндуро-мотоцикла. Была весенняя распутица. Я бесконечно падала и толком не смогла проехать по грязи. Решила не мучиться и закончить. Но спустя несколько месяцев настроилась попробовать еще раз - вдохновил мой молодой человек, который много лет ездит на эндуро с друзьями. Он меня поддержал. Выбрали подходящую модель, легкую, удобную для новичка. В целом, знакомство с эндуро напоминает мне по ощущениям обучение катанию на сноуборде. Поначалу приходится много падать и много подниматься, а с мотоциклом это не просто. Первый год - самый сложный физически и морально. На трудных участках трассы я порой боролась с отчаянием и желанием заплакать.

Со временем стало проще, начала чувствовать

себя увереннее. Приобрела экипировку: в частности, мотоботы. Пришлось перемерить около 25 пар различных ботинок, чтобы найти подходящие, такие, которые бы совмещались с наколенниками - они пластиковые и длинные, заправляются в ботинки. При моем 36 размере ноги, сейчас катаюсь в ботинках 39-го.

Почему мне нравится эндуро? Я в целом люблю и умею водить разную технику: автомобили, квадроциклы, гидроциклы, баги и другие. Поэтому, конечно, хотелось освоить еще и мотоцикл. В вождении любого транспорта мне нравится ощущать одновременно контроль ситуации и при этом полную свободу. Проезд сложных трасс разгружает голову и помогает снять напряжение. Ты думаешь только о том, как бы сейчас проехать эту ямку, пересечь колею, выбраться из лужи и не поцарапать глаз веткой.

Эндуро, на мой взгляд, интереснее, чем городской мотоцикл. При этом, как бы странно это не звучало, считаю его безопаснее. Все-таки деревья в лесу и камни более предсказуемо себя ведут, чем, например, участники дорожного движения. - Возможно, когда-нибудь я и попробую себя в качестве водителя дорожного мотоцикла, но не думаю, что буду практиковать подобное слишком часто.



Личный архив

Марина Лавыгина обожает активный отдых.

Скандинавская ходьба всем возрастам покорна!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Это направление считается одним из самых полезных для здоровья.

«Только для пенсионеров!» Именно так многие оценивают скандинавскую ходьбу. И, конечно, ошибаются. Она и для 18-ти летних, и для 80-летних. Возраст тут не важен, как и уровень физической подготовки. Решающее значение имеет желание двигаться на встречу хорошему самочувствию. Расскажем об особенностях северной ходьбы, как ее еще называют, в Иркутске.

ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ УДИВЛЯЮТ

Начнем сразу с мифа «только для бабушек». В этом спорте есть такие ходоки, тягаться с которыми очень не просто даже молодым и резвым. Цифры тому свидетельство. 173 километра 628 метров - столько прошагали за сутки Алексей Каймонов из Нукутского района и Владимир Артемихин из Улан-Удэ. Они - победители ультрамарафона «Прибайкальская сотка» по северной ходьбе. Эти состязания ежегодно проводятся в Свирске. Для подготовленных атлетов организуют дистанции на 6, 12 и 24 часа.

- За это время нужно постараться преодолеть максимальное расстояние, - говорит **руководитель Ассоциации «Байкальская Федерация Скандинавской Ходьбы» Андрей Кудяев**. - Спортсмены «наматывают» десятки километров! Попробуйте прошагать столько без хорошей подготовки. Мы един-

КСТАТИ

Не путайте с треккингом

Хотя два вида активности и похожи по форме, это разные занятия. Треккинг - это длительные пешие походы по пересеченной местности с тяжелым рюкзаком и использованием палок как опоры. Например, когда поднимаешься в горы. Скандинавская ходьба - это оздоровительная фитнес-дисциплина с акцентом на вовлечение всех групп мышц.

ственные в стране, кто проводит такой марафон.

Так вот - за шесть часов лучшие участники достигли результата в 45 км, максимальный итог на 12-метровой дистанции - почти восемьдесят км. За 24 часа самые смелые прошли больше, чем расстояние от Иркутска до Черемхова. А вам слабо?

ПАЛКИ - ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ПОХУДЕНИЯ

Для первых занятий особой экипировки не требуются, понадобятся разве что только палки. Такие небольшие финансовые вложения как раз и способствуют популяризации скандинавской ходьбы, равно как и то, что оборудованные площадки и спорткомплексы не нужны. Хотя свои тонкости при выборе природного маршрута все же есть.

- В идеале лучше идти по грунту. Асфальту или плитке не столь эффективны, - от-

мечает Андрей Кудяев. - Не происходит полноценного процесса отталкивания - шип на конце палки нужно втыкать в почву для хорошей нагрузки на руки и плечевой пояс. В случае с асфальтом этого не происходит.

Работа рук - важный элемент скандинавской ходьбы. Для новичков это частая проблема, они палки волочат. Чаще всего ленивой оказывается та рука, которой человек не пишет. Инструкторы даже советуют специально тренироваться, некоторое время шагая с одной «нерабочей» палкой, чтобы ее «разбудить». Кстати, для похудения лучше ходить именно с палками - подсчитано, что так сжигаете на 40% больше энергии по сравнению с ходьбой без палок.

ПРИДЕРЖИВАЕМСЯ ТЕХНИКИ

Внимание не только к палкам. Здесь не просто взял и пошел - как в обычной жизни. Важно придерживаться правильной техники. Так, должна быть диагональная координация, когда при шаге правой ногой вперед идет левая рука и наоборот. Тело при ходьбе слегка наклонено вперед, спина прямая. Следует освоить перекал стопы. Шаг начинается с пятки с плавным переходом на носок.

- Если взять, к примеру, соревнования на дистанции в несколько километров, то порой, когда к нам приходят профессиональные бегуны, они не выдерживают нагрузки, - говорит Андрей Кудяев. - Совершенно иначе работает стопа в скандинавской ходьбе. Бывают, кстати, и такие случаи, когда те же бегуны специально приходят на

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Родом из Финляндии

Родина скандинавской ходьбы - Финляндия, где лыжники в 1930-х годах использовали ее как способ эффективно тренироваться летом и не терять форму в межсезонье. В том числе и отсюда пошла распространенная шутка со стороны прохожих: «Эй, спортсмен, ты лыжи забыл!». Окончательно в качестве самостоятельного занятия ходьба оформилась около тридцати лет назад, когда один из производителей выпустил первые специальные палки и популяризировал термин «скандинавская ходьба».

занятия ходьбой, чтобы дополнительно прокачать мышцы, повысить свои физические возможности. За неправильную технику на соревнованиях можно остаться без медали. Есть целый список нарушений, за которые начисляются штрафные баллы. В частности, спортсмен уходит в минус при отсутствии контакта палок с опорой под острым углом или проще говоря, если не достал ими до земли, малую амплитуду движения рук, волочение палок, отсутствие диагонали. Также запрещено переходить на бег или прыжки.

ОТ ЛЕТНИХ ФЕСТИВАЛЕЙ ДО ЗИМНИХ СТАРТОВ

Скандиходы ловят теплые дни, чтобы походить с удовольствием и успеть провести различные состязания. Сухая и солнечная погода - лучшее время для стартов. Так, в конце августа в Братске собрались любители скандинавской ходьбы из Тулуна, Зимы, Братска, Усть-Илимска, Тулунского, Нукутского, Заларинского районов, Чунского округа. Всего 90 человек. Самому юному спортсмену было всего шесть лет, самому опытному - за 80. Тех, кто готов выполнить спортивный норматив, ждут в Ангарске - 19 сентября в пойме реки Китой пройдут соревнования по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба». Здесь развернется борьба за призовые места, будет шанс выполнить нормативы для получения спортивных разрядов. Впрочем, с наступлением холодов ходьба не прекращается. В рамках «Зимниады» ежегодной устраивают фестиваль «Ольхонский нордик» на Малом море. Участники преодолевают по льду дистанции от 2 до 21 км. То, что на словах звучит просто, в жизни - испытание. Скользко, а порой под ногами снежная каша. Но трудности не пугают, а закаляют. Скандинавская ходьба в Сибири - это не только про физкультуру и спорт. Это еще и про характер, который, как байкальский лед, не знает слабину.

Многие для занятий выбирают асфальтированные дорожки, но правильное - грунт.



Валерий ЗВОНАРЕВ

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



НОВОСТИ ИРКУТСКА

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

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

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

12+

Что проверить, чтобы долго жить и не разориться на бесполезных обследованиях

Врач раскрыл правду о профилактических медосмотрах и модных чек-апах.

«С возрастом важнее, как ты выглядишь на УЗИ и МРТ, чем на фото», - шутят в интернете. Однако и в реальности все больше людей увлекаются обследованиями. Сейчас на пике моды здоровое долголетие, ради которого призывают как можно раньше выявлять отклонения в работе организма. Но как не переборщить, не поддаться на «разводки» недобросовестных клиник? Об этом мы поговорили с **Ярославом Ашихминым**, врачом-терапевтом, кардиологом, кандидатом медицинских наук.

«ЗАЛОЖНИКИ МРТ И КТ»

- Врачи и общество стали заложниками инструментальных методов обследования - УЗИ, КТ, МРТ. Ко мне на прием приходят пациенты с ворохом бумаг, показывают какие-то цифры и проценты, - рассказывает Ашихмин.

- Что в этом плохого?

- Порой люди словно откупаются от собственного организма. Как отец раз в год дарит ребенку на день рождения дорогую игрушку, так человек идет в лабораторию и без показаний делает десятки тестов. Значительная часть таких обследований не приносит пользы.

С другой стороны, ответственность лежит и на врачах. Вместо того чтобы разговаривать с человеком, подробно узнавать о его жалобах, выяснять причины и формулировать клинический диагноз на основе всей картины, пациента отправляют на очередной тест.

- Врачи районных поликлиник ссылаются на нехватку времени для бесед с пациентом. Однако и в большинстве коммерческих клиник, где прием может длиться куда дольше, все зачастую сводится к отправке на анализы и исследования. Лишь несколько раз у меня

были случаи, когда доктор долго тебя опрашивает, вникает. И... выясняется, что вообще или почти никакие тесты не нужны.

Анна ДОБРЮХА, медицинский журналист

- Правильно. У части пациентов причина симптомов не в повреждении органа, а в нарушении регуляции между телом и нервной системой. Так возникают функциональные расстройства: симптомы реальны, но стандартные исследования не находят структурного повреждения, которое полностью их объясняет. Чтобы это распознать, нужно подробно разговаривать с пациентом. А тестов мы стараемся назначать ровно столько, сколько действительно необходимо.

ПОЧЕМУ РАСКАЛЫВАЕТСЯ ГОЛОВА И ПОДВОДИТ ПАМЯТЬ

- По опросам самая частая жалоба на здоровье - головные боли. Многие уверены: чтобы узнать причину и получить правильное лечение, нужно МРТ головного мозга. Еще нередко назначают УЗИ сосудов шеи для оценки венозного оттока.

- Клинически значимые нарушения венозного оттока встречаются намного реже, чем формулировки вроде «венозная дисциркуляция» в заключениях исследований. Извитость сосудов и другие частые анатомические особенности обычно не объясняют изолированную головную боль. И сами по себе не требуют лечения или операции.

Зачастую встречается головная боль напряжения. Стресс, тревога, недосып и длительная статическая нагрузка (например, человек сидит за компьютером, не меняя позы. - Ред.) могут провоцировать и поддерживать такие боли. Но в каждом случае оценивать причины и назначать лечение нужно индивидуально. Кому-то помога-

ют нормализация сна, физическая активность и психотерапия; в отдельных случаях врач назначает лекарственную терапию.

- А если человек жалуется на сбой памяти?

- У людей старшего возраста гипертоническая болезнь - один из важнейших факторов повреждения мелких сосудов мозга. Особенно если гипертония долго не была диагностирована или лекарства принимаются нерегулярно. На МРТ могут обнаруживаться очаги гиперинтенсивности белого вещества головного мозга, связанные с болезнью мелких сосудов. Они повышают риск когнитивного снижения (ухудшения памяти, мышления и т. д. - Ред.), инсульта и нарушений походки. Но сами по себе не означают, что у человека неизбежно разовьется сосудистая деменция. Самое полезное - контролировать давление и другие сосудистые факторы риска. Необходимые рекомендации даст врач.

У молодежи и людей среднего возраста жалобы на память нередко усиливаются из-за тревоги, хронического стресса, депрессии и недосыпа. Когда удастся наладить сон и уменьшить тревогу, проблемы зачастую заметнее уменьшаются.

Базовые анализы для реальной оценки состояния организма

Базовый минимум доступен в рамках бесплатной диспансеризации по ОМС, отмечает **Ярослав Ашихмин**. В возрасте 18 - 39 лет она проводится раз в три года, с 40 лет - ежегодно. Объем исследований зависит от возраста, пола и факторов риска.

Универсального расширенного «чек-листа» для всех не существует. Научно обоснованная профилактика обычно строится вокруг следующих пунктов:



- 1 Измерение артериального давления, массы тела и окружности талии.**
- 2 Общий анализ крови; ферритин** - при симптомах или повышенном риске дефицита железа, в том числе у женщин с обильными менструациями.
- 3 Липидный профиль:** липопротеины высокой плотности (ЛПВП), низкой плотности (ЛПНП), триглицериды. Хотя бы один раз во взрослом возрасте желательно определить липопротеин (а).
- 4 Уровень глюкозы в крови.**
- 5 Креатинин с расчетом скорости клубочковой фильтрации (СКФ)** - для оценки функции почек.
- 6 Возрастной онкоскрининг, стоматологическая профилактика и оценка психического здоровья** - тоже часть профилактики, а не декоративная рамка вокруг анализов, отмечает Ярослав Ашихмин.

Это общий ориентир, основные виды исследований. Рекомендации для конкретного пациента определяет врач на приеме индивидуально.

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

- Еще одна из самых частых жалоб - боли в спине. В коммерческих клиниках нередко тут же отправляют на рентген, МРТ или КТ.

- Боль в нижней части спины очень распространена: большинство взрослых сталкиваются с ней хотя бы раз. Примерно в 90% случаев она неспецифическая, то есть не связана с переломом, опухолью, инфекцией или выраженным сдавлением нервных структур. Обычно важно сохранять активную жизнь, постепенно возвращаясь к упражнениям и не уходить в постельный режим. При необходимости врач может назначить короткий курс нестероидного противовоспалительного препарата. Миорелаксанты (препараты, снижающие тонус и напряжение мышц. - Ред.) подходят не всем и могут вызывать сонливость.

Для первичной оценки квалифицированному неврологу или терапевту часто достаточно беседы и осмотра. Если боль отдает в ногу, появляется стойкое онемение или выраженная, особенно нарастающая, слабость, врач оценивает вероятность сдавления корешка спинномозгового нерва. Нарушение мочеиспускания или дефекации и онемение в промежности требуют срочного обращения за медицинской помощью. В таких случаях МРТ действительно может быть необходима.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛИШНИХ ПРОЦЕДУР

- Назвать исчерпывающий перечень случаев, когда нужны

или не нужны КТ и МРТ, я не рискну. Есть общие ориентиры, но с каждым пациентом нужно разговаривать, выяснять индивидуальные особенности и внимательно разбирать жалобы, - поясняет Ярослав Ашихмин.

- Как пациенту понять, что его «разводят» на ненужные обследования?

- Приведу пример из своей практики. Недавно у меня был настоящий «шок-контент»: пришла пара с очень разумно подобранным набором профилактических анализов - все необходимое и ничего лишнего. Спрашиваю: кто вам назначил? Отвечают: «Нейронка». Оказалось, молодой человек работает с искусственным интеллектом и умеет точно формулировать запросы, а затем проверять результат. Мы решили все необходимые медицинские вопросы за один прием.

ИИ может помочь структурировать жалобы, собрать список вопросов и разобраться в базовых рекомендациях. Но он не знает всех особенностей человека и не заменяет врача. Если в клинике вам назначают море обследований и анализов, задайте два простых вопроса:

- Для чего конкретно нужно это исследование?

- Как его результат изменит лечение или наблюдение?

Если внятного ответа нет либо разговор быстро сводится к продаже БАДов и платных программ, это тревожный звоночек. В такой ситуации я советую получить второе мнение (то есть обратиться к еще одному врачу. - Ред.).

Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» проводит аукцион методом продажи по минимально допустимой цене № 26/13118/П/МЦ/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи двухквартирного жилого дома площадью 227,2 кв. м (кадастровый номер 38:11:010501:335) с инженерными коммуникациями, расположенного по адресу: Иркутская область, Нижнеудинский район, поселок Замзор, улица Советская, дом 18.

Телефоны для связи в Иркутске:
8 (3952) 64-43-38, 64-45-68, 8-914-00-511-94

РЖД

365 омулей

Надежда ИВАНОВА

Как меняется Иркутск
этим летом

В областном центре уже видны существенные изменения на тех объектах, которые благоустраиваются по программе «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Напомним, в этом году это сразу семь адресов в разных районах города, где в скором будущем можно будет с комфортом проводить свободное время взрослым и детям. Итак, сейчас в работе:

- парк отдыха «Караси» в микрорайоне Юбилейном;
- экологическая тропа на особо охраняемой природной территории «Птичья гавань»;
- «Сквер Будущего» на пересечении улиц Баумана, Ярославского и 18-го Советского переулков;
- Каштаковская роща;



Главным украшением «Карасей»
станет детская площадка.



Будущий сквер «Караси» в Юбилейном.

- сквер имени Ю. А. Ножикова на пересечении улиц Сухэ-Батора и Горького;
- территория возле Культурного центра Александра Вампилова на улице Богдана Хмельницкого;
- сквер в честь основателей Ивано-Матренинской детской клинической больницы на пересечении Советской и Аэрофлотской.

РАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В сквере имени Ю. А. Ножикова подрядчик смонтировал бордюрный камень, обустроил бетонное основание, уложил тротуарную плитку. Сейчас ожидается поставка малых архитектурных форм, после чего начнутся посадки зеленых насаждений.

В сквере в честь основателей Ивано-Матренинской больницы завершены монтаж бортовых камней, прокладка кабеля для освещения, укладка плитки, устройство газона, установка малых архитектурных форм и опор освещения. Ведутся облицовка постамента под памятник гранитным камнем и посадка зеленых насаждений.

В парке «Караси» выполнены устройство свайного поля, прокладка кабельных линий освещения, демон-

таж старого покрытия, бетонирование пешеходных зон и установка опор. Продолжаются работы по устройству дорожки вдоль берега, подготовке парковки и укладке плитки.

У культурного центра Александра Вампилова полностью уложили плитку, установили скамейки, тумбу для афиши и опоры освещения, приступили к посадке зеленых насаждений.

На экотропе «Птичья гавань» идет устройство деревянного настила, его обработка защитными составами и покраска металлоконструкций.

В «Сквере Будущего» выполнены бетонные работы под эстраду и амфитеатр, смонтирована сцена, установлены бортовые камни, засеяны газоны, завершается укладка тротуарной плитки.

В Каштаковской роще проложены кабельные линии, смонтированы бордюры, заасфальтированы проезды и тротуары,

засеяны газоны, обустроена парковка, установлены качели и опоры освещения. Рабочие приступили к монтажу игрового оборудования.

Мэр Иркутска Руслан Болотов подчеркнул:

— За каждой территорией закреплены специалисты администрации и Стройконтроля. Их главная задача — не допустить отклонения от проектной документации и срыва сроков. Уверен, все объекты будут сданы вовремя, чтобы жители получили современные зоны отдыха уже этой осенью.

Мэр Иркутска Руслан Болотов подчеркнул:

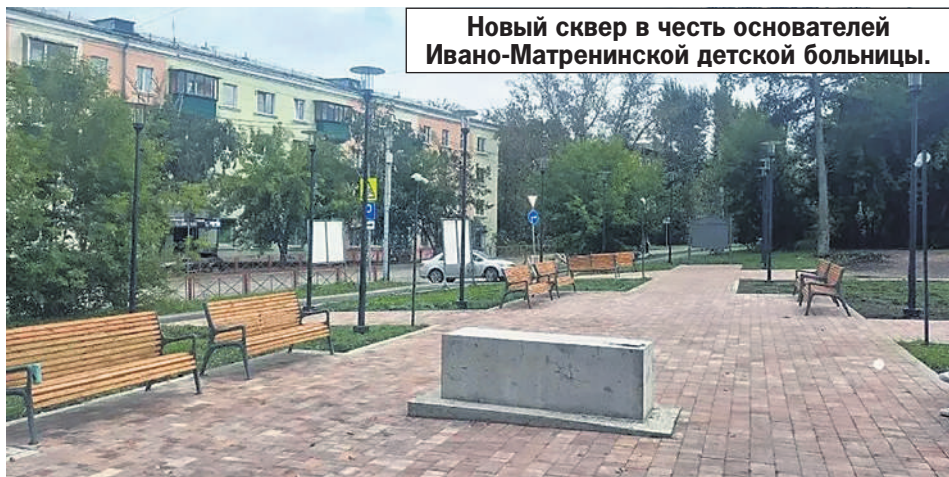
— За каждой территорией закреплены специалисты администрации и Стройконтроля. Их главная задача — не допустить отклонения от проектной документации и срыва сроков. Уверен, все объекты будут сданы вовремя, чтобы жители получили современные зоны отдыха уже этой осенью.



Муралы украсят 9 домов.



Подробнее о работах и их авторах можно
прочитать на сайте фестиваля.



Новый сквер в честь основателей
Ивано-Матренинской детской больницы.



«ГОЛОС УЛИЦ» ПРОДОЛЖАЕТ ПРЕОБРАЖАТЬ ГОРОД

Уже седьмой сезон творческого проекта «Голос улиц» вышел на улицы Иркутска. Художники приступили к созданию новых работ на фасадах домов.

В этом году муралы появятся по адресам:

- ✓ Ярославского, 368;
- ✓ Трилиссера, 52;
- ✓ Трудовая, 111;
- ✓ бульвар Гагарина, 40;
- ✓ Первомайский, 38а;
- ✓ Маяковского, 61;
- ✓ Декабрьских Событий, 102;
- ✓ переулок 15-й Советский, 2;
- ✓ арка на Богдана Хмельницкого.

Также будут расписаны 2 трансформаторные подстанции и 10 телефонных шкафов, а по всему городу ежедневно появляются миниатюрные мозаики, барельефы и аппликации. Где они? Присмотритесь внимательно, гуляя по знакомым улицам. Возможно, именно на вашем ежедневном маршруте появилось маленькое произведение уличного искусства.

Одним из самых масштабных объектов этого сезона — коллаж на парапете набережной бульвара Гагарина — там разместили 365 фигурок омуля, расписанных жителями Иркутска во время празднования 365-летия города. Создавать арт-объект помогали участники «Трудовых отрядов подростков».

Проект «Голос улиц» реализуется с 2020 года при поддержке партнеров. С 2019 по 2026 год в проекте приняли участие более 270 художников из 23 городов, соз-

КОНКРЕТНО

За последние пять лет в Иркутске благодаря программе «Формирование комфортной городской среды» привели в порядок около 96 общественных пространств и почти 150 дворов.



Территория около Культурного
центра А. Вампилова.

дано 310 творческих работ, включая 53 мурала.

Фестиваль продлится до 10 сентября. Следить за новостями можно на страницах проекта в социальных сетях.

ПАМЯТНИК ВОССТАНОВЯТ

Памятник Борцам революции будет восстановлен до конца этого года. Подрядчики уже приступили к демонтажу существующего постамента. На все работы получено разрешение Службы по охране объектов культурного наследия Иркутской области, а финансируются они из муниципального бюджета.

До конца текущего года рабочие восстановят постамент, на который установят скульптуру в том же виде, в каком она существовала ранее, но была демонтирована из-за аварийного состояния в 2017 году. Территорию вокруг благоустроят, проведут освещение, поставят лавочки и урны, обновят деревья и кустарники.

Напомним, эта скульптурная композиция была установлена там, где покоятся наши земляки, погибшие в боях за установление советской власти в 1919-1920 годах.



Подробнее о работах и их авторах можно
прочитать на сайте фестиваля.

Анастасия КУРЕНОВА

Животное оказалось «без хозяина», а мужчина не может найти виновных.

5 ноября прошлого года. Темно, начало девятого. 37-летний Дмитрий возвращался домой - из деревни Куда в деревню Тальку. Дорога асфальтированная, но местная, не федеральная. Дорожные знаки отсутствуют. И вдруг из низины, прямо перед капотом, - табун лошадей.

- Я тормозить начал, но все произошло слишком быстро, - вспоминает Дмитрий. - Влетел в одну из лошадей. Благо, был пристегнут, иначе точно бы пострадал.

Удар принял на себя Nissan Murano - внедорожник, купленный в 2023 году за более чем 1 миллион рублей. Вся лицевая часть: капот, крылья, стекло, которое вдавило в салон. Машина больше не на ходу, а лошадь - с переломанной передней ногой.

На место аварии приехали инспекторы ГАИ и составили постановление: нарушений правил дорожного движения со стороны водителя не зафиксировано.

«МЫ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕМ»

Лошадь, сбита Дмитрием, была без пастуха, без чипа, без бирок - и в месте, где выпас вообще не разрешен. В Хомутовском округе, на территории которого и произошло ДТП, есть постановление о местах и времени выгула скота, но в тот вечер оно работало только на бумаге.

Дмитрий отбуксировал машину домой, вернулся за лошадью и загнал ее к себе на участок, чтобы установить хозяев.

- Она была в недоуздке, домашняя, видно. Спокойно пошла за мной, - рассказывает Дмитрий.

На следующий день пострадавший и его семья обратились с заявлением в администрацию Хомутовского административного округа с просьбой помочь в поиске хозяина животного и забрать лошадь в специально отведенное для этого место пребывания, вызвали специалиста Хомутовской ветеринарной лечебницы, но чипа у животного так и не нашли, а сотрудники администрации сообщили, что эвакуировать и идентифицировать лошадь, как и ее владельца, невозможно. Тогда Дмитрий объехал все конюшни в округе.

- Все сразу открещиваются, мол, ничего не знаем. А окрас у лошади неприметный, коричневый, у каждого конюха сотни таких.

ОТВЕТСТВЕННЫХ НЕТ

Даже спустя два дня хозяин лошади не объявился. Дмитрий принялся за ремонт машины. Восстановление японского кроссовера обошлось практически в его стоимость и заняло

Сибиряк потерял больше миллиона рублей в ДТП с лошадью



Автомобиль отремонтировали, но его невозможно продать.

три месяца. Но даже после ремонта машину не продать.

- Потенциальные покупатели делают отчет по машине, видят сильное ДТП - и даже не звонят. Я не могу продать ее и за половину стоимости, хотя очень ответственно отнесся к ее восстановлению, - сетует Дмитрий.

Чтобы не оставаться без транспорта, так как автобусы в деревню ходят нерегулярно и с большим временным промежутком, мужчина был вынужден купить старенький Toyota Sprinter 1999 года, чтобы добираться до места работы и отвозить детей в школу. А это дополнительные расходы.

Дмитрий подал в суд на администрацию Хомутовского муниципального образования. Логика была простой: именно администрация создает нормативные акты по правилам выгула, должна контролировать чипирование животных и работу с заводчиками скота. Если хозяина установить нельзя - отвечать должны ответственные лица.

Но Иркутский районный суд, а затем и Иркутский областной суд вынесли решения не в пользу водителя. Формулировка такова:

«Вред имуществу истца при эксплуатации источника повышенной опасности причинен, в том числе вследствие нарушения собственниками сельскохозяйственных животных правил перегона и выпаса. При этом владельцем данного животного муниципальное образование не является. Собственник сельскохозяйственных животных не установлен, что не может служить основанием для привлечения органа местного са-

моуправления к субсидиарной ответственности».

Проще говоря: лошадь бесхозная, муниципалитет ее владельцем не является, а раз хозяина нет - и спросить не с кого. Представители администрации округа на встрече с Дмитрием в день открытых дверей прямым текстом сказали: у нас нет ни технической, ни человеческой возможности отслеживать, чипированы ли животные и не нарушают ли заводчики правила.

- Их позиция строится на том, что нужно быть внимательным на дорогах. Но как можно избежать столкновения с появившимся в темноте табун? Даже если соблюдать правила, в большинстве случаев удар неизбежен, - говорит Дмитрий.

НЕ ПЕРВЫЙ И НЕ ПОСЛЕДНИЙ СЛУЧАЙ

Юрист, который ведет дело Дмитрия, специализируется на правовых вопросах, связанных с автомобилями. Стаж Василия Адушинова - 15 лет.

- Судебная практика по таким делам, связанным с самовыгулом скота, в Иркутской области начала формироваться только в 2024 году, - говорит Василий Адушинов. - До этого суды просто отказывали всем подряд, ссылаясь на невнимательность водителей. Первое дело, которое «пробило» эту стену, было в Иркутском районе: женщина на Качугском тракте сбита коня - без чипа. Суд тогда применил по аналогии нормы о бесхозных животных - те же, что работают для бродячих собак: муниципалитет обязан отлавливать, чипировать, не допускать бесконтрольного нахождения на своей терри-

ВАЖНО

Что говорят правила

В Иркутском муниципальном округе действует документ - Правила благоустройства, утвержденные решением Думы. Они четко определяют: выпас сельскохозяйственных животных возможен только под контролем пастуха. Если пастуха нет - владелец обязан содержать животных во дворе или на своем огороженном земельном участке.

Что категорически запрещено

- ✓ безнадзорный выпас скота - в полосе отвода авто- и железных дорог, на улицах, у школ, детских садов, спортивных площадок, в местах массового отдыха;
- ✓ оставлять животных на дороге без надзора;
- ✓ прогон скота через автодороги и железные пути вне специально отведенных мест, а также в темное время суток и в условиях недостаточной видимости;
- ✓ вести животных по асфальтированной дороге, если есть другие пути;
- ✓ оставлять скот в режиме безнадзорного выгула там, где он может создать помехи движению автотранспорта.

Какая ответственность

Штрафы для граждан - от 200 до 4500 рублей.



Из-за травм животное погибло, а владелец так и не объявился.

тории. И взыскал ущерб с администрации. Это решение прошло апелляцию, прошло кассацию - устояло. Собственник получил выплату.

АВТОЮРИСТ УЖЕ ВЕЛ АНАЛОГИЧНЫЙ ИСК

- В 2024 году иномарка столкнулась с коровами под Иркутском - у деревни Жердовка. Машина стоимостью 1,5 миллиона не подлежала восстановлению. Суд первой инстанции постановил взыскать ущерб с администрации округа, но областной суд решение отменил и перенаправил взыскание на правительство Иркутской области. После уже кассационный суд вновь

возложил ответственность на муниципалитет, но ответчик подал новую кассацию - и решение вновь отменили, указав, что правоотношения с бесхозным сельскохозяйственным скотом якобы не урегулированы и взыскивать деньги не с кого. Мы судимся два года, прошли несколько инстанций - и до сих пор нет итогового решения.

Дмитрий готовит кассацию в Восьмой кассационный суд общей юрисдикции в Кемерово и ожидает очередного заседания. А в это время проблема никуда не делась. Лошади и коровы по-прежнему гуляют свободно. Без пастухов, без чипов, без знаков на дороге.

В школу - со стиральной машинкой

Учебные принадлежности, которые педагоги считают вредными.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Такого добра у школьников - полные рюкзаки. «Прикольно!» - скажут дети. «И учебу упрощают», - добавают родители.

Однако на уроках эти вещицы если не под строгим запретом, то в статусе «не рекомендовано». Что с ними не так? Собрали топ самых вредных помощников в учебе и попросили прокомментировать Марину Енжевскую, учителя начальных классов московской общеобразовательной школы с 34-летним стажем, доцента МГППУ.

Николай ОБЕРЕМЕНКО/«КП» - Пермь



ВОПРОС - РЕБРОМ

Стоит ли упрощать жизнь детям?

- Нет, не стоит, - уверена Марина Енжевская. - И это не просто мое мнение, а вывод, к которому приходит современная психология. Психолог Джеффри Бернштейн подчеркивает: постоянное «спасение» ребенка от трудностей и исправление его ошибок на самом деле лишает его самостоятельности и внушает ощущение, что он ни на что не способен. Простые бытовые задачи, учебные сложности, конфликты с одноклассниками - все это «тренажеры», на которых ребенок учится жить.

- Опыт ошибок - это стресс. Вот родители и не хотят лишний раз нервировать ребенка, особенно если есть варианты. Что важнее?

- Важен баланс, который смещен в сторону опыта. Мыслительная установка на то, что ошибка - это не провал, а опыт, - основа здоровой самооценки. А «беречь нервы» не значит «не замечать промахи». Задача не в том, чтобы создать «стерильную» среду без неудач, а в том, чтобы научить ребенка с ними справляться. Как советует Бернштейн, часто ребенку нужна не «скорая помощь», а эмпатия и поддержка. Фраза «Я понимаю, как это обидно, давай подумаем, что можно сделать» намного ценнее, чем готовое решение: «Не расстраивайся, я все исправлю». И еще важен акцент на успехах. Хвалите ребенка за усилие и процесс, а не только за идеальный результат. Вместо «Ты молодец, что не сделал ошибок» лучше сказать: «Я вижу, как ты старался и искал правильное решение». Это учит ребенка ценить свой труд и не бояться трудностей. Ошибки при этом нужно разбирать, но без критики, а с исследовательским интересом: «Почему так получилось? Как мы можем это исправить?»

Ручки пиши-стирай

Ошибся - не беда, перевернул ручку другим концом со специальным ластиком и стер. В тетрадке - чистота и красота.

- В младших классах эти ручки скорее помеха, - говорит эксперт. - Процесс письма - сложный навык, и ошибки - важная его часть. Стирая ошибку бесследно, ребенок лишается возможности проанализировать свой промах, увидеть зону роста. Формируется иллюзия «идеальности». Важно учить детей аккуратности и исправлять свои ошибки осознанно (например, зачеркивая одной чертой и надписывая сверху правильный вариант).

Умные часы с наворотами

Телефон покупать рановато, да и ребенок может его разбить, потерять. А часики надеты на руку, и ребенок всегда на связи. Современные модели еще и с наворотами: камера, Маруся, мессенджеры, игры, полезные приложения вроде «учим английский».

- С точки зрения психологии внимания, это абсолютный враг учебного процесса. Даже один отвлекающий сигнал выбивает ребенка из состояния концентрации. Чтобы вернуться в него, требуется до 10 - 15 минут. Это подтверждают и эксперты, которые говорят о необходимости убирать с уроков все устройства, чтобы помочь детям сосредоточиться. Кроме того, «лишние функции» (колонки, мессенджеры) создают соблазн постоянного контроля и быстрого получения информации, что мешает развитию навыка самостоятельного мышления. Да, безопасность важна, но на уроке телефон или часы должны быть отключены и убраны в рюкзак.

Линейки и тетради с подсказками

Очень удобно - таблица умножения, простейшие формулы, единицы измерения всегда перед глазами. Можно даже не учить.

- Однозначно не помощники. Главная задача начальной школы - заложить базу, которая должна оставаться в голове. Эти «шпаргалки» - инструмент для «быстрого решения» здесь и сейчас, но они полностью нивелируют работу памяти. У многих детей она сейчас клиповая: ничего не помнят без телефона или подсказки. Если на контрольной «шпаргалка» недоступна, ребенок оказывается беспомощным.

Ароматизированная канцелярия

Ластик, который пахнет клубникой, наборы маркеров с запахами фруктов... Такая ароматерапия навеет приятные воспоминания о лете и поднимет настроение, если ребенок устал или заскучал на уроке.

- Сильные запахи перегружают обонятельную систему, отвлекают от сути задания и могут провоцировать аллергические реакции или головную боль к концу дня.

Черновики: за и против

КСТАТИ

Казалось бы, какие могут сомнения в их полезности? Однако и тут не все однозначно.

С одной стороны, объяснила Марина Владимировна, черновик - это «тренировочное пространство», где разрешено ошибаться. Он учит ребенка планировать свою работу (сначала прикинуть, потом написать), пробовать разные варианты, не боясь испортить тетрадь. Это снижает тревожность и развивает рефлексию. С другой, переписывание из черновика в чистовик для многих детей (особенно с быстрой утомляемостью, слабой нервной системой) - это двойная нагрузка,

которая может вызвать стресс. Они тратят все силы на черновик, а потом механически, уже устав, переписывают текст, совершая новые ошибки.

Как быть? Использование черновика должно быть осознанным. Для некоторых детей это необходимая опора (например, для отработки вычислений), для других - лишний и изматывающий этап. Важно учить ребенка использовать черновик как инструмент мысли, а не как обязательный ритуал: можно делать на нем только сложные вычисления, схемы или план сочинения, не переписывая полностью весь текст.

Многоцветные ручки

В нашем детстве тоже такие были - три - пять разноцветных стержней в одной ручке. А сейчас есть даже десять в одном.

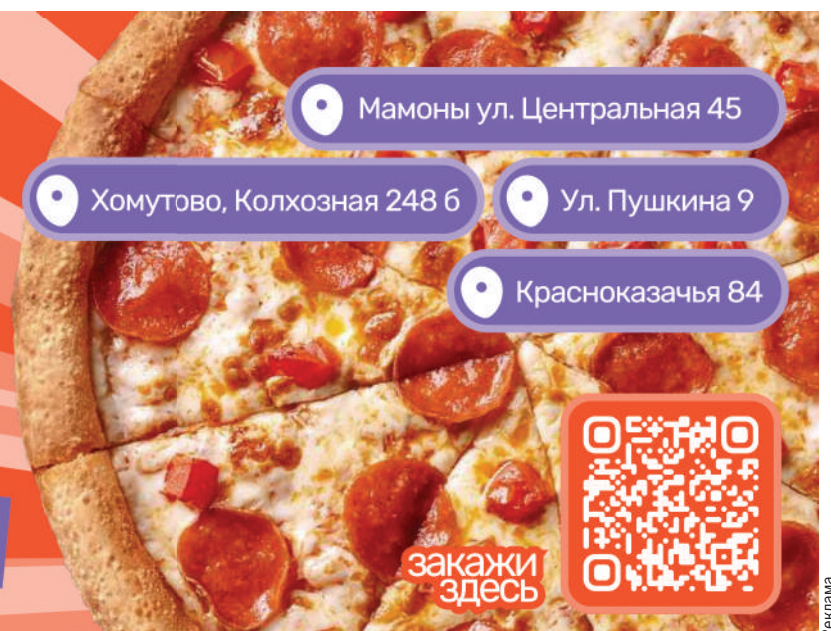
- Толстый корпус неудобен для несформированной кисти руки, а щелканье кнопками, как уже говорилось выше, главный раздражитель для учителя и класса.

**РИККО
ПИЦЦА**

48-09-39

**ПЕППЕРОНИ с томатами
ПИЦЦА В ПОДАРОК
ПО ПРОМОКОДУ ГАЗЕТА**

*акция действует при заказе на доставку от 1200р. Действует в зале в одни руки. Не суммируется с другими акциями и промокодами.



Какие популярные породы собак на деле громко лают, кусают за пятки и требуют круглосуточного внимания.

ВЫТЬ ИЛИ НЕ ВЫТЬ, ВОТ В ЧЕМ БАРБОС

Окончание. Начало < стр. 1.

Йоркипу:

Вредные и кусачие

Маленькие собаки с мягкой, часто волнистой шерстью внешне напоминают плюшевых мишек. Они дружелюбны, активны и ласковы, но требуют постоянного внимания и плохо переносят долгие разлуки.

«Наша Ника - та еще вредина, лает громко, если кто-то звонит в дверь. Но это скорее характер, нежели породная черта. Зато она спит, как мы, - будить в шесть утра не надо. Весит всего 7 кг, не аллергия, почти не линяет. Правда, зимой мерзнет, так что одежда обязательна. Когда Ника ест, лучше ее не трогать и не звать - из-за еды может и укусить. Сначала кормили сухим кормом, живот постоянно урчал, но после перехода на натуралку (кролик, говядина, курица, индейка с овощами) газы прошли», - рассказывает владелица йоркипу Ирина Розова.



Личный архив героя публикации

Йоркипу Ника и трехлетняя Катя Розова - отличные компаньоны в любых шалостях.

А мини-йорк по кличке Мелкий обожает путешествовать, но не любит громких звуков.

Мини-йорк:

Бойтс грозы, но елку завалит

Вес взрослого мини-йорка не превышает 1,8 кг. У этих собачек кукольная мордочка, смелый и игривый нрав, но из-за хрупкости они легко травмируются даже при падении с дивана. Часты проблемы с зубами и пищеварением.

«Перед покупкой предупреждали: можно разочароваться, если нарвешься на недобросовестных заводчиков - обещают мини, а вырастает собака размером с корги. Мне повезло, мой Мелкий таким и остался. С ним легко путешествовать, хотя авиабилет для питомца стоит почти как для человека, да и отели принимают не везде. Но Мелкий уже побывал со мной в Крыму, Сочи и Петербурге. Йорки обычно громкие, мне в этом плане повезло. Зато он панически боится петард, салютов, грозы и даже сильного дождя - прячется под кровать, в ванную или просто жмется ко мне. А еще может шалить: однажды не захотел гулять в снегопад и в отместку завалил новогоднюю елку», - вспоминает Алексей Калякин, владелец йоркширского терьера мини.

Алиса ТИТКО.

КОНКРЕТНО

ТОП-10 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ПОРОД СОБАК В МОСКВЕ...

На портале mos.ru работает суперсервис «Мой питомец», позволяющий быстро записывать животных к ветеринару и просматривать их амбулаторные карты. В него уже добавлено более 275 тысяч собак.

Вот самые востребованные породы в столице:

1. Йоркширский терьер
2. Чихуахуа
3. Джек-рассел-терьер
4. Померанский шпиц
5. Русский той-терьер
6. Французский бульдог
7. Вельш-корги-пемброк
8. Немецкий шпиц
9. Бигль
10. Мопс



Личный архив героя публикации

... И 10 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ КЛИЧЕК

Обычно питомцу подбирают короткое, звучное имя из одного-двух слогов, которое не созвучно с базовыми командами («фу», «голос», «сидеть») и именами домашних животных.

В десятку самых популярных московских собачьих прозвищ вошли:

1. Боня
2. Арчи
3. Джесси
4. Буся
5. Ричард
6. Микки
7. Джек
8. Ева
9. Чарли
10. Луна



По данным Департамента информационных технологий Москвы.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Той-пудель:

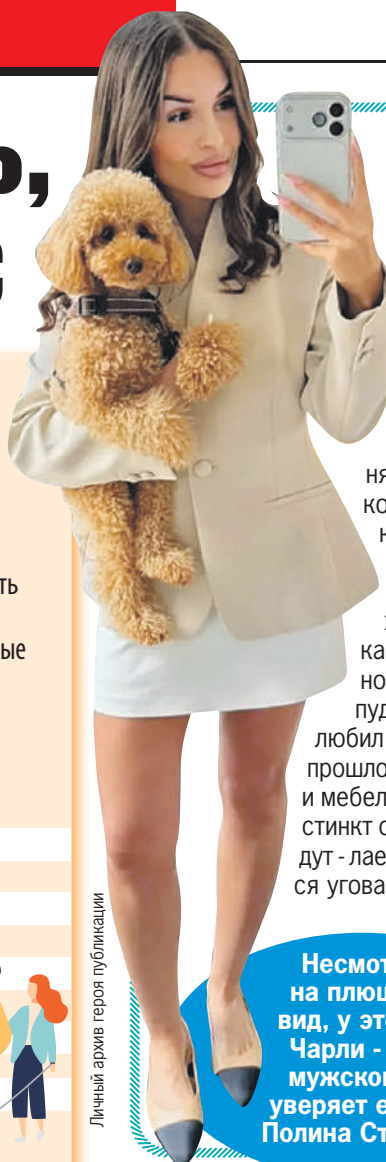
Меняет цвет шерсти

Самая миниатюрная разновидность пуделя - декоративная собака-компаньон ростом в холке 24 - 28 см и весом около 3 - 4 кг. Кудрявые красавцы требуют частых стрижек, но почти не линяют. Веселые, легко запоминают команды и сильно привязываются к хозяину.

«Я рассматривала мальтипу, но с пуделем обещали меньше хлопот. Пришлось разбираться, как чистить зубы, а еще неожиданностью стало, что Чарли посветлел - пудели ведь меняют окрас. В детстве любил кусать ноги, но с возрастом это прошло. Все пугали, что погрызет провода и мебель, но пока все цело. Охранный инстинкт сильный: ни гость, ни враг не пройдет - лает от души. Ест неохотно, приходится уговаривать через игру. Рано вставать не любит, а вот если видит, что

я собираюсь куда-то, начинает прыгать и проситься с тобой», - делится Полина Статеева, хозяйка той-пуделя.

Несмотря на плюшевый вид, у этого пуделя Чарли - настоящий мужской характер, уверяет его хозяйка Полина Статеева.



Личный архив героя публикации

КОММЕНТАРИЙ КИНОЛОГА

«Идеальных псов не бывает»

Кинологи рассказывают: милыми корги кажутся лишь на первый взгляд. Вместо диванного любимца хозяева получают настоящую пастушью овчарку - с громким голосом, неиссякаемой энергией и шерстью, которая оказывается везде: на одежде, мебели, в еде. Обожают покусывать за пятки, особенно детей, едят всё подряд и быстро набирают лишний вес.

Джек-рассел-терьер кажется отличным компаньоном для прогулок, но на деле - это «вечный двигатель», способный разобрать квартиру, если не давать ему задач для ума, - рассказывает Александр Ермаков, президент МОО «Кинологическое объединение «Голден Прайд». - Французский бульдог часто воспринимается

как тихая компактная собака, но дома внезапно обнаруживается громкий храп. Однако это не норма - собаку нужно лечить. Золотистый ретривер со стороны - ангел, но до трех лет он буйный щенок, который жует обои, обувь и с радостью лезет в любую грязь. Разнести квартиру может и добрый лабрадор, и крошечная такса. А сибирская хаски заставит хозяина много бегать; если же ее желания игнорировать, она не станет лаять, но будет протяжно выть от скуки или одиночества. Когда ко мне приходят и просят подобрать породу для ребенка, я отправляю родителей в детский магазин за игрушкой. Удобных, послушных и спокойных псов не бывает - любой собакой нужно заниматься.

Любимице Московского зоопарка панде Катюше 24 августа исполнилось три года.

- Катюша родилась всего 150 граммов, а сейчас весит уже 98 кг. Если встает на задние лапки, то рост у нее 145 см. Она уже подросток, - рассказывает гендиректор зоопарка Светлана Акулова.

К празднику дом Катюши украсили шарами-сердцами и китайскими красными фонариками. В присутствии гостей директор зоопарка вместе с послом Китайской Народной Республики в Российской Федерации вручили Катюше подарки. Не обошлось и без торта. Правда, он был из картона, но со свежим бамбуком и фруктами - любимыми лакомствами панд.



ФОТО-ФАКТ

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

МИСС
КУПАЛЬНИК
«КП»

Ксения НОВИКОВА,
19 лет,
Барнаул:
- Уверена,
что настоящий успех
рождается внутри.
Для меня характер важнее
таланта -
это про настойчивость,
честность и силу
идти вперед.

**Виктория
АНДРЕЯНОВА,**
модельер:

- Слитный
купальник
с леопардовым
принтом и глубоким
вырезом на спине -
все вместе
в стиле 90-х.
Высокая посадка плавков
визуально удлиняет ногу,
а открытая спина
добавляет драматизма
силуэту сзади.
Леопард здесь
деликатный,
бело-розовый.
Скажем, ручной.

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



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

АНЕКДОТЫ

Взрослая жизнь имеет
один неоспоримый плюс:
тебя не огорчает закон-
чившееся лето, потому что
у тебя его не было.

Поезд дальнего следо-
вания. В каждое купе за-
глядывает проводница:

- Иностранцы есть?
Везде отвечают, что
нет.

Проводница:
- Нина, отключай кон-
диционер, здесь все
свои.

Женщина - домашняя
зверушка, за которой на-
до ухаживать.

Мужчина - домашняя
скотина, за которой надо
убирать.

Британские ученые
установили, что слоны
топчут кур гораздо эф-
фективнее, чем петухи...

Звонит подруга и говорит:
- Приглашаю тебя на пи-
цу!

- Напицца? Выезжаю!

Наташа не ела после
6 вечера, поэтому часы
на кухне всегда показы-
вали 17.59.

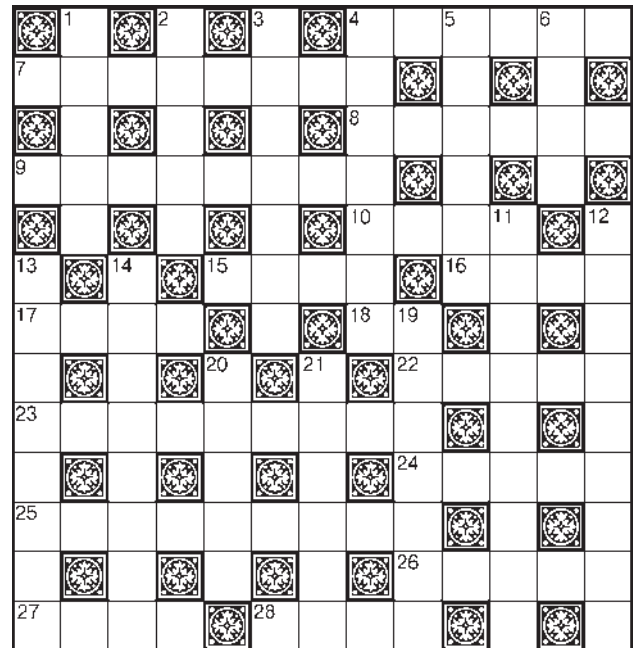
- Как вы решили дочку
назвать?

- Мы дадим ей имя Мария,
мама.

- Может, не будете выпен-
дливаться и назовете нор-
мально, как все? Например,
Аврора, Шарлотта, Изабел-
ла, Джозефина, Владана,
Цветана, Феврония,
Лукерья!

Паспорт украшают
Подпись и печать.
А ведь мог бы в загсе
Просто промолчать.

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. ...

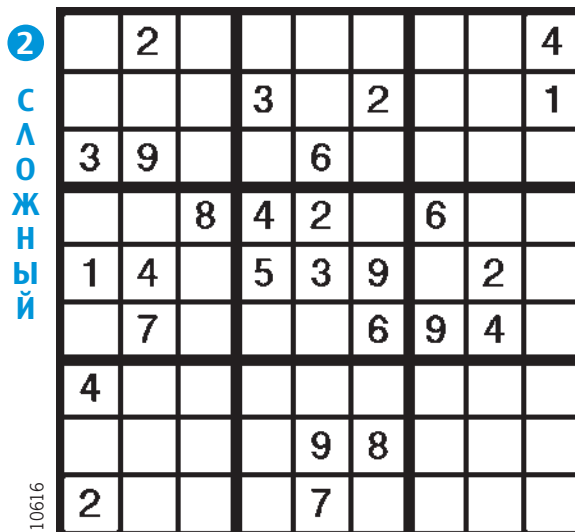
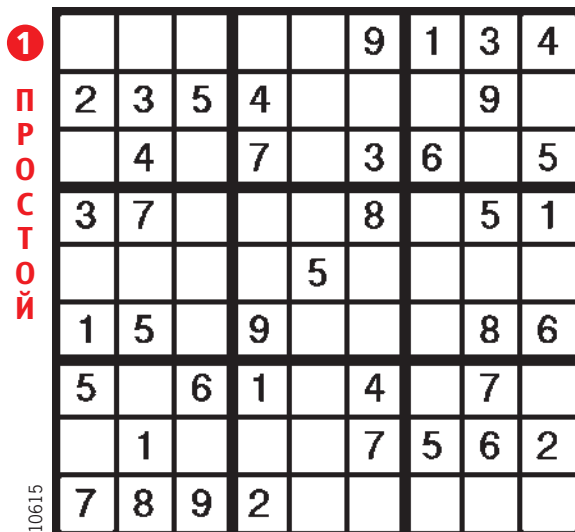
от неожиданности. 7. Юла в
руках пряжи. 8. Замена из-
ношенных набоек. 9. Какая
шляпа отбрасывает наи-
большую тень? 10. Скупер-
дяй высшей пробы. 15. Где
полководцы совещаются? 16.
Композиция из лаборатории
парфюмера. 17. В каком
городе происходит действие
романа «Мост короля Лю-
довика Святого»? 18. Лаос-
ская монета. 22. Фиксатор
превышения скорости. 23.
Экзотический фрукт, снижаю-
щий артериальное давление.
24. Кто из наших спортивных
комментаторов воевал в Эфи-
опии? 25. Кто из режиссеров
помог получить Натали Пор-
тман премию «Оскар»? 26.
«... искушается огнем». 27.

Не только восклицательный,
но и вопросительный. 28.
Черноморский полуостров.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ис-
кусственная рыболовная
приманка. 2. Какой игрой
профессионально занимал-
ся актер Хавьер Бардем? 3.
За кого калым платят? 4.
«Услуга» цыганки. 5. Кому
передал власть император
Марк Аврелий? 6. Месяц
самых коротких ночей. 11.
Парламент в Берлине. 12.
Водяной орган. 13. Дом с
амбраурами для круговой
обороны. 14. Народная ар-
тистка СССР из фильма «Мы
ждем вас с победой». 19.
Гибельный пафос. 20. Отку-
да проповедник речи произ-
носит? 21. Кровожадный ...
из триллера.

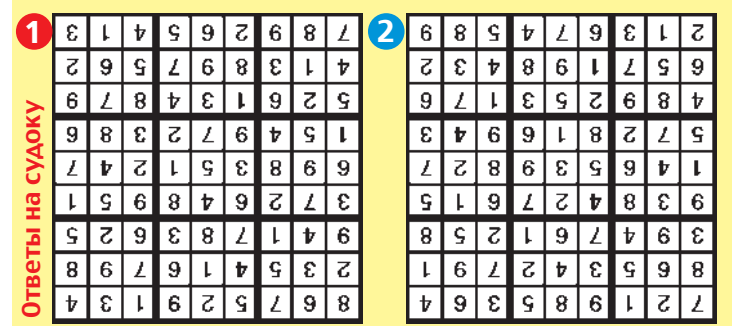
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. ...
14. Смирнова. 19. Трагизм. 20. Амвон. 21. Монстр.
6. Юнга. 11. Бундестаг. 12. Гидравлический. 13. Блокгаз.
Девон. 2. Рибби. 3. Невеста. 4. Воротничок. 5. Команд.
26. Злато. 27. Знак. 28. Крым. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.
Радар. 23. Карамбола. 24. Гусев. 25. Арнофски.
Жюль. 15. Штаб. 16. Духи. 17. Лима. 18. Ат. 22.
Вскрик. 7. Веретено. 8. Ремонт. 9. Сомбре. 10.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



Прогноз погоды на завтра, 11 сентября

	Осадки	Ночью	Днем	Давление*	Влажность**	
Иркутск	☀	+12...+13	+15...+18	725	60	ясно ☀
Бодайбо	☁	+9...+10	+9...+10	737	78	дождь ☔
Братск	☀	+11...+12	+13...+15	724	40	облачно ☁
Ербогачен	☁	+6...+7	+9...+10	742	53	пасмурно ☁
Тайшет	☀	+12...+13	+14...+19	740	44	снег ❄
Усть-Илимск	☀	+9...+11	+11...+14	738	41	снег ❄ с дождем



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор,
генеральный директор
Олег Вячеславович
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. 25, 8-й этаж,
пом. 800, Москва, 127015.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82,
факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru

■ 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 Рябиновая, д. 96, строение 1.
■ Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.
■ Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия,
Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)

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

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

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

Тираж этого номера: 168 991 экз.
Рекомендуемая цена - 25 руб.

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

