

Каждому читателю -
наклейки
для домашних
заготовок сегодня
в подарок



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

«ТЕМА ДНЯ»

Разыгрываем билеты
в цирк - 18:00

radiokp.ru



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



3 685 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Четверг
15 августа

Газета нашего города • Иркутск № 59-ч (27609-ч) 2024 год

Самое грозовое лето за последние 90 лет в Иркутске:

Почему молнии бьют все чаще и страшнее?

Во время последней
бури разряд
ударил в высотку
в микрорайоне
Солнечном.

Читайте на стр. 2 ▶



Кадр из сериала «Интерны»

Распределен по собственному желанию

Анна ЛУКЬЯНОВА

Вернут ли для студентов-
бюджетников советскую
практику «отучился -
отработай».

Идею распределения снова обсуждали в Госдуме. Все опять пока свелось к тому, что вопрос сложный, нужна основательная проработка. Что мешает принять решение?

Продолжение на стр. 6 ▶

Сибирячка поверила, что ей пересчитают пенсию, и перевела мошенникам 400 тысяч рублей

Татьяна ИВАНОВА

Аферисты заставили
жертву отправить деньги
на «безопасный» счет.

Очередной жертвой мошенников стала 74-летняя пенсионерка из Братска. Женщине позвонили с незнакомого номера и представились специалистами государственного фонда. А потом пообещали: вам пересчитают пенсию! Услышав это, жертва, конечно, обрадовалась и продиктовала данные своего паспорта. Сделать это ее попросили аферисты. Через некоторое время с ней снова связались и оговорили: компенсацию похитили...

- Деньги якобы были перечислены на другой счет, в европейское государство, - сообщают подробности в ГУ МВД России «Братское». - А чтобы «отследить преступников и вернуть всю сумму», звонившая потребовала от пенсионерки обналичить сбережения и перевести их по указанным реквизитам.

Сибирячка поспешила выполнить требование... А когда все осознала, обратилась в полицию. Заведено уголовное дело по статье «Мошенничество».



@IRKKP

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

В Октябрьском округе художники расписывают остановки

Татьяна ИВАНОВА

А на фасадах домов
появляются картины.

Сделать город ярким! - такую задачу поставили перед собой художники Иркутска. И выполняют ее. Так, например, в городе расписывают остановки. В Октябрьском округе красочные картины появились еще в четырех пунктах - в Верхней и Нижней Лисихе, а также на Верхней Набережной.

- Такая художественная роспись является одним из способов сделать городскую



Администрация Иркутска

среду более привлекательной, информативной и интересной для жителей и гостей столицы региона, - комментируют в администрации города.

Уличное искусство украшает и фасады домов. Муралы, или огромные изображения, появились на стенах домов по улице Байкальской. Также рисунки будут украшать дома на улицах Депутатская, 25, Лермонтова, 333в, Литвинова, 9, Свердлова, 26/1, а еще в микрорайоне Первомайском, 13а и 31а.

Самое грозовое лето в Приангарье за 90 лет

Михаил ФРОЛОВ



КР.RU Видео, как молния ударила в многоэтажку Иркутска, - на сайте

Любовь АРБАТСКАЯ

Синоптики говорят, стихия разгулялась из-за сильной жары.

Заметили, что этим летом гром и молнии стали частым явлением? А еще они непривычно громкие, яркие и эффектные. Буквально на днях горожане прильнули к окнам, снимая на фото и видео, как молнии пляшут над жилыми домами в Иркутске. А одна и вовсе ударила в высотку в микрорайоне Солнечном. Кадры пугающие: разряд - и мощная вспышка отразилась прямо на здании! Обошлось, к счастью, без последствий.

ЗНОЙНЫХ ДНЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО

То, что этим летом стихия особенно разбушевалась, подтверждают и синоптики.

- За июнь в Приангарье произошло 12 гроз, за июль - 13, а за две недели августа - уже четыре. То есть

29 за сезон! Если посмотреть данные за последние 90 лет, то обычно с мая по сентябрь происходит в среднем 15 - 20, - рассказала во время пресс-конференции **заместитель начальника Иркутского гидрометцентра Наталья Домбровская**. - Причем удивляет не только их количество, но и продолжительность. В среднем кучево-дождевое облако живет 25 - 30 минут. Но этим летом, в частности 31 июля и 12 августа, мы наблюдали очень долгие грозы, до шести часов. Мы называем их многоячейковыми - когда в разных частях облака гроза существует отдельно.

В чем причина? Главное условие для такого природного явления - жара. А она в этом году нас побаловала сполна.

- В июне приходили теплые воздушные массы с Юго-Западной Сибири и с Казахстана. Июль и вовсе отличился аномально высокими температурами. В течение месяца по области насчитали 18 дней, когда воздух прогревался до +30 градусов, при

том что климатическая норма 11 - 15 знойных дней. На севере Приангарья даже доходило до +35 и выше. Ночи, что интересно, тоже выдались душные: как правило, в середине лета столбик термометра опускается в среднем до +12, а нынче этот показатель был +17.

Атмосфера очень хорошо прогрелась, а дальше - чистая физика. Теплый воздух, так как он более легкий, потоками поднимается вверх и сталкивается с холодным. На контрасте и образуются темные устрашающие облака, по которым сразу ясно: пора срочно прятаться под крышу!

Синоптики говорят, что спрогнозировать точное время и место, где шарахнет гром и молния, сложно. Но то, что август и даже начало сентября, если будет жарким, еще могут удивить разгулом непогоды, это факт.

- Были уникальные случаи, когда гроза в Иркутской области была даже зимой: в 1932, 1953 и 2013 годах, - добавила Наталья Домбровская.

КСТАТИ

Что с погодкой?

Дожди, надоедавшие сибирякам в начале недели, отступят. Уже днем 15 августа в Иркутске, по прогнозам синоптиков, преимущественно без осадков, а воздух прогреется до +22...+24.

В пятницу, 16 августа, по области тоже будет сухо и уже до +30 градусов при солнечной погоде. В субботу, 17 августа, будет все так же жарко, но в западных районах могут снова пройти грозы.

КОНКРЕТНО

Как уберечься от разряда - советы МЧС

Если непогода застала на улице, нельзя:

- ✗ разговаривать по мобильнику,
- ✗ прятаться под высокими деревьями,
- ✗ приближаться к антеннам, электропроводке, водостокам с крыш,
- ✗ оставаться на детских и спортивных площадках, где есть металлические конструкции,
- ✗ ездить на велосипеде, мотоцикле и самокате.

В здании рекомендуют:

- отойти от окон, закрыть их,
 - выключить электроприборы.
- На природе:**
- прятаться под низкими деревьями,
 - отойти подальше от берега реки или озера,
 - не держать в руках длинные предметы - удочки, зонты.

ПРИЧИНА СМЕРТЕЙ И ПОЖАРОВ

Молнии - это, конечно, красиво, но ради ярких кадров точно не стоит оставаться под ливнем. Приближается гроза - сразу прячьтесь в здание! Такая прогулка может закончиться трагедией. В июне, например, молния угодила в 8-летнюю девочку возле озера в поселке Шумский (Нижеудинский район). Ребенка чудом удалось спасти, хотя ожоги на груди и спине остались. В Забайкалье от разряда погибла женщина. В Новосибирске стихия убила коров, в Томске - лошадь...

- В этом году в регионе зафиксировали 18 случаев, когда из-за грозы начинались пожары в частном секторе, который меньше защищен от молний, чем многоэтажки. За пять лет это рекорд, обычно таких ЧП не больше 10 за сезон, - привел статистику **заместитель начальника Управления надзорной деятельности и профилактической работы ГУ МЧС России по Иркутской области Александр Кузнецов**. - Это происходило в разных частях области - в Иркутске, Иркутском, Шелеховском и Нукутском районах, Братске и Усть-Илимске. Обошлось, к счастью, без пострадавших.

Еще одна беда - лесные пожары. В этом сезоне тайга в Приангарье горела 246 раз, из-за того что молнии ударяли в сухие деревья. Пламя распространяется быстро, а тушить его сложно, поскольку чаще всего это труднодоступные места на севере, в Бодайбинском, Киренском, Катангском, Мамско-Чуйском районах.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Убило молнией из-за электронной сигареты?

Снежанна БЕЛОВА

Женщина погибла во время сильной непогоды в Забайкалье.

Из Читы 40-летняя женщина приехала в гости в село. Обычный частный дом, удобства во дворе - в любую погоду придется выходить на улицу. Вот и она во время грозы пошла в туалет. По пути закурила элек-

тронную сигарету. Вдруг вспышка - и женщина упала замертво. Приезжала скорая и полиция, все зафиксировали. Но помочь уже ничем было нельзя. Местные жители рассказывают, что у нее остались двое детишек...

Действительно ли в гибели виноват электронный девайс? Об этом говорит все село, но ни краевой минздрав, ни полиция этот факт официально не подтвердили. Мы спросили мнение ученого.

Николай Буднев, доктор физико-математических наук, профессор, декан физического факультета Иркутского госуниверситета:

- Молнию притянула электронная сигарета? Едва ли. Ввиду мизерной мощности этот небольшой объект вряд ли мог стать «антенной» и создать электромагнитное поле. Совпадений здесь нет, кроме того лишь, что женщина задержалась на улице. Видимо,

именно в этот момент и стала объектом, притянувшим разряд. Научно доказанный факт: молния ищет наиболее высокий предмет, чтобы ударить. Поэтому человек, вышедший на улицу, сам по себе является очень притягательным для разряда. Наш организм - это ведь хороший проводник электрического тока, поскольку в значительной степени состоит из воды и растворов солей.

В Иркутской области проходит Международный молодежный форум «Байкал»

Надежда ИВАНОВА

В бухте Хужир-Нугэ собралось 600 участников.

Этого события многие ждали целый год. И вот, наконец, свершилось: берег Байкала, потрясающие виды, чистый воздух, крики чаек и плеск волн - все это стало отличными декорациями для одного из самых масштабных молодежных событий в Сибирском федеральном округе - Международного молодежного форума «Байкал». Он стартовал 12 августа и длится в течение нескольких дней. Официальное закрытие и подведение итогов - 15 августа. А между этими двумя датами - насыщенный расписание, масса лекций, дискуссий, мастер-классов, экскурсий, соревнований, выступлений, встреч с известными людьми и, конечно, защита личных проектов.

О том, как проходит форум и чем занимаются его участники, мы узнали на месте.

МАСШТАБ РАСТЕТ

С каждым годом все больше молодых людей отправляют заявки на участие в форуме «Байкал». И неудивительно, ведь это отличная возможность не только посетить знаменитое озеро, получить новые знания от классных экспертов и познакомиться со сверстниками из других городов, но и представить личный проект для участия в конкурсе и получить реальную материальную поддержку. Говорят, в этом году число заявок во много раз превышало количество мест. В итоге на форуме собралось 600 человек из 52 регионов России и девяти стран.

Важность этого мероприятия отметили на его торжественном открытии. Для этого прибыли губернатор Иркутской области **Игорь Кобзев**, председатель областного парламента **Александр Ведерников**, заместитель начальника Управления Президента РФ по общественным проектам **Александр Журавский**, директор Ресурсного молодежного центра Росмолодежи **Павел Хлопин** и федеральный инспектор по Иркутской области **Алексей Калинин**. Последний, кстати, передал форумчанам приветствие от полномочного представителя президента РФ в СФО **Анатолия Серышева**.

- Вот уже 16 лет участники форума сами создают здесь особую атмосферу дружбы, понимания, искренности, - обратился к участникам **Игорь Кобзев**. - Президент России

Владимир Владимирович Путин сформировал новые национальные цели, в том числе новые нацпроекты. Я уверен, что каждый из вас найдет себя в этих задачах и мы вместе будем их решать, а площадка форума станет для вас трамплином к новым достижениям. Спасибо вам всем, что вы здесь!

НАСЫЩЕННАЯ ПРОГРАММА

В этом году главная тема форума - «Цели устойчивого развития». Работают четыре основных направления: туризм, предпринимательство, молодежные сообщества и диалог культур. В каждом своя программа, включающая лекции, мастер-классы и практикумы. Например, для ребят, собравшихся в секции «туризм», эксперты расскажут о развитии научного и студенческого туризма, обсудят механизмы развития семейных туров. А для тех, кто своим направлением выбрал «предпринимательство», лекции проведут эксперты из самых разных сфер: о лидерстве, например, расскажет генеральный директор АО «ИНК-Капитал» **Марина Седых**. А **Даниил Бредихин**, руководитель дизайн-студии «Бред» и стартапа «Умный стикер», сертифицированный бизнес-наставник «Сколково» из города Орел, поделится своим опытом создания стартапов.

В дополнение к плотному расписанию - дополнительные развлечения. Экскурсии на Чайный остров, квиз «История Байкало-Амурской магистрали» на площадке БАМа, катание на парусных лодках с инструкторами от Федерации парусного спорта, соревнования по лазертагу и, конечно, вечерние выступления на сцене. В общем, день форумчанина, начинаясь в 8 утра, заканчивается уже затемно.

СПРАВКА «КП»

Международный молодежный форум «Байкал» проходит с 2008 года.

Форум проводит правительство Иркутской области при поддержке Федерального агентства по делам молодежи под патронатом аппарата полномочного представителя Президента Российской Федерации в Сибирском федеральном округе.



Общий танец Ёжор в честь открытия форума.

- Организация на самом высоком уровне, - делятся впечатлениями участницы из Тулуна **Светлана** и **Елена**. - Утром зарядка. Мы уже успели тут хорошо побегать, тем более рельеф местности не дает расслабиться - то вверх, то вниз. В специальных блокнотиках детально расписана программа. Отмечаем, что обязательно нужно посетить, ставим галочки, что уже сделано. Кстати, за активную работу на форуме зарабатываем баллы, которые потом можно обменять на сувениры.

ИМЕНИТЫЕ ГОСТИ

Для общения с некоторыми из экспертов форума собирались ребята даже из параллельных направлений. Проще говоря, народу набивался полный зал. Еще бы! **Александр Карелин**, сенатор Совета Федерации РФ и знаменитый спортсмен, поделился историями из своей профессиональной карьеры, рассказал о развитии молодежного спорта в России, о своей парламентской деятельности, а потом долго и обстоятельно отвечал на вопросы. **Илья Авербух**, российский фигурист, предприниматель и продюсер собственного ледового шоу, провел беседу, как научиться подавать пример и быть авторитетом для других. И, наконец, **Анатолий Вассерман**, депутат Госдумы и легендарный победитель «Своей игры», поведал о роли России в современном мире.

Впрочем, огромный интерес и лавину вопросов вызывали лекции буквально каждого эксперта.

«Совсем недав-

но мы получили небольшой грант, пытаемся развивать свое хозяйство в маленькой деревне Иркутской области. Расскажите о своем опыте работы с государственной поддержкой», - просят участники лекции социального предпринимателя и основательницы проекта «Малый Турыш» **Гузель Санжапову**. И получают развернутый и честный ответ. Потому что именно так построено все общение на форуме, буквально на расстоянии вытянутой руки, в открытом диалоге.

Неудивительно, что после каждой лекции экспертам еще долго приходится отвечать на вопросы уже за пределами площадки, а потом фотографироваться со всеми желающими: все очень довольны друг другом.

- Форум «Байкал» - это действительно уникальное событие, которое дает огромный толчок для личного роста, - считает выпускник форума, молодой предприниматель **Никита Россов**, который теперь уже представляет ярмарку молодых предпринимателей. - Именно здесь кроме массы новых знаний и идей можно познакомиться с интересными и полезными людьми, обсудить какие-то совместные идеи и даже найти поддержку. Так, одна из участниц нашей ярмарки именно здесь получила свой первый очень крупный заказ.

РЕАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

И вот мы подошли к самому волнительному моменту форума. 16 августа участников форума ждет защита проектов для двух грантовых конкурсов от Росмолодежи и Министерства по молодежной политике

СКАЗАНО

Мargarита Цыганкова, министр по молодежной политике Иркутской области:

- Целью нашего форума является развитие компетенций успешного молодого человека, включая сферы его жизни и деятельности, прежде всего через взаимодействие с природой и обществом, личностную и профессиональную самореализацию молодых людей, формирование коммуникативной среды и условий поддержки молодежных инициатив. В этом году мы подготовили насыщенную программу, где каждый участник сможет почерпнуть для себя новые знания и идеи для реализации своего потенциала.

Иркутской области. Причем общая сумма грантовой поддержки в этом году составит 14 миллионов рублей!

Так, размер гранта от Росмолодежи может составлять от 5 тысяч до 1 миллиона рублей, а проекты, которые могут получить поддержку, предполагаются самые разные. Это и развитие малых территорий, и экологическое просвещение, и организация занятости молодежи, и поддержка творческих инициатив, и популяризация здорового образа жизни, и еще целый список направлений.

Региональные же гранты, максимальная сумма которых составит 300 тысяч рублей, также предусматривают поддержку проектов по 13 социально значимым направлениям. В том числе патриотическое воспитание молодежи, развитие внутреннего туризма и экологическое просвещение молодежи, вовлечение молодежи в инновационную и интеллектуальную деятельность, в работу средств массовой информации, в волонтерское движение и другие.

- Пусть победят сильнейшие, не участники, а проекты, - напутствовал во время церемонии открытия всех форумчан **Павел Хлопин**.

И это действительно так! Впрочем, как справедливо заметил глава Приангарья, оказаться на этом событии - уже достижение и огромный шаг к личному развитию. К тому же участвовать можно с 18 до 35 лет. Так что тем, кто еще не был на форуме «Байкал», можно прямо сейчас начинать готовиться к поездке в следующем году.



В этом году в форуме «Байкал» участвуют представители 9 стран.

Улицы и улочки: в Иркутске продолжается ремонт дорог

Надежда ИВАНОВА

В порядок приводят 26 крупных участков.

Сезон ремонта дорог в областном центре в самом разгаре. Многие крупные объекты уже находятся в стадии завершения, кое-где уложен асфальт, наносится разметка и проводится благоустройство. Помимо центральных улиц в этом году ремонтируют проезды и в частном секторе. Еще одна хорошая новость: в распоряжении дорожников появилась новая техника. О том, что делается прямо сейчас, расскажем подробнее.

ГОТОВЫ К ПРИЕМКЕ

На улицах Байкальская, Чайковского, Володарского, Пролетарская и в Спортивном переулке фактически завершен комплексный ремонт, который проходил по нацпроекту «Безопасные качественные дороги». Подрядчики заменили бордюры, уложили новое асфальтобетонное покрытие на проезжей части и тротуарах, укрепили обочины, провели высотную регулировку колодцев, разместили тактильную плитку и пандусы, провели формовочную обрезку деревьев и убрали аварийные зеленые насаждения, обновили освещение, обустроили газоны, установили дорожные знаки. Последний этап - нанесение разметки. А вот улица Сеченова полностью готова.

- Все организации выполнили работы на перечисленных участках раньше установленных сроков, - подчеркнул мэр Иркутска Руслан Болотов. - В ближайшее время специалисты проверят качество каждого и определят надежность покрытий и элементов. Напомню, что на все дороги действует гарантия: если в процессе эксплуатации появятся недочеты, компании будут устранять их за свой счет.

Кроме того, как сообщают в департаменте дорожной деятельности и транспорта мэрии, еще несколько объектов находятся в большой степени готовности. Это улицы Байкальская на участке от дома № 2656 до здания № 291а, Чайковского - от Маяковского до Терешковой, Трудовая - от Волжской до Иркутской 30-й Дивизии, Академическая.

- В ближайшие дни все работы на этих улицах завершатся, после чего проверим качество ремонта. Если оно будет соответствовать нормативам, выполним приемку, - пояснил начальник департамента Сергей Яременко.

ЛИТВИНОВА НА ПОДХОДЕ

На улице Литвинова также ведется масштабный ремонт по нацпроекту «Безопасные качественные дороги»: приводят в порядок участок от Карла Маркса до Тимирязева. Специалисты городской администрации ведут постоянный контроль - чтобы и качество соответствовало требованиям, и сроки соблюдались.

- Объект сложный, - поясняет Руслан Болотов. - Фактически реконструировали все существующие сети: электро-, тепло- и водоснабжения, канализации.



Мэр Иркутска Руслан Болотов лично посещает ремонтируемые участки.

КОНКРЕТНО

Всего в этом году в рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги» в Иркутске будет отремонтировано 26 участков городских дорог, в том числе 8 из них дополнительно при поддержке правительства региона.

Такой комплексный подход для нас принципиально важен: одновременно мы не только обновляем дорожное полотно и пешеходные зоны, но и модернизируем подземные коммуникации. Планируем закончить ремонт до 1 сентября. Наша задача - чтобы улицы центральной части города были готовы к началу учебного года.

Ремонт на Литвинова начали еще в апреле, сейчас готовность объекта уже более 80%. Завершена работа с подземными коммуникациями, идет работа с дорожным покрытием, уже высажены деревья и кустарники.

- Эта улица имеет ряд сложностей: необходимо было заменить сети, поэтому работы проводились с большим объемом выемки земли, - рассказал руководитель подрядной организации МУП «Служба эксплуатации мостов» Андрей Пономарев. - Выходим на финальный этап: осталось закончить отрезок от переулка Пионерского до улицы Дзержинского. Ливневку мы уже доделали, приступаем к асфальтированию.

НАДО УСКОРИТЬСЯ

Контролируют работу подрядчиков не только специалисты, но и жители города: за движением рабочих пристально следят и автомобилисты, и пешеходы. Поэтому как только у людей возникли вопросы по поводу ремонта на улице 25 Октября, на место выехал мэр города.

- Руководитель компании-подрядчика взял на себя обязательство закончить ремонт до 1 сентября, то есть на месяц раньше, чем указано в контракте, - говорит Руслан Болотов. - Отмечу, в этом году в Иркутске мы обновляем почти на 30% больше дорог, чем в прошлом. Совместно с правительством области делаем все возможное, чтобы обеспечить столицу региона качественной инфраструктурой.

Участок улицы от Советской до Лебедева-Кумача ремонтируют тоже по нацпроекту «Безопасные качественные дороги». Уже установили освещение, делают тротуары и бордюры, укладывают асфальт.

- В настоящее время мы полностью зашли на объект. Ранее коллектив частично был задействован на других участках, поэтому наблюдалось снижение темпа. Теперь здесь ежедневно трудятся 10 человек днем и до 20 ночью. Активно применяем спецтехнику - самосвалы, асфальтоукладчики, катки, фрезы. Выстраиваем работу таким образом, чтобы не мешать автомобилистам, - прокомментировал генеральный директор подрядной организации Константин Кузнецов.

ДОРОГИ В ЧАСТНОМ СЕКТОРЕ

В Иркутске помимо ремонта центральных улиц ежегодно приводят в порядок проезды в частном секторе. Работы здесь много, поэтому главный ориентир - заявки от жителей и депутатов городской Думы постоянное увеличение объемов и равномерное распределение по всем районам города. Так, в этом году приведут в порядок 97 участков таких дорог.

- Особое внимание ежегодно уделяем не только городским магистралям, но и территориям с индивидуальной жилой застройкой. В этом году по заявкам иркутян и депутатов обновим там проезжую часть, тротуары, - отметил мэр Руслан Болотов. - Планово обеспечиваем всех жителей качественной инфраструктурой. Работы будем проводить во всех районах Иркутска.

Так, новые асфальтовые дороги появляются на участках Коммунистической, Андреева, Аларской, Якова Метелева, Карельской, Ефимия Кузнецова, 2-й Карьерной, Лебедева, Бестужева, Спартаковской, Есенина, Вилюйской, Пржевальского, Мамина-Сибиряка,



Колхозной, Лиственничной, Шаповалова, Березовой Роши, Леси Украинки, Ломоносова, Севастопольской, Марии Ульяновой, Юрия Смирнова, Просвещения, Овражной, Шевченко, в переулках Новосельский, 2-й Советский, Дальний, Фадеева, в проездах Морской, Лазарева, Пономарева и других.

Тротуары обустраивают на Красных Мадьяр, Мельничной, Войкова, Нестерова, Томсона.

Отсыпка проезжей части щебеночно-песчаной смесью запланирована на Пляжной, Гладкова, Ольховой, 2-й Ольховой, 2-й и 3-й Горьковской, Веселой, Калужской, 1-м Берегу Ангары, Камышовый, Курочкина, 2-й Московской, Кедровой, 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й Кировской, Челюскинцев, в микрорайоне Лесном на улицах Бурятская, Бабрская, Дорогомилловская, Богородская, Петровская, Верхняя и прочих.

НОВАЯ ТЕХНИКА

Чтобы ремонт дорог выполнялся качественно и в срок, необходимо обновлять парк техники. В МУП «Иркутскавтодор» появилась дорожная фреза на гусеничном ходу - это оборудование позволяет быстрее и качественнее снимать старый асфальт.

- Прежде фрезу мы приобретали в 2018 году. Она позволяла охватить пространство шириной 1,3 метра. Новая машина может снимать асфальт с двухметровых участков, тем самым увеличивая производительность, - пояснил руководитель МУП «Иркутскавтодор» Василий Ефремов.

Всего на базе МУП «Иркутскавтодор» сегодня имеется свыше 250 единиц техники. Это катки, асфальтоукладчики, экскаваторы, автогудронаторы, КАМАЗы, прицепные подметально-уборочные машины, комплексы БЦМ для ямочного ремонта, прицепы, заливишки швов и многое другое. Обновление парка продолжится.

- Мы постоянно следим за состоянием техники нашего муниципального предприятия. От нее напрямую зависят качество и скорость дорожного ремонта, который проводим в городе. Стараемся менять устаревшие модели на более современные, что позволяет нам создавать действительно безопасную инфраструктуру, - подчеркнул мэр Руслан Болотов.



Вот такая машина теперь будет работать на улицах города, она снимает старый асфальт.

Месяц назад в России отменили льготную ипотеку. И спрос на новое жилье сразу рухнул (правда, ненадолго). Что же происходит с ценами и чего ждать по осени?

Ты жива еще, моя недвижка?

Елена АРАКЕЛЯН

ВЗЯТЬ И ОТМЕНИТЬ

Куда ж ты, восьмипроцентная, сгнула? На кого нас, горемычных, покинула? Оберут нас теперь люди недобрые, банкиры алчные, с ипотекою неподъемною, двадцатипятипроцентною...

Ну а что еще остается простому заемщику, который не попадает ни в одну льготную категорию? Только горько оплакивать массовую программу льготной ипотеки - на новостройки «для всех» под 8% годовых. Которая, напомним, приказала долго жить 1 июля.

Эта программа появилась в пандемию как мера поддержки застройщиков. Поддержали так поддержали: благодаря доступному кредиту спрос на жилье взлетел, и цены на квартиры - тоже. Вот ее и отменили.

Более «точечными» в июле стали и условия семейной ипотеки. На квартиру в новостройке в любом регионе ее могут взять только семьи с ребенком до шести лет. А семьи с двумя более старшими детьми - только в регионах с низкими темпами строительства и малых городах.

А еще в июле Центробанк поднял ключевую ставку на 2%, и следом взлетели ставки

Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва



При таких ценах на квартиры россияне стали строить больше частных домов. Но стройматериалы тоже дорожают, из-за чего большой дом могут позволить себе немногие...

по обычной рыночной ипотеке без господдержки - до 21 - 25 процентов.

После таких нововведений можно было бы ожидать, что спрос на жилье в новостройках рухнет. А вместе с ним наконец пойдут вниз цены. А что на самом деле?

ДОЗРЕЛИ ДО СКИДОК

- Критическими были первые две недели июля, когда спрос на первичном рынке проседал на 50 - 60% от-

носительно средних значений первой половины года. Отмена массовой ипотеки с господдержкой и отсутствие

решения по продлению семейной ипотеки (детали по этой программе стали известны только с 10 июля. - Ред.) буквально его обрушили, - рассказал «КП» директор по продажам федеральной компании «Этажи» Сергей Зайцев. - Но со второй половины июля спрос начал восстанавливаться.

По словам эксперта, застройщики не сидели, опустив руки, и стали запускать свои программы стимулирования спроса. Часть из них даже «дозрели» до того, чтобы за свой счет субсидировать ставки по ипотеке, не увеличивая при этом стоимость квартиры. Раньше такие программы «от застройщика» тоже были - включая небезызвестную «ипотеку 0,01%», вызвавшую гнев Центробанка. Ведь присутствовала известная уловка - пропорционально увеличивалась стоимость квартиры. Теперь в некоторых случаях (не во всех!) все более-менее честно: речь идет именно о дисконте, а не просто красивом маркетинговом ходе.

- Стало больше программ со скидками и рассрочками, - подтверждает гендиректор агентства недвижимости «Инфинити» Роман Вихлянцев. - Плюс осталась семейная ипотека, хоть и в урезанном виде. Падение спроса есть - процентов на

20 - 30%, но в целом у застройщиков пока ситуация удовлетворительная.

В итоге цены на новостройки за июль в большинстве крупных городов и не подумали упасть. Разве что совсем уж бурно расти перестали (подробнее см. «Только цифры»).

- Цены на первичном рынке в большинстве крупных городов за прошлый месяц выросли. В целом по России средняя стоимость квадратного метра в новостройках увеличилась на 0,6%, - рассказывает Сергей Зайцев. - Часть застройщиков неплохо наполнили эскроу-счета (на них лежат деньги покупателей, пока дом строится. - Ред.) на волне высокого спроса мая - июня. От снижения цен рынок сдерживают и нынешние принципы проектного финансирования, когда застройщики продают квартиры сейчас, а деньги от продажи получают лишь после сдачи дома. Поэтому в цену они изначально закладывают инфляцию за период хранения денег на эскроу-счетах.

НАДЕЕМСЯ И ЖДЕМ

И все же снижение цен ожидается. Но не прямым и всем понятным образом.

- Все говорит о том, что по

■ В ТЕМУ

Цены вторичны, скидки первичны!

На вторичке ситуация противоположная: впервые с начала года цены стали снижаться. Как рассказали «КП» в компании «Этажи», по сравнению с июнем средняя стоимость квадратного метра упала на 0,7%. Но это в среднем по стране. А вот в Москве цены на вторичку пока топчутся на месте.

- Часть собственников в конкуренции за покупателей снизили цену своих объектов, - комментирует ситуацию директор компании «Этажи» Ильдар Хусаинов. - В первую очередь это касается мало востребованного жилья или случаев, когда собственники заинтересованы в срочной продаже. Владельцы ликвидных (ходовых. - Ред.) объектов не спешат со снижением цен, нередко предпочитая сдавать свои квартиры, не снимая с продажи. Чего же ждать дальше?

- Потенциальных покупателей сейчас будут все больше привлекать варианты с максимальным размером скидки, их доля на рынке выросла, и частично дисконт способен компенсировать переплату по кредитам из-за выросших ипотечных ставок, - считает эксперт.

Переводим с риелторского языка на всем понятный. Не пытайтесь вникнуть, где что подорожало на полпроцента, а где на треть процента «официально» подешевело. Торгуйтесь! Все больше владельцев квартир будут вынуждены давать хорошие скидки - соразмерные с ростом ставок ипотеки, которые в июле поднялись примерно на 2%.

осени можно ожидать падения цен, но реализовываться оно будет через скидки. Они прогнозируются до 20 - 35%, в соответствии с падением спроса, - сообщил «КП» «тайные» прогнозы риелторского сообщества Роман Вихлянцев. - В Москве уже и сейчас есть скидки до 30%, но очень точно. Знаю даже объект, по которому сейчас дисконт 50%, правда, это апартаменты. Но формально застройщики цены понижать не будут. Почему? Есть статистика, которая показывает, что открытое снижение цен само по себе приводит к дальнейшему обвалу спроса. Покупатели сразу занимают позицию «ага, снизили цены - надо подождать, пока снизят еще». Вот этого застройщики и боятся больше всего, поэтому вуалируют ситуацию как могут - через скидки, субсидирование ипотечной ставки и так далее.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ЧТО С ЦЕНАМИ НА НОВОСТРОЙКИ В КРУПНЕЙШИХ ГОРОДАХ

	Конец июля 2024 г., тыс. руб/кв. м (в среднем)	Изменение к концу июня	Изменение за год
• Москва	288,8	+0,1%	+12,5%
• Санкт-Петербург	205,8	+0,2%	+18,2%
• Нижний Новгород	192,2	-0,5%	+36,7%
• Казань	178,1	+0,5%	+24,8%
• Уфа	170,2	-0,1%	+32,5%
• Краснодар	156,1	+0,3%	+16,7%
• Екатеринбург	140,8	+0,3%	+23,1%
• Новосибирск	140,6	+0,2%	+30%
• Пермь	135,8	-0,1%	+17,8%
• Красноярск	134,1	+0,2%	+16,8%
• Ростов-на-Дону	131,8	+0,1%	+20,9%
• Омск	130,1	+0,3%	+17,9%
• Самара	125,1	+0,3%	+13,7%
• Воронеж	120,1	+0,2%	+23,1%
• Челябинск	112,2	+0,3%	+23%
• Волгоград	101,8	+0,3%	+21,9%
• Россия	133,1	+0,6%	+10,5%

По данным федеральной компании «Этажи»

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Россиян потянуло к земле: почему люди все чаще выбирают частные дома вместо квартир - разбираемся на KP.RU



Окончание.
Начало < стр. 1.

ДАВНО ПОРА!

Простая и эффективная мера, давно пора вернуть распределение - часто звучит от старшего поколения. При Союзе, аргументируют, с кадрами проблем не было. Вот цифры майского исследования портала поиска работы Superjob: за распределение - 65%, против - 14%. Среди родителей старшеклассников сторонников еще больше (72%), а вот среди студентов всего 39%.

В прошлом году Госсовет Татарстана эти чаяния воплотил в законопроект. Предложили то самое обязательное распределение на три года, но с возможностью откосить (советские молодые специалисты отказались от отработки права не имели - вплоть до уголовной ответственности). Как? Возместить государству потраченные на твое обучение деньги (около миллиона рублей, звучала цифра) - и свободен. Ну или сразу поступай на платное.

Законопроект прошел разные комиссии в Госдуме, но в итоге его отправили на доработку.

ЧТО НЕ ТАК?

В числе главных замечаний думского Комитета по науке и высшему образованию - инициатива противоречит Конституции: ограничивает общедоступность образования.

Еще аргументы - куда распределять? Если в госсектор, то где столько мест взять, а если к частникам, то каким боком они к теме вообще относятся.

МЕДИКАМ ПРИГОТОВИТЬСЯ

И все-таки распределение не такая уж и бесперспективная затея, может затронуть в первую очередь студентов-медиков. Весной председатель Совфеда Валентина Матвиенко заявила: «Надо найти правовые механизмы, чтобы была отработка не менее трех лет после окончания медвуза в

Вернут ли для студентов-бюджетников советскую практику «отучился - отработай».

Распределен по собственному желанию



Кадр из сериала «Интерны»

В сельских поликлиниках только и ждут, как герой Ивана Охлобыстина, когда из города приедут свежие кадры. Но поможет ли распределение?

медицинских учреждениях». Дескать, государство тратит огромные средства на подготовку врачей, а кадров не хватает. Аналогичная ситуация и с педагогами, добавила Валентина Ивановна: ежегодный выпуск врачей и учителей превышает официальную потребность в этих специалистах, например, выпуск учителей - более 60 тыс., а дефицит - 18 тысяч.

Зампред Комитета Госдумы по охране здоровья Алексей Куринный напомнил, что в СССР такая практика сопровождалась решением жилищного вопроса. Если молодому специалисту в течение трех месяцев не предоставляли благоустроенное жилье, он имел право уехать домой.

- А еще была система профессионального отбора... Сейчас эти элементарные вопросы за рамками обсуждения. Без них вернуться

к распределению будет сложно, - отметил зампред.

Минздрав предложил альтернативный вариант решения кадровой проблемы. В медвузах, как известно, на самые востребованные специальности от 30 до 100% бюджетных мест отдают под целевую квоту - тем абитуриентам, кто заключил договоры с медучреждениями об оплате учебы с условием прийти потом туда работать. Целевики поступают по отдельному конкурсу, и шансы гораздо выше, чем на обычном. Так вот Минздрав предложил ужесточить штрафные санкции за неисполнение обязательств по целевым договорам.

А ведь дельная мысль: на целевое никого за уши не тянут - абитуриенты идут добровольно, и коль взялся за гуж, соблюдай до-



Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

Отвечая, министр назвал это гарантированной системой трудоустройства обучающихся на бюджетных местах. Сказал, что на рынке труда сегодня «существует беспрецедентный дефицит кадров» и такая система поможет исправить диспропорцию. Но в ней должно быть «больше стимулов, а не принуждения». Также министр считает нужным корректировать цифры приема на платные места, потому что чересчур много в стране желающих получить высшее образование. Хотя частично этот тренд уже перебили учреждения СПО (среднее профессиональное образование), куда идут учиться 9- и 11-классники, не желающие сдавать ЕГЭ.

Одним из механизмов новой системы Валерий Фальков назвал привязку на законодательном уровне статуса молодого специалиста «к самому факту трудоустройства в соответствии с образованием». То есть привилегии, полагающиеся молодым специалистам, станут хорошим стимулом для абитуриентов.

«Мы с профессиональным сообществом эту работу ведем, впереди у нас медики, мы с ними активно обсуждаем, также с инженерным сообществом и педагогами. Думаю, в ближайшее время мы на соответствующее решение выйдем», - попытался министр.

СТАВКА НА ЦЕЛЕВИКОВ

Вырисовывается такая картина: распределение не за горами, но реализовывать эту идею будут через целевиков, а не через всех бюджетников без разбору. Главное - уйдет принудительность. То есть абитуриент сможет выбрать профессию, регион, учреждение, где будет работать и за какую зарплату.

С этого года процесс поступления в рамках целевой квоты изменился. Раньше абитуриент сам искал по знакомым, с кем бы заключить контракт, теперь же подает заявку на целевое место на платформе «Работа в России». Там же работодатели размещают свои предложения и могут выбрать самых сильных абитуриентов.

Приемная кампания в момент написания этих строк еще идет, но, по предварительным данным Минобрнауки, заявлений на поступление по целевой квоте в некоторых вузах получили в 2 - 3 раза больше, чем в прошлом году.

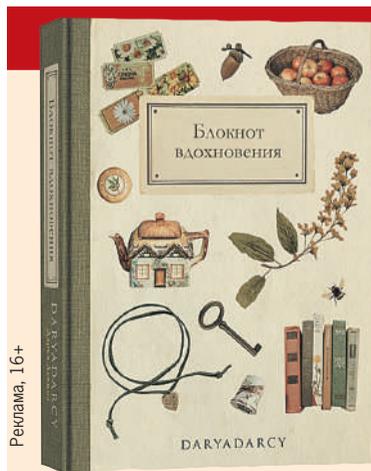
«Комсомолка» рекомендует «Блокнот вдохновения»

Очаровательный блокнот для записи приятных дел, важных мыслей и любимых рецептов. Отлично подойдет для создания скетчей и коллажей, записи планов.

Изумительные авторские иллюстрации, уютные кадры и советы по оформлению дневника - в новом проекте автора атмосферных бестселлеров Дарьи Левиной!

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781



Рекомендуем, 16+



Общежития будут только для малоимущих студентов? Читайте на сайте



Ну, здравствуй, папа. Это я...

Анна КУКАРЦЕВА

Могут ли раскрыть личность донора биоматериалов и заставить платить алименты.

Основатель ВКонтакте и Телеграма Павел Дуров признался, что благодаря банку спермы он стал отцом свыше 100 детей в 12 странах мира. Это заявление всколыхнуло закономерный интерес к донорству. Могут ли детки претендовать на алименты? Дурову-то есть чем делиться с наследниками, и он вроде бы даже не против (иначе зачем обещает опубликовать свой ДНК-код, чтобы все могли сравнить с собственным?). А вот простые мужики, которые в трудную минуту решили заработать, сдав свой биоматериал? Анонимность в опасности?

В мировом сообществе нет единого мнения или закона, на который бы все равнялись. Где-то донорство только открытое, где-то разрешено анонимное.

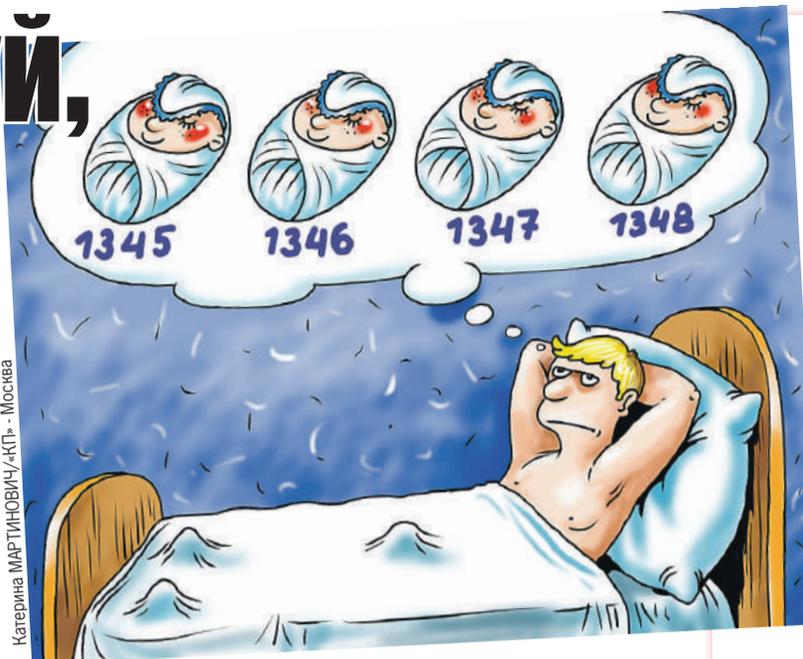
ЧТО В РОССИИ

У нас донорство может быть как анонимным (для этого есть масса банков спермы, где о потенциальном отце хранятся ограниченные данные - рост, цвет глаз и волос, детское фото), так и открытым. Женщина может договориться с каким-то мужчиной, что он поможет ей решить вопрос с бездетностью. И они вместе отправятся в клинику

репродуктивного здоровья, чтобы заключить договор о взятии его биоматериала. При этом Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» и Приказ Минздрава РФ № 803н «О порядке использования вспомогательных репродуктивных технологий, противопоказания и ограничения к их применению» защищают мужчину. Он может дать начало будущей жизни, но у получившегося ребенка в графе «отец» будет прочерк. Соответственно, женщина, забеременевшая от донора, не может требовать алименты.

Главные ограничения для доноров - возраст (до 35 лет), наличие заболеваний (ВИЧ, гепатит и т. п.), какие-то психические проблемы. Чтобы это все определить, проводится медико-генетическое исследование. Кстати, сперма попадает в банк не сразу - пока не придут все анализы, она «отлеживается» в заморозке примерно полгода. Потом анализы повторяют (особенно это важно для ВИЧ и гепатитов - они не всегда проявляют себя сразу).

Вознаграждение - в среднем 3 - 4 тысячи за одну сдачу. Закон не ограничивает количество донаций. Но сами клиники не разрешают частить, чтобы не наплодить слишком много детей от какого-нибудь бойкого мачо. Ведь чем больше наследников, тем выше шанс, что они встре-



Картина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва

тятся и влюбятся. А это все-таки табу.

Есть важное уточнение - количество сперматозоидов в эякуляте (так называется семенная жидкость). Если их мало, то донору не платят ничего, а его сперма в банк не попадает. Зато человек проходит глубокое медицинское обследование бесплатно.

ТРИ БРАТА СТАЛИ ОТЦАМИ 300 ДЕТЕЙ

Периодически в мире вспыхивают скандалы с частными донорами. В мае полыхнуло в Канаде: три брата из Квебека стали биологическими отцами нескольких сотен детей. Предлагали свой биоматериал через соцсети. По улицам полумиллионного города теперь ходят сотни братьев и сестер. И вдобавок два брата из этой истории - с генетической поломкой. Принято решение работать с пострадавшими женщинами и их детьми, чтобы они получили полную информацию о

своих сводных братьях и сестрах. А закон о донорстве пересмотрят, но как контролировать доноров-подпольщиков?

В ГЕРМАНИИ ПОТРЕБОВАЛИ РАСКРЫВАТЬ ТАЙНУ РОЖДЕНИЯ

В 2015 году в Германии девочки 12 и 17 лет, рожденные от доноров спермы, оспорили в верховном суде закон, запрещающий таким детям требовать раскрытия имен их отцов до достижения 16-летнего возраста.

Суд признал, что подобное ограничение несправедливо. И тут же «задумался»: а как же быть с частной жизнью доноров, которые не желают знать о судьбах детей, рожденных от их биоматериала? Теперь получается, что сотни тысяч рожденных от анонимных доноров детей не только вправе претендовать на установление отцовства, но могут стать наследниками...

■ ЭКСКЛЮЗИВ «КП»

«Он наш самый дорогой донор»

Татьяна ЦВЕНГЕР

В Москве нашли клинику, где якобы можно забеременеть от Павла Дурова.

После того как создатель Телеграма объявил, что зачать ребенка от него можно в одной из российских клиник, многие стали буквально штурмовать их сайты

и прочесывать анкеты, чтобы узнать, где же хранится его биоматериал. И, кажется, нашли.

Личность Павла Дурова приписывают «донору спермы № 6», анкета которого обнаружилась в одной из столичных клиник. Как и «номер шестой», Павел по знаку зодиака Весы, его отец профессор, доктор филологических наук, а за успехи он получал правительственную и президентскую стипендии. А вот как сам донор описал в анкете себя:

«Человек не может стать по-настоящему свободным, пока существует в тупиковой парадигме «раб - хозяин». В этой системе любой хозяин - чей-то раб и любой раб - чей-то хозяин. Оставаясь рабом денег, невозможно стать истинным хозяином собственной жизни».

На свободолюбивого руководителя Телеграма отдаленно похоже.

За разъяснениями мы обратились в саму клинику.

- Я не могу прямо ответить на этот вопрос, - рассказала «КП» сотрудница. - Но этот наш донор самый дорогой! Он продается только для клиентов нашей клиники. Это распоряжение руководства. VIP-донор.

К слову, биоматериал обычных доноров с неплохими анкетами продают за 20 тысяч рублей, а этого - за 35 тысяч.

Почему именно он элитный, а не «донор 187v», который отличается разве что цветом глаз и четверками в школе и университете, в клинике не ответили. Из очевидных минусов анкеты № 6 - отсутствие детского фото.

Его не показали и после просьбы. Хотя у некоторых других можно даже послушать голос.

Правда ли Павел тот самый VIP-донор, неизвестно, но очевидно, что клиники могут сыграть на его громких заявлениях, чтобы привлечь клиентов.

Кстати, Дуров рассказал в своем блоге, что впервые стал донором спермы 15 лет назад, и в это время клиника, где обнаружилась интересная анкета, уже работала. Она открылась в 2003-м.

Ирина Болгар из Петербурга уже рассказала «КП» в эксклюзивном разговоре, что она мать троих детей Павла Дурова, которых он официально признал. А теперь опубликовала фото в соцсетях, сделанное в ее доме в Женеве. И даже показала журналистам свидетельства о рождении Леи, Даниэля и Давида. Вместе пара не живет, однако они общаются, путешествуют вдвоем.

Сам Павел на публикацию фото пока не отреагировал.



Личная страница Ирины Болгар в соцсети

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Никакой родительской ответственности

При анонимном донорстве наш закон запрещает раскрывать пациенткам репродуктивных клиник имена доноров биоматериала, используемого для зачатия. А если женщина, например, случайно выяснила, чью сперму использовали? Ну, скажем, узнала на детском фото в спермобанке своего соседа по подъезду? Она вправе настаивать на признании отцовства, уплате алиментов?

- Анонимный донор может не бояться родительской ответственности в любой ситуации. Это подтверждают разъяснения, данные в п. 32 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 16.05.2017 № 16 «О применении судами законодательства при рассмотрении дел, связанных с установлением происхождения детей», - говорит директор по правовым вопросам группы компаний «Мать и дитя» Екатерина Ларина, - а также Семейный кодекс (пункт 4 статьи 51 СК РФ). Но и донор не в праве ссылаться на то обстоятельство, что он является фактическим родителем ребенка, и не может требовать усыновления/удочерения. А в старости - алиментов на себя с выросших детишек.



Интервью
Ирины Болгар
«Комсомолке»
о детях читайте
на нашем сайте



Как подготовиться к путешествию в отпуск на автомобиле.

Дорогой длинной,

Николай МЫСИН

Во-первых, это дешево! Во-вторых, удобнее - можно самому планировать маршрут и объехать все достопримечательности. В-третьих, не нужно искать билеты за полгода, штудировать сайты - запрыгнул в машину и понесся хоть по Золотому кольцу, хоть к морю.

Речь сегодня пойдет об автотуризме. Этот вид путешествий в нынешнем году стал особенно популярен (еще бы, при таких-то ценах на железнодорожные и авиабилеты!). Впереди еще две недели лета и бархатный сезон. «Комсомолка» рассказывает, как подготовиться к путешествию на автомобиле, на что следует обязательно обратить внимание и без чего нельзя отправляться в дорогу.



- Отпуск на своем авто - это полная свобода действий! Хочешь - колесо накачивай, хочешь - кондиционер чини...

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

65%

россияне готовы отправиться в путешествие на машине. 53% было в 2023 году, 38% - в 2022-м



- 52% потенциальных автопутешественников хотели бы отправиться на море
- 40% - за путешествия с познавательными целями
- 34% не прочь посетить природные парки
- 43% автотуристов хотят посетить горы
- 33% - курорты Краснодарского края
- 32% - Крым

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

По данным опроса Координационного центра Правительства РФ.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА В ДОРОГЕ

Главное в машине - водитель. И заботиться о себе надо не менее тщательно, чем о своем автомобиле. Вот простые правила, которые помогут избежать неприятных ситуаций в дальней поездке.



Трезво оценивайте свое состояние на предмет усталости

Опытный водитель примерно понимает, сколько он может проехать за один заход, - рассуждает Андрей Ломанов. У кого-то предел - 600 - 800 км. Кто-то может от Москвы до Сочи добраться с одной остановкой на поход в туалет. В любом случае надо помнить - если чувствуете, что подступила усталость, надо остановиться и сделать перерыв. Передать руль другому водителю, если есть возможность. Или поспать.

Если опыта недостаточно, лучше придерживаться правила - не сидите за рулем больше 8 часов подряд, - добавляет Марков. Также помните: кофе и энергетики в принципе бесполезны. Дают кратковременный эффект, после которого проблема лишь усугубляется. Поэтому при первых признаках усталости остановитесь и отдохните.



Заправляйтесь на первой заправке, если уровень бензина меньше четверти бака

На трассе Москва - Сочи у вас вряд ли возникнут проблемы с доступностью АЗС, - отмечает Андрей Ломанов. Но при поездке, скажем, в Барнаул я бы и канистру с топливом в багажник припрятал - на всякий случай.



Учитывайте специфику местного движения

В каждом регионе есть свои особенности. Не секрет, что чем южнее - тем более «горячие» водители вам будут попадаться среди местных, - рассказывает Андрей Ломанов. К этому надо привыкнуть и подстроиться.



Кладите все важное сверху

Обычно в дальнем путешествии багажник забит под завязку. Но ремкомплект, аптечку, трос и все прочее, что может понадобиться в случае внезапной поломки, лучше расположить так, чтобы потом не пришлось раскладывать вдоль дороги весь свой багаж в попытке добраться до необходимых инструментов.

Что проверить в машине перед поездкой

Тут можно было бы написать, что надо обязательно пройти техобслуживание (ТО), проверить жидкости и работу всех систем, включая дворники, но...

Это не панацея, - рассказал «КП» автоэксперт Андрей Ломанов. - Сломаться может и новый автомобиль. А если машина обслуживается регулярно, владелец ездит на ней каждый день, то он и так в курсе, на что стоит обратить внимание, а что не требует дополнительных проверок. Но если говорить конкретно о ТО - достаточно убедиться, что по возвращении из путешествия вы не выйдете за рамки регламента его проведения - ни по времени, ни по пробегу.

Тем не менее, если есть намеки, что проблемы у автомобиля имеются, пренебрегать диагностикой и ремонтом не стоит. Особое внимание уделите следующим пунктам.

Состояние тормозной системы. Если на последнем ТО был совет поменять колодки и/или диски - меняйте.

Заряд аккумулятора. Даже у новых моделей он может внезапно «закончиться».

Система климат-контроля. Дует недостаточно холодный воздух? Это симптом недостатка фреона либо, что хуже, его утечки. Проще все проверить и устранить проблемы до начала поездки.

Состояние колес.

Обязательно надо проверить давление в шинах, износ покрышек, можно дополнительно сделать балансировку шин и сход/развал, - добавляет директор станции техобслуживания Владимир Марков. - Это позволит избежать лишнего расхода топлива, проблем с управляемостью на больших скоростях и прочих мелких и не очень неприятностей.

Есть автовладельцы, которые предпочитают всеесезонные шины - так называемые липучки - и ездят на них годами, не меняя покрышки ни зимой, ни летом. На такой резине отправляться в теплые края нельзя. Она там просто «умрет» от жары, как водится - в самый неподходящий момент, - дополняет Андрей Ломанов.

Берем с собой

Огнетушитель, аптечка, знак аварийной остановки - все это прописано в ПДД и должно быть обязательно. Хотя лучше убедиться, что первые две позиции не просрочены. Что еще?



Ремкомплект

Как минимум озаботьтесь домкратом и баллонным ключом для замены пробитого колеса, - рассказывает Владимир Марков. - Если предполагается выезд на бездорожье - обязательно прикупите лебедку. Пригодятся буксировочный трос и «крокодилы» (провода для «прикуривания» - стартовые провода для подачи тока от заряженного аккумулятора к разряженному для запуска автомобиля). Многие автомобилисты готовы помочь, если у вас возникли сложности. Но не у всех могут найтись необходимые приспособления. Лучше позаботиться самому.



Пауэрбанк для запуска двигателя

Полезный девайс, который можно заказать в любом

интернет-магазине. Пригодится в случае безвременной кончины аккумулятора. Заряжать смартфоны и прочие гаджеты от него тоже можно.



Второй ключ

Обычно про него вспоминают при продаже машины. Но главная задача второго ключа - заменить первый в случае утери. Без запасного ключа в дальнее путешествие отправляться не стоит. Само собой - храните его отдельно от первого.



Транспондер

Можно купить или взять в аренду. Обойтись тоже можно, но на платных участках будете тратить больше времени на пунктах оплаты - в высокий сезон там часто собираются пробки. Избегать платных участков реально, но придется часть маршрута проложить по уставшим от жизни шоссе и населенным пунктам, да и сам маршрут выйдет длиннее. Сэкономите деньги, но потеряете во времени и комфорте.

ПОДСЧИТАЕМ



Автомобиль

Приблизительно 16 200 рублей на бензин плюс 2245 - 2810 рублей (в зависимости от дня недели) за платные участки трассы в одну сторону.

Итого - от 20 700 до 22 000 рублей.



Самолет

От 76 000 рублей (с учетом детского тарифа), а если с багажом, то от 100 000 рублей.



Поезд

Цены на билеты в плацкартные вагоны стартуют с отметки в 5100 рублей, в купе - от 7500 рублей. Детский тариф предполагает скидку от 35% до 70% на ребенка до 10 лет (в зависимости от класса поезда и вагона).

Даже по самым скромным подсчетам поездка обойдется не дешевле 25 000 рублей. Но уже сейчас почти все билеты до середины августа распроданы.



Полезные советы для автолюбителей читайте на сайте в специальном разделе [KP.RU/AUTO](http://kp.ru/auto)



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

да к морю теплому

Куда еще можно поехать

НА ЗАМЕТКУ

В России много замечательных мест, посетить которые удобно именно на автомобиле. Чтобы изучить все местные красоты без привязки к местному транспорту.

ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО

Классический маршрут, включающий в себя старинные русские города в радиусе 400 км от столицы - Сергиев Посад, Переславль-Залесский, Ростов Великий, Ярославль, Кострома, Суздаль... Лучше не торопиться и заложить на поездку 7 - 10 дней.

Затраты на бензин (при поездке из Москвы туда-обратно, здесь и далее - цифры примерные): 4000 рублей.

АЛТАЙ

Маршрут до Горно-Алтайска можно проложить по таким городам, как Владимир, Нижний Новгород, Казань, Уфа, Новосибирск... А сам Алтай славится горными серпантинами, каскадными озерами, водопадами, ущельями. Чуйский тракт (трасса от Новосибирска через Бийск, Горно-Алтайск и до границы с Монголией) считается одной из самых живописных трасс в мире. Здесь настоящий рай для любителей рыбалки и охоты.

Затраты на бензин: 40 000 рублей.

КАРЕЛИЯ

Уже по дороге в Петрозаводск (от Москвы - примерно 1000 км) можно посетить великолепное озеро Валдай, полюбоваться

красотами Великого Новгорода и Санкт-Петербурга. А в самой Карелии - отправиться на остров Валаам на Ладожском озере (туда ходят паромы), насладиться финской архитектурой в городе Сортавала, увидеть живописную гору Кухавуори, водопад Кивач и посетить легендарный остров Кижи с его уникальным архитектурным ансамблем.

Затраты на бензин: 10 000 рублей.

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Пушкинские Горы с родовым имением великого поэта Михайловским, столица российского воздухоплавания Великие Луки, знаменитые монастыри и крепости - все это ежегодно привлекает сюда сотни тысяч туристов со всей России. Тем более добираться из Москвы относительно недалеко - до областного центра от столицы всего 740 км.

Затраты на бензин: 7400 рублей.

ТАТАРСТАН

Казань сама по себе манит чудесной архитектурой, вкусной кухней, красотами древнего города, кремлем, мечетью Кул-Шариф... Но и помимо столицы в Татарстане хватает исторических мест, начиная от Раифского монастыря и заканчивая Великим Болгаром (который часто называют Северной Меккой). Тем более в летнее время ничто не мешает совмещать экскурсии с пляжным отдыхом на берегах Волги.

Затраты на бензин: 8500 рублей.



- Ну и где тут ваши ротавирусы? Покажите мне хоть один!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Если с вами дети

При перемене климата, воды, смене продуктов дети часто страдают от проблем с пищеварением. Потому с собой обязательно возьмите пробиотики и энтерофурил от кишечных расстройств. Особенно если отправляетесь в теплые края - там ротавирусы свирепствуют каждый сезон, - рассказал «КП» директор фонда развития индустрии детского молодежного отдыха «Дорогами открытий» Олег Камнев. Не забудьте антигистаминные средства: велика вероятность, что вы не найдете их в местных аптеках, так как их быстро раскупают.

Ну и, само собой, средства защиты от солнца и комаров тоже должны быть.

Еще одна проблема - чем развлечь ребенка в дороге. Дети, особенно маленькие, быстро устают в машине, начинают капризничать, от чего страдают родители. Прекрасный вариант - аудиокниги и аудиосказки. Найти подходящие варианты под каждый возраст несложно. Очень выручает интернет-радио, где также много тематических каналов. Дети как заводные могут слушать их часами - и не будут ломать глаза, глядя мультики на смартфоне.

НА РАЗГОН

Николай МЫСИН

Почему россияне стали покупать больше новых машин.

Думаете, российский авторынок затормозил? Ничего подобного: он резко ударил по газам! А ведь еще в прошлом году казалось, что до прежних значений - например, уровня 2021 года (1,67 млн проданных за 12 месяцев авто) - России придется восстанавливаться еще несколько лет. Но вот свежие данные статистики: за первое полугодие 2024-го в стране продано 719 311 новых автомобилей. И это на 79% (!!!) больше, чем за аналогичный период 2023 года. Такие данные приводит агентство «Автостат». Лидером по продажам среди производителей остается отечественная Lada. В топ-5 также вошли китайские Haval, Chery, Geely и Changan (см. «Конкретно»).

ВОЗВРАТ К НОРМАЛЬНОМУ УРОВНЮ

Подобная динамика не может не радовать, - комментирует автоэксперт, партнер аналитического агентства «Автостат» Игорь Моржаретто. - Но

Продажи наЛАДились

КОНКРЕТНО МАШИНЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПОКУПАЕМ

Топ-10 марок...

Марка	I полугодие 2023 г.	I полугодие 2024 г.	Рост
• Lada	134 549	207 404	54,1%
• Haval	38 551	81 450	111,3%
• Chery	47 176	71 357	51,3%
• Geely	32 681	69 102	111,4%
• Changan	8761	48 702	455,9%
• Omoda	13 800	25 126	82,1%
• Exeed	16 538	22 679	37,1%
• Belgee	0	14 109	-
• Jetour	136	14 473	-
• Jaecoo	0	10 832	-
• Всего	401 567	719 311	79,1%

...и Топ-10 моделей

Автомобиль	I полугодие 2023 г.	I полугодие 2024 г.	Рост
• Lada Granta	94 071	95 988	2%
• Lada Vesta	3969	62 192	1466,9%
• Haval Jolion	19 292	35 219	82,6%
• Chery Tiggo 7 Pro	13 137	27 169	106,8%
• Chery Tiggo 4 Pro	11 618	22 007	89,4%
• Changan CS55 Plus	1719	16 112	837,3%
• Geely Monjaro	2549	23 822	834,6%
• Omoda C5	13 415	19 340	44,2%
• Lada Niva Travel	20 392	25 368	24,4%
• Belgee X50	0	14 109	-

По данным агентства «Автостат».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

сами по себе нынешние грандиозные цифры говорят о низкой базе прошлых лет.

Эффект низкой базы - это экономический термин, который говорит о том, что нынешние цифры сравниваются с аномально маленькими

показателями прошлого периода. Отсюда и такой впечатляющий рост.

Сейчас мы, по сути, просто возвращаемся к более-менее приемлемому уровню рынка, - говорит Моржаретто.

А еще в прошлом году автомобили дорожали на глазах. Поэтому многие россияне и откладывали покупку такой роскоши до лучших времен. И времена эти наступили (ну, давайте в это поверим).

Помимо низкой базы и отложенного спроса, на резкий рост продаж в этом году повлияла череда негативных новостей, предполагающих очередное повышение цен, - говорит вице-президент Национального автомобильного союза Ян Хайцеэр. Люди поняли, что существенно дешевле автомобили не станут, и это тоже подстегнуло продажи.

Если говорить о конкретных моделях, то наибольшей популярностью среди моделей пользовались Lada Granta и Lada Vesta, причем продажи последней взлетели почти в 15 раз!

Тут надо помнить, что у АвтоВАЗа в определенный период возникли трудности с комплектующими. Сейчас эти проблемы решены, к «Весте» вернулись многие популярные опции, и при этом она по-прежнему дешевле

китайских аналогов - как в плане покупки, так и в вопросе обслуживания. Отсюда и взрывной рост продаж модели, - отмечает Ян Хайцеэр.

СКРЫТАЯ УГРОЗА

А что будет с ценами дальше? Делая прогноз на второе полугодие, эксперты призывают не ждать рекордных цифр. И сходятся во мнении, что в лучшем случае продажи будут на уровне первых шести месяцев.

Если динамика сохранится, до конца года в России будет реализовано 1,5 - 1,6 миллиона новых автомобилей. Но есть две угрозы, которые могут отрицательно повлиять на рынок, - отмечает Игорь Моржаретто. - Первая - снижение курса рубля. Вторая - очередное повышение утилизационного сбора, которое сейчас обсуждают в правительстве. Если оно будет принято, цены на автомобили, произведенные за рубежом, значительно вырастут. В этом случае ни о каких 1,5 миллиона проданных экземпляров говорить не придется.

КСТАТИ

Новые имена

В топ-10 самых популярных марок вошли Belgee и Jaecoo, которых еще в прошлом году не было на нашем рынке. Откуда они взялись?

Jaecoo - еще один бренд концерна Chery (в который также входят Exeed, Omoda, Jetour и т. д.). Задумывался как производитель премиальных кроссоверов специально для поставок в Европу, Россию и на Ближний Восток. У нас представлены модели J7 и J8, которые, по сути, являются переименованными вариантами продающихся только в Китае Chery Tansuo и Chery Tiggo 9.

Belgee - бренд совместного китайско-белорусского предприятия, расположенного в Минской области. Здесь собираются модели Geely, но под собственной торговой маркой.

Наиболее популярный у нас Belgee X50, замкнувший топ-10 самых продаваемых автомобилей, - не что иное, как полюбившийся российским водителям Geely Coolray. Просто с другим логотипом.

Евгений АРСЮХИН

Уже лет сорок идет дискуссия про спорт больших достижений. Есть ли предел человеческим возможностям? Без допинга и всяких сомнительных штук? Наверное, какой-то есть. Но где он? Может, уже все достигнуто, или вот-вот будет достигнуто? В спор наконец вмешались физики. **Астрофизик-теоретик и научный писатель Итан Сигел** провел собственное исследование... И результат получился странным.

НАЗЛО ВСЕМ РЕКОРДАМ

В 2009 году **Усэйн Болт** с Ямайки пробежал сто метров за 9,58 секунды. С тех пор никто не смог пробежать так быстро, даже он сам. В 2017-м Болт завершил карьеру и вышел на пенсию. Кто-нибудь пробежит быстрее? Насколько быстрее?

Знаменитый рекордсмен **Дональд Липпинкотт** одолел ту же дистанцию за 10,6 секунды еще в 1912 году. Вроде в чем проблема, еще один рывок, еще одна секунда, и ты бьешь очередной рекорд. Но все тогда бегали примерно так же. Только в 1960-м **Армин Хари** пробежал стометровку ровно за 10 секунд. Иными словами, на улучшение результата в 0,6 секунды потребовалось около полувека.

С тех пор минуло еще примерно столько же, и с примерно таким же результатом: около полсекунды за полвека. Итого за век - секунда!

А почему? Ведь люди стали гораздо лучше питаться, одежда и обувь спортсменов ныне - торжество высоких технологий, помогают выигрывать за счет амортизации, уменьшения трения и т. п. Может, мы достигли максимума в физических нагрузках? Астрофизик **Итан Сигел** решил посмотреть на человека как на биологическую машину, которая движется в воздушной среде. И вывести теоретический предел скорости.

МЕДЛЕННЫЙ СТАРТ

Итак, ученый взял некоего идеального человека в плане физической формы. И разложил забег на последовательность операций.

Первое - 0,01 секунды после выстрела, раньше бежать нельзя. По правилам будет считаться фальстартом. Вот, раньше 0,01 секунды мы уже не пробежим. Даже если полетим со скоростью света.

Но что такое 0,01 секунды? Это намного меньше скорости реакции человека. По данным Итана, для подготовленного человека

Человек может пробежать стометровку за 7 секунд, доказали ученые. Но почему даже великие спортсмены не приблизились к этому показателю?

Болту и не снилось

чуть постарше 20 лет самая медленная реакция - это 0,178 секунды, самая быстрая - 0,142.

ВНИМАНИЕ НА НОГИ

Когда человек бежит, на его ноги действует нагрузка. Если она превосходит 5800 ньютонов (ньютон - единица силы; можно грубо считать, что 1 ньютон равен весу в 100 граммов), кости ломаются. Таким образом, указанная сила - это примерно 130 килограммов. Конечно, никто не ломал кости просто потому, что бежал (споткнулся - другое дело). И есть люди, вес которых больше 130 килограммов (но нагрузка распределяется на две ноги, и они не бегают). Предел прочности самих костей в реакции на быструю нагрузку - примерно такой.

И лучшие спортсмены к этому пределу даже не приближаются. У легкоатлетов нагрузка на кость может достигать 4440 ньютонов. Таким образом, еще более тысячи ньютонов в запасе.

БЫСТРО, НО НЕДОЛГО

Недавно я был в зоопарке и слушал экскурсовода через слово. Однако кое-что меня зацепило. Он сказал, что гепард может бежать быстрее машины, но недолго. После чего животное несколько часов переводит дух.

Я покопался в исследованиях, и оказалось, что это - общая черта для всех живых существ. Быстро стартовать, дальше - пик скорости, но эта скорость уже медленнее, чем на старте, затем - только спад.



Вот так эффектно бразильский серфингист **Габриэль Медина** праздновал победу в очередном заплыве на Олимпийских играх-2024. Кстати, соревнования по этому виду спорта проходили в 15 тысячах километров от Парижа, во французской Полинезии - на острове Таити.

Усэйн Болт - автор текущего рекорда в беге на 100 метров. Он финишировал за 9,58 секунды.

ЧТО ЖЕ МЕШАЕТ?

Земля, ветер, голова

Первая причина очевидна: реальный спортсмен - это не биомашина в виртуальном пространстве.

Ветер, даже относительно слабый, в состоянии украсть или добавить до половины секунды.

Скорость реакции: наш астрофизик берет максимальную, а на самом деле она отличается от человека к человеку.

Наконец, психологический фактор, который ученый не учел вообще. В процессе забега спортсмены смотрят друг на друга. Одни падают духом, другие напротив, но все это вносит поправки.

Наконец, роль знания прямо-таки колоссальна. Брали футболистов, которые привыкли бегать по 90 минут.

И сравнивали со спринтерами. Оказалось, что бегун выигрывает просто за счет приемов, ставших его второй натурой.

Как ставить ногу. Как выбрасывать руку. Как дышать. Вот вам и причина, почему достижения сейчас лучше, чем сто лет назад, - лучше тренируют. Больше об организме знают.

Ну и, возможно, самое важное. Астрофизик привык, что планеты движутся равномерно, и у него идеальный спортсмен бежит, как Луна по орбите, плавно набирая и сбрасывая скорость. Реальный график бега - это волны, человек, даже незаметно для себя, то замедляется, чтобы поставить ногу, то ускоряется, когда ногой отталкивается от почвы.

В глубоких исследованиях, где смотрели и упругость земли, и сопротивление ветра, пришли к выводу, что основное - это даже не сила рывка, это время, которое тебе надо, чтобы поставить ногу и тут же оттолкнуться. Нога - не математическая абстракция. Там нервы, ей больно, голова бессознательно бережет ногу. Та предельная, теоретическая, скорость недостижима, если ты человек.

Не брокколи едимой...

Названы плюсы и минусы пяти модных диет.

Анна ДОБРЮХА

По последним данным Росстата, 62,5% жителей нашей страны старше 19 лет имеют лишний вес. То есть худеть нужно более чем половине россиян. Легко сказать...

Как себя заставить, как не сорваться? Как жить, постоянно терпя ограничения в еде? Интернет полон идей и советов, появляются все новые. Насколько они адекватны?

Об этом мы поговорили с экспертом по доказательной медицине, руководителем проекта «Школа снижения лишнего веса», врачом-эндокринологом консультативно-диагностического центра НКЦ № 2 Российского научного центра хирургии им. академика Б. В. Петровского Юлией АТАМАНОВОЙ.



Юлия Атаманова.

- Если пицца с овощами - она же диетическая?

Валерий ЗВОНАРЕВ/«КП» - Челябинск



Временное вегетарианство

В недавнем исследовании ученые очередной раз проверили эффекты вегетарианства. И пришли к выводу: такой стиль питания замедляет старение организма на уровне клеток. Добровольцы, сидевшие на растительной диете, стали весить меньше, чем группа «всеядных» участников двухмесячного эксперимента в среднем на 2 кг.

- Юлия Александровна, за счет чего вегетарианцы похудели и как такой метод в целом отражается на организме?

- С одной стороны, большинство растений содержат меньше калорий, чем жирное мясо, сыр или яйца. С другой стороны, овощи, зелень и фрукты как источники клетчатки быстрее наполняют желудок.

Однако вегетарианство, даже временное, для снижения веса, может причинить вред организму, предупреждает эксперт. Переходить на такое питание допустимо только под контролем врача, с регулярными обследованиями.

- Основной риск - недобор белка и по-

теря мышечной массы, - поясняет Юлия Атаманова. - Да, бобовые, орехи, сыр тофу - это все тоже белковые продукты. Но многими людьми они усваиваются хуже, чем животный белок. Поэтому ценного строительного материала для мышц может не хватать.

Чтобы этого не случилось, важно следить за количеством мышечной ткани, регулярно делать биоимпедансометрию (это метод оценки состава тела, который показывает соотношение жира, мышц и количество воды в организме), проверять уровень витаминов. В частности, у вегетарианцев нередко бывает дефицит жизненно важного витамина В₁₂, отмечает эндокринолог.

Словом, способ похудения довольно хлопотный и подходящий далеко не всем.

СОВЕТ:

Как вариант, можно устраивать вегетарианские дни раз или два в неделю, подсказывает врач. Это снизит калорийность рациона и добавит пищевого разнообразия.

Интервальное голодание

Напомним, это питание с большими паузами. Например, 16/8: в течение 8 часов человек ест, а потом 16 часов воздерживается.

- Тут все просто. Если человек на интервальном голодании сокращает калорийность, это работает на снижение веса. Если же в отведенные 8 часов он ест больше калорий, чем тратит, то не похудеет, - говорит Юлия Атаманова.

В целом такой метод, по словам врача, может подойти тем, кому комфортно питаться с большими перерывами (если между ними не возникает чувства сильного голода) и при отсутствии противопоказаний. В их числе: беременность, кормление грудью, желчнокаменная болезнь или предрасположенность к ней. А также ряд других заболеваний системы пищеварения. Так что стоит проконсультироваться с гастроэнтерологом.

Волюметрическая и палеодиета

В волюметрической диете (от слова volume, объем) вся еда делится на 4 группы. Первая, самая большая по объему (60% рациона) - низкокалорийные продукты с высоким содержанием воды: бульоны, овощи, фрукты. Вторая группа, 20%, низкокалорийные продукты с высоким содержанием животного и растительного белка: рыба, куриная грудка, цельнозерновые крупы. Третья группа - хлеб, красное мясо, сыры и четвертая - сладости. Последние две нужно ограничивать.

- В целом это вписывается в классические рекомендации по употреблению основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов). Если в итоге у человека нет перебора по калориям и он получает необходимые витамины, микро- и макроэлементы, то - на здоровье, - комментирует доктор Атаманова.

- А что насчет модной палеодиеты?

- Она разрешает есть рыбу, мясо, птицу, овощи. Но исключает цельное зерно, молоко, сахар и масло. Конечно, если полностью отказаться от сладкого, человек похудеет. Но цельнозерновые продукты - это важнейший источник энергии и ряда витаминов. Молочные продукты - источник кальция, легкоусвояемого белка, витаминов (группа В, А, D), микроэлементов (кальций, фосфор, натрий). Так что как врач палеодиету я бы не рекомендовала.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как худеть без мучений?

Очень важно подобрать методику, которая не будет приносить вам сильного психологического дискомфорта, говорят врачи.

- Самая большая ошибка худеющих - резко вводить ограничения, садиться на жесткую диету «с понедельника», - рассказывает эндокринолог Юлия Атаманова. - При таком подходе выше всего риск сорваться - либо во время самого процесса избавления от лишнего веса, либо после достижения цели.

- Что же делать?

- Мы в своей Школе похудения применяем метод «гарвардской тарелки» - это подход, эффективность которого подтверждена доказательной медициной. Такой способ позволяет многим худеющим избежать психологического дискомфорта за счет разнообразия рациона.

! Принцип «гарвардской тарелки» выглядит так:

- для мужчин берется тарелка диаметром 23 - 24 см, для женщин - 21 см;
- половина тарелки наполняется любыми овощами;
- четверть тарелки - белок. Приветствуются рыба, белое мясо, растительный белок;
- вторая четверть - цельное зерно (крупы из него, макаронные изделия, хлеб).

Желательно, чтобы так выглядели все основные приемы пищи.

- А как же сладкое? Без десерта обед кажется незавершенным...

- Сладкое в разумных количествах, без перебора общей калорийности, допускается. А если человеку хочется пирожных или конфет утром, в обед и вечером, нужно разобраться в причинах. Например, это может быть привычка, привитая с детства. Тогда мы помогаем избавиться от нее, в том числе с помощью психотерапевтических методик (самостоятельно можно пробовать отвлекающие способы - за счет того же расширения рациона, поиска новых безопасных источников удовольствия: рисование, лепка из глины, посещение увлекательных курсов и др.). Другой вариант - тяга к сладкому может возникать из-за нехватки белка или цельнозерновых продуктов. Ведь из цельного зерна мы получаем медленные углеводы, помогающие поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Когда их недостаточно, организм требует сладкого.

В целом именно разнообразный здоровый рацион помогает людям как комфортно худеть, так и сохранять нормальный вес впоследствии, резюмирует врач.

Техника «Калорик рестрикшн»

Это одно из самых модных направлений на Западе. Считается, что оно тоже дает эффект «похудение + омоложение». По-русски переводится как «ограничение калорий». За рубежом такой способ применяют не только люди с лишним весом, но и с нормальным - в надежде затормозить биологические часы и отсрочить старость. У нас методика тоже набирает популярность.

- При подходе Caloric Restriction (CR) мы считаем калорийность рациона человека за сутки и снижаем ее на определенный процент, - поясняет Юлия Атаманова. - В наблюдениях у людей с лишним весом такой способ действительно показывал хорошие результаты. Кроме похудения, снижались маркеры воспаления в организме (когда они высокие, человек ускоренно стареет. - **Ред.**), улучшались различные показатели здоровья.

А вот к применению CR при нормальном весе в научно-медицинском мире отношение неоднозначное.

- Самое крупное исследование на эту тему под названием Calorie опубликовано в 2015 году, - рассказывает эксперт. - Наблюдение длилось два года. Одной из групп добровольцев рекомендовали снизить калорийность на 25%. Но в реальности они смогли сократить ее в среднем на 12%. По итогам эксперимента у таких участников снизились давление, холестерин, улучшились другие показатели. Но позднее данные перепроверили, и обнаружилось снижение мышечной массы и негативное влияние на костную ткань.

! Это исследование в очередной раз подчеркивает: при любом подходе к похудению важно следить за получением всех необходимых питательных веществ.



Шум в ушах: насколько это опасно и что делать, читайте на сайте



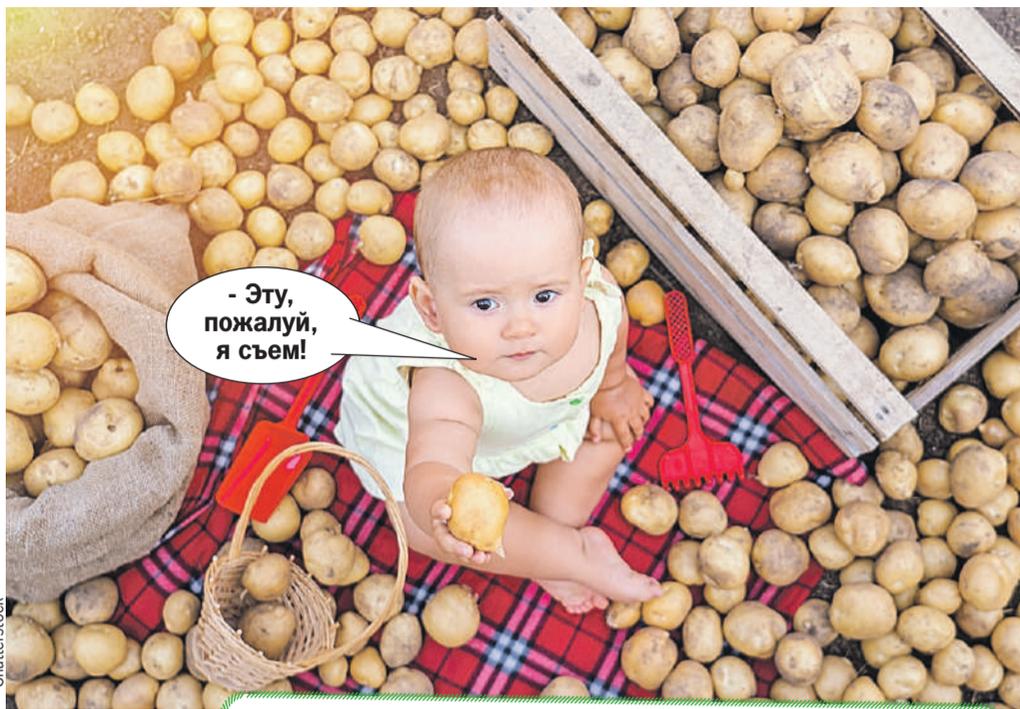
Если картошка не в форме немножко...

Можно ли хранить и есть пораженные болезнями клубни.

Вырастить картошку - дело нехитрое, культура эта в целом неприхотливая. А вот вырастить здоровые клубни - задача со звездочкой.

Часто бывает, летом кусты выглядят хорошо, а начинаешь копать - весь урожай в пятнах, язвах, а на мякоти - кольца и разводы. Неужели все в компост? Или все-таки для еды такие дефекты безопасны? А в погребе стоит ли ее убирать?

Болезней у картофеля много. Почти все они имеют проявления на клубнях, и важно правильно распознать заразу, чтобы понять, как поступить с урожаем. А главное, что делать на будущее, чтобы не допустить развития болезни.



ФУЗАРИОЗНАЯ СУХАЯ ГНИЛЬ

Эта болезнь довольно распространена и видели ее все: на поверхности клубня образуется большое темное пятно, а если картошку разрезать, под ним будет гнилая, но твердая мякоть.

Фузариозом клубни заражаются еще в поле, однако поначалу болезнь никак себя не проявляет - первые признаки обычно обнаруживаются в погребе через 3 - 4 месяца хранения.

Можно ли есть? Если поражение небольшое, можно срезать у клубня подгнившую часть, а остальное использовать для еды.

А хранить? Поскольку зараза проявляется в погребе, отбраковать клубни перед закладкой не получится. Но надо время от времени их проверять и, как только попались больные, сразу удалять их, потому что они могут перезаражать и остальную картошку.

ФИТОФТОРА

Вредит и томатам, и картофелю. Очень быстро распространяется. Поражает листья, побеги и клубни. На листьях и стеблях она проявляется в виде темных пятен. На клубнях образуются вдавленные бурые или свинцово-серые пятна, а в мякоти под ними на срезе хорошо видны коричневые языки-подтеки.

Опасные вспышки болезни бывают в годы с прохладным и дождливым летом.

Можно ли есть? Да, на вкус клубней пятна не влияют.

А хранить? Больные клубни лучше съесть побыстрее - в погребе они перезаражают соседние. Но если больные все, деваться некуда, можно отправить их на хранение, но температура в погребе должна быть 0 - 2 °С.

ПАРША

У парши обыкновенной есть 4 варианта проявления:

- ✓ плоская - когда на коже образуются коричневые струпья и ссадины;
- ✓ сетчатая - в виде многочисленных трещинок на коже;
- ✓ выпуклая - бородавки и наросты с углублением в центре;
- ✓ глубокая - с коричневыми язвами, которые вдавлены в мякоть на глубину до 5 мм, а кожура вокруг них разорвана.

Вызывает болезнь группа схожих грибов-патогенов. Парша поражает исключительно клубни и начинает проявляться сразу, как только они образовались.

При сильном поражении картофеля почти полностью покрываются наростами, урожай снижается на 15 - 40%, а содержание крахмала может снизиться на 30%.

Сильнее всего парша поражает картофель на легких песчаных и супесчаных почвах. Провоцирует ее и чрезмерное внесение органических удобрений - картофель вообще их не любит.

Можно ли есть? Да, но нужно срезать с клубней пораженные участки.

А хранить? Больные клубни не заражают здоровые, но сами портятся довольно быстро.

РИЗОКТОНИОЗ (ЧЕРНАЯ ПАРША)

Клубни покрываются черными наростами, похожими на комочки прилипшей земли либо на них появляются глубокие и широкие трещины, покрытые пробковым слоем, похожие на шрамы у человека. Споры гриба-патогена зимуют в почве и сохраняются там до 3 - 4 лет. Если весна выдается холодная и дождливая, заболевание прогрессирует, вызывая загнивание глазков, ростков и корней - от этого может погибнуть до 30% растений. Летом пораженные кусты картофеля обычно отстают в росте, днем подвядают, но к вечеру восстанавливаются. Листья сворачиваются лодочкой. Если и лето дождливое, нижние части побегов покрываются белесой пленкой. Сильнее всего черная парша проявляется на тяжелых суглинистых почвах, особенно если картофель посадили очень рано или слишком глубоко.

Можно ли есть? Черные наросты находятся на поверхности клубня, они счищаются вместе со шкуркой. Мякоть при этом не страдает, поэтому есть можно смело.

А хранить? Можно. Черная парша не переходит на другие клубни.

КОЛЬЦЕВАЯ ГНИЛЬ

С ней тоже знакомы все хозяйки, ее главный признак - темный ободок по всей окружности клубня на небольшом расстоянии от кожуры, который хорошо видно на поперечном срезе. В отличие от предыдущих заболеваний, которые вызывают патогенные грибы, это бактериальное.

Можно ли есть? При небольшом поражении можно, на вкус клубней кольцевая гниль не влияет, для человека не опасна. И даже полностью срезать ее необязательно.

А хранить? Снаружи зараженные клубни определить невозможно - они ничем не отличаются от здоровых. И хранятся в целом неплохо.

РАК

Главный признак болезни - наросты на клубнях, отчего они становятся похожи на грибы трюфели. Сначала эти наросты светлые, но затем буреют и разлагаются, превращаясь в слизистую массу с неприятным запахом.

Болезнь активно развивается в прохладную (14 - 24 °С), дождливую погоду. Так же ее провоцируют повышенные дозы азотных и органических удобрений.

Можно ли есть? Нельзя.

А хранить? Ни в коем случае - клубни в погребе загнивают и могут перепортить здоровые. Такую картошку надо сразу же уничтожить.

■ СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

Передаются ли болезни картофеля другим овощам?

У картошки есть специфические болезни, но многие передаются другим пасленовым культурам. Например, фитофторой болеют и томаты. Ризоктониоз также поражает томаты, а еще свеклу и тыквенные культуры.

Не опасны ли заболевания растений для человека? Большинство самых распространенных заболеваний

картофеля не представляют для человека опасности, но, разумеется, гнилую картошку есть не стоит - можно получить пищевое отравление.

А вот рак картофеля может вызвать серьезные проблемы со здоровьем вплоть до летального исхода. Поэтому такие клубни надо выбрасывать. Но вообще вряд ли кто-то решится их есть -

они часто покрыты слизью и дурно пахнут.

Надо ли чем-то обрабатывать больные клубни перед закладкой в погреб?

Клубни, предназначенные для еды, ни в коем случае нельзя ничем обрабатывать. Протравливать можно только семенные клубни, предназначенные для посадки на будущий год.



Архив Елены Агафоновой

Не смотрите, что он такой страшенький. Желтый и немного подгнил! Тут главное - размер. 63 см в длину и пять кило чистого веса! Самый огромный огурец в России вырос в небольшой станице Краснодарского края под Белореченском.

Гигант официально задокументирован в Книге рекордов России. И теперь огурец пойдет на семена для дальнейшего выращивания.



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



Алексей ВОЛОДИХИН, агроном.

Самые безумные товары этого лета, которые продают в интернет-магазинах. И ведь кто-то это покупает!

Осиновый кол против целлюлита и пивной рюкзака



700 руб.

Гель с кетчупом

Ароматы ванили, морской волны или кофейный скраб уже не тренд. Этим летом нам предлагают банные процедуры с запахом кетчупа. Те, кто отважился попробовать продукт, воодушевленно говорят, что запах напоминает копченые томаты. И не советуют принимать душ на голодный желудок. Зато перед поездкой на барбекю - самое то. Ждем продолжение линейки с кетчунезом и шашлычным маринадом.

Фары на обувь

Классная штучковина для тех, кто любит ночью ходить в лес по грибы. А еще для тех... Да, наверное, больше ни для кого! Можно еще на вечеринку надеть и демонстрировать всем, какой вы многогранный человек.



800 руб.



3800 руб.

Краник открывается

Пивной - от слова «пить». От колб за спиной ведут два шланга с краниками. Вооружаясь ими - и вперед, на битву с жаждой. А ежели вы садовод, то можно и марганцовку залить да ходить лить под кусты.

1800 руб.

«Очень КВасные тапки»

Так про эти шлепанцы пишут в отзывах. Массивные сланцы-«лягушатники» на платформе с мыльными лапками, которые оставляют след на песке. О необходимости таких вещей в гардеробе говорят: «Либо вам ничего не нужно объяснять - ведь вы и так все понимаете. Либо у вас заурядные представления о прекрасном».



1200 руб.

Осиновый кол ОБЕРЕГ для ПОХУДЕНИЯ

ЗАГОВОР на похудение

ЗАГОВОР чтобы болезни ушли

ЗАГОВОР чтобы смерть отвести



300 руб.

Для тех, кто не худел

На маркетплейсах можно приобрести осиновый кол. Не для вампиров и прочей нечисти. Он обещает избавить от «апельсиновой корки» на бедрах и превратить обладательницу артефакта в Клаудию Шиффер. Каким образом? Ну уж точно не тренировками в зале и здоровым образом жизни. А с помощью чистосердечной веры в высшие силы. Купили, положили оберег в карман - готово! Видимо, для тех, кто с февраля твердил: «надо худеть к лету», но все откладывал. Этот товар наглядный пример, что в 2024 году все еще можно продать камень/ветку/воздух, если завернуть его в красивую обертку и добавить немного магии в описание товара.



Шкатулка с летом

Нужный аксессуар для тех, кто грезит отпуском в теплых краях, но до него еще больше месяца. Открываешь коробочку, а внутри миниатюра: лазурная бухта, вдоль которой несетя катер и режет морскую волну. В минуты тоски достаете из кармана, открываете и получаете дозу летнего настроения.

150 руб.



Протезируйте свой коктейль

Формочки для льда в виде кубиков - скучно. А если вы креативный стоматолог или большой приколист, что делать будете? Правильно, покупать формы в виде вставной челюсти. Правда, велик шанс, что ваши гости откажутся от коктейля с таким декором. Ничего, вам больше достанется.

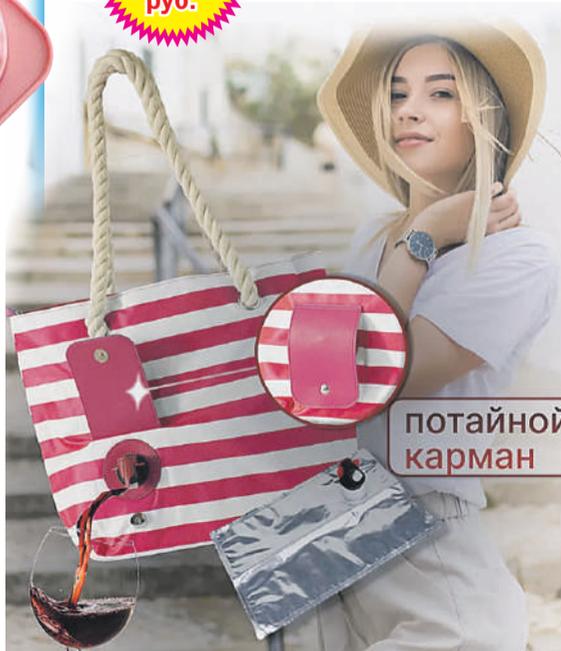
300 руб.



Сумка с сюрпризом

С виду - обычный пляжный шопер для дам. Но, по заветам героини Ахеджаковой из «Служебного романа», таит в себе загадку. В сумке есть потайное отделение, куда вставляется герметичный пакет. В него можно залить вишневый компот, водичку с лимоном или пару бутылок бургундского (помещается 2,5 литра!). Сбоку сумки открывается кармашек, из которого игриво на бранный мир смотрит крапик.

2500 руб.



потайной карман

«Комсомолка» рекомендует:

«Творчество внутри меня»

Дизайнерский планер для повседневной жизни и вдохновения. Есть блоки с долгосрочным и ежедневным планированием, место для записи целей и задач, различные списки, страничка заботы о себе. Нет только... дат: двигаться к мечте можно прямо сейчас! Иллюстрирован душевными атмосферными фотографиями.

Приобретайте на shop.kp.ru!
А также на сайте labirint.ru



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 107776464264

На виртуальный шопинг ходил Андрей АБРАМОВ.

Переснимите это немедленно

Егор АРЕФЬЕВ

Лучшие и худшие ремейки советских фильмов.

В недрах Минпросвещения родилась идея переснять современным киноязыком 30 советских «героических» фильмов - от «Летят журавли» до «Как закалялась сталь». С помощью этих ремейков чиновники предлагают патриотически воспитывать молодежь.

В кинематографических кругах предложение восприняли скорее скептически - так, режиссер Карен Шахназаров заявил, что это «бессмысленная затея» (см. «КП» за 12 июля с. г. и сайт KP.RU).

А пока идут споры, «КП» напоминает: вообще-то многие картины советских времен уже пересняли! Самое время вспомнить, какими они получились и как их приняла публика.

«Джентльмены, удачи!» (2012) 6+

Режиссер: Александр Баранов.
Рейтинг: 3.
(Оригинал: «Джентльмены удачи», 1971; реж. Александр Серый.)



Кадр из фильма

Тот случай, когда не спасли даже маститые артисты. Аниматор детского центра Леша

Трешкин (Сергей Безруков) - инфантильный и жизнерадостный «хипстер» - оказывается двойником опаснейшего вора и убийцы Смайлера (так его прозвали за привычку улыбаться перед тем, как кого-нибудь убить). Смайлера похищают из музея Санкт-Петербурга национальный символ Казахстана - Доспех Золотого Воина. Красивая лейтенант полиции Ирина (Марина Петренко) заставляет Трешкина помочь следствию, иначе он сядет как настоящий преступник. Так аниматор оказывается в Египте, где сидят двое подельников Смайлера - молодой ворюшка-оптимист Муха (Антон Богданов) и матерый мрачный Шатун (Гоша Куценко).

Понятно, что продюсер Тимур Бекмамбетов старался отойти от советского шедевра, но уровень трафаретности заставляет задуматься о том, что иногда очень даже полезно посидеть в тюрьме, как Александр Серый, прежде чем снимать картину про феню и эков, использующих в обиходе слова «лох» и «олень», курящих пальму (!) и слушающих радио «Шансон».

«Служебный роман. Наше время» (2011) 16+

Режиссер: Сарик Андреасян.
Рейтинг: 4,1*.
(Оригинал: «Служебный роман», 1978; реж. Эльдар Рязанов.)

Опыты над советским кино начали ста-



Кадр из фильма

вить, увы, давно. Новосельцева сыграл... Владимир Зеленский (да, актер очень любил работать и зарабатывать в России), Калугину - Светлана Ходченкова, Самохвалова - Марат Башаров. Сценарий бессмертной рязановской комедии был адаптирован: действие

происходит в рейтинговом агентстве, мымру роняют в бассейн на корпоративе, а роль секретарши Верочки взял на себя... Павел Воля. Сценарий изобилует низкопробными шутками: «Мне подарили шоколадку с перцем: весело на входе, весело на выходе!»

*Здесь и далее - сводный зрительский рейтинг из базы данных сервиса «Кинопоиск» (по 10-балльной системе). Высоким традиционно считается рейтинг от 7 баллов.

«Кавказская пленница!» (2014) 12+

Режиссер: Максим Воронков.
Рейтинг: 1,1 (ниже, кажется, не бывает).
(Оригинал: «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика», 1967; реж. Леонид Гайдай.)

Комедия, завершившая карьеру русско-литовского актера Дмитрия Шаракоиса - звезды сериала «Интерны» (16+). Он пришел на роль Шурика на пике славы, а вышел в двери аэропорта, чтобы улететь в Лондон и стать там... маляром. Артист натурально улетел от липкого шлейфа позора, который тянулся за фильмом. Это копия в чудовищно шаблонном исполнении с пошлыми гэггами, а также русскими актерами, которые пытаются изображать кавказцев. При бюджете в \$3,5 млн картина собрала в прокате \$ 179 тыс.



Кадр из фильма

«Сто лет тому вперед» (2024) 6+

Режиссер: Александр Андрищенко.
Рейтинг: 7,6.
(Оригинал: 1. «Гостья из будущего», 1984; реж. Павел Арсенов. 2. «Тайны третьей планеты», 1981; реж. Роман Качанов (признан в РФ иноагентом).)

При отсутствии мощной конкуренции картина собрала в прокате более 1 млрд рублей. Да, это всего лишь нашпигованная графикой и спецэффектами фабула двух советских фильмов (где некоторые образы - профессора Селезнева, Алисы и др. - срисованы один в один) с модной философией культа травмы, примитивным посылом («мы формируем будущее в настоящем!») и заимствованиями из голливудских комиксов. Но на фоне прочих экранизаций может считаться чуть ли не шедевром.



Кадр из фильма

«Три мушкетера» (2013) 12+

Режиссер: Сергей Жигунов.
Рейтинг: 4,1.
(Оригинал: «Три мушкетера», 1979; реж. Георгий Юнгвальд-Хилькевич.)

Михаила Боярского - главную звезду мюзикла 1979-го, продюсер, режиссер и сценарист Сергей Жигунов в проект не позвал. Роль д'Артаньяна, которого зачехотали девственником, исполнил безусый Риналь Мухаметов. Молодой артист не показал должной харизмы, его партнеры тоже ничем не отличились. Трех товарищей гасконца исполнили Юрий Чурсин (Атос), Алексей Макаров (Портос) и Павел Баршак (Арамис).



Кадр из фильма



**ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО
НА ЛЮБИМЫЕ ГАЗЕТЫ
ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА**

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ ПОЧТЫ РОССИИ
С 1 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА 2024 г.

ИЗДАНИЕ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

подписной индекс
П1101



ИЗДАНИЕ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

подписной индекс
П3700



ИЗДАНИЕ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
+ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

подписной индекс
ПНО51



ВЫЗОВ ПОЧТАЛОНА НА ДОМ В Г. ИРКУТСКЕ 280-680, ДОБ.2714

УДАЛ С КУПЕЧЕСКИМ РАЗМАХОМ → НА ЧТО ДОКУМЕНТЫ ПЕРЕСЫЛАЮТ? → ВОДИТЕЛЬСКИЙ → КЕМ БЫЛ БОЗН? → АДЕПТ ВЛИЯНИЙ → ОПЕРАЦИЯ У ФИНАНСИСТОВ → ЗАГОВОР МОЛЧАНИЯ →

ГРУБИАН В ДАМСКОМ ОБЛИЧИИ → «НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК» ШКВАРОК → «И МИЛОЙ ЖИЗНИ СВЕТЛУ ... КАЖИТЕ ЗА ТУМАНОМ!» → ПРЯНОСТЬ КОНДИТЕРОВ → СУДЬЯ ИСКУССТВА

«НАЧАЛЬНИК» ЖУРАВЛИНОГО КЛИНА → ЧТО ВЫКЛАДЫВАЮТ НА YOUTUBE? → С ЧЕМ НЕ СТРАШНО ЗАМЕРЗНУТЬ? → МУСКУЛИСТАЯ ... У КАЧКА → ИСТОЧНИК ЧИСТОЙ ВОЗВОЗМОЖАЕМОЙ ЭНЕРГИИ → «ЗАПРЕТНЫЙ УСКОРИТЕЛЬ» → СМОТРИТЕ ФОТО

ЕСТЬ У РУЖЬЯ → БЛАГОРОДНАЯ ... → ПОРА С ДЛИННЫМИ КАНИКУЛАМИ → «ТВЕРДО ВСТАТЬ НА ... ИСПРАВЛЕНИЯ» → ОСОБЕННОСТЬ ХАРАКТЕРА →

ИСТОЧНИК ДОХОДА ГЕРОЯ ПЕСНИ «ГОРОД УШИ ЗАКЛУНУЛ» ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО → «НЕ ОН ЛИ ВЕЧНО БРОДИТ ДОМА ТВОЕГО И ... К ОКНУ ВОЗВОДИТ?» → «КОШКИ УМНЕЕ СОБАК! БЫ НИКОГДА НЕ ЗАСТАВИТЕ ВОСЕМЬ КОШЕК ТАЩИТЬ ... ПО СНЕГУ» → «ОКРОВАВЛЕННЫЕ СНЕГА ПРОВОЗГЛАСИЛИ ИХ ПАДЕНЬЕ, И ТАЕТ С НИМИ ... ВРАГА» → «НА КРАТКИЙ МИГ ... НАМ ДАНО» → КОГО СЫГРАЛ БОРИСЛАВ БРОНДУКОВ В ГОГОЛЕВСКОМ ФИЛЬМЕ «ЖЕНИТБА»? → «ОТ ПРАЗДНЫХ СЛОВ СОСТАРИТСЯ МИР, ВЫСТАВИТ НАС МИШЕНЬЯМИ В ...»

ВАМПИР ПО КУЛИНАРНЫМ ПРИСТРАСТИЯМ → БОЕВАЯ ПЛОЩАДКА → ВОЛОЧИЛЬНАЯ ДОСКА → ФАРФОРОВЫЙ ГОРОД НА КАРТЕ ФРАНЦИИ → КУДА ЕДЕТ НА ЭКСПРЕССЕ ГЕРОИНЯ АНАСТАСИИ ВЕРТИНСКОЙ ИЗ ФИЛЬМА «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА»? → ПРИКРЫТИЕ ФРОНТА →

ЧЕРНАЯ ЯГОДА, ИДУЩАЯ НА ВАРЕНЬЕ → КАКОЙ ЭНДРИЮ ОБНОВИЛ ЛИЦО СПАЙДЕР-МЕНА ПОСЛЕ ТОБИ МАГУАЙЕРА? → АМЕРИКАНСКИЙ ШТАТ С ВЫХОДОМ К АТЛАНТИЧЕСКОМУ ОКЕАНУ → БЕДНЕЕ НЕ БЫВАЕТ → КТО ОЖИВЛЯЕТ МУЛЬТЯШНЫХ ГЕРОЕВ? → «ТУАЛЕТ В ОТКРЫТОМ МОРЕ» → ПЛАТАН В СТИХАХ МИХАИЛА ЛЕРМОНТОВА →

КОМУ ИМЕННО ШАРЛЬ ДЕ ГОЛЛЬ ЗАКАЗАЛ РОСПИСЬ ПЛАФОНА ПАРИЖСКОЙ ГРАНД-ОПЕРА? → ОТКУДА ЗАРАЖЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ? → КАКОГО ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»? → «ВСТРЕЧАТЬ ВЕЧЕРНЮ ... НАД ТИХОЮ РЕКОЮ» → «АПОСТОЛ НЕГИ И ПРОХЛАД» ИЗ ПУШКИНСКОГО СТИХОТВОРЕНИЯ «К СТУДЕНТАМ» →

ИТАЛЬЯНСКИЙ ГЕНИЙ ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «В БЕРЕЗОВОМ КОТТЭДЖЕ» ИГОРЯ СЕВЕРЯНИНА → «ПО НЕБУ КРАДЕТСЯ ... НА ХОЛМЕ ТЬМА СЕДЕЕТ» → ВЕЛИКИЙ РЕНЕ ДЕКАРТ ВВЕЛ В МАТЕМАТИКУ ПОНЯТИЕ «ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ ...» → «ВЫ ЖЕ НЕ ВЫЖИМАЕТЕ ... ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ИЗ НЕГО ТОМАТНЫЙ СОК?» → СТРАНА ВПРИТЫК К ОАЭ → «МАЛ, ДА СПОРТСМЕН»

ПРОЕЗЖАЯ ... → СЖИГАЛИ ПРИ ЦАРЕ АЛЕКСЕЕ МИХАЙЛОВИЧЕ → «ЧЕСТНЫЕ НЕ ЛГУТ, КОГДА НЕ НУЖНО» (РУССКИЙ ПИСАТЕЛЬ) → «МАЛ, ДА СПОРТСМЕН»



Global Look Press



Слов - Благенство - Бадьян - Галюн - Черта - Критик - Тыл - Грин - Тир - Чинара.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Божак - Шикша - Ринг - Ухарство - Взор - Видео - Фильера - Факс - Сани - Тепло - Лимж - Снед - Голь - Сало - Очат - Жрец - Даль - Сочн - Гарфия - Галич - Шарал - Ноша - Сорос - Лимон - Корредаж - Число - Тень - Луна - Чехов - Юниор - Часть - Гусли - Оман.
 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Стаж - Даос - Бойкот - Хабалка - Рыка - Вода - Ложе - Лето - Дюпинг - Воровство - Цель - Путь - Анушкин - Кровосос - Бухарест - Аниматор -

ЧТО ОБЫЧНО ТАНЦУЮТ В «BATA DE COLA»? → «КУРЬЕР СМЕРТИ» → КАК ЗВАЛИ ОТЦА ПЕВЦА МАРКА БЕРНЕСА? → ТЬМА, ПОМЕНЯВШАЯ ПОП → ЧЛЕН СТАИ АКЕЛЫ → ПРОВАЛ С ПАФОСОМ → ПОВЕЛИТЕЛЬ ШЕЙКЕРА →

ЗАПАДНЯ, НО ИНАЧЕ → ПРОСТОТА ДЕТСКОГО ЗВУЧАНИЯ → РЫБКА НА НАУЧНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ → СВИСТУН НА ПАЛУБЕ → «ПАДШАЯ ЗВЕЗДА»

CRASH НА РУССКОЙ ПОЧВЕ → ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА КНИЖНОГО ЛИСТА → «СПЛУГА ДЬЯВОЛЬСКОГО МАГА» → «ВЕДУЩАЯ ...» В СПЕКТАКЛЕ → ШЕРСТЯНОЙ НАВАР С БАРАНА → ЛЬВИНЫЙ ЗЕВ → НАЙТЛИ ИЛИ МУРАТОВА

КАКОЙ УЧЕНЫЙ СТАЛ ПРОТОТИПОМ ГЕРОЯ ФИЛЬМА «ДЕПУТАТ БАЛТИКИ»? → «ВАВИЛОНСКАЯ БЛУДНИЦА» СРЕДИ АДРЕСАТОВ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА → БРУНО ФРЕЙНДЛИХ В ФИЛЬМЕ «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК» → «ЧТОТО ... МРУТ, КАК МУХИ, ВИДИМО, ГОСПОДЬ НЕ В ДУХЕ!» → КУДА ЖРЕЦ НА СЛУЖБУ ХОДИЛ? → БЕДА ОТ ЦАРСКОГО ГНЕВА →

КИНОШНЫЙ ДАНДИ → ЧТО ОСТАВЛЯЕТ ШАНС НА ФИАСКО? → ПЛЮС К СТОИМОСТИ → СМОТРИТЕ ФОТО → МУЗЕЙНАЯ ПОКАЗУХА → СТРАНА, ЧЬИМ ДЕВИЗОМ СТАЛИ СЛОВА «МУЖЕСТВО – ЕДИНСТВЕННАЯ УДАЧА» → ГДЕ РЕВОЛЮЦИОНЕР АЛЕКСАНДР СОЛОВЬЕВ ГОТОВИЛСЯ К ПОКУШЕНИЮ НА АЛЕКСАНДРА II?

ЖЕЛАННЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ДЕВОЧКИ → КТО В ПРОШЛОМ ВЕКЕ БЫЛ САМЫМ МОЛОДЫМ ПРЕЗИДЕНТОМ СОЕДИНЕННЫХ ШТАТОВ? → КТО ОТКРЫЛ ЗАКОН ОТРАЖАЮЩЕГО ФАКТОРА В ЭКОЛОГИИ? → ЯГОДЫ ОТ СТРЕССА → КАКОЙ МИНЕРАЛ НА КОЛЬСКОМ ПОЛУОСТРОВЕ ПРОЗВАЛИ «СААМСКОЙ КРОВЬЮ»? → «ПОЧТИТЕ ... ЕГО СМирЕНЬЕМ»

КОГО ПАРАЛИЗОВАЛО В РАССКАЗЕ «УЖАС» АЛЕКСАНДРА КУПРИНА? → «БЕЗ МОЕГО СОГЛАСИЯ НИКТО НЕ МОЖЕТ МНЕ НАВРЕДИТЬ» (ИНДИЙСКИЙ ПОЛИТИК) → «ЖЕРТВА» ВЫСТРЕЛА → АРМЯНСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП → МОЛЬБЕРТ ДЛЯ ВЫШИВКИ → «МАЛАЯ РОДИНА» ЖАНЖАКА РУССО

«ШЕЛ ОТРЯД ПО БЕРЕГУ, ШЕЛ ИЗДАЛЕКА, ШЕЛ ПОД КРАСНЫМ ЗНАМЕНЕМ ... ПОЛКА» → ИДЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПАТРОН → ЧТО СМОТРЯТ В ТЕАТРЕ ГЕРОИ РАССКАЗА «АРИСТОКРАТКА» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО? → «И ... ДЕСНИЦЕЙ РАЗЪЯРЕННОЙ НИЗВЕРГНУЛ ВЕТХИЙ СВОЙ КУМИР» → КОГО НОРВЕГИЯ ВЫДВИНУЛА В 1917 ГОДУ НА ПРИСУЖДЕНИЕ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ МИРА

ДЕЖУРСТВО В РУБКЕ → КАРАНДАШНЫЙ ФУТЛЯР → КОГО КОРОЛЬ ЛЮДОВИК XIV ВОЗВЫСИЛ С ПОВАРЕНКА ДО ПРИДВОРНОГО ДИРИЖЕРА? → ХОРОВОДНАЯ ПЕСНЯ ИЗ АЗЕРБАЙДЖАНА → УЧИТЕЛЬ ДМИТРИЯ ХАРАТЬЯНА



Global Look Press



Экспозиция - Бочман - Пляшцы - Опала - Метер - Пир - Кира - Тир - Женева.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Трек - Кукка - Риск - Фламенко - Керн - Ректо - Наценка - Пуля - Доре - Зомби - Дюжи - Люди - Ирта - Навв - Хоуп - Мрак - Вьон - Галл - Крах - Кеннеди - Париж - Купец - Зюзя - Либих - Ганди - Ленин - Командир - Опера - Целль - Гурь - Люлли - Царев - Вахта - Пенал - Лылы.
 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Найм - Болк - Бармен - Ловушка - Роль - Руно - Игла - Юнга - Цветок - Тимирязев - Крен - Храм - Андорра - Крокодил - Эвдиалит - Сарпантур -

МИСС КУПАЛЬНИК «КР»

Снежана МАСЛАКОВА, 20 лет, Москва:
- Будущий музыкант, пишу стихи и треки. Занимаюсь фитнесом и спортом.



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



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Именно девушкам с яркой внешностью идут купальники сложного кроя. И не нужны тогда им никакие украшения - детали костюма сами становятся украшением. Выразительной Снежане этот образ под стать.

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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Почему рецепты на кулинарных сайтах нельзя отсортировать по количеству посуды, которое придется перемыть?

Если у тебя есть свой ковчег, то не ной.

Слушай, мы так давно знаем друг друга, что наши кухни уже готовы съехаться гнездами.

Пока гуманитарии продают гамбургеры, технари занимаются реальной работой - готовят эти гамбургеры.

Только в России «сбежать в магазин» означает купить бутылку, так как за хлебом или продуктами в магазин ходят.

Конь в яблоках и гусь в яблоках - это две принципиально разные судьбы!

Завел блог с фотографиями своей еды. Указал адрес для пожертвований.

Сегодня врачи мне должны были снять гипс. Но не срослось.

Мужики, все очень просто! Женщины очень любят шоколад, поэтому они сладкие, но... вредные!

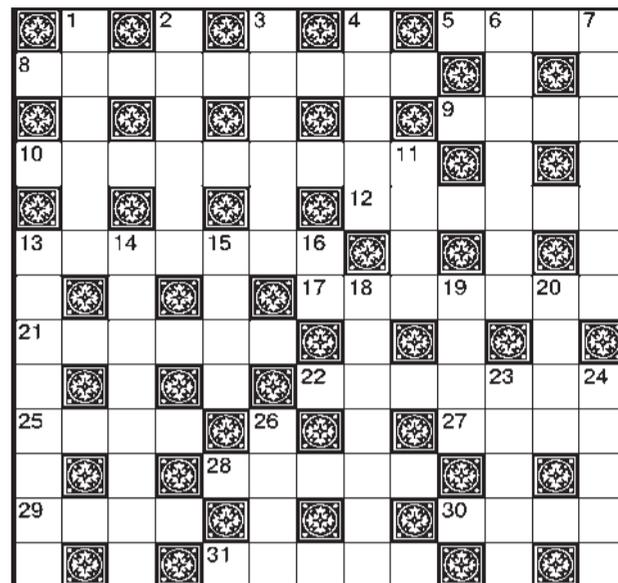
Недалекое будущее... Американский атлет потребовал себе золотую олимпийскую медаль, поскольку он ощущает себя олимпийским чемпионом.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Показатель активности на выборах. **8.** «Каждый ... чувствует заботливую руку государства в своем кармане». **9.** Путевка в ад. **10.** Борислав из военной драмы «Батальоны просят огня». **12.** Цепи мученика. **13.** Беспамятство из-за лихорадки. **17.** Классическая комедия «... из Сен-Тропе». **21.** Качающийся пол. **22.** Отличие барышни от дамы. **25.** Низ в обратном смысле. **27.** Мексиканская тортилья с начинкой. **28.** С какой птицей Юнна Мориц сравнила свою пишущую машинку? **29.** Плод бахчевода. **30.** Место встречи двух труб. **31.** Дуэль рэперов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тьма-тьмуша **2.** Какие штаны ныне дырками украшают? **3.** Какой сплав древние римляне узнали задолго до открытия цинка? **4.** Писатель, икона шестидесятников. **6.** Замануха для альпиниста. **7.** Какое слово «вышло на пенсию»? **11.** Кто из фантастов мирового уровня все три купленные им яхты назвал именем своего сына? **13.** Божий наказ. **14.** Наш мультфильм «... на корабле». **15.** Команда собаке. **16.** Охотник на лягушек. **18.** Кто висит на телефоне? **19.** Титул Темного владыки ситхов. **20.** Фактор опасности. **23.** «Пламенная процедура» повышения энергетики человека. **24.** Пересуды иначе. **26.** Растительный «освежитель».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Индекс. **8.** Каждый. **9.** Ад. **10.** Борислав. **12.** Цепи. **13.** Амнезия. **17.** «... из Сен-Тропе». **21.** Качающийся. **22.** Барышня. **25.** Низ. **27.** Тортилья. **28.** С какой птицей Юнна Мориц сравнила свою пишущую машинку? **29.** Плод бахчевода. **30.** Место встречи двух труб. **31.** Дуэль рэперов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тьма-тьмуша. **2.** Какие штаны ныне дырками украшают? **3.** Какой сплав древние римляне узнали задолго до открытия цинка? **4.** Писатель, икона шестидесятников. **6.** Замануха для альпиниста. **7.** Какое слово «вышло на пенсию»? **11.** Кто из фантастов мирового уровня все три купленные им яхты назвал именем своего сына? **13.** Божий наказ. **14.** Наш мультфильм «... на корабле». **15.** Команда собаке. **16.** Охотник на лягушек. **18.** Кто висит на телефоне? **19.** Титул Темного владыки ситхов. **20.** Фактор опасности. **23.** «Пламенная процедура» повышения энергетики человека. **24.** Пересуды иначе. **26.** Растительный «освежитель».

Прогноз погоды на завтра, 16 августа

	ночью	днем	
Иркутск	+11...+16	+23...+25	Давление 722 мм рт. ст. (норма для августа - 722) Относительная влажность воздуха 41% (норма для августа - 71%) Ветер юго-восточный, 2-3 м/с Восход - 05.49 Луна растет Закат - 20.26
Бодайбо	+7...+11	+20...+24	
Братск	+14...+18	+22...+25	
Ербогачен	+7...+13	+20...+23	
Тайшет	+14...+19	+24...+29	
Усть-Илимск	+10...+15	+24...+26	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
 Ценные почтовые отправления не доставляются.
 ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
 Web-сервер: www.kp.ru
 отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
 служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
 Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 170 366 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2024. 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



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

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

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

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

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