

**Два хвоста,
одна квартира:**

**Как наша журналистка
научила кошку
и собаку жить
в мире и согласии**

Читайте на стр. 11 ►



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

«ТЕМА ДНЯ»
**Обсуждаем главные
новости четверга - 18:00**

radiokp.ru



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



Основана в мае 1925 года

Четверг, 27 ноября
№ 88-ч (27736-ч)/2025

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 4 191 816
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Валидаторы - на смену кондукторам и бумажным билетам!

В иркутских
трамваях появилась
новая система
оплаты проезда.



Читайте на стр. 6 ►



**Эминем прочитал
7 слов в секунду,
а фотку Энистон
за сутки
отлайкали
10 млн человек**

Константин ГЛЫБА

За какие заслуги зарубежные
знаменитости попадают
в Книгу рекордов Гиннеса.

На днях Книге рекордов Гиннеса исполнилось 70 лет. В свое время нашему телеведущему Владимиру «Динамиту» Турчинскому нужно было сдвинуть с места самолет «Руслан» (260 тонн), протаскать автобус на 100 м и поднять платформу со слоном, чтобы попасть в нее. Голливудским коллегам наших звезд куда проще - порой знаменитости попадали в рекордсмены, даже не ставя перед собой такой задачи.

Продолжение на стр. 14 ►

В Приангарье растет заболеваемость ОРВИ и гриппом

Татьяна ИВАНОВА

На прошлой неделе
зарегистрировали
18 155 новых
случаев.

В Иркутской области растет заболеваемость ОРВИ и гриппом. За неделю с 17 по 23 ноября в регионе зарегистрировано 18 155 новых случаев ОРВИ. И грипп набирает обороты: лабораторно подтверждено 140 случаев гриппа. Для сравнения, неделей ранее простуду подхватили 14,3 тысячи человек, а грипп 80.

В области продолжается прививочная кампания. На сегодняшний день вакцину от гриппа получили 967 714 жителей региона, - уточнили в пресс-службе регионального Управления Роспотребнадзора.

Медики напоминают, что вакцинация остается наиболее эффективным способом защиты от гриппа. Прививаться нужно ежегодно, так как состав вакцины регулярно обновляется с учетом циркулирующих штаммов вируса.

Также специалисты рекомендуют соблюдать меры



профилактики. Необходимо носить маску в общественных местах, регулярно мыть руки, проводить влажную уборку и проветривание помещений, вести здоровый образ жизни. При появлении первых симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью.

За октябрь в регионе подорожали овощи, а сахар упал в цене

Ангелина ОГЕР

Также выросли цены на
зимнюю одежду и обувь.

За октябрь в Иркутской области подорожали овощи, а сахар упал в цене. В среднем цены на товары увеличились на 0,9% по сравнению с сентябрем. Об этом сообщает Иркутскстат. Заметно подорожали огурцы и сладкий перец, а вот капуста, яблоки, лук и картофель - стали доступнее. Морепродукты прибавили 4% к стоимости. Заметный скачок цен наблюдался на яйца - они подорожали на 12%.

Среди непродовольственных товаров выросли цены на зимнюю одежду и обувь. А что на рынке электроники? Роботы-пылесосы стали дороже на 4%, а вот миксеры,



блендеры и электроплиты подешевели.

Окончание сезона отпусков привело к снижению цен на услуги. Так, стоимость билетов в купейные вагоны упала на 5%. Подешевели туристические путевки в Турцию, Египет, ОАЭ, страны Юго-Восточной Азии и Белоруссию. Экскурсионные услуги подешевели на 14%, а проживание в гостиницах - на 3%.



Дмитрий СТЕШИН,
военкор «КП»

Корреспондент «Комсомолки» встретился с людьми, дождавшимися прихода российских войск. И поговорил с ними о жизни в городе, где так долго хозяйничали вэсэушники. И о чудесном спасении.

Выжившие в Покровске:

ВСУ нас выгоняли и стреляли

ПОДВАЛ ИЛИ УКРАИНА?

Давнее правило - когда ВСУ плохо на фронте, они пытаются отомстить Донецку. На днях ровно в 23.00 свет в городе замигал и отключился: тьма пала на всю Донецкую землю. Дроны атаковали ТЭЦ. Я проснулся в 6 утра - та же темнота и тишина, даже машины не ездят. Хатенка моя выставла. Сотовой связи и интернета нет. Но газ идет, припасена вода и чайник. Потом был особый квест: проехать по Донецку в утренний час пик, без светофоров и в плотном тумане.

Город встал безнадежно. Я вовремя опомнился, вырулил из пробки и ушел из Донецка буераками (очурами по-местному), даже по полю проехал - чуть ли не сотню километров в час поливал по идеальной, укатанной грунтовке, пока не выскочил на объездную трассу. В непроницаемом тумане возились дорожники, клали бетонные стоки для воды. Само дорожное полотно стало идеальным. На Ясиноватской развязке издали «поздоровался» с истерзанными мостами, под которыми много раз прятался. Здесь в 2015 - 2016 годах начались яростные бои на «Промке». Участок трассы был перерезан - линия фронта вплотную проходила к насыпи. От знаменитого «Ясиноватского поста ДАИ» даже запаха не осталось. На нем я тоже прятался от обстрела, в 2016-м, весной. Прятался и, не теряя времени, пил очень крепкий чай, настолько крепкий, что после двух эмалированных кружек мне захотелось танцевать, хотя ситуация к этому не располагала.

Сейчас война ушла далеко вперед, а передок стал тылом. В этот тыл и вывезли людей из подвалов Красноармейска (по украински - Покровска). «Ждунов», как их со злобой называли украинцы. А по-нашему - «дождавшихся». Людей, сознательно обречших себя на муки ради того, чтобы быть в России, а не мыкаться по незалежной с клеймом «беженец с Донбасса». Это не метафора. Мне рассказали, как автобус с эвакуированными из Красноармейска остановили на трассе. Вооруженные вэсэушники из сопровождения вывели всех и поставили на колени - старух, стариков, детей, женщин: заставили их «просить прощение у Украины». По словам вэсэушников, «потому что война началась из-за вас». В городе про это узнали, конечно, и стали оставаться целыми домами, бросая квартиры и обживая подвалы. Мэр города к тому времени уже бежал в Бельгию, пытаясь руководить Покровском с помощью ТикТока. Повторил в точности «подвиг» украинского мэра Мариуполя. Брошенные люди взяли свои судьбы в свои руки. И у них была цель - вернуться в Россию!

ГОД ПОД ЗЕМЛЕЙ

«Дождавшиеся» не хотели говорить. Вот просто наотрез: «Нет, у нас ТАМ родня, им будут мстить, таскать в СБУ,

Российские бойцы эвакуируют выживших в Покровске жителей. А те все еще боятся мести Украины и ее спецслужб, потому просят не показывать их лиц.

Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

их и так попрекают, что они с Донбасса!» Да, аргумент. Но была еще одна причина. 14 ноября люди вырвались из ада, в котором были с декабря 2024-го, и просто не хотели возвращаться назад, еще раз вспоминать и проживать это заново. Уговорили. Лица замазали, имена изменили. Кто совсем боялся за близких, получил для интервью медицинскую маску.

Сначала ответы «дождавшихся» были односложные, короткие, без подробностей и эмоций. А потом люди разговорились. Я знаю, что одна из задач хорошего журналиста - помочь человеку выговориться, облегчить душу и очистить память. Так и вышло. Ужас, отчаяние, невыразимая подвальная скука, темная полуголодная жизнь, в которой нет дня и ночи, выходили из собеседников, покидали их навсегда. Но один из них, 19-летний Глеб, так и не вышел из шокового состояния. Говорит, что запомнил только обстрелы и темноту. Еду и воду добывал в разбитых домах, на кухнях - больше ничего не интересовало в жизни. Поесть и выжить. И никак себя не обозначить.

Вторые мои собеседники - мать и сын. Светлана всю жизнь прожила в Красноармейске, Анатолий в нем родился. В подвал спустились сразу - в прошлом декабре, когда других вариантов у них уже не осталось. Город сознательно делали непригодным к жизни. Всего одна деталь в рассказе Анатолия:

- Они (ВСУ. - Авт.) валили деревья поперек улиц, строили баррикады. Валили их прямо на провода, чтобы оставить нас без электричества.

Мать буквально взрывается:

- Так они же сами нашу подстанцию и разбили! Знакомая, жившая возле подстанции, рассказала, что, когда

ее разбомбила якобы Российская армия, сразу же появились журналисты! Толпа корреспондентов, специально ждали. И стали рассказывать о «зверствах России».

Да, о «зверствах России» - будущих расстрелах и отрезанных головах - рассказывали местным постоянно, как по методичке. От украинских волонтеров до пьяных вэсэушников, заруливших в последний работающий магазин. Эти, правда, по магазину постреляли, отвели черные души. Оборону города «захисники» строили с учетом мест-

в подвале жила женщина из этого дома. Ей даже вещи собрать не дали. В ее доме не было позиций, они там просто жили. А дома этого больше нет... В районе «Дальний» гражданских согнали в подвал, а сами засели на этажах. Часто бывало - приезжают вэсэушники, пару часов пускают дроны из дома, потом уезжают. Дом, разумеется, начинают обстреливать. У нас, например, во дворе дома стоял миномет.

Про бандеровский танк, катавшийся по городу и стрелявший в разные стороны, я слышал еще от мариупольцев. Тот танк наши сожгли, но в Красноармейске нашелся такой же. Светлана говорит, что Российская армия даже на окраины не вышла, а танк уже «работал»:

- Этот танк ВСУ просто ездил по городу и стрелял по домам в упор. Катался по улицам в одну сторону, в другую - и стрелял.

- Это он нас «защищал», - с сарказмом замечает Анатолий.

«ЧЕРНЫЙ ВОЛОНТЕР»

Первые месяцы боев по Покровску ездил машина с мегафоном и с утра до ночи крутила запись: «Эвакуируйтесь!» Но люди лишь глубже уходили под землю, обустроивали свои подвалы. Запасали бензин, воду и продукты. С продуктами вышло некрасиво. В местной администрации гуманитарные грузы «сортировали» - выбирая из них тушенку, кофе, шоколад. И потом продавали на городском рынке. Фасоль и макароны мило-стиво отдавали «ждунам» из расчета «пакет на семью». Сколько в этой семье людей, администрацию не волновало. Администрации и ВСУ была нарезана задача - очистить город от «ждунов». Со «ждунами» обращались, как с врагами-москалями. И люди рассказывали мне про обще-



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

Один из бойцов, выводивших людей из Покровска, считает, что им повезло. Дроны и мины ВСУ ложились рядом, но все остались живы.

ных жителей, как живого щита. Им не привыкать. Мать и сын перечисляют факты:

- Из 30-го дома выгнали людей, устроили позиции. Выгнанных искали через соседские чаты, никого не нашли. Просто исчезли люди. Как нам сказали: «Увели, но они никуда не пришли»... В районе «Солнечной» из девятиэтажки всех выгнали, у нас

ИЗ ДОМОВ ИЗ ТАНКА

ние с украинскими «защитниками» одно и то же:

- Если сталкивались, опускали головы и мимо проходили.

Кроме вэсэушников, «ждунами» занимались украинские волонтеры. И их главный демон, некий Денис Христов с позывным «Голландец». Он сообщал в ТЦК (так сейчас на Украине называют военкоматы) о прячущихся мужчинах призывного возраста. Я даже переспросил, не поверив. Да, в городе, во время боев, по улицам катались машины «людоловов»:

- Этот «Голландец» тоже любил рассказывать, как русские будут расстреливать. Там, где он появлялся и кого-то вывозил, если были люди, отказавшиеся выезжать, туда сразу прилетало. У нас в подвале жила семья - к ним прилетело в дом, когда они отказались выезжать. Весь дом сгорел. Он («Голландец» - Авт.) опять приехал: «Ну что, надумали эвакуироваться?» Они опять отказались. Тогда прилетело в ту часть дома, которая уцелела, где эти люди прятались...

Спрашиваю про российских бойцов. Светлана первый раз называет их «наши», сама удивляется и улыбается - тоже впервые за весь этот тяжелый разговор:

- Наши зашли, мы их чаем напоили. Они потом часто заглядывали. И сразу спрашивали: «Что вам нужно, какие продукты, кто болеет и чем?» И главное: «Есть ли вода?» Попросили составить списки живущих в нашем подвале. Да даже на улице солдата встретишь, он обязательно спросит: «У вас все хорошо?»

Подвальные мучения закончились с первым туманом. Так было условлено с нашими бойцами. Мать говорит:

- Шли мы очень тяжело, потому что не двигались почти год. Но дух у нас был! Обстреливали нас несколько раз. Причем так точно, что боец, который нас выводил, сказал с удивлением: «А вы счастливы!»

На прощание Светлана задает вопрос, на который ей придется искать ответ самой:

- Видели же с дрона, что идут гражданские с сумками и чемоданами? Зачем нас обстреливать?

«МЫ ПРЯТАЛИСЬ, КОГДА ВИДЕЛИ ВЭСЭУШНИКОВ»

Брат с сестрой, молодые ребята Александра и Сергей, украинской методики «выжженной земли» хлебнули по полной. Их натурально гоняли по городу артобстрелами. Рассказывает девушка, недоучившийся учитель:

- Сначала мы жили в частном секторе, в своем доме - четыре прилета. Дом полностью разрушен, возвращаться некуда. Потом мы жили в церкви в подвале. Начали бить по церкви, прицельно, перебрались в многоэтажку. Из ее подвала и ушли в Россию.

Когда стало понятно, что учебы в пе-



дагогическом колледже не будет даже дистанционной, Саша устроилась продавщицей в магазин. Последний магазин в Покровске... И, на мой взгляд, его хозяйка Юлия совершила настоящий подвиг. Во-первых, она никуда не собиралась уезжать из родного города, а во-вторых, понимала, что спасает от голода множество людей из окрестных подвалов. Саша говорит, что вэсэушники постоянно приходили «быковать» в ее «ждунский магазин»:

- Это был единственный магазин, он работал до последнего. Девочке-хозяйке постоянно угрожали. К ней много людей приходило, она заряжала им телефоны. Магазин этот несколько раз обстреливали артиллерией. Стекла были разбиты, двери, но она все равно работала. Так и сказала: «Я никуда не уйду и не закроюсь», и для оставшихся людей этот работающий магазин оставался какой-то надеждой...

Саша замолкает на десяток секунд, у нее в горле комок, я чувствую:

- ...Они девочку достали дроном, в очень тяжелом состоянии ее увезли. Когда увозили, Юля сказала, чтобы все, что в магазине было, раздали людям.

Я замечаю - судя по множеству рассказов свидетелей, понятно, что обезлюдивание Покровска и множества других освобожденных городов Донбасса - это не случайность, не «эксперимент исполнителей», а продуманная схема. Сергей кивает и замечает, что вэсэушники этого даже не скрывали:

- Украинские операторы БПЛА, пускавшие FPV-дроны прямо из двора нашего дома, так и заявили: «Чем больше домов уничтожат, тем лучше». И - «когда мы из Покровска уйдем, здесь уже ничего не останется».

- ВСУ вам помогали?

- Они быстрее у людей что-то заберут, чем помогут. Мы прятались, когда их видели.

Спасли их российские бойцы, «окупанты», по мнению Киева. И Александра уже не может сдержать слез:

- Где-то в начале девятого утра начался туман, и нам боец сказал: «Уходим, быстро». Мы собрались за пять минут. Самое трудное было перебраться через танковый ров. Грязь, глина скользкая, много трупов. Четыре часа шли, километров 15. Мины

падали, но сзади нас, метров 200 - 300. Сериями, по три-четыре сразу прилетали. По нам!

- Зачем они это делали?

Брат отвечает, не задумываясь:

- Чтобы мирных уничтожить.

Сестра добавляет:

- И побольше! Знают, что мы про них ничего хорошего не расскажем.

Чтобы как-то разрядить напряжение, предлагаю передать привет бойцу, который выводил моих собеседников. Но становится только хуже. Саша говорит быстро, давась слезами:

- Я очень благодарна бойцу, как и вся наша семья, за то, что помог нам, спас. Он стал для нас как второй брат. Он нам жетон свой оставил, на память, мы телефонами обменялись, уже созванивались. Позывной «Туча», из Самары.

Сергей заканчивает этот тяжелый разговор:

- «Туча» - самый лучший человек, который встретился нам за последний год.

Улицы Покровска сейчас выглядят, как в фильме ужасов. Многоэтажки горели, по ним били из танка ВСУ. И во многих подвалах все еще прячутся люди.

ДОСЛОВНО

Никита ТЕТЕРИН, позывной «Туча», разведчик отдельного батальона специального назначения:



- С гражданскими мы провели инструктаж, как держать дистанцию, как действовать в случае артобстрела или появления FPV-дронов или «Бабы-Яги» (тяжелый украинский беспилотник. - Авт.). Этот маршрут мы сами прошли и контролировали его своим дроном. Были и запасные маршруты, определили самый безопасный. Потом посадили людей на багги «Улан» и вывезли в тыл.



Увидеть «дождавшихся» и услышать их рассказы можно в видеорепортаже на сайте KP.RU



СТОП-КАДР



Журналист донецкой «Комсомолки» Александр Иванов победил в фотоконкурсе «Новая Россия». Он снял момент установки Герба России на стелу «Мариуполь - город воинской славы».

- За этим снимком охотился пять дней! Строители не называли точную дату и время. Я просто узнал, что скоро установят двуглавого орла. Рад, что читатели «КП» со всей страны разделили через мое фото этот исторический момент.

Максим ПЛОТНИКОВ,
Андрей БАРАНОВСоюзники США в шоке
от американской инициативы.

В конце прошлой недели администрация Дональда Трампа официально передала Киеву и Москве проект мирного плана по урегулированию конфликта на Украине. В Кремле на него отреагировали спокойно.

На Банковой же настроение было совсем иным. Зеленский, стоя с траурным выражением лица на мрачном, дождливом фоне, записал телеобращение, в котором посетовал, что незалежная переживает один из самых тяжелых моментов. Он говорил о том, что Украина стоит перед болезненным выбором: рисковать отношениями с ключевым партнером и готовиться к суровой зиме или принимать условия Вашингтона. «Мы, конечно, стальные, но даже самый прочный металл может когда-то не выдержать», - обреченно признал укрофюрер.

У Зеленского действительно были основания паниковать - американский план был воспринят им как ультиматум о капитуляции киевского режима. Причем немедленной: Трамп потребовал подписать договор к 27 ноября, когда в США будут отмечать День благодарения.

ПУНКТЫ ДОРОЖНОЙ КАРТЫ

Проект Дональда содержит 28 разделов. Вот самые главные:

- ✓ Украина выводит войска со всей территории Донбасса, а на Херсонщине и в Запорожской области ситуация фиксируется по линии фронта.
- ✓ Крым, ДНР и ЛНР, а также территории, занятые ВС России в Запорожской и Херсонской областях, признаются де-факто принадлежащими Российской Федерации.
- ✓ Численность ВСУ снижается до 600 тысяч человек.
- ✓ Украина закрепляет в конституции внеблоковый статус, а НАТО обязуется не принимать ее в Альянс.
- ✓ НАТО не будет размещать войска на Украине. Россия обязуется не нападать на Европу и Украину.
- ✓ 100 миллиардов долларов из замороженных российских активов будут вложены в восстановление Украины, 50% прибыли получают США. Европа добавит еще \$100 миллиардов.



Дональд уверен, что его новый переговорщик по Украине Дэниел Дрисколл (на фото - слева) прекрасно справится с этой ролью.

План Трампа припер Киев к стенке и расколол Запад

Остальная часть активов будет вложена в американо-российский фонд и пойдет на совместные проекты.

✓ Санкции с России будут постепенно сняты, ей предложат вернуться в «Большую восьмерку», а Украина получит от США гарантии ее безопасности и суверенитета.

✓ Через 100 дней после подписания соглашения на Украине пройдут выборы.

Как только стороны одобряют документ, прекращение огня вступит в силу. В случае нарушения договоренностей все положения будут немедленно аннулированы.

«ПОРА ЭТО ЗАКАНЧИВАТЬ»

В пятницу послов западных стран в Киеве собрал на закрытую встречу прибывший туда министр армии США Дэниел Дрисколл. Выяснилось, что теперь он будет выполнять обязанности спецпосланника Трампа по Украине вместо Кита Келлога, не скрывавшего своего особого расположения к незалежной.

Один из европейских участников встречи назвал ее атмосферу «тошнотворной». Дрисколл не стеснялся

в выражениях. Говорил по-военному резко, с использованием ненормативной лексики, настаивая: Украине нужно «закончить это дерьмо» сейчас же. И никакой «гибкости» по отношению к Зеленскому Белый дом демонстрировать не собирается - пусть подписывает соглашение, а с нюансами разберемся потом. Для многих европейских дипломатов такой тон стал шоком. Они привыкли к Вашингтону как к партнеру, а не как к генералу, который хлопает по столу и требует немедленного результата. Но в этот раз США выглядели именно так - раздраженно и требовательно. Дрисколл предупредил: если в Киеве откажутся подписать документ, Пентагон прекратит обмен разведданными и свернет поставки вооружений.

В кулуарах заговорили и о следующем шаге: группа американских генералов во главе с тем же Дрисколлом вскоре отправится в Москву для обсуждения проекта Трампа. Для Европы это прозвучало как сигнал: США готовы вести игру самостоятельно, а союзникам остается лишь наблюдать, как в Белом доме двигают фигуры на доске.

Картина дня:

■ СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ

Личный друг вице-президента

Андрей БАРАНОВ

Вместе со своим мирным планом Дональд Трамп представил и нового спецпредставителя по Украине - 40-летнего министра армии Дэниела Дрисколла. Это гражданская должность в Пентагоне, занимающий ее человек несет ответственность за армейские людские ресурсы, здания, системы вооружения и т. п. Впрочем, выходец из военной семьи Дрисколл успел и сам поучаствовать в иракской кампании, дослужившись до звания старшего лейтенанта.

Во время учебы на юридическом факультете Йельского университета он познакомился с однокашником - будущим вице-президентом Джеймсом Дэвидом Вэнсом. Со временем именно поддержка Вэнса помогла Дэниелу стать самым молодым министром в военном ведомстве за всю историю США.

Дрисколл очень общителен, имеет множество влиятельных связей среди представителей обеих основных американских политпартий. Видимо, эта коммуникабельность и сподвигла Трампа на то, чтобы назначить его на роль ответственного переговорщика. Пресса также характеризует Дрисколла как человека, способного эффективно управлять бюджетом и личным составом.

Удивительно, но о личной жизни нового назначенца практически ничего не известно.

НАС НЕ СПРОСИЛИ

Реакцию союзников США на проект Трампа можно было сравнить разве что с авралом в развороченном муравейнике. Ведь руководители ЕС и лидеры ведущих стран Европы пребывали в уверенности, что сумели выпустить из Дональда дух Анкориджа во время коллективного визита в Вашингтон в минувшем августе.

В Лондоне экс-премьер Борис Джонсон рвал свои вечно непричесанные волосы, обзывая план Трампа «предательством» и «военной кастрацией Украины». В Швейцарию на встречу с госсекретарем США Марко Рубио отправились высокопоставленные представители европейских государств в надежде все же смягчить некоторые пункты соглашения.

В субботу на полях проходившего в ЮАР саммита G20 более десятка мировых лидеров - среди них глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен, канцлер Германии Фридрих Мерц, президент Франции Эмманюэль Макрон, премьер-министр Великобритании Кир Стармер - провели срочную встречу с Зеленским. Результатом стало совместное заявление западников, в котором дерзко утверждается, что «Украина и ее европейские партнеры решительно отвергают любые условия, которые предусматривали бы передачу украинских территорий под давлением силы».

Венгерский премьер Виктор Орбан описал ситуацию точнее: теперь перед Европой осталось только два пути - либо поддержать Дональда, либо продолжать вливать деньги и оружие в незалежную, надеясь на результат, который все труднее объяснить своим избирателям.

ФОТО-ФАКТ



В субботу воды Гранд-канала в Венеции внезапно позеленели. Хочется сказать - от злости, и это было бы недалеко от истины.

Сменить окрас их заставили борцы за экологию, вылившие в канал десятки литров красящего вещества. Так они протестовали против... загрязнения окружающей среды. В акции засветилась и небезызвестная активистка Грета Тунберг.

Власти осудили дурацкую выходку, нанесящую ущерб городу.

Максим ПЛОТНИКОВ

Мадуро готовит
миллионы партизан.

Над Венесуэлой продолжают сгущаться тучи - летят они из США. В Карибское море вошел самый современный американский авианосец Gerald R. Ford, таким образом в регионе сосредоточился крупнейший со времен Карибского кризиса военный контингент из Штатов.

Пентагон объявил о начале в Западном полушарии операции «Южное копьё», подаваемой как мера против наркокартелей. Но главная мишень - президент Венесуэлы Николас Мадуро, который смеет сотрудничать с Россией, Ираном и Кубой и называет Трампа «мафиозным вымогателем». Даже не вишенка на торте, а сам торт: убрав Мадуро с дороги, американцы смогут получить доступ к самым большим в мире разведанным запасам нефти в 303 млрд баррелей.

НАДАВИТЬ И ТОРГОВАТЬСЯ

Трампу на последних брифингах постоянно задают вопрос: введет ли он войска в Венесуэлу? Дональд многозначительно отвечает: «Я ничего не исключаю».

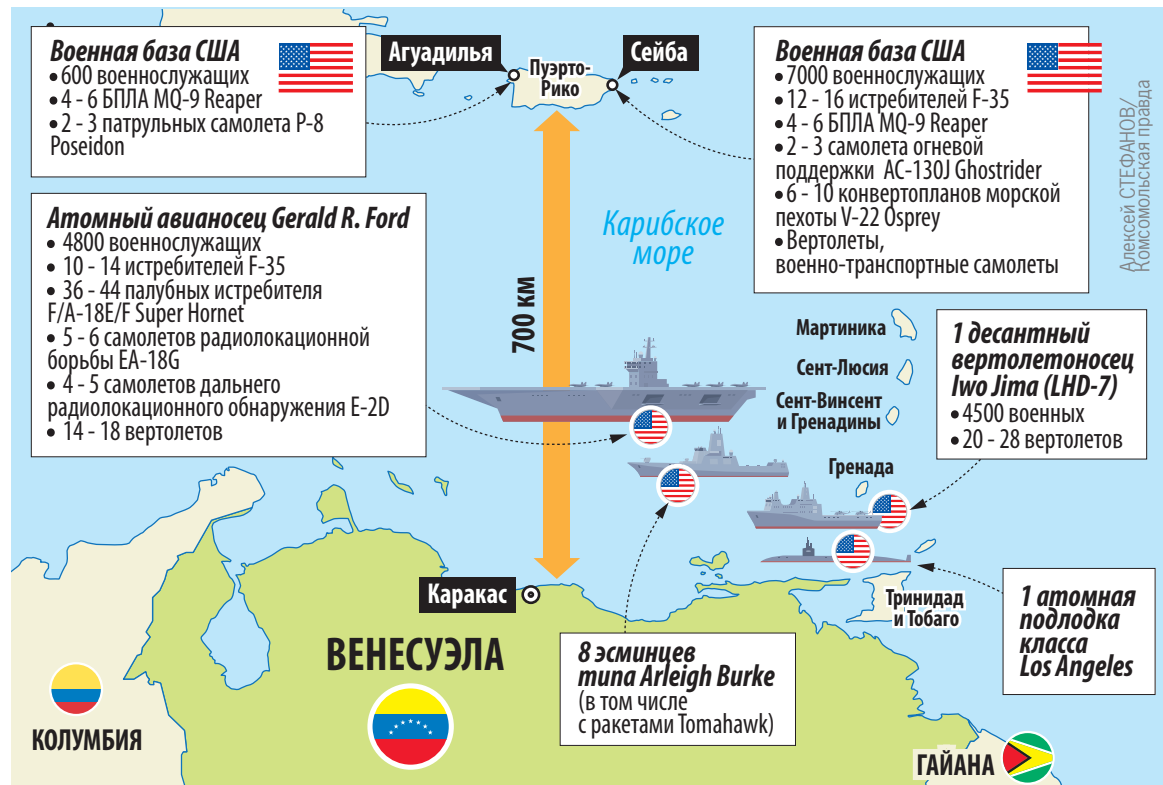
Возможное время «Ч» относят к 24 ноября, когда Госдеп собирается признать иностранной террористической организацией так называемый «Картель Солнц». По версии Вашингтона, в него входит руководство страны, которое содействует наркотрафику (за голову Мадуро как «руководителя картеля» власти США объявили награду в \$50 млн).

Источники CNN сообщили: хозяин Белого дома рассматривает варианты ударов по военным и правительственным объектам или рейды спецназа. На жестком сценарии настаивает, например, госсекретарь Марко Рубио - сын кубинских иммигрантов, ненавидящий социалистические режимы.

Но пока Дональд использует привычную тактику «надавить и торговаться». В прошлые выходные он допустил возможность переговоров с Мадуро. Президент Венесуэ-

Венесуэла может стать для США вторым Вьетнамом

АМЕРИКАНСКАЯ ГРУППИРОВКА В КАРИБСКОМ БАССЕЙНЕ



лы заочно ответил: «Миру - да, войне - нет! Тот, кто хочет вести диалог, всегда найдет в нас людей слова».

Американская пресса еще в октябре запустила слух: якобы венесуэльцы тайно предложили Штатам доступ к своим нефтяным месторождениям (сейчас они под санкциями США, главный экспортер - Китай) в обмен на снятие военной угрозы, но Трамп гордо отказался, поскольку хочет смены режима. Верится в это с трудом.

Между тем Каракас всю гото-

вится к возможному конфликту. Армия приведена в полную боеготовность. Развернуты силы гражданского ополчения: местное ТВ показывает кадры мужчин и женщин, которые ползают по земле с винтовками, участвуют в стрельбах под руководством военных и переправляются по веревкам через реки.

Наивно было бы полагать, что президент Венесуэлы под давлением Вашингтона оставит свой пост добровольно. Испанская El País признает: он «сохраняет абсолютный кон-

троль над силами безопасности. Ключевые должностные лица ему верны, вооруженные силы его поддерживают».

ВСЕ В ОПОЛЧЕНИЕ!

Сравнивать армии США и Венесуэлы - все равно что сопоставлять истребитель последнего поколения со стареньким кукурузником. У Штатов - 2,1 млн военнослужащих и резервистов, 45 тыс. единиц бронетехники, более 3 тыс. боевых самолетов, самый крупный в мире флот...

В рейтинге военной мощи стран мира Венесуэла - лишь на 45-м месте. У нее 150 тыс. военных, около 300 танков, лишь несколько десятков боееспособных самолетов. ВМС - несколько фрегатов, корветов и две старые подлодки.

Но, во-первых, Штаты, если решатся, задействуют поначалу только свою группировку в Карибском бассейне (см. инфографику). А во-вторых, Каракас делает ставку на партизанские действия. Главный ресурс - Боливарианская милиция, народное ополчение, в котором, по утверждению Мадуро, состоят 8 млн человек. Они должны заниматься саботажем, диверсиями против врага и точечными атаками, сделав страну «неуправляемой для иностранных сил».

Еще один ключевой элемент - ПВО. С-300ВМ, «Бук» и системы ближнего радиуса действия создают «запретные зоны», в которых американская авиация не сможет действовать без риска. Мадуро хвалился: в стране есть больше 5000 переносных ЗРК «Игла-С», которые размещены во всех городах и на горах.

В национальных мультимедиах Венесуэлы Мадуро предстает в образе Супермена, борющегося с США.



ВОПРОС - РЕБРОМ

А что с наркотиками?

У Венесуэлы нет плантаций коки, ее роль - транзитная. Из Колумбии через границы туда поступают «полуфабрикаты». В джунглях работают подпольные лаборатории, производящие кокаин.

Пресловутого «Картеля Солнц» не существует, это термин, придуманный американскими журналистами еще в девяностые. В беседе с CNN экс-юрист Госдепа Брайан Финукейн признал: «Террористической организацией собираются объявить то, чего нет».

Через страну проходит около 10% кокаина, который попадает на американский рынок (посредством тех самых лодок, которые бомбили американцы). Остальные 90% идут из Колумбии через Мексику и Центральную Америку.

Эксперты New York Times сделали вывод: если перекрыть пути кокаину из Венесуэлы, это не решит проблемы, США следовало бы сосредоточить главные антинаркотические усилия на Колумбии и Мексике.

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM

Особенности межнациональных отношений и менталитетов разных наций, конфликты и противоречия, которые мешают нам жить дружно. По воскресеньям в «Национальном вопросе» в 16.00 (мск) на Радио «КП»

КОМПЕТЕНТНО

Если конфликт начнется...

Эксперт Бюро военно-политического анализа Николай КОСТИКИН:

- Расчет Белого дома, вероятно, строится на внутреннем перевороте со смещением Мадуро, при котором оппозиция начнет восстание и получит внешнюю поддержку. Возможны ракетные удары с кораблей и применение авиации. Вашингтон мог бы накопить сухопутные силы, например, в соседней Гайане, где уже присутствуют американцы (Венесуэла претендует на богатый нефтью регион Гайаны Эссекибо, США обеспечивают его безопасность, поскольку там ведет добычу американская ExxonMobil. - Ред.), и оттуда начать наземную операцию. Вместе с тем надо учитывать, что большая часть потенциального театра военных действий - джунгли. Это автоматически превращает любую кампанию в аналог Вьетнама. А венесуэльская армия заточена под партизанскую модель боевых действий.

Военный эксперт Евгений МИЛОВАНОВ:

- Соединенные Штаты будут требовать участия НАТО в операции против Венесуэлы. Однако это, скорее всего, ограничится присутствием небольших экспедиционных групп от ключевых членов Альянса, в первую очередь Германии и Франции. Но Вашингтон не решит начать наземную операцию, пока не будет уверен, что высадка пройдет с минимальными потерями. Для этого потребуются полностью уничтожить венесуэльскую систему береговой обороны и ПВО.

Старший научный сотрудник Института США и Канады РАН Павел КОШКИН:

- От России Венесуэла может ожидать политическую, информационную и консультационную поддержку. С учетом того, что Боливарианская Республика закупала наше оружие и ей может потребоваться помощь в техническом обслуживании и эксплуатации. Но Каракас будет в большей степени полагаться на себя и внутренние партизанские усилия.

Чек - в приложении, билет - в прошлом!

Татьяна ХУДЯКОВА

Новая система оплаты появилась в иркутских трамваях.

«Подожди! Тут модная система оплаты», - проговорила девушка в телефон, забегая в трамвай, и сбросила вызов. Она остановилась около поручня, где висел новый аппарат с картинкой банковской карты на экране. Пассажирка на пару секунд задумалась, кондуктор сразу поспешила на помощь. Подошла и показала, как оплатить проезд. Уже третью неделю жители Иркутска знакомятся с техническим новшеством. Корреспондент «Комсомолки» узнала, как на самом деле работает новая система.

ВСЕ ДЛЯ УДОБСТВА ПАССАЖИРОВ

После рабочего дня я села в трамвай №1 и стала свидетельницей того, как горожане осваивают валидаторы - терминалы для безналичной оплаты проезда.

Сама увидела в первый раз, но тут же разобралась и оплатила за секунду, ведь все, что нужно, - просто приложить карту или телефон с банковским приложением к терминалу. А потом стала наблюдать. Кондуктор постоянно повторяла вновь вошедшим: «Оплатить можно с помощью валидатора на поручнях». Многие действительно не могли понять, как пользоваться устройством. Но вот 60-летняя женщина уверенно подошла к терминалу и моментально разобралась: приложила карту, готово.

- Я уже не первый раз, - поделилась Ольга. - Вчера ехала в трамвае №3, сначала расспросила, как пользоваться, все рассказали, но там система не работала, а тут все получилось. Очень удобно!

Рядом стояла молодая девушка, она призналась, что всегда ездит с наличными. И первый раз видит подобную технику.

- Чтобы не тратить время на переводы, я всегда ношу с собой купюры или мелочь. Хорошо, что стали вводить такую систему оплаты, надеюсь, что со временем она будет в каждом троллейбусе, автобусе или тarme.

На входных дверях вагона, тем временем, замечаю объявление о новшестве, кроме того, диктор по громкой связи в салоне постоянно напоминает о нем.

- Я сразу понял, что можно телефон приложить, - улыбается студент Андрей. - Но не увидел, что оплата прошла. Приложил карту, списание прошло дважды... Теперь буду аккуратнее.

С ПРОЕЗДНЫМ ДЕШЕВЛЕ

Оплатить проезд можно и проездным, который продается в городских киосках.

- Большинство уже через валидатор рассчитываются, но всегда могут подойти ко мне - наличные тоже принимаются, - сказала кондуктор трамвая Надежда. - Еще, на всякий случай, терминал тоже беру. Многие, конечно, пока не знают, как работает система, но стараемся всем рассказать и помочь. У нас в салоне три валидатора, все они находятся на поручнях.

Две женщины лет 50 сначала оплатили проездной, а потом весело смеялись над компанией школьников, которые ждали, когда им дадут билет. Сейчас в Иркутске всего два трамвая с



Многие, видя необычный прибор на поручнях, удивляются, разобраться с ним помогает кондуктор.

валидаторами. Они выходят на линию по разным маршрутам.

- Я работаю третий день, а вообще у нас с понедельника эта система функционирует, - поделился водитель трамвая Сергей. - Хорошо - очереди при выходе нет. Где бумажный билет? Чек об оплате приходит в приложение банка. Контролер-кондуктор проверяет оплату, а пока работаем на доверии к пассажирам.

Пока система только приживается, но уже заметно: там, где пользуются валидаторами, процесс оплаты занимает секунды, а выход на остановках происходит быстрее.

ЗВОНОК В АДМИНИСТРАЦИЮ

«Работает в тестовом режиме»

- Нововведение пока работает в тестовом режиме. Трамваи с валидаторами выходят на разные маршруты, чтобы горожане могли привыкнуть к удобствам безналичной оплаты. В планах оборудовать весь электротранспорт, еще все в процессе.

КСТАТИ

С 1 января в городском транспорте повысят стоимость проезда

Ангелина ОГЕР

Решение связано с инфляцией.

С 1 января 2026 года в городских автобусах, трамваях и троллейбусах Иркутска повысят стоимость проезда. Теперь за одну поездку придется заплатить 37 рублей.

- Повышение связано с инфляцией. Летом, примерно с июля, планируем еще одно повышение, - комментирует начальник управления пассажирских перевозок городской администрации Наталья Писарик.

Сейчас поездка в одну сторону в муниципальных автобусах, троллейбусах и трамваях стоит 35 рублей.

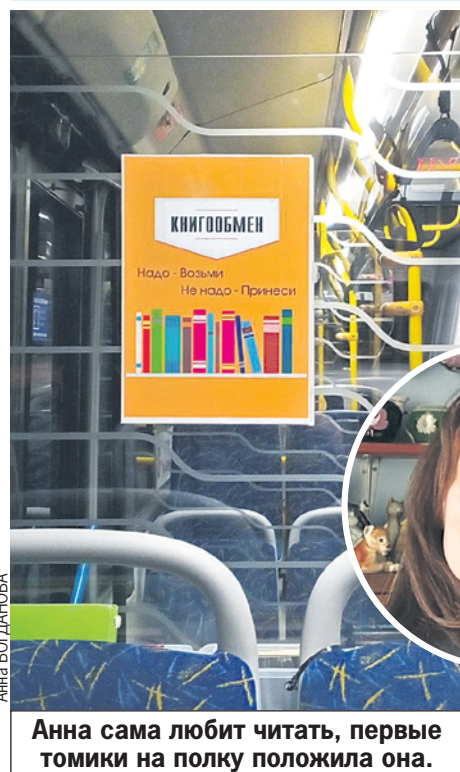
Также с 1 декабря перевозчики поднимут стоимость проезда в автобусах №74 и №90. Теперь до 20.00 цена составит 40 рублей, а после 20.00 - 45 рублей.



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

@IRKKP

А В ЭТО ВРЕМЯ



Анна сама любит читать, первые томики на полку положила она.

Водитель превратила автобус в книжный клуб

Ангелина ОГЕР

Анна Богданова создала первый буккроссинг на маршруте №15.

45-летняя Анна Богданова уже более 20 лет работает водителем общественного транспорта в Иркутске. Работала на троллейбусе, теперь на автобусах. Сегодня Анна управляет маршрутом №15 «Центральный рынок - микрорайон Искра» и уверена, что ее работа - это не просто перевозка людей, а возможность создать для них комфорт.

- Водителем я мечтала быть с детства, - признается Анна. - Но не думала, что в действительности свяжу жизнь с этой профессией. Однажды увидела объявление о наборе на курсы водителей троллейбуса и решила, а почему бы и не попробовать.

С тех пор и работает! Сибирячка окончила техникум транспорта и строительства и получила специальность техника. Десять лет Анна работала на троллейбусе, а в 2018 году пересела за руль автобуса. Последние месяцы ее маршрут - №15.

- В коллективе меня воспринимают наравне с мужчинами, - говорит Анна. - Коллеги относятся уважительно, а пассажиры - с интересом. В этой профессии нет деления на мужчин и женщин. Главная это ответственность и внимательность.

Особенность рабочего места Анны, ее автобуса, - маленький книжный уголок. Идея появилась случайно.

- Машина ходит по расписанию. И бывает, что ты не рассчитываешь время в пути, потому что боишься опоздать и едешь быстрее.

Иногда сибирячка приезжает на конечную остановку раньше времени и замечает, что пассажиры скучают в ожидании отправления.

- Я подумала: почему бы не занять их чем-то полезным? - рассказывает Анна. - Так и

появился буккроссинг, принесла туда несколько своих книг.

Анна рассказала о своей идее создать маленькое культурное пространство в салоне автобуса руководителю. Он дал добро и помог в реализации нововведения. Ведь буккроссинга до этого не было ни в одном автобусе Иркутска. 13 ноября 2025 года на маршруте №15 появился первый стеллаж. Пока пассажиры сами не приносят литературу, но охотно берут ее почитать пока едут по делам.

- Вижу в зеркале, как люди листают страницы. Это очень приятно. Все отклики положительные.

Сама Анна Богданова обожает читать. И сама же любитель системы буккроссинга в городе: на улице Свердлова и под Глазковским мостом в телефонных будках и в магазинчике на улице Урицкого берет книги и оставляет свои.

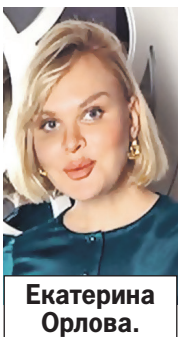
Признается, что читать хотелось бы больше. Но график работы - два через два, а свободное время она посвящает семье.

Анна КУКАРЦЕВА

Грустить и уставать поздней осенью нормально. Но побороться за самочувствие стоит.

Недавно опубликованные данные ВЦИОМа говорят за себя: 37% россиян чувствуют себя усталыми каждый день (ну, может быть, за редким исключением). Еще 26% - несколько раз в неделю. Неудивительно: за окном чаще всего серость, на душе тоже. Холодрыга, приходится натягивать на себя тяжелую одежду, чтобы выйти на улицу. Ничего не радует, хочется спать и никуда не выходить. Знакомо? Оказывается, осенью это даже нормально!

- Эту сезонную «летаргию» можно рассматривать и как рудимент эволюционных механизмов, - объясняет **Екатерина Орлова**, врач, клинический психолог, кандидат медицинских наук, замдиректора Института клинической психологии и социальной работы Пироговского университета. - Для наших предков снижение активности в холодные месяцы было стратегией сохранения энергии, ведь у них под боком не было магазина с кучей еды, которая даст быстрый прилив сил. Понимание своих архаичных корней позволяет относиться к такому состоянию не как к слабости, а как к части нашей физиологии. Да, это нормальная реакция психики на изменения в природе. Это состояние, часто именуе-



Екатерина Орлова.

мое осенней хандрой или сезонным аффективным расстройством, имеет под собой четкую нейробиологическую основу. Но им можно и нужно мягко научиться управлять.

Две главные причины сезонной хандры:

1 Десинхронизация циркадных ритмов.

Сокращается световой день, в связи с этим мелатонин (гормон сна) начинает вырабатываться в больших количествах, чем летом. Отсюда сонливость, усталость. Проще говоря, организм сам пытается уложить вас в постель.

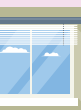
2 Снижение синтеза серотонина.

Серотонин - один из центральных нейромедиаторов. Мы считаем его гормоном радости, но нужен он и для других процессов в организме, включая сон и пищевое поведение. Дефицит серотонина приводит не только к грусти, но и тяге к простым углеводам.

- Очень важно отличать сезонное снижение настроения от депрессии, ведь терапия отличается кардинально, - отмечает Екатерина Орлова.

При сезонном аффективном расстройстве настроение скачет. Только что было грустно, но погладил котика (почитал книжку, посмеялся), и тоска отступила.

- В отличие от него депрессивное расстройство - это не просто «усиленная хандра», - объясняет Екатерина Орлова. - Это тяжелое психическое заболевание, при котором наблюдается стойкое (более двух недель) снижение настроения, а также ангедония - утрата способности получать удовольствие. Такое состояние описывается фразой - «я не просто не хочу, я не могу». Начинаются сложности в общении с близкими и коллегами, возникают проблемы на работе. С депрессией обязательно нужно обратиться за профессиональной психологической и медицинской помощью.



Фототерапия.

Нет, не красивые фотографии (хотя это может поднять настроение!), а более яркий свет в доме.

- Известно, что яркий белый свет, попадая на сетчатку глаза, подавляет выработку мелатонина и стимулирует синтез серотонина, - говорит Екатерина Орлова. - Специалисты по сохранению и поддержанию психического здоровья рекомендуют максимально «ловить» естественный свет на улице, а в доме использовать специализированные лампы для светотерапии в утренние часы. То есть по утрам добавляйте больше холодного белого света, а вечерами можно усилить теплый желтый.



Принимайте витамин D.

- Осень и зима в наших широтах - это дефицит инсоляции (солнечного света), а значит, естественный синтез витамина D практически прекращается, что влечет за собой снижение его запасов, - говорит Екатерина Орлова. - А поскольку рецепторы к витамину D есть в том числе и в мозге, его дефицит напрямую связывают с нарушениями настроения. Поэтому желательна и даже необходима консультация с врачом-терапевтом для определения уровня витамина D и назначения добавки с ним в адекватной дозировке.



КАК ПОБОРОТЬ ОСЕННИЙ УПАДОК СИЛ

Если при депрессии без консультации невролога или психиатра не обойтись, то с аффективным сезонным расстройством под силу справиться самим. Было бы желание.

Ведите дневник благодарности.

Осенью мы часто склонны к тому, чтобы думать о предстоящей зиме и впадать в уныние еще больше. «Эта серость и хмарь будет вечной», - накатывают иногда мысли. Психологи называют такие моменты «катастрофизацией», то есть преувеличением. И предлагают с этим бороться.

- Старайтесь думать о предстоящей зиме как о времени новых возможностей - впереди Новый год! И каникулы.
- Ведите дневник благодарности - каждый день можно найти маленькие моменты, за которые вы благодарны. Себе, детям, супругу, родителям, миру... «Так вы смещаете фокус с «дефицитарного» мышления на ресурсное», - объясняет Екатерина Орлова.
- Планируйте приятные, «уютные» активности (хобби, встречи с друзьями). «Так вы создаете антиципационное удовольствие (предвкушение получения награды) и мягко стимулируете дофаминовую систему вознаграждения», - объясняет эксперт.



Гуляйте, а лучше бегайте.

- Также эффективным инструментом самопомощи при осенней хандре является дозированная физическая активность, - продолжает Екатерина Орлова. - Регулярные аэробные нагрузки (быстрая ходьба, плавание, кардиотренировки) повышают плотность серотониновых рецепторов (то есть связи между нейронами укрепляются, серотонина вырабатывается больше. - Ред.). Кроме того, упражнения провоцируют выброс эндорфинов - веществ, обладающих способностью снижать болевые ощущения и улучшать эмоциональный фон.

Не спешите.

- У многих из нас хандра крадет мотивацию, - говорит Екатерина Орлова. - Можно придерживаться правила «одного маленького дела». Эта техника предполагает, что вы не ставите глобальных, грандиозных целей. Начните борьбу с осенней хандрой с чего-то одного - пусть простого и незначительного (например, помыть 5 тарелок, прочитать 5 страниц, разобрать одну полку). Но завершив его, поставив галочку «Я это сделал!», вы получите небольшой прилив дофамина и ощущение контроля над своим состоянием. Разрешите себе замедлиться, но не останавливайтесь. И если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за профессиональной психологической и медицинской помощью.

ЧТО ЕЩЕ ПРОВЕРИТЬ

Вот какие еще причины ноябрьской астении можно заподозрить:



Анемия, или скрытый дефицит железа.

Для выявления этих состояний важно сдавать анализ не только на гемоглобин, но и на ферритин, считает врач-гастроэнтеролог **Ольга Сухарева**, ведущая популярного тг-канала «Терапевт & Гастроэнтеролог»



Гипотиреоз.

Сниженная функция щитовидной железы. Ее покажет анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ).



Перенесенная ОРВИ.

Почти все вирусные инфекции - от ковида до кишечного гриппа - дают слабость не только в острой фазе. Она может затянуться еще на неделю или две после выздоровления.



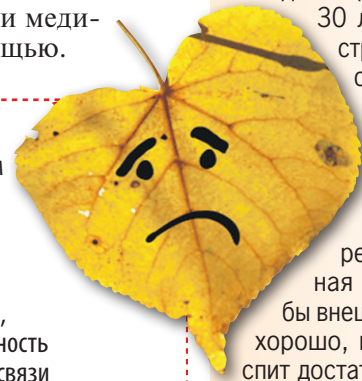
Саркопения.

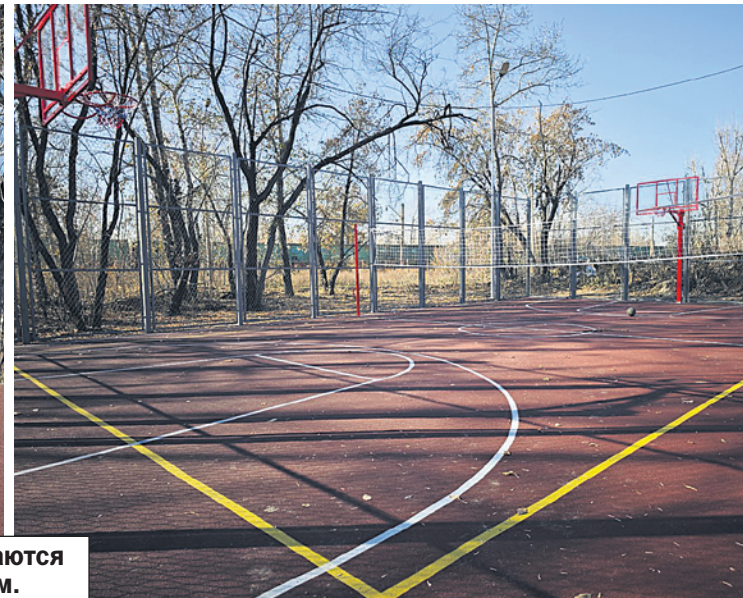
Потеря мышечной массы - саркопения - считалась заболеванием возрастным, у тех, кому за 65. Но в последнее время ситуация изменилась:

- Я много раз замечала и писала в своем тг-канале, что сейчас саркопения становится все моложе, - рассказала д. м. н., врач-эндокринолог **Зухра Павлова**, автор бестселлера «Обман веществ». - Увы, теперь я сталкивалась с проблемой слабости мышц и у достаточно молодых людей 40 - 50 и даже 30 лет. При внешней стройности у них вместо мышц - жировая ткань. Отсюда -

риски скрытых воспалительных заболеваний, расстройств пищеварения и да, постоянная слабость. Вроде бы внешне у человека все хорошо, гормоны в норме, спит достаточно, но он вечно усталый. Всею виной гиподинамия и сидячий образ жизни. Что делать? Если нет возможности регулярно заниматься спортом по утрам и вечерам, хотя бы начните с рабочего места. Раз в час встаньте и сделайте несколько приседаний, отжиманий. Вечером пройдите пешком от метро или поставьте машину дальше от дома, чтобы увеличить количество шагов. Пусть небольшими шагами, но так вы сможете хотя бы немного нарастить мышечную массу и снизить жировую.

Если вас преследует слабость без причин больше 3 недель, есть повод обратиться к врачу и обследоваться. За постоянной усталостью могут скрываться и другие серьезные проблемы, включая диабет 2-го типа и злокачественные образования.





Корты и спортивные площадки располагаются во дворах и доступны всем желающим.

Надежда ИВАНОВА

В Иркутске развивается инфраструктура для здорового образа жизни.

Самый простой и доступный спорт - это физкультура. Простые упражнения на свежем воздухе, благодаря которым растет двигательная активность (а этого сейчас многим ой как не хватает), организм закаляется, настроение поднимается. И нужно для этого совсем немного: выйти во двор. Отлично, если там будет минимальный набор снарядов, то есть турники или тренажеры, корты и катки. Именно поэтому в Иркутске уделяется такое пристальное внимание развитию доступной спортивной инфраструктуры.

В этом году в областном центре построили и отремонтировали 15 подобных объектов. Помогли программы «Есть решение» и «Народные инициативы», часть средств - из городского бюджета, в том числе из Фонда поддержки избирательных округов. Рассказываем, где их можно найти.

✓ Новые скейт-площадки появились в Лисихинском парке и по адресу: улица Василия Ледовского, 3.

✓ Площадки с тренажерами обустроены в Пади Грязнуха (специализированная воркаут-площадка), а также по адресам: улица Карпинская, 21/1; улица Дмитрия Донского; микрорайон Солнечный, проспект Маршала Жукова, 58/2.

✓ Две комплексные площадки - на территории улицы Воинская Площадка и в районе улиц Петрова, Шевцова и Киренской.

✓ Полоса препятствий оборудована в Каштаковской роще, новое спортивное ограждение установлено по адресу: бульвар Рябикова, 48.

ВЫХОДИ ВО ДВОР!

Приводятся в порядок и хоккейные коробки в жилых районах. В этом году капитально отремонтировали три корта (улица Украинская, 3; проспект Маршала Жукова, 26; улица Баумана, 176/1). Так, на корте по улице Баумана, где тренируется известная дворовая команда «Сибирский тигр», полностью демонтировали старое покрытие, расширили площадку, установили новое ограждение и асфальтовое покрытие. Теперь ребята смогут заниматься на роликах летом и кататься на коньках зимой.

- Реализация проектов позволила создать современные условия для

Спорт рядом



Карате учит не только координации, но и дисциплине.

занятий спортом и активного отдыха жителей всех возрастов в разных районах Иркутска. Все объекты уже приняты в эксплуатацию и доступны. За содержание и организацию мероприятий на новых площадках будет отвечать Городской спортивно-методический центр, - отметил **начальник управления по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации города Дмитрий Метляев.**

ОСОБЫЙ ПОДХОД

Физическая активность идет на пользу всем детям. Однако некоторым она показана больше других. Речь идет о ребятах с особенностями здоровья, к которым, безусловно, нужен специальный подход. И таких возможностей в Иркутске становится все больше.

Так, на базе ФОК «Юбилейный» появилось отделение по карате для детей с ограниченными возможностями здоровья. Секцию уже посещают 10 ребятишек в возрасте от 8 до 16 лет.

Конечно, программа адаптирована для особенных спортсменов и предназначена для детей с интеллектуальными нарушениями легкой и умеренной степени.

- Мой ребенок занимается не столько ради каких-то побед, сколько для общего и физического развития, - пояснила Ольга, мама одного из воспитанников. - Здесь не только оттачивают спортивные навыки.

Тренерам удалось создать обстановку дружбы, взаимовыручки и поддержки. Ребята ходят на занятия с большим удовольствием, никогда не пропускают. А ведь наши детки особенные: эмоции прятать не умеют. Это ли не показатель важности такой дисциплины?

По словам самих тренеров, помимо знакомства с этим видом спорта ребята учатся самодисциплине и общению в коллективе.

- Начинаем занятия с разминки, потом подключаем элементы игры. Незаметно для ребенка в таком процессе тренируются ловкость, скорость, внимательность, реакция. Детки все очень хорошие, они хотят научиться элементам борьбы, дисциплинированы, - отметил **тренер-преподаватель Егор Бальжинимаяев.**

- Самым сложным было найти тренеров: преподаватель должен уметь и хотеть заниматься с особенными ребятами. Нам очень повезло, и теперь секция полноценно работает, - подчеркнул Дмитрий Метляев.

ПОДРУЖИЛИСЬ СО ШТАНГОЙ

Еще одна секция для ребят с ментальными особенностями работает в физкультурно-оздоровительном комплексе «Лидер». Там у них есть возможность заниматься пауэрлифтингом, причем с опытным тренером, мастером спорта по легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата **Иваном Петриком.** Уже сейчас 25



его воспитанников показывают отличные результаты.

В этом году шесть спортсменов заняли призовые места на региональном этапе Всероссийской спартакиады специальной олимпиады по легкой атлетике в дисциплине «бег (50 метров)». На открытом чемпионате Иркутска по жиму лежа среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и лиц с интеллектуальными нарушениями шесть представителей школы завоевали три вторых и три третьих места.

Важно, что ребятам помогают и в социальной адаптации. Воспитанники и их семьи активно участвуют в творческих конкурсах, организованных школой, а также готовятся к сдаче нормативов ГТО в сотрудничестве с Центром тестирования Иркутска.



Воспитанники секции тяжелой атлетики показывают отличные результаты.



Алексей Вепрев представляет жителей избирательного округа № 14.

Надежда ИВАНОВА

Депутат Думы Иркутска рассказал, что было сделано в этом году в его округе.

Про избирательный округ, интересы которого представляет в Думе Иркутска депутат Алексей Вепрев второй срок подряд, получив на выборах поддержку 85,47% жителей, можно сказать коротко: это микрорайон Солнечный. Территория, куда приезжают иркутяне и гости города, чтобы погулять около воды летом или покататься с горок зимой, посетить ледокол «Ангара», полюбоваться природой. За последние годы здесь появилось еще больше уютных мест, и подобная работа продолжается. Что удалось сделать в этом году и какие проекты ждут воплощения?

? - Алексей Александрович, как оцените итоги прошедшего сезона? Все ли запланированное по благоустройству удалось сделать?

- В глобальном смысле все задуманное реализовано. Всегда есть какие-то мелкие недоработки, взаимодействуем по этому поводу с подрядчиками, в том числе в рамках гарантийных обязательств.

У нас была большая проблема с улицей Ржанова, которая уже давно требовала капитального ремонта. В этом году ее привели в порядок, полностью заменили асфальтовое покрытие, бордюрный камень, обустроили светодиодное освещение, тротуарные дорожки, лавочки, парковочные карманы, остановки. Объем работ серьезный, рассчитан на 2025 - 2026 годы. Темп хороший, уже начали выполнять работы, запланированные на следующий год.

В районе улицы Лодочной также появились остановки и небольшой скверик - скоро там появится и парковое освещение. На улице Байкальской обновили участок дорожного полотна от Гормолзавода в сторону «Байкал-Арены», расширили проезжую часть в районе остановки общественного транспорта «Исток».

Алексей ВЕПРЕВ:

Время дружно принимать решения и вместе их исполнять

Еще один долгосрочный проект - реконструкция хоккейного корта по адресу: проспект Маршала Жукова, 58/3. В этом году выполнено покрытие из искусственного газона. Теперь это многофункциональный всепогодный спортивный объект, который пользуется большой популярностью у наших детей. Удобно, что это покрытие зимой легко превращается в каток, так что заниматься можно круглый год. Установили также новую тренажерную площадку в нашем любимом Парке семейного отдыха. Вообще, к вопросу установки новых спортивных площадок подходим очень взвешенно, определяем места, где они действительно будут пользоваться спросом, не для галочки.



Жители очень активно участвуют в обсуждении необходимых работ.



Солнечному повезло: его депутат живет здесь, как и главный дендролог города. Вместе они планируют, как сделать территорию еще более зеленой.

Продолжаем комплексно благоустроить наш Парк семейного отдыха, там появились скамейки-качели на береговой линии, детский литературный игровой комплекс и арт-объект «Качели желаний».

? - Несколько лет назад вы с гордостью рассказывали про проект развития микрорайона Солнечный. Удастся ли ему следовать?

- В основном он посвящен созданию доступной пешеходной среды. Мы говорим о том, что у нас пешеходный микрорайон, ведь внутри Солнечного отсутствует транспортное сообщение. Нужно было восстановить всю пешеходную сеть. И в общем-то, мы этот план на 90% выполнили. Но постепенно мы его дорабатываем. Например, добавили туда набережную, которую мы мечтаем обустроить. Для этого требуется передать земельный участок из федеральной собственности в муниципалитет. На эту тему уже прошел целый ряд совещаний. Мы понимаем, как решить вопрос. По-

могает нам в этом и губернатор Игорь Иванович Кобзев, подключилось Министерство спорта РФ.

? - Почему именно Минспорта?

- Дело в том, что мы планируем создать на этой территории центр водных видов спорта - место для этого идеальное! Вообще, это место - визитная карточка города, не только нашего микрорайона. Вода, солнце, природа, полюбившийся горожанам фестиваль «Алые паруса Иркутска».

? - Кроме того, что Солнечный - очень водный микрорайон, он еще и зеленый. Однако все насаждения требуют ухода и пополнения. Что делается в этом плане?

- В определенном смысле нам повезло. Главный дендролог города Сергей Быстров живет именно в Солнечном. Как, собственно, и я сам. Поэтому у нас есть возможность очень предметно обсуждать планы по озеленению. В этом году мы высадили более 750 деревьев, перевыполнив ежегодный план. В бюджете следующего года уже запланированы средства на посадку деревьев и кустарников. Кроме того, активно участвуем в экологических проектах, привлекаем к участию активных жителей, общественные организации, представителей бизнеса.

? - Сейчас активно обсуждаются областной и городской бюджеты на следующий год. Насколько тревожная ситуация, будут ли исполнены обязательства и как вообще сейчас принимаются решения в Думе относительно будущих расходов? Есть ли споры?

- По-моему, сейчас такое время, когда не очень правильно тащить одеяло в разные стороны. Принимать решения необходимо взвешенно, консолидированно, опираясь на интересы жителей. Ситуация с бюджетом непростая, однако можно с уверенностью сказать, что социальные обязательства будут выполнены и наша работа в округах, основанная на наказах избирателей, будет продолжена.

Фото: предоставлено Алексеем Вепревым.



В этом году было высажено более 750 новых деревьев и кустарников.



Самое красивое событие - фестиваль яхт «Алые паруса».

5 ошибок взрослых, которые мешают ребенку стать самостоятельным.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Утром проснулся и убрал постель без напоминаний. После школы сложил вещи в шкаф, убрал за собой после обеда. Сделал уроки, приготовил рюкзак на завтра. Еще и маме вечером помог с домашними делами. В представлении многих родителей примерно так и выглядит самостоятельный ребенок. Как же вырастить такого умницу? И почему у многих не получается? Поговорили об этом с Ларисой Сурковой - психологом, кандидатом психологических наук, автором календаря «Бальзам для души» с поддерживающими фразами на каждый день издательства «Комсомольская правда» и многодетной мамой.

- Детская самостоятельность - это такое широкое понятие, связанное с возрастом. Поэтому единого ответа нет. Но самостоятельность начинается с раннего возраста, когда ребенок желает, стремится, предпринимает попытки сделать что-то самому. Без участия взрослого, - говорит психолог.

Какие типичные ошибки делают родители?

Кто так моет посуду? Ты, что ли, криворукий?



Катерина МАРТИНОВИЧ / КП - Москва

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как совладать со страхом опасностей

Обычное дело - мы трясемся над детьми, пытаемся оградить от опасностей мира. Вдруг лифт сломается, маньяк нападет в парке - лучше провожу сама или кого-то попрошу. А тут еще мошенники... Как с этим страхом совладать?

- Опасения за детей нормальны, потому что страх вообще как таковой - очень важный механизм эволюции, который ограждает человека от делания глупостей, - говорит наш эксперт. - Но нужно опираться на здравый смысл. И строить с ребенком доверительные отношения, это лучшая защита.

1 Многого хотим. И сразу

- Один из главных промахов пап и мам в том, что хотят очень раннего взросления своих детей. Не дают им побыть маленькими, не дают им развиваться по возрасту, начинают рано готовить к школе, возлагать большое количество обязанностей. А так самостоятельность не развивается - скорее, наоборот, отбивается всякое желание, - говорит эксперт.

Совет: В интернете есть памятки родителям о том, что должен уметь делать ребенок в 1, 2, 3 года и так далее. Это может стать ориентиром.

2 Критикуем

Частая история: ребенок вымыл тарелки, а мама тут же перемывает. Еще и приговаривает: мол, смотри, вот тут не домыл и тут тоже. И вытереть насухо забыл!

С малышами еще церемонятся, а на подростка и наорать могут сгоряча: «Ну кто так делает? Ты криворукий, что ли?»

А еще родители нередко одергивают детей, просто чтобы показать: я тут главный и я решаю. Даже если ребенок что-то дельное предложил.

Совет: Будьте внимательны к желаниям ребенка. Хочет помочь - позвольте! Не мешайте и потом обязательно поблагодарите и похвалите. Переделывать, кричать, критиковать - этим только отобьете желание что-то делать.

3 Не просим помощи

«Сама сделаю. Будет быстрее и так, как мне надо» - знакомо? Ну сама так сама - вполне обособленная реакция ребенка.

Совет: Родители часто забывают, что детям очень важно, чтобы у них просили помощи - само собой, то, что им по силам и по возрасту. Дети очень любят помогать.

А еще важно привлекать ребенка к обсуждению разных семейных планов. В идеале - учитывать его мнение. Но как минимум не отвергать с ходу: мол, ерунду предлагаешь.

4 Слишком плотно опекаем

Младенец тянется за игрушкой - что многие родители сделают? Правильно, дадут ему эту игрушку. Завязывают шнурки пятилетке и кормят ложечки. Ставят на самокат и катят в садик. Сидят рядом с третьекласской за уроками, вместе разучивают стихи.

Совет: Давайте делать самому, будьте рядом и поддерживайте: «Ты сможешь!» Когда малыш доползет до игрушки, ощутит огромную радость. Потом появится внутреннее «умею», а потом «хочу и буду».

5 Не показываем пример

Мы часто мешаем ребенку стать самостоятельным какими-то неочевидными действиями. Например, папа повез семью в парк погулять, а он оказался закрыт. И мама начинает пилить: почему не посмотрел в интернете перед поездкой? У ребенка может отложиться: за инициативу можно сильно огрести. Совсем другой эффект был бы, придумай родители спокойно другой вариант отдыха.

Совет: Дети очень многому учатся, когда видят, как это делают другие. Это как кататься на велосипеде: увидел, попробовал, поехал сам. Поэтому показывайте, как вы оплачиваете «коммуналку», снимаете показания счетчиков. Как принимаете решения даже в мелочах вроде что приготовить на ужин. Отвезите ребенка на работу, чтобы увидел, как папа или мама зарабатывают деньги.

Воспитание - это процесс, а не какие-то разовые действия: мол, сегодня буду ребенка учить чему-то и что-то в нем развивать. Из этого ничего не выйдет. Ребенок воспримет это как обман. Важно ничего из себя не изображать, жить нормальной жизнью, показывать пример.

В Иркутске стартует конкурс

«КЛИНИКА ГОДА - 2025»

«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» ОБЪЯВИЛА О ПЕРВОМ ЭТАПЕ МАСШТАБНОГО ПРОЕКТА

Эти люди - первые, кто встречает нас при рождении и сопровождает всю жизнь. К ним мы бежим с малейшим недомоганием и только на них надеемся при серьезных недугах. Конечно же, это врачи и все медицинские работники, которые помогают нам оставаться здоровыми. Поистине титанический труд, невероятно ответственный и благородный, требующий глубоких знаний, постоянного совершенствования и глубокого человеколюбия.

Традиционный ежегодный конкурс «Клиника года», который проводит «Комсомольская правда», - это замечательная возможность рассказать о лучших - самых внимательных, грамотных и талантливых специалистах в области медицины, а также о тех больницах и клиниках, где действительно все делается во благо пациента. Это могут быть как государственные, так и частные медучреждения, крупные медицинские центры и небольшие кабинеты. Главное, это должно быть место, которое вы смело порекомендуете близким людям, ведь это самая высокая оценка.

Как назвать своего номинанта на звание «Клиника года»?

Очень просто. На первом этапе конкурса мы собираем мнения наших читателей и подписчиков. Каждый желающий может написать в группах «Комсомольская правда» в социальных сетях о том медицинском учреждении, которое, по его мнению, достойно номинироваться в проект «Клиника года». Сделать это можно и в виде сообщений на номер **+7-964-118-20-21** (WhatsApp).

Как только все претенденты будут собраны, начнется второй этап голосования, уже за присвоение номинаций. Здесь будет работать не только народное жюри, но и экспертный совет, который определит победителя в специальной номинации.

Конечно, за время проекта мы подробно познакомимся со всеми номинантами и узнаем множество полезной информации от специалистов самых разных медицинских профилей, а также выберем «Фею в белом халате» и определим победителя конкурса «Врач года». Итоги станут известны в 2026 году.

Желаем удачи каждому участнику!

Реклама.



Сгенерировано нейросетью

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА 91,5 FM

Советы по воспитанию, здоровью и развитию ребенка дают опытные психологи, педагоги и врачи в «Родительском вопросе» по воскресеньям в 11.00 (мск)

Наша журналистка научила кошку и собаку жить в мире и согласии и делится своим опытом



Два хвоста, одна квартира

Виктория КУДАЕВА

Эта кошка несколько дней сидела на дереве около нашего подъезда, слезть сама не могла. Через пару дней мое сердце не выдержало, и я уговорила мужа забрать страдальцу домой. Дело было в мае, так что с кличкой проблем не было - Майя. Ветеринары сказали, что ей где-то три-четыре года.

А через год мы решили исполнить

еще одну мою давнюю мечту и завести померанского шпица. Мама только скептически пожала плечами: намучаетесь в своей двушке.

Но я запаслась советами из интернета, рекомендациями известного московского зоопсихолога Мирослава Волкова, который до этого не раз помогал мне готовить материалы о кошках.



Вика с Черри и Майей: «Люблю одинаково!»

ВОПРОС - РЕБРОМ

Большая собака кошке не враг?

Практикующий ветеринарный врач с 18-летним стажем Вероника Полякова, зам. главврача клиники «Барс»:

- Между собаками и кошками нет генетической вражды, просто они разные: кошки не любят нарушений личной зоны, а собаки склонны всех домашних воспринимать как членов стаи и хотят общаться. Проще всего подружить кота и собаку в детском возрасте. Если у вас дома уже живет собака, а вы решили завести кошку, рекомендовала бы обратить внимание на крупных и уверенных в себе. Это сибирские кошки, мейн-куны, абиссинская и американская короткошерстная.

Если же вы берете собаку в дом к коту, то стоит обратить внимание на такие породы, как кавалер-кинг-чарльз-спаниель - очень дружелюбные, приспособляющиеся, мопс - флегматичные и спокойные, золотистый ретривер - послушные и умные. Английские бульдоги во многом похожи на кошек, в частности, много спят. Часто вместе с кошками живут немецкие овчарки - они требуют в самом начале курсов по дрессировке, но потом четко выполняют все поручения хозяина, в том числе и задачу ладить с кошкой.

Что касается размера, маленький терьер или бигль с сильным охотничьим инстинктом может быть для кошки опаснее, чем большой, но флегматичный ньюфаундленд. А декоративные собачки сопоставимых с кошкой размеров могут быть вредными и злопамятными, например, тяжело уживаются с кошками йорки. Если же подружить кота и собаку в квартире не получается, не отдавать же кого-то одного? Нужно обратиться к специалисту по поведению животных - да, такие есть, как и психологи для людей! Профессиональная коррекция поможет найти причину проблемы, есть и медикаментозная помощь: ветврач может назначить специальные успокоительные препараты.

В ТЕМУ

Чему нас учат примеры кошачье-собачьей дружбы из мультфильмов и книг

«Дядя Федор, пес и кот»

У Эдуарда Успенского Матроскин и Шарик тоже сначала делят территорию и сражаются за внимание человека. Кот показан хозяйственным и ответственным, а вот пес совсем наоборот. Но успеха они добиваются, только подружившись.

«Котенок по имени Гав»

Сюжет как раз и построен на дружбе котенка по кличке Гав и его друга, щенка Шарика. Они вместе боятся грозы, придумывают собственный секретный язык и выясняют, где надежнее всего прятать котлеты.

«Волшебное кольцо»

Кошка Маша и собака Жужа - лучшие друзья главного героя Ивана. И только вместе у них получается вызволить друга из тюрьмы, воспользовавшись сильными сторонами (нюх пса и ловкость кошки).

«Котопес»

Кто не помнит песенку про «единственного в мире малыша»? Кот рассудительный и ворчливый, пес добрый и веселый. Но половинки обожают друг друга, хотя иногда им приходится мириться с капризами друг друга - куда деваться, если характера два, а тело одно?

ЭТАП № 1

Не сталкивайте их нос к носу

Черри мы взяли в возрасте 4 месяцев. Принесли домой, выпустили из переноски. Маленькая, глупенькая, только с поезда, начала все аккуратно обнюхивать. В это время кошка Майя оказалась в коридоре: вся взъерошилась. Мне показалось, что у нее в этот момент глаза мокрыми стали. Будто она подумала, что ее предали, заревновала.

Вспомнила первый совет: не нужно сразу подводить питомцев знакомиться нос к носу.

Мы заранее обустроили для Черри уголок в спальне - кошка предпочитает другую комнату. Так и оставили собаке спальню, а кошке всю остальную территорию. Я подкладывала питомцам игрушки друг друга в лежанки и привычные места, чтобы они скорее привыкали к запахам. Через неделю Черри уже с готовностью бежала к Майе общаться, но кошка взлетала на свой игровой комплекс и шипела. Первый нормальный контакт состоялся только через неделю.

Мирослав Волков, зоопсихолог:

- Большая ошибка сразу подводить животных близко друг к другу, знакомить их через вольер или переноску. Это стресс для обоих. Животное в вольере будет чувствовать себя в невыгодном положении, а они должны быть наравне. Сроки же привыкания у всех разные: чаще всего от 2 недель до месяца.

ЭТАП № 4

Любить всех одинаково

Где-то в течение месяца Майя и Черри уже отлично уживались. Кошка стала встречать нас с прогулки, обнюхивать собаку. Бывает, пес ревнует, когда гладишь кошку или общаешься с ней. Только слышит, как зовут Майку, тут же прибегает. Так что гладим и кошку, и собаку одновременно. А если один укладывается под бочок хозяину, тут как тут и второй. Так что теперь у меня просмотры сериалов сопровождаются двумя теплыми подушками с обеих сторон! Правда, в обнимку они так и не спят.

Мирослав Волков:

- Будет идеально, если в процессе сближения животных вы не будете ограничивать привычки того, кто первым поселился в этой квартире. И сумеете помочь новому питомцу создать свои ритуалы, не мешающие его товарищу. Если кот привык спать с вами, неверно отдавать это место собаке. Или у вас был ритуал по вечернему общению, вычесыванию. Это нужно сохранить. В таком случае - если не нужно конкурировать за человека - питомцы быстрее смогут поделить пространство.

ЭТАП № 2

Кормежка - совместная

Второй важный совет: кормить вместе, еду давать сразу обоим. Собачьи миски я поставила на пол на кухне, а те, из которых ест Майя, - на подоконник, чтобы собака туда не могла забраться, у нее-то аппетит посильнее (на корм шпица моя кошка и не претендовала). Режим Майи пришлось перестраивать. Раньше оставляла прибли-

зительное количество еды на день, теперь перешла на порции по два раза: чтобы буквально следовать совету давать еду вместе.

Мирослав Волков:

- Предосторожность с тем, чтобы не оставлять корм на день, излишняя. Если кошка привыкла есть понемногу, когда хочет, то лучше так и оставить. Ставить миски повыше, куда точно не запрыгнет собака,

логично. А вот лакомства давайте одновременно - это будет лучшим компромиссом.

ЭТАП № 5

Хозяйка, нас двое!

Чего не ожидала: у новоявленных друзей появились совместные проказы. Черри любит гонять по квартире ручки и карандаши, которые мы обычно прячем повыше. Ей на помощь приходит Майя, она легко открывает ящики и шкафчики, находит письменные принадлежности и скидывает их на пол, где ждет верный пес.

ЭТАП № 3

Выделите для каждого свои потайные места

Выделите для кошки ее персональные уголки. Советуют, например, купить игровые комплексы, которые можно крепить на стену: лежанки, лесенки. У нас вешать их было некуда, так что я освободила пару полок на стене и в шкафах, чтобы Майе было куда прятаться. Она приняла это с благодарностью и просто уходит туда, когда устает от внимания Черри.

Мирослав Волков:

- Уголки - да, но вы не сможете пол-

ностью разделить квартиру на собачью и кошачью зоны. У питомцев должны быть разные игрушки, но контролировать это придется самому хозяину. Отбирать приглянувшиеся вещи не стоит, это чревато обидой.

Вообще в данном случае лучше не ругать за неправильное поведение, а подкреплять поведение желательным, когда кот и пес вместе поиграли или спокойно лежат рядом.



Журналист «КП» проверил формулу идеальной продуктивности, которую вычислили ученые из Кембриджа.

Владимир ЛАГОВСКИЙ,
научный обозреватель
«КП»

Доказано неоднократно: самый простой способ повысить производительность и уменьшить усталость от любого труда - это чередовать его с отдыхом. Главный вопрос: сколько времени должно длиться и то и другое?

ЛЕГКО В ТЕОРИИ...

Британские ученые из Кембриджского университета уверяют, что нашли оптимальное сочетание: 52 минуты потрудиться, а потом отдохнуть 17 минут.

И еще две важные рекомендации. Во-первых, отдыхая, нельзя пользоваться гаджетами, настаивает автор исследования доктор **Оливия Ремес**. Не смотреть новости, не реагировать на электронные письма и сообщения в мессенджерах. Лучше вообще отойти подальше от компьютера и не «залезать» в телефон. Во-вторых, сосредоточиться на какой-нибудь приятной эмоции.

...ТРУДНО НА ДЕЛЕ

Я - журналист. По научной части. Суть моей работы - искать интересные исследования и рассказывать о них в заметках.

Эффективность журналистского труда можно измерить количеством заметок. Если считать процесс чисто механическим занятием. Со сторо-

17 мгновений на отдых

ны, кстати, так и выглядит: сижу за компьютером и что-то печатаю.

На самом деле много времени уходит на раздумья и даже подбор нужных слов, не говоря уже о рутине - правках, консультациях с экспертами. Творческий процесс может затянуться.

Нет, решил я, приступая к испытаниям «кембриджского способа», попробую мерить эффективность своего труда не количеством заметок, а... энтузиазмом. Если он сохранится к концу рабочего дня, буду считать, что способ и в самом деле стоящий.

7 РАЗ ОТМЕРЬ

Напомню: учеными из Кембриджа предписано, что цикл «труд/отдых»

должен составлять 69 минут - 52 минуты «дела» плюс 17 минут «потехе». В 8-часовой рабочий день (480 минут) таких циклов укладывается чуть меньше семи.

Следовать графику 52/17 неудобно - и это обнаружилось очень быстро. Удобнее было бы 60/20. Разница ведь небольшая. Хотя занятие - раз за разом отмерять такие точные циклы - само по себе утомительное.

УЙДЕМ ПО-АНГЛИЙСКИ

За компьютер я сел в 11 утра, чтобы через 52 минуты уйти от него по-английски на 17 минут. Довел до ума и отправил на сайт заметку, написанную накануне. Пообщался с коллегами в чате. Затем приступил к осмыслению и сочинению вот этой самой «испытал-

ки». До обеда отработал 3 полных цикла 52/17. После обеда - еще 4 цикла.

В перерывах выходил гулять с собакой - день эксперимента я трудился «на удаленке», в загородном доме.

После рабочего дня, уже на заслуженном отдыхе, прислушался к своему организму. И осознал:

1. Переработка (а трудился я в итоге больше 8 часов) ничуть меня не напрягла. Наоборот, хотелось продолжить - возникло странное желание поработать сверхурочно в этот же день. Но я его поборол.

2. Хотите верьте, хотите нет, но к утру энтузиазм вспыхнул вновь. И даже усилился.

Вывод: похоже, «кембриджский метод» работает.

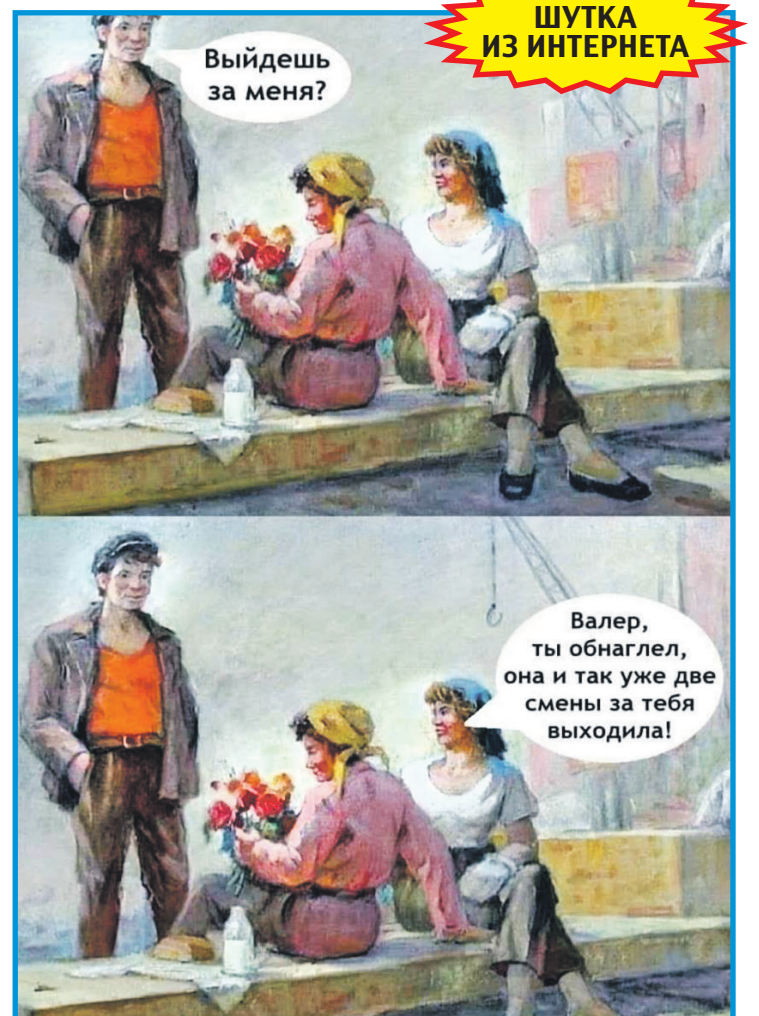
КСТАТИ

По чуть-чуть или подольше?

Оптимальный режим труда и отдыха искали многие исследователи.

✓ Румынские ученые проанализировали результаты 22 работ, сделанных за последние 30 лет. Суть: полезнее всего короткие перерывы. Их надо устраивать каждый час. Продолжительность отдыха - 10 минут.

✓ В Университете Сиднея студентов «нагрузили» сложными математическими тестами. Те испытуемые, которые периодически прерывались, справлялись с заданиями быстрее и лучше. Их оценки были в среднем на 57% выше, чем у «старательных и усидчивых», работавших, не покладая рук и мозгов. Но австралийский цикл короче - 30/5.



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00 (мск)

МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Андрей ЗБЕРОВСКИЙ,
психолог,
профессор, доктор
культурологии:

- Отдыхать периодически надо. Неспроста с давних времен перерывы в школах следуют каждые 45 минут.

Людам, как правило, трудно делать что-нибудь, не отрываясь. Время от времени они сами устраивают себе небольшой отдых - как минимум, отвлекаются. С коллегами поговорят, чайку попьют, в конце концов по коридору пройдутся. Человеческий организм - умный. Он посылает сигналы - как правило, бессознательные, тем самым реагируя на эмоциональные и физические перегрузки.

Поэтому режим труда и отдыха с микро- или

«Умный организм сам посылает сигналы»

медиум-перерывами выглядит очень разумно - соответствует физиологическим потребностям организма. Но насчет существования какого-то одного цикла - оптимального для всех - сомневаюсь. Люди разные. Соответственно и циклы могут отличаться.

Марина МУРАВЬЕВА,
психотерапевт,
ассоциированный
член Московской
психоаналитической
ассоциации:

- Конечно, надо отдыхать. Пусть даже «принудительно» - по методу британских коллег. Ведь люди часто

относятся к себе как к машине, способной работать непрерывно. Рано или поздно психика перегрузится, случится эмоциональное выгорание.

Переключаться на что-то, не связанное с основной сферой деятельности, и в самом деле полезно - особенно работникам умственного труда. Лучший вариант - физическая активность.

Цикл 52/17, конечно, непростой. Но вспоминаю, что встречала такой в восточных практиках. Например, в тай-чи, которая помогает улучшить психическое здоровье, поддерживая энергетический баланс в организме.



Хотите увидеть своего ребенка вместе с Дедом Морозом на страницах газеты?

«КП» ОБЪЯВЛЯЕТ АКЦИЮ «НОВОГОДНЕЕ ФОТО В ГАЗЕТЕ
«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» - ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК!»

Подарите своему ребенку памятное фото в газете со 100-летней историей!
Этот номер «КП» будет передаваться поколениям!

100 ЛЕТ
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Телефон для справок 8-950-068-41-79

50 оттенков теплого

Топ образов от знаменитостей на начало зимы.

Меньше чем через неделю наступит календарная зима. Звезды уже достают теплые пальто и пуховики. Рассказываем об актуальных образах для холодной погоды от знаменитостей.

Светлана Бондарчук

Светлана собрала универсальный осенний образ в серых тонах. За основу лука Бондарчук взяла строгое свободное пальто из шерсти и кашемира бренда своей подруги Оксаны Лаврентьевой OLOLOL (159 тыс. рублей). Пальто журналистка сочетала с серым свитером и такого же цвета брюками. Лук звезда дополнила светло-серыми аксессуарами - кожаными перчатками и сумкой от Hermes (примерно 2 млн рублей).

Личная страница Елены Летучей в социальной сети



Елена Летучая

Замшевые жакеты хороши тем, что их можно смело носить как в теплую погоду, так и в холода, комбинируя, например, с водолазками и джемперами. Во время поездки в ЮАР Елена собрала актуальный образ с таким жакетом. Она сочетала его с белой футболкой и джинсами. Добавила стильные аксессуары - крупные серьги, этнические бусы и плетеную сумку марки Moveli (37,9 тыс. рублей).

Личная страница Виктории Шеляговой в социальной сети



Виктория Шелягова

Светская львица много времени проводит в российских селах. Во время поездки в Холуй Виктория продемонстрировала розовый стеганный пуховик, напоминающий платье. В такой куртке точно не будет холодно. Образ Шелягова дополнила казаками и вязаной шапкой. Первая красавица на деревне!



Ксения Собчак

С каждым разом сумки Ксении Анатольевны становятся все объемнее. В полосатый замшевый шопер бренда Phoebe Philo за 336 тыс. рублей поместится еще один дополнительный комплект одежды. Этим объемным аксессуаром Собчак дополнила образ с коричневой кожаной курткой с мехом (93,5 тыс. рублей) и брюками (26 тыс. рублей) - все от бренда The Arch. Плюс белые детали - базовая футболка и туфли Phoebe Philo (92,5 тыс. рублей).

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



Татьяна Брухунова

Уже понятно, что коричневый и кэмел стали главными оттенками осенне-зимнего сезона. Так, Татьяна продемонстрировала брючный костюм верблюжьего оттенка, который скомбинировала с белой рубашкой и полосатым галстуком. Комплект молодая жена **Евгения Петросяна** сочетала с коричневыми лоферами. И, конечно же, аксессуары - плетеная сумка цвета горького шоколада марки Fiore за 29,9 тыс. рублей и головной убор - кепка с принтом елочки. В качестве верхней одежды можно добавить пальто свободного кроя.

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



МОДА, СТОП!

Сколько может стоить рваный почти в клочья джемпер? Бренд Plying предлагает купить унисекс-модель за 32,4 тыс. рублей. Фишка вещи - в наличии огромной дыры в области живота и кучи маленьких в других местах. В холодную погоду через такую «вентиляцию» будет нехило задувать. Создатели предлагают носить джемпер с другими поношенными вещами из той же коллекции.



km20.ru

Личный архив Ольги Родиной



Наряды звезд комментирует журналист «КП», дипломированный стилист **Ольга РОДИНА**.

За какие заслуги зарубежные знаменитости попадают в Книгу рекордов Гиннеса.

Эминем прочитал 7 слов в секунду, а фотку Энистон за сутки отлайкали 10 млн человек

Окончание.
Начало < стр. 1.

Чемпион скороговорок

Главный белый рэпер мира всегда славился не только харизмой и напором, но и быстрой читкой. Исполнитель хитов Stan, Without Me и The Real Slim Shady несколько раз ставил рекорд по «слогоговористости». В 2013 году во время исполнения композиции Rap God он зачитал 1560 слов за 6 минут и 4 секунды, то есть 9,6 слога в секунду! Но на этом Эминем не остановился.

В 2018 году рэпер выдал куплет в треке Majesty с коллегой Ники Минаж с еще более

невероятной скоростью - 123 слога за 12 секунд, то есть 10,3 слога в секунду. А в 2020 году Маршалл Брюс Мэтерс III (настоящее имя музыканта) выпустил долгожданный альбом, где был зафиксирован новый рекорд - в треке Godzilla он произносит 11,3 слога в секунду (это более 7 слов). В секунду! Просто вдумайтесь.

globallookpress.com



jenniferaniston

177 публикаций
44,7 млн подписчиков

Jennifer Aniston
My friends call me Jen.
Founder, @lolavie.
lolavie.com и ещё 1

Миллион друзей для звезды «Друзей»

Узнаваемость 56-летней Дженнифер Энистон, главный проект которой «Друзья» завершился более 20 лет назад, не спадает. Она регулярно появляется в вечерних телешоу на американском ТВ, шутки и реакции Энистон разлетаются на рилсы. Вторую творческую молодость ей вернул сериал «Утреннее шоу», где на протяжении пяти сезонов она удачно исполняет роль телеведущей Алекс Леви. Неудивительно, что, когда Джен решила в 2019 году завести первую в жизни страничку в соцсети, к ней тут же хлынул поток подписчиков. За пять с небольшим часов на страничку актрисы подписались 1 млн человек, что и вошло в Книгу рекордов Гиннеса.

Несколько миллионов было уже через 10 часов, а за сутки первый пост (конечно, фото актеров «Друзей» вместе с Энистон!) набрал 10 млн лайков. Вот что такое народная любовь без всяких накруток. В настоящий момент на том самом аккаунте у Дженнифер 45 млн фолловеров.

AdMedia/globallookpress.com



Мадонна на все руки

Американская певица итальянского происхождения Мадонна Луиза Чиконе - настоящий ветеран движения Гиннеса. Она попадала в Книгу рекордов десятки (!) раз за регулярно обновляющиеся подвиги: и как самая продаваемая вокалистка всех времен (300 млн проданных записей, выше только Майкл Джексон, Beatles и Элвис Пресли), и как самая успешная сольная исполнительница, и как самая высокооплачиваемая певица на планете, как самая «собирающая» звезда (1,6 млн человек на концерте в Рио в 2024 году). Несколько рекордов были косвенными, но тоже касались Мэдж: например, в 2014 году самое большое количество людей в одном месте нарядились как Мадонна - 440 человек. Или вот фанатка сделала 18 тату с изображением певицы. Тоже рекорд Гиннеса.

А еще Мадонна могла бы посоревноваться с Филиппом Киркоровым в скорости и масштабах смены костюмов во время выступления, потому что установила рекорд в музыкальной картине Алана Паркера «Эвита» (1996), 85 раз поменяв гардероб во время съемок (42 прически, 45 пар обуви и 56 пар сережек).

Личная страница Мадонны в социальной сети

Все пишут Роберту Дауни - мл.

«Железный человек», Шерлок Холмс и Люис Штраусс, похваливший нашего режиссера Юру Борисова на церемонии вручения «Оскар-2025», - это всем известный Роберт Дауни - младший. «Гений, миллиардер, плейбой, филантроп», как говорится. Его любят за харизму, ценят за очарование, ему поставили памятник в Италии. Поэтому неудивительно, что огромное количество фанатов пишут Дауни-младшему не только в соцсетях, но и по старинке - на почту по адресу! Все, у кого нет такой возможности, стараются любым способом «достучаться» до звезды. Например, сильно постарались фанаты из Китая, куда Роберт в 2013 году приехал представлять третью часть «Железного человека» (часть сцен снимали в Пекине). Прямо на премьере артисту вручили открытку, которую подписали 5339 фанатов. Это и был рекорд Гиннеса. Автограф для поклонников - это норма, а вот роспись для звезды Голливуда - это крайне оригинально.

ZUMApress.com/globallookpress.com



Личная страница Дуэйна Джонсона в социальной сети

Селфи со Скалой

Самый высокооплачиваемый и перекачанный актер Голливуда Дуэйн «Скала» Джонсон тоже стал рекордсменом. Но не за счет силовых показателей, как наш Турчинский, а благодаря обаянию. Желающих сфотографироваться с горой мышц в элегантном костюме оказалось так много, что пиарщики фильма «Разлом Сан-Андреас» придумали интересный ход - сеанс одновременного селфи. Как это было? Прямо на премьере картины Скала поочередно хватал фанатов и улыбался во все тридцать два, шелкая затвором. Навык самофотографирования у артиста, который очень любит себя, настолько отточен, что удалось сделать 105 относительно удачных снимков. За результатом следил судья! Представитель Книги рекордов Гиннеса проверял, чтобы все снимки были сделаны по правилам: изображение четкое, видна голова и плечи, лицо узнаваемо. Несколько кадров отбор не прошли, но итоговой цифры все равно хватило для рекорда.

Константин ГЛЫБА.

«Магия здоровья»

«Комсомольская правда» приглашает на фестиваль нетрадиционной медицины. Гостей ожидают ярмарка полезных продуктов, мастер-классы, духовные практики и еще много интересного!

Как современному человеку сохранить здоровье, энергию и душевное равновесие? Где черпать силы, чтобы успевать за бешеным ритмом жизни? А ведь все эти механизмы давно известны. Не зря считается, что стойкость и уверенность не найти во внешних условиях - их нужно черпать изнутри. Этому помогает правильное, сбалансированное питание, включающее натуральные продукты и полезные добавки, особенно на основе трав. Не зря говорят, что именно в сибирских лекарственных растениях целая кладовая витаминов! Добавим духовные практики, позволяющие настроиться на необходимый результат, а также осознанные фи-



зические нагрузки. В общем, нужно учиться внимательно слушать себя, слышать природу, жить в гармонии с миром, и он ответит взаимностью.

Специально для тех, кто желает приобщиться к миру нетрадиционных методов поддержания баланса, «Комсомольская правда» организует фестиваль «Магия здоровья».

Он состоится 13 декабря в Доме молодежи Иркутской области (ул. Декабрьских Событий, 102/1).

Гостей фестиваля ждут:

- практические занятия и лекции по йоге и дыхательным практикам;
- ароматерапия и фитотерапия;
- арт-терапия и мастер-классы по изготовлению амулетов и украшений, заряженных особой энергией (кстати, отличная идея для подарков на Новый год для близких и друзей);
- гонг-сессии, звукотерапия.

На ярмарке можно будет приобрести натуральные продукты от местных фермеров и ремесленников: украшения, свечи и изделия ручной работы. Специально для участников фестиваля пройдет дегустация полезных вкусняшек: меда, чая на основе местных сборов. И все это под умиротворяющую музыку и изысканные танцевальные номера.

Заряжаемся энергией и позитивом на долгую зиму, набираемся новых знаний и полезных контактов, заботимся о себе и знакомимся с единомышленниками!

По вопросам сотрудничества обращайтесь по телефону (3952) 208-004.



АКЦИЯ «КП»

100 ЛЕТ
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

НОВОГОДНЕЕ ШОУ

«ГОЛУБОЙ ОГОНЁК: ТРАМВАЙ ЖЕЛАНИЙ»

ВАС ЖДУТ:

- ЯРКАЯ КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА
- ПРАЗДНИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ
- BEAUTY-СОВЕТЫ
- НОВОГОДНИЕ СЮРПРИЗЫ
- ДУШЕВНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ
- АСТРОПРОГНОЗ НА 2026 ГОД



31 ДЕКАБРЯ С 19.00 ДО 00.00

ТЕЛЕКАНАЛ «ТВИСИ», САЙТ IRKKPRU



