

Блогер
из Приангарья
на Мальдивах
заразилась
лихорадкой
Денге

Читайте на стр. 4 ▶



Личный архив

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



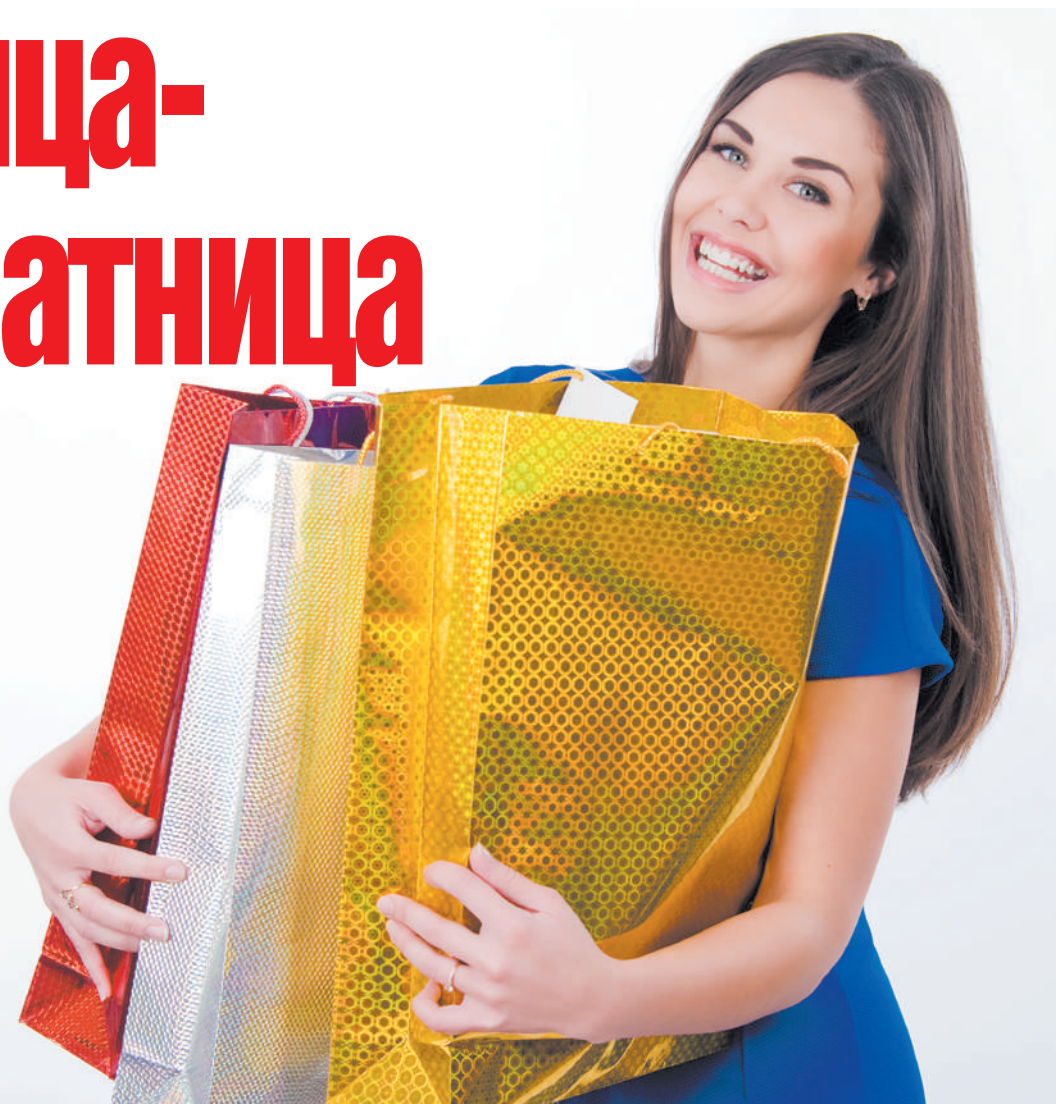
Основана в мае 1925 года

Четверг, 20 ноября
№ 86-ч (27734-ч)/2025

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 789 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Пятница- растратница



Почему мы ловимся
на хитрости продавцов
в «черную пятницу»
и как не закупить
на распродажах кучу
ненужных вещей по...
завышенным ценам.

Читайте на стр. 7 ▶



Новогодние корпоративы:
Буланова споет
за 1,5 млн рублей,
а Баста -
за 10 000 000

Инна ФЕДОТОВА

Сколько звезды эстрады
заработают на ближайших
праздничных вечеринках.

До Нового года всего семь недель! Большинство мероприятий, где будут петь звезды, уже утверждены. Увостребованных артистов график очень плотный. За многочисленные съемки в «огоньках», «Песне года», концертах для федеральных телеканалов звездам не платят - считается, что появиться в эфире в эти дни и без того за счастье. Зарабатывают артисты, как обычно, на «елках» - корпоративах и закрытых концертах для состоятельных людей.

Продолжение на стр. 14 ▶

В автобусах №74 и №90 Иркутска подорожает проезд

Татьяна ИВАНОВА

Мера начнет действовать
с 1 декабря.

С 1 декабря 2025 года в Иркутске повысится стоимость проезда в автобусах коммерческих маршрутов №74 и №90. Перевозчики официально уведомили городскую администрацию об изменении тарифов.

Маршрут №74 следует от микрорайона Первомайский через Университетский, Студгородок, улицу Ленина до площади ГЭС и обратно. Маршрут №90 курсирует от аэропорта через Центральный рынок, Студгородок и улицу Байкальскую.

- Теперь одна поездка в любое время



Алексей БУЛАТОВ

дня будет стоить 40 рублей, а после 20:00 пассажирам придется платить 45 рублей, - говорится в сообщении администрации.

Напомним, по закону коммерческие перевозчики могут самостоятельно устанавливать цены на проезд, однако перед этим обязаны уведомить об этом власти.

Прожиточный минимум в 2026 году составит 20 075 рублей

Ангелина ОГЕР

Для трудоспособных
жителей эта сумма
равна 21 882 рублям.

В Иркутской области в 2026 году прожиточный минимум составит 20 075 рублей.

- Для трудоспособных жителей эта сумма равна 21 882 рублям, для пенсионеров - 17 265 рублям, а для детей - 19 473 рублям, - сообщают подробности в пресс-службе правительства Иркутской области.

Прожиточный минимум на Крайнем Севере и приравненных к нему территориях значительно выше, чем в других частях Приангарья. Так, для жителей Севера он составляет в среднем 24 411 рублей, а



Ольга ЮШКОВА

для трудоспособного населения - 26 609 рублей, пенсионеров - 20 994 рубля, а несовершеннолетних - 23 679 рублей. В остальных местностях Приангарья эти суммы составляют: 18 770 рублей на душу населения, 20 460 рублей для трудоспособных, 16 143 рубля для пенсионеров и 18 207 рублей для детей.

Высшее небесное дрон-училище



Александр КОЦ,
военкор «КП»

У Беспилотных сил появится свой военный вуз. Замначальника нового рода войск Сергей Иштуганов рассказал военкору «КП» о его становлении.

ОТЖАЛИ ВОЗДУХ У ВСУ

Заметили, на что больше всего жалуются противник, попавший в окружение в Покровско-Мирноградской агломерации? Так точно - на дроны. Еще год назад такой насыщенности наших войск беспилотниками самых разных типов не было. Но постепенно российским подразделениям

удалось переломить ситуацию в небе и фактически отжать его у ВСУ.

Тому сразу несколько причин. С одной стороны - постепенно раскрутились производственные возможности. С другой - повысилась эффективность наших расчетов БПЛА. С третьей - появились войска беспилотных систем и спецподразделения внутри них.

Взять тот же «Рубикон». Его полноценная премьера, пожалуй, состоялась в этом году во время освобождения Курской области. Испытательный центр перспективных беспилотных технологий Минобороны России системно и неотвратимо перерубил логистику курской группировки ВСУ, создав предпосылки для ее разгрома. А это вклад не менее весомый, чем знаменитая операция «Поток» (проход наших парней к Судже через газовую трубу). Центром унич-



Дмитрий ЯГОДИН/ТАСС

Именно российские дронеры переломили ход многих сражений в 2025 году в нашу пользу, зачистив от врага сначала небо, а по итогу - и землю.

тожены десятки тысяч целей, включая вооружение и технику, пикапы и внедорожники, средства связи, РЭБ, радиолокационные

станции и объекты военной инфраструктуры. Подавлено около 45 тысяч FPV-дронов ВСУ.

РОСТ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Сегодня в российских войсках в зоне СВО уже вообще очень тяжело найти подразделение, в котором нет беспилотников. Я, например, таких не встречал.

У нас уже сформированы штатные полки, батальоны и другие единицы, - рассказал «КП» замначальника войск беспилотных систем (БпС) Сергей Иштуганов. - Их боевая работа ведется по единому плану и во взаимодействии с другими подразделениями группировок войск. При этом наращивание боевого состава существующих и создание новых частей войск БпС продолжается. В состав подразделений назначаем операторов, инженеров, техников и других специалистов обеспечения.

Кстати, штатные подразделения проводят боевую апробацию и дронов, и средств РЭБ, тесно взаимодействуя с производителями. И при необходимости дорабатывая то или иное изделие

с учетом стремительно меняющейся обстановки. Противник играет частотами - мы перенастраиваем комплексы радиоэлектронной борьбы. Враг начинает нас давить РЭБ - мы уходим на другие частоты. И это процесс перманентный, требующий в том числе и технических знаний.



Кадр из видео

Сергей Иштуганов раскрыл планы подготовки пилотов и инженеров войсковых БПЛА - для них откроется отдельное высшее военное училище.

- Сегодня подготовка специалистов идет и в вузах Минобороны, и в военно-учебных центрах при гражданских вузах, и в общественных организациях, и на предприятиях -

изготовителях образцов беспилотных систем, - продолжает Сергей Иштуганов. - Но уже сегодня ведется работа по созданию высшего военного учебного заведения войск беспилотных систем.

300 ЦЕЛЕЙ В ДЕНЬ

Беспилотные системы сегодня - это не только воздушные дроны. На вооружении войск уже есть и наземные роботизированные системы, и комплексы морского базирования - так называемые безэкипажные катера.

Об эффективности нового рода войск, находящегося пока в стадии становления, говорит хотя бы кадровый подход. В него попадают лучшие военно-служащие, в том числе с учетом их боевых заслуг. По словам замначальника войск БпС, свою состоятельность они ежедневно демонстрируют, применяя беспилотники разного класса как в приграничных регионах, так и в зоне СВО при нанесении ударов по военным объектам и технике противника.

- Ежедневно поражается около 300 целей противника - бронетехника, фортификации... Беспилотные системы задействуются для доставки продуктов и боеприпасов на передний край, а также минирования и эвакуации раненых с поля боя, - перечисляет Сергей Иштуганов. - Порядок поставки беспилотных систем и их списания максимально оптимизирован, чтобы не отвлекать специалистов от боевой работы. Начальник войск БпС и весь командный состав ежедневно и напрямую взаимодействуют с командирами частей и подразделений войск БпС для решения всех возникающих вопросов.

АКЦИЯ «КП»

В Иркутске стартует конкурс

«КЛИНИКА ГОДА - 2025»

«КОМСОМЛЬСКАЯ 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!

Сгенерировано нейросетью

Реклама.



Все репортажи наших военкоров - на сайте





Григорий КУБАТЯН,
военкор «КП»

Поэт в окопе - больше чем поэт

Место ли сегодня хорошим писателям на фронте? Или их лучше побережечь в тылу?

ГАЙДАР-2

Писатель и поэт Дмитрий Филиппов, получивший в конце прошлого года национальную премию «Слово», снова на передовой. Для опытного разведчика-сапера всегда найдется работа. В отличие от многих медийных звезд, позирующих на фоне руин проездом по Донбассу с концертами или гуманитарной помощью, Дмитрий Филиппов воюет. И воюет по-настоящему, рискует жизнью ежедневно. И в литературных кругах началось волнение - не забываем ли мы гвозди талантливыми писателями?

Сегодня мировоззрение нашего общества формируют соцсети и ТВ-шоу. А в «плотоядных» военных 1940-х этим занимались в основном писатели, и страна понимала их ценность. Например, знаменитого Аркадия Гайдара не пускали на фронт. Он сам рвался, игнорируя мнение руководства, и погиб в 1941-м в возрасте 37 лет. В нагрудном кармане лежало пробитое пулями удостоверение военкора «Комсомольской правды».

Аркадия Стругацкого в том же 1941-м отправили учиться на военного переводчика. Попади он в пехоту, был бы у нас целый пласт фантастической литературы?

Вопрос из серии «нужно ли отправлять в штурмовую пехоту танкистов, артиллеристов и операторов БПЛА?» - риторический. Когда штурмовиков не хватает, то и вопроса нет, а есть приказ Родины.

ДОСЛОВНО

«Попросился обратно к пацанам»

Сам Дмитрий Филиппов сказал мне так: «Я ушел на СВО не для того, чтобы меня с фронта возвращали. Меня ведь переводили в тыл, несколько месяцев я в Донецке служил, штаб охранял. Командование сделало все, чтобы меня побережечь. Я сам не смог там долго находиться. Попросился обратно к пацанам. Стремно, конечно, зато совесть не мучает. На все воля Господа».

Но все же Родина - не Фемида, ей необязательно принимать решение с повязкой на глазах.

КТО ТАКОЙ «ВОЖАК»

«Комсомолка» писала о нем весной 2024-го. В том же году Дмитрий Филиппов (позывной «Вожак») буквально ворвался на литературный олимп. Еще до СВО он был состоявшимся писателем. Окончил филфак университета. Занимался молодежной политикой в администрации Санкт-Петербурга (отсюда его позывной). Успел выпустить роман «Я - русский», документальную книгу «Битва за Ленинград», сборник рассказов «Три времени одиночества».

Осенью 2022-го пошел служить добровольно, отказавшись от брони, положенной ему как госслужащему. И теперь воюет, а в промежутках между боями в

бумажном блокноте или в телефоне пишет стихи и книги. Получил медали «За отвагу» и «За воинскую доблесть».

Его стихотворения, такие как «Мы умрем под Авдосом», пересылают друг другу бойцы, иногда не зная имени автора. Про его книгу об СВО «Собиратели тишины» критики говорят, что это эталон новой русской военной литературы. Сам Дмитрий, штурмуя Авдеевку, мечтал об одном - успеть ее дописать. За эту книгу получил крупнейшую литературную премию России - «Слово», а после церемонии снова уехал на фронт. Был ранен. Поправился. Вернулся на передовую.

К чести нашего командования, нужно заметить, что Филиппова все же перевели было в тыл, в охрану штаба. Но он сам там не смог усидеть. Снова ушел под удары артиллерии и дронов.

Нашему государству нужны талантливые патриотические писатели? Очень. Но нужны и хорошие бойцы? Да просто позарез! На каких весах взвесить Дмитрия Филиппова, чтобы решить, на каком фронте он нужнее?



Марш российских бойцов по Покровску: эпичные кадры из «тумана войны» - на сайте



Личный архив Дмитрия Филиппова

Вывавшись с фронта в отпуск, Дмитрий Филиппов встречается со своими читателями. И - снова на фронт.

«Пускай меня пошлют опять в стрелковый батальон...»

Об отношении литераторов и государства я спросил заместителя первого секретаря Правления Союза писателей России Юрия ПОЛЯКОВА.

- Вы изучали судьбы писателей-фронтовиков Второй мировой. Должно ли государство оберегать таких людей сегодня, во время СВО? Переводить в тыл?

- Во время Великой Отечественной, если писатель шел на фронт, ему, как правило, присваивали офицерское звание и отправляли военным корреспондентом. В зависимости от известности - в дивизионную газету или куда повыше.

Так было с Симоновым, Шолоховым, Твардовским. Некоторые погибли на фронте. Например, Гайдар. Или Евгений Петров, соавтор Ильфа. Служить военным журналистом тоже было опасно.

И многие писатели, начавшие публиковаться во время войны, погибли в войсках: Павел Коган, Михаил Кульчицкий, Николай Майоров... Поэт Алексей Лебедев утонул на подлодке...

Некоторые стали известны, служа в пехоте и артиллерии: ленинградец Михаил Дудин, поэт и писатель Георгий Суворов. Их тоже стали переводить в газету. Дудин уцелел и стал крупным поэтом. А

его друг Суворов погиб на льду при освобождении Нарвы.

- В чем же была политика государства по отношению к писателям?

- Госуказания на их счет не было. Только сообразительность политотделов. Они видели, что появился талантливый поэт, например, Семен Гудзенко. У него есть такие стихи: «...Но если снова воевать, таков уже закон: пускай меня пошлют опять в стрелковый батальон. Быть под началом у старшин хотя бы треть пути, потом могу я с тех вершин в поэзию сойти». Его пытались направить на писательские дела, а он все рвался на фронт, пока не получил тяжелейшее ранение, после которого уже не смог воевать. В том поколении так вело себя большинство.

Дмитрий Кедрин, извините, ни черта не видел! У него были очки с безумными диоптриями, но он добился отправки на фронт корреспондентом. А он был известным к тому времени поэтом, отмеченным Горьким.

Если в политотделе видели, что боец пишет интересные стихи и очерки, его приглашали работать в дивизионную газету. Он говорил: «Мне неудобно перед ребятами, они на передке останутся, а я в газету?!» Ему отвечали, что газета - передовая, где он пригодится со своим талантом.

- Нужен сегодня закон о воюющих поэтах?

- Я сомневаюсь, что будет такой закон. Думаю, командование на местах должно следить за судьбами бойцов. Это задача замполитов.

Филиппов достаточно известен в своем поколении. Мы вместе получали премию «Слово» в прошлом году. Я бы на месте его отцов-командиров озабочился судьбой такого писателя.

- Нынешнее патриотическое творчество часто склонно к философствованию. Кажется, раньше тексты были бодрее, звали на подвиги. Какая военная литература сегодня нужна стране?

- У всех поэтов-фронтовиков были стихи, которые они смогли напечатать лишь в 1950-х, когда началась «оттепель». Они их долго носили. Известное стихотворение Межирова «Артиллерия бьет по своим» он написал в 1944-м, а опубликовал в конце 50-х. Цензура была жесткая.

Думаю, что и нас после победы ждет волна «окопной правды». Обычно ее печатают позже, когда приходит время разбираться - что было хорошо, что плохо. А в дни схватки главная задача литературы - помочь народу победить. Эта задача есть и сегодня.

СЕКUNДА ПОЭЗИИ

...Позывные оставшихся в поле у «Царской охоты»
Утекают сквозь пальцы, но память хранит имена.
Я не сплю по ночам и часто курю отчего-то,
Я пока еще жив. Я пока еще жив. Я пока...

Нас не надо жалеть, у военных другие замашки.
Человек выживает не хлебом и страхом одним.
Мне всю жизнь будут сниться Туманы, Мосты, Чебурашка
И пропитанный смертью, горящий в огне Коксохим...

(Из стихотворения Дмитрия Филиппова «Мы умрем под Авдосом».)



У Кристины появилась температура до 39 градусов и все тело покрылось сыпью.

Виктория КУДАЕВА

Кристина Резя лечилась в больнице.

Мальдивы - райские острова, теплая вода Индийского океана, живописные пляжи, - словом, не отдых, а мечта. Так думала 35-летняя Кристина Резя, блогер из Иркутска, отправляясь в отпуск. Но поездка закончилась больничной палатой.

НАДЕЯЛАСЬ ВЫЛЕЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

- Я люблю организовывать совместные поездки, отдыхать большой компанией, - рассказывает Кристина. - Вместе с друзьями ездим на Байкал, в Китай. А 21 октября мы с подругами исполнили мечту - отправились на Мальдивы.

Туристка заболела лихорадкой Денге после отдыха на Мальдивах

Всего в группе было 15 человек.

Отпуск складывался идеально - девушки ездили на экскурсии по островам, отдыхали на берегу океана, загорали и купались, делали спа-процедуры и дегустировали местную кухню.

- 2 ноября пришло время возвращаться домой. Прилетев в Иркутск, я почувствовала, что у меня поднялась температура (до 39 градусов), начался озноб, очень сильно заболела голова, до тошноты.

Сибирячка подумала, что это обычная мигрень после долгих перелетов и смены климата. Решила подождать пару дней, надеясь, что все пройдет само собой.

- Пила обезболивающие препараты. Однако состояние не улучшалось. Головная боль стала просто невыносимой, и я вызвала «скорую». Врачи порекомендовали обратиться в инфекционную больницу. Но я все еще думала, что вылечусь дома сама. Нужно было поскорее приступить к делам.

«ИЗ МЕНЯ БУДТО ВЫЖАЛИ ВСЕ СИЛЫ!»

Однако состояние ухудшалось. Кристина обнаружила, что на глазах появилось покраснение и налет. За четыре дня болезни она потеряла пять килограммов.

- Температура спала, но из меня будто выжали все силы. Ноги неме-ли. Чувствовала, что тяжело ходить. А затем все тело покрылось красными пятнами. Был невероятный зуд. Тогда я все-таки обратилась в инфекционную больницу. Меня

госпитализировали, чтобы выяснить причину.

Несколько дней Кристина провела под наблюдением врачей, сдавала анализы. Они подтвердили лихорадку Денге - тяжелое вирусное заболевание, передающееся человеку через укусы комаров и других насекомых в тропических странах.

- Как меня укусили, не помню. На коже не было ни следов, ни покраснений. Возможно, не заметила из-за загара. Когда диагноз подтвердился, я очень сильно испугалась! Слышала, что лихорадка даже может привести к летальному исходу...

Из всей компании заболела лишь Кристина. Стоит отметить, что от человека к человеку болезнь не передается. Только с укусами комаров.

В больнице мне ставили капельницы, давали антигистаминные препараты. Под наблюдением врачей процесс выздоровления пошел гораздо быстрее. Сейчас меня уже выписали, но лечение нужно продолжать дома. Головные боли ушли, краснота тоже спала. Периодически ощущаю слабость в мышцах. Врачи говорят, что это состояние продлится еще около двух недель.

О случившемся сибирячка рассказала в социальных сетях. Многие подписчики писали ей, что раньше даже не слышали о таком вирусе.

- После этой ситуации сделала для себя вывод: при любых симптомах - сразу же обращаться за помощью к врачам.



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

ЭКСПЕРТНО

Владимир ХАБУДАЕВ, главный врач Иркутской областной инфекционной клинической больницы:

«Повторный укус комара может привести к более серьезным последствиям»

- Отправляясь на отдых в теплые края, важно помнить о рисках, связанных с распространенными там заболеваниями. Лихорадка Денге представляет особую опасность: первый укус инфицированного комара вызывает неприятные симптомы вроде суставных болей, повышенной температуры и высыпаний. Однако повторное заражение многократно увеличивает угрозу здоровью - развивается опаснейший геморрагический синдром, сопровождающийся внутренними кровотечениями, что нередко заканчивается трагически. Врачи настоятельно советуют людям, перенесшим лихорадку Денге, избегать путешествий в регионы распространения заболевания.

Еще одна угроза в путешествиях по тропикам - лихорадка чикунгунья. Это тоже острая вирусная инфекция, передаваемая через укусы зараженных комаров. Типична для Африки (страны Танзании, Зимбабве, Южно-Африканская Республика, Мозамбик, Уганда), островов Индийского океана (например, Мадагаскар), стран Юго-Восточной Азии (Индия, Таиланд, Филиппины, Индонезия) и некоторых районов Южного Китая.

От обеих инфекций - лихорадки Денге и лихорадки чикунгунья - прививки на сегодняшний день не существует. Чтобы избежать неприятностей и минимизировать риск заражения, выбирайте места отдыха подальше от густых джунглей и заболоченных территорий, предпочитая более развитые курорты с хорошей инфраструктурой. Обязательно пользуйтесь репеллентами и используйте плотную одежду светлых оттенков, закрывающую тело, особенно в вечернее и ночное время, когда активность насекомых возрастает.

■ ПРОВЕРКА СЛУХА

Доберется ли «гонконгский грипп» до Приангарья

Татьяна ИВАНОВА

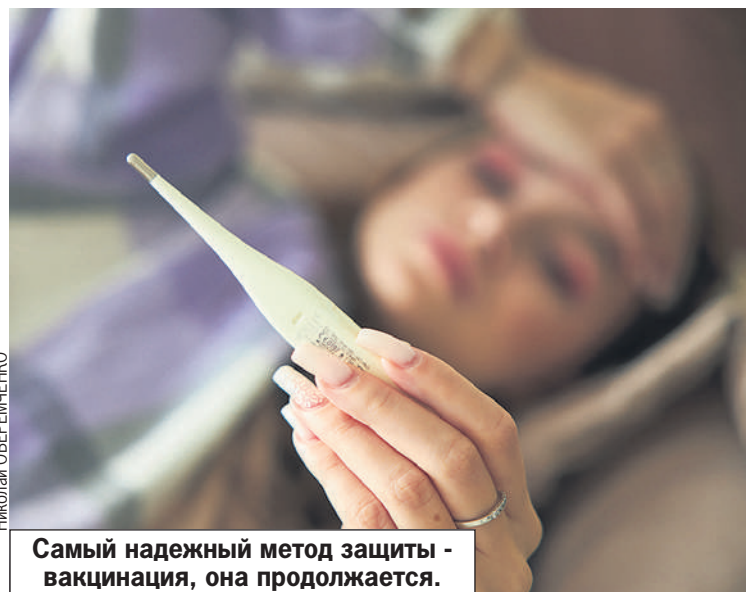
Пока в регионе не выявлены случаи инфицирования.

Тревожные новости пришли из соседней Бурятии. Местные эпидемиологи зафиксировали первые в этом сезоне случаи гриппа А, известного в народе как «гонконгский». Насколько серьезна угроза и какая обстановка в Иркутской области?

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА И СУХОЙ КАШЕЛЬ

По данным Управления Роспотребнадзора по Республике Бурятия, у пациентов с подтвержденным диагнозом наблюдаются классические симптомы для этого вируса: температура выше 39 градусов, сильный сухой кашель и насморк, ломота в теле, мышечная, головная боль.

Коварство гриппа заключается в быстром развитии: первые признаки болезни можно почувствовать уже через 1-2 дня после



Самый надежный метод защиты - вакцинация, она продолжается.

контакта с вирусом, а тяжелое состояние нередко длится до 4-5 дней. Особую опасность эта разновидность представляет для детей, пожилых людей и тех, кто имеет хронические заболевания.

- Несмотря на появление нового штамма, общая эпидемиологическая обстановка оценивается как

стабильная, - уточнили в пресс-службе ведомства.

А ЧТО У НАС?

В Иркутской области ситуация также находится под контролем. По данным регионального Роспотребнадзора, этот конкретный штамм в регионе не циркулирует.

■ КСТАТИ

Не забываем о профилактике

Как минимизировать риски заражения:

- ✓ Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиками.
- ✓ Не прикасайтесь грязными руками к лицу, глазам и носу.
- ✓ В местах скопления людей используйте маску и старайтесь соблюдать социальную дистанцию.
- ✓ Если почувствовали недомогание, оставайтесь дома и немедленно обратитесь за медицинской помощью.

вирусы: H3N2, H1N1 и грипп В. Эпидемиологическая обстановка остается спокойной. Показатель заболеваемости ОРВИ в целом по области находится на 50,7% ниже установленного эпидемиологического порога. За последнюю неделю медики зарегистрировали 14 335 случаев ОРВИ и 80 лабораторно подтвержденных случаев гриппа.

ГЛАВНЫЙ ЩИТ - ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом защиты была и остается вакцинация. В Иркутской области кампания по иммунизации идет полным ходом. На сегодняшний день прививку от гриппа уже сделали 951 700 жителя региона.

- Для того чтобы пройти вакцинацию против гриппа, необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства, - напоминают в Роспотребнадзоре. - Перед прививкой врач в обязательном порядке проведет осмотр и определит наличие или отсутствие противопоказаний.

Обновили памятник
и площадку вокруг него.



Пресс-служба администрации Иркутска

«Иркутский комсомолец» снова в строю

СКАЗАНО

Руслан БОЛОТОВ,
мэр Иркутска:

- «Иркутский комсомолец» - символ нашей Победы, и в год ее 80-летия важно было привести территорию в порядок. Это наша благодарность тем, кто воевал на полях сражений.

Надежда ИВАНОВА

Завершено
благоустройство
сквера возле танка.

Танк «Иркутский комсомолец» заиграл новыми красками: завершено благоустройство площадки вокруг этого памятника. Напомним, оно проводилось по федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Оформление этого пространства стало одним из пяти масштабных проектов по благоустройству, реализованных в областном центре в этом году. Однако именно здесь возникли сложности, которые наконец позади. Качество исполнения проверили мэр областного центра Руслан Болотов и заместитель министра жилищной политики и энергетики региона Дмитрий Касьяненко, представители

подрядных организаций, архитекторы и руководители профильных комитетов администрации города.

ПРИШЛОСЬ РАБОТАТЬ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ

Глава Иркутска пояснил, почему именно на этом объекте пришлось так задержаться.

- Подрядчик, который вышел на объект весной, не справился с задачей и не выполнил взятые на себя обязательства, хотя в его распоряжении был весь теплый сезон, - отметил Руслан Болотов. - Нам пришлось в одностороннем порядке расторгнуть контракт, а осенью заключить два новых. Исполнителям пришлось заканчивать работу в короткое время и в непростых погодных условиях.

На территории обустроили пешеходное ограждение, установили скамейки и урны, смонтировали опоры освеще-

ния и светильники, покрасили корпус танка и траков, нанесли трафареты и надписи, а также восстановили газон.

ПОДОБРАЛИ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЦВЕТ

- Памятник был установлен в 1970-х годах. Тогда все делали по-простому: бетонные блоки, боевая машина, а рядом - тополя. Перед нами стояла задача сделать торжественную площадку. Здесь нет ярких цветов, все гармонично: четкие линии, строгий узор плитки, подобранные по стилю малые архитектурные формы. Цвет танка подбирали, используя исторические данные, он соответствует периоду, когда выпускались такие модели. Бетонные блоки - часть объекта культурного наследия, поэтому мы не имели права их трогать и устанавливать там ограждение, - рассказал архитектор, руководитель подрядной организации ООО «Архитектурное бюро «Арт-Консалт» Евгений Третьяков.

Для маломобильных групп населения все выходы оборудовали гранитными пандусами и тактильной плиткой.

Работы по второму контракту выполняли специалисты МУП «Иркутскавтодор». Сотрудники муниципального предприятия уложили тротуарную плитку, установили бордюры, обустроили лестницу, провели облицовку подпорных стен гранитными блоками.

Кроме того, отреставрировали информационную бронзовую табличку.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

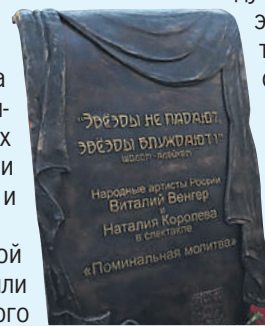
В Иркутске открыли памятник народным артистам **Виталию Венгеру** и **Наталии Королевой**. Он находится вблизи Дома актера и камерной сцены Иркутского драматического театра имени Н. П. Охлопкова. Скульптурная композиция представляет собой фигуры актеров в образах героев спектакля «Поминальная молитва» - молочника Тевье и его жены Голды. Знаменитую пьесу Григория Горина иркутский зритель впервые увидел 27 лет назад, 2 июня 1998 года.

- Мы играли этот спектакль 8 лет. Я горжусь тем, что был занят в нем, выходил на сцену вместе с великими артистами - Виталием Константиновичем и Наталией Васильевной, - поделился воспоминаниями **заслуженный артист России Яков Воронов**. - За эти годы мы выступили не только во многих городах России, но и в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Открытие бронзовой композиции приурочили к 175-летию иркутского

драмтеатра. Идея ее создания принадлежит директору учреждения, супругу Наталии Королевой **Анатолию Стрельцову**.

- Главное достояние Иркутска - это люди, которые ценят, уважают и навсегда сохраняют память о тех, кто многое сделал для того, чтобы наш город стал лучше, светлее, а жизнь здесь была интересной. Был лично знаком с Наталией Васильевной, и для меня ее жизнь и жизнь ее супруга, Анатолия Стрельцова, - пример истинного служения, любви, благодарности и уважения к иркутянам и нашему городу. Сегодня мы открываем памятник театальному дуэту, своим примером воспитавшему не одно поколение молодых актеров. С этим дуэтом связана целая эпоха становления театрального искусства в Иркутске и в стране. Убежден, что традиции, заложенные нашими выдающимися земляками, будут продолжены, - подчеркнул Руслан Болотов.



Пресс-служба администрации Иркутска

Скульптура украсила пространство у здания театра.

В ИРКУТСК ИЗ ПРАГИ

Историю памятника напомнил заместитель министра жилищной политики и энергетики региона Дмитрий Касьяненко:

- Памятник «Танк «Иркутский комсомолец» - не только объект культурного наследия, но и символ воли, смелости, стойкости советского народа в борьбе с фашистской Германией. В 1941 году по инициативе комсомольцев Иркутского завода тяжелого машиностроения были собраны деньги и на Иркутском авиационном заводе построена первая колонна танков «Иркутский комсомолец». В воинские части СССР она поступила в мае 1942 года. Впоследствии на фронт направлялись еще несколько танковых колонн,

сделанных на средства жителей Иркутской области. Танк, который установлен в столице Прибайкалья, произведен в 1944 году на Нижнетагильском танковом заводе. Свой боевой путь он закончил в Праге в мае 1945-го.

БУДЕТ КРАСИВО

Летом территорию украсят специально подобранными цветами.

- Высадим бегонии красных оттенков. Этот цвет яркий, насыщенный, он ассоциируется с торжественностью и праздником, - уточнила **начальник отдела благоустройства и озеленения МКУ «Городская среда» Ольга Григорьева**. - Кроме того, к празднику здесь будут установлены вазоны с цветами, зазеленеет газон.



Пресс-служба администрации Иркутска

Теперь в этом сквере можно уютно посидеть.

Максим ПЛОТНИКОВ,
Ирина РИНАЕВА

В Европе пушки
предпочли маслу.

Политбюро объединенной Европы все больше похож на одержимого манией преследования, который тратит заначку на десять засовов, три травмата, два медвежьих капкана. И крутит шапочки из фольги, забывая поесть.

Ради обороны от «жуткой России» и помощи Украине ее главные союзники превратили бюджеты своих стран в решето. Мы посмотрели, в чем они хотят ужасать своих граждан.

ФРАНЦИЯ: Урезать медицину

В Париже очередное правительство уже месяц согласовывает с парламентом бюджет на будущий год.

Прошлый премьер Байру слетел из-за того, что хотел сэкономить архижестко. Его сменщик Лекорню умерил аппетиты до 17 миллиардов евро. Сперва вообще предлагалось заморозить на год индексацию пенсий, новый премьер согласился этого не делать. Иначе слетел бы и сам.

Но и остальные идеи команды Макрона выглядят ярко, приводим список:

Вдвое сократить стандартный рост расходов на медицину, на 20% - на научные исследования.

Удвоить для пациентов минимальную стоимость лекарств по страховке.

Исключить из медстраховок стопроцентное возмещение лечения по ряду хронических заболеваний (например, гипотериоза, диабета 2-го типа или хронической обструктивной болезни легких).

Уменьшить субсидии регионам на психиатрию, гериатрию, помощь гражданам с инвалидностью.

Заморозить субсидии на жилье для малоимущих.

Ужать детские пособия и компенсации за школьные обеды.

Не индексировать зарплаты госслужащим.

Депутат от левой партии «Непокоренная Франция» Матильда Пано перечислила еще некоторые детали: «Этот бюджет несправедлив и жесток от начала до конца. Заморозка похоронных выплат родителям умерших детей бесчеловечна. Взимание дани с больных раком бесчеловечно. Сокращение пособия по инвалидности для взрослых бесчеловечно».

Макрон, Мерц (в центре) и Стармер (справа) очень радуются, встречая друг друга. А вот граждане им уже не особо рады.



Ради борьбы с Россией Старый Свет экономит на инвалидах и детях

Осенью протесты в стране против экономии переросли в общенациональное сопротивление. После старта акции «Блокируем все», которая парализовала дороги, вокзалы, школы и вузы, последовала всеобщая забастовка.

Протестующим осталось только понять, что французы обречены кроить свой бюджетный тришкий кафтан, пока их власти будут готовиться к «войне с Россией».

ГЕРМАНИЯ: Без тормозов

В этом году ФРГ потратила на военную помощь Украине €8,3 млрд, план на будущий год - уже 11,3 млрд. Собственные оборонные расходы Германии тоже растут как на дрожжах.

Со времен правления Ангелы Меркель и до этой весны в Германии действовал так называемый долговой тормоз. В конституции страны значилось: ее бюджет должен быть бездефицитным. То есть правительство обязано тратить ровно столько, сколько зарабатывает, не залезать в долги.

Но политики приняли поправку: теперь «тормоз» не относится к тратам на оборо-

ну, кибербезопасность, разведку и гражданскую защиту. Понятно, что долг начал распухать на глазах.

Ну и с граждан, конечно, канцлер Мерц и его соратники хотят состричь круглые суммы.

Главным объектом пересмотра стало базовое пособие Bürgergeld - ключевая мера поддержки для пяти с половиной миллионов безработных и малоимущих.

Сейчас размер пособия - €563 в месяц для одиночек, €1012 для пары. На ребенка в зависимости от возраста платят до €471. Компенсируют и аренду жилья, и «коммуналку».

Идея Мерца - лишить этих выплат полмиллиона граждан, ужесточив правила. Не рассылаешь резюме? Отказался от вакансии в бюро трудоустройства? Ауфидерзейн. Проблема в том, что немецкое Федеральное агентство по труду подтвердило: поскольку экономика страны падает, сейчас найти работу еще трудней, чем в пандемию коронавируса...

Парадокс: экономия из-за Украины ударит по самим

украинцам. Их сейчас в Германии - миллион с лишним, и они составляют аж 13% получателей Bürgergeld.

Что еще Берлин собирается «усушить и утрусить»:

✓ Федеральные доплаты в Пенсионный фонд - взносы с граждан вырастут.

✓ Финансирование Добровольческой службы, которая позволяет немцам всех возрастов работать на социальных, экологических, культурных и образовательных проектах.

✓ Выплаты на уход за престарелыми и инвалидами.

Реформы раскололи правящую коалицию: социал-демократы и часть «зеленых» выступают против чрезмерной экономии. А рейтинг канцлера Фридриха Мерца свалился до 25%.

БРИТАНИЯ: Удар по слабым

Британский премьер-лейборист Кир Стармер - в прошлом правозащитник и вроде бы за народ всей душой. Но «за народ» не выходит.

Главной мишенью союзника Украины стали инвалиды.

КОМПЕТЕНТНО

Военный обозреватель Виктор Литовкин замечает: на примере Европы мы наблюдаем воплощение лозунга «пушки вместо масла».

- Бюджеты, которые десятилетиями формировались ради социального государства, экстренно перекраивают под нужды ВПК. Настроения граждан в связи с этим похожи во всех трех странах.

● Во Франции протесты - не просто реакция на отдельные меры экономии. Это прямой вызов макроэкономической логике «сначала безопасность Европы, потом благосостояние французов». Рейтинг Макрона бьет антирекорды (11% одобрения. - Ред.) именно потому, что люди чувствуют себя обманутыми: их заставляют платить за геополитику, в выгодах которой они не уверены.

● В Германии ситуация не менее острая. Современные немцы скептически относятся к милитаризму, и эта «революция смыслов», о которой говорят в Берлине, на бытовом уровне выглядит как отказ от послевоенных ценностей. Поэтому падает популярность Мерца.

● В Британии лейбористы, которые выступали за сильное социальное государство, оказались заложниками собственного курса на «глобальную силу». Их электорат из промышленных районов и профсоюзы видят, что деньги уходят в оборону, а система здравоохранения и пособий трещит по швам.

Милитаризация европейских бюджетов становится неподъемной для правящих партий.

Те, кто обратится за пособиями с ноября будущего года, по плану Стармера станут получать наполовину меньше! К тому же такие выплаты не будут индексировать до 2030-го, то есть их съест инфляция.

Также в программе:

Урезать федеральное финансирование местных властей, в том числе на социалку.

Полностью прекратить финансирование культуры и искусства в ряде регионов, например в Бирмингеме.

Заморозить выплаты по болезни тем, кто не может работать долгое время.

Даже внутри самой лейбористской партии вспыхнуло восстание - десятки депутатов выступили против правительств. Один из них, Тони Вон, сказал: «Я пришел в политику не для того, чтобы сделать бедных и уязвимых людей бедней и уязвимей».

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

	Дефицит бюджета 2025 г. (€)	Экономия на здравоохранении 2026 г. (€)	Экономия на соцпособиях 2026 г. (€)	Рост расходов на оборону 2026 г.
Великобритания	170 млрд	2,3 млрд	3 млрд	71,6 млрд евро (+4,5%)
Франция	160 млрд	5 млрд	7 млрд	57,1 млрд евро (+13,3%)
Германия	46 млрд	2 млрд	5 млрд	108,2 млрд евро (+13,9%)



Запад расправляется с диссидентами, которые осмелились говорить правду: почему бывшая помощница Байдена бежала в Россию



Почему мы ловимся на хитрости продавцов в «черную пятницу» и как не закупить на распродажах кучу ненужных вещей по... завышенным ценам.

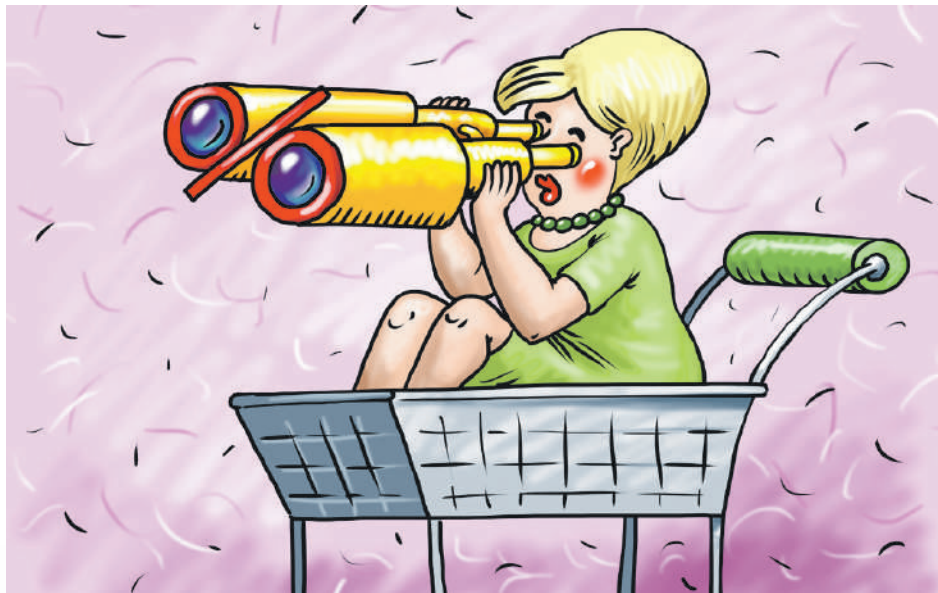
Елена АРАКЕЛЯН

Такое ощущение, что «черная пятница» уже наступила! До осеннего «праздника распродаж», который в этом году приходится на 28 ноября, осталось чуть больше недели. Отовсюду несется заманчивое «Скидки до 70%!», «Все на распродажу!», «Sale, sale, sale!».

Вы уже поймали себя на мысли, что надо бы тоже что-то «акционное» купить? Будьте внимательны - вы на крючке!

С помощью экспертов мы составили целый список таких крючков, которые заставляют вроде бы здравых людей закупить кучу ненужных вещей и даже не удостовериться, что те продавались с реальным дисконтом. А все потому, что «У нас «черная пятница» и бешеная распродажа!».

Пятница-растратница



Катерина МАРТИНОВИЧ - КП - Москва

■ БДИ!

Уловки продавцов

О них напоминает председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин.

1. Самая простая уловка: за несколько дней или недель до распродажи **увеличить стоимость товара**, например, на 50%. А потом сделать скидку. На самом деле стоимость по сравнению с первоначальной почти не снижается, а то и вовсе вырастает.

2. **Навязывание дополнительного товара** - акции из серии «три по цене двух».

3. Покупателям обещают якобы **беспроцентную рассрочку**, которая на самом деле не бесплатна. В итоге ссуда может обойтись в десятки процентов, потому что под рассрочкой скрывался заем микрофинансовой организации. Внимательно читайте условия!

4. Дают не скидку, а «**повышенные бонусные баллы**». Вроде как экономия, но перенесенная в будущее. Но реальные деньги вы платите сейчас, а когда и на что сможете потратить бонусы - еще разбираться надо.

ВАЖНО!

Отделяем реальные скидки от ложных

✓ Заранее - хотя бы за пару недель, но лучше за месяц - **начните отслеживать изменение стоимости нужного вам товара**. Это позволит понять, не было ли повышений цены, с которых накануне «черной пятницы» дали липовые скидки.

✓ Перед покупкой **сравните, сколько этот товар стоит на других площадках и у конкурентов**.

✓ **Избегайте наборов**, где скидка предоставляется только на второстепенные товары. В комплект могут специально добавлять дешевые аксессуары, чтобы создать иллюзию выгоды. Вот пример: продается сотовый телефон плюс наушники. «Скидка 70%!» - написано большими буквами. А мелкими - что дисконт только на наушники...

✓ **Проверяйте характеристики товара**. Бывает, что по акции под видом «последней модели» продают прошлогодние, устройства без важных для вас функций и т. п.



Грустно, тревожно, одиноко

Кто-то стресс заедает, а кто-то «лечит» его спонтанными покупками.

- Когда с душевным состоянием что-то не так, мозгу как глоток свежего воздуха нужна порция дофамина («гормона счастья»). Прилив радости от факта покупки удовлетворяет эту потребность, - поясняет **психотерапевт Максим Ковалев**. - Но, естественно, ненадолго.

Зачастую покупками люди пытаются компенсировать то, чего им не хватает по жизни - например, тепла близкого человека.

- В моей практике был случай, когда мужчина после расставания с девушкой стал скупать гаджеты - они казались ему более надежными спутниками жизни, - говорит эксперт.

Как это используют маркетологи

- Маркетинг - это про «найти вашу боль и нажать на нее», - рассказывает **маркетолог Ирина Кесаева**. - Импульсивная покупка - всегда симптом. Это попытка быстро «вылечить» одиночество, неуверенность или скуку. Задача маркетинга - найти этот симптом и предложить «красивую таблетку». Мы продаем не «крем», а «уверенность в себе на свидании». Не «дорогой автомобиль», а «статус и восхищение». Мы показываем вам не вещь, а идеальную жизнь, где вы уже любимы, успешны и приняты.

Что делать

Если обнаружили, что «на эмоциях» прокручиваете страницы маркетплейса со скидками к «черной пятнице», уберите в карман смартфон и пройдите быстрым шагом - это более полезный и медицински доказанный способ борьбы со стрессом.



Желание не отстать от других

Если в журналах или соцсетях пишут, что звезды замечены с сумками лабу или леопардовыми сумками, за продажи этих товаров можно не волноваться. Их точно начнут покупать, чтобы «быть в тренде».

- Когда мы видим, как кто-то демонстрирует «успешный успех» через некие покупки, возникает желание не отставать. Это форма социальной зависти, подогреваемая красивой картинкой, - объясняет **инвестиционный советник, финансовый психолог Юлия Кузнецова**.

Как это используют маркетологи

- Классический вариант - когда мы даем товары блогерам и они делают видео с «распаковками». Вы видите не рекламу, а «честную

рекомендацию». Ваш мозг считает: «У нее (него) это есть, а у меня нет = я хуже». Покупка - самый быстрый способ «стать не хуже» и снять этот стресс, - объясняет Ирина Кесаева.

- При массовых распродажах типа «черной пятницы» работает и социальное давление: когда все вокруг делится новыми покупками, а ты нет - сложно остаться в стороне и не поддаться без ощущения себя «неудачником», - добавляет **маркетолог Мирослав Радкевич**.

Что делать

- Отловить этот мотив можно, задав себе вопрос: «Если меня никто не увидит с этой вещью, мне она будет нужна?» - говорит **психолог, системный психотерапевт, нейробиолог Анна Хефурс**.

Отвечаем честно и никому не говорим ответ.



Страх что-то упустить

Как объясняют психологи, обещание больших скидок будет в человеке «страх упущенной выгоды».

- Акции, призывающие купить «прямо сейчас и сэкономить сразу 70%», пробуждают в нас древний инстинкт охотника-собирателя, - говорит Максим Ковалев. - Участок мозга, отвечающий за страх, реагирует на потенциально упущенную возможность беспокойством, тревогой. И рука тянется к банковской карте, чтобы избавиться от этого беспокойства.

Как это используют маркетологи

- Чтобы подогреть «страх упустить», мы создаем искусственный дефицит: «Осталось 3 товара на складе!», «Таймер тикает: 01:15:30», «Скидка сгорит в полночь!». Мы не даем времени на логику, включается чистая реакция «хватай и беги», - вот еще несколько маленьких секретов маркетинга от Ирины Кесаевой.

Что делать

- Положите товар в корзину и закройте сайт. Поставьте напоминание в телефоне. Если через 24 часа вы все еще именно этот товар хотите - покупайте. В 90% случаев вы о нем даже не вспомните, - предлагает «противоядие» Ирина Кесаева.



Жажда награды

Позади тяжелая рабочая неделя, или вы сдали сложный проект. Душа требует награды - «ведь я этого достойна», «я это заслужил»!.. И вы уже с кучей вещей в корзине.

Как это используют маркетологи

- По пятницам в 19.00 - «золотое» время для маркетинга. Вы устали, мозг истощен, сила воли на нуле. Вы просто листаете ленту в телефончике, и тут мы показываем вам «маленькую награду за тяжелую неделю», - предупреждает Ирина Кесаева.

Теперь понимаем, почему многие распродажи обычно приурочены именно к пятнице?..

Что делать

- Сначала - еда, сон, душ, разговор с близким человеком. Потом - покупки, - рекомендует Ирина Кесаева.

- Если мысль звучит как «я заслужила/заслужил» - у вас потребность не в вещи, а в восстановлении. Эффективнее заменить покупку на отдых, массаж, тишину, - совет от **психолога Екатерины Вашковой**.



Александра БУДАЕВА

Корреспондент «Комсомолки» узнала, сколько можно заработать на гербариях и лошадках из желудей для чужих детей.

ЧЬИХ РУК ДЕЛО

- Когда подружки посоветовали выложить фотографии моих поделок на сайт, я посмеялась: кому это надо? Оказалось, много кому. За четыре дня я сделала 20 работ для клиентов всей России. Сейчас ко мне обращаются даже из Хабаровска, заказы отправляю авиадоставкой, - рассказывает Валерия.

В обычной жизни она - ветеринар. В качестве хобби с сыновьями 3 и 5 лет занимается поделками на заказ. Польза очевидна: семья проводит время вместе, работы в самом деле отчасти сделаны детьми, а плата за них отправляется напрямую на банковский счет сыновей.

Ольга по профессии - экономист. Поделки сперва, как и Валерия, делала со своими детьми. Но сейчас им 12 и 15 лет, подобных заданий из школы больше не приносят.

- Дети выросли, а потребность в творчестве осталась. Мне процесс приносит удовольствие, поэтому и работы отдаю почти по себестоимости, - признается Ольга.

У Евгении детей нет, зато есть неудержимая тяга создавать что-то своими руками: бисероплетение, вязание, рисование... Сейчас у нее есть свой мини-бренд сумок из бусин и трикотажной пряжи и официальная работа, связанная со съемками рекламы. А поделки - любимое хобби.

Бизнес на школьных поделках держится как раз на таких людях: творческих, «рукастых», с некоторым количеством свободного времени. За ваши деньги они могут собрать как готовую работу, так и продать вам «запчасти» - даже опавшие листья, которых под ногами и так достаточно. А в интернете они продаются за 150 рублей.

КОМУ ЭТО ВЫГОДНО

Основная клиентура - это, конечно, родители, чьи дочки и сыночки ходят в детские сады и начальные классы.

- Папы и мамы сейчас очень заняты, а ребенок, бывает, преподносит сюрпризы: завтра надо прийти в школу с поделкой, о чем он вспомнил в последний момент. И дома, как назло, подходящих материалов нет, - говорит Ольга. - Тогда и обращаются к мастерам.

ШКОЛЬНЫЕ ПОДДЕЛКИ



Предполагается, что дети будут креативить вместе с родителями...

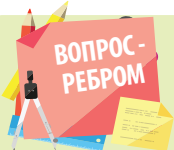
Те, кто «в деле» уже не один год, хранят дома запас самых ходовых работ, потому что темы в детсадах и школах каждый год примерно те же. Например, октябрь - это поделки из листьев, шишек и желудей. «Правда, в этом году, когда цвели дубы, рез-

ко похолодало, поэтому желудей нет. Те желуди, что в том году стоили 300 рублей за килограмм, сейчас продают по 800 рублей за 200 граммов, - рассказывает Валерия. - Поэтому этот сезон - почти сплошь из каштанов».

Ноябрь - это небольшой перерыв, а потом наступает череда зимних поделок: Деды Морозы, Снегурочки, снеговички и белочки. В том году был спрос на всевозможных снегурочек - их отрывали буквально с руками.

Другая категория - взрослые, которым творческие работы нужны для каких-то своих целей.

- Все началось с сестры, я сделала ей в школу поделку на День космонавтики. Потом пошли заказы к праздникам - Новый год и Рождество, 9 Мая, 23 Февраля, 8 Марта, - рассказывает Евгения. - Но бывают и необычные заказы: однажды, например, взрослому клиенту для защиты проекта я делала макет Главного здания МГУ.



ВОПРОС-РЕБРОМ

- А учителя знают о нечестной игре?

- Конечно же, покупные и сделанные взрослыми работы отличаются от детских, это сразу видно, - говорит директор лицея № 369, член Общественной палаты Санкт-Петербурга Константин Тхостов. - Таким образом, система образования может превратиться в мир абсурда. Детские поделки направлены на развитие мелкой моторики, кругозора, на укрепление семьи, в конце концов. Предполагается, что дети будут заниматься этим с родителями, а вместо этого взрослые лениво элементарно погулять с детьми осенью. А кто-то на этом наживается.



- Можно ли с этим что-то сделать?

- Мы можем дать нашим детям прожить свое детство самостоятельно. Потому что мы скоро за них не то что жевать будем, мы еще и глотать пищу начнем, считая, что они ни на что не способны. Надо верить в своих детей, любить их, дать им возможность пройти путь становления. Если дано какое-то творческое задание, нужно выполнять его вместе с ребенком, помогать ему и окружить его любовью.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ИГРЫ РАЗУМА

Вот букет - в нем секрет



Неизвестно, каким образом, но среди осенних листьев затерялся лягушонок. Найдите его.

Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва



«А Сережа - стыд и срам! - осьминога сделал САМ»: поэтические размышления Павла Клокова о творчестве родителей и детей - на сайте



Японцы обещают доставить пассажиров за час в любую точку мира. Через космос.

Евгений АРСЮХИН

Вокруг света за 80 дней? Позавчерашний день. Японцы планируют уже в 2030 году летать из Токио в Нью-Йорк всего за час. Нью-Йорк, впрочем, выбран лишь для примера: они говорят, что доставят за час в любую точку мира. Куда хотите - из Москвы во Владивосток? Из Питера на Мальдивы? А может, в Антарктиду или Рио-де-Жанейро?

Секрет скорости в том, что это полет через космос. Может, вот он, заветный день, и никакой телепортации не надо? «КП» вместе с экспертами разбирает дерзкую задумку.

ЧТО ИЗВЕСТНО О ПРОЕКТЕ

Громкое заявление сделала японское турагентство Nippon Travel Agency и японский же стартап Innovative Space Carrier. Распределение ролей предсказуемо: стартап обеспечит ракету, а турагентство продаст билеты.

Уже известна стоимость чудо-полета: 657 тысяч долларов. Не спешите падать. Публика, летающая частными дальнемагистральными самолетами (Gulfstream G700 или Bombardier Global 7500), платит от 200 до 300 тысяч долларов за полет. Всего вдвое больше, и ты летишь через космос.

КАК ОНИ ЭТО СДЕЛАЮТ

Старты будут производить с морских платформ - в партнеры пригласили японского судоходного гиганта, компанию MOL.

Ракета в форме сосиски стартует вертикально вверх, и, достигнув космоса, отпускает от себя космический корабль. А сама аккуратно садится «на попу» на ту же платформу. Корабль, до боли напоминающий сразу шаттл и «Буран», летит через пустое пространство и садится с помощью собственных крыльев, планируя, как нормальный самолет.

Как устроен космический самолет



Если вы плохо переносите обычные полеты, не соглашайтесь на космическое путешествие: пассажиров ждут короткие, но неприятные перегрузки, к которым космонавты вообще-то специально готовят. Что и немудрено: скорость «птички» составит почти 11 тысяч километров в час (для сравнения: непревзойденный сверхзвуковой «Конкорд», ныне снятый с производства, развивал лишь 2 тысячи км/ч).

Испытания взлета и спуска пройдут в США (дата не названа). Далее стартап научится доставлять 100 кг груза (что, наверное, маловато, если ты собрался возить толстосумов). Сколько в итоге будет человек на борту (включая пилота и стюардесс, если они вообще подразумеваются), пока непонятно.

С ТЕХНИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ...

Технически все реально, хотя и не без сложностей. О космопланах инженеры думают давно. И американский шаттл, и наш «Буран», и китайский Shenlong - это все космопланы.

Была даже советская секретная система «Спираль», разработка которой началась в 1960-е и продолжалась, пока

существовал Союз. Много-разовый орбитальный аппарат, напоминающий истребитель, стартовал с другого самолета, разогнался ракетой и выходил в космос. Какие-то образцы упали в Черное море, а последний, успешно приземлившийся, продали в немецкий музей.

- «Спираль» была ответом на аналогичный американский проект Dyna Soar. В итоге, однако, оба не состоялись, - рассказал «КП» Виктор Воропаев, руководитель Центра коллективного пользования «Международной сети телескопов для научных и прикладных задач» Института прикладной математики им. Келдыша РАН. Почему?

- Они уступили одноразовым космическим кораблям по всем параметрам, кроме массы возвращаемого груза. А потом появился Falcon 9 с вертикальной посадкой и изменил космонавтику в целом, - продолжает эксперт.

Кстати, в японском проекте задумано, что ракета садится вертикально - как Falcon.

Космопланы считаются довольно опасны-

ми машинами, поскольку должны совмещать в себе противоречивые требования к космическому кораблю и самолету. Снижаясь, как самолет, но из космоса, космоплан раскаляется. Это требует особой защиты, которая стала головной болью в программе «Шаттл», задача так и не была окончательно решена.

Суммарно американские шаттлы и наш «Буран» совершили 136 полетов, два экипажа погибли. Таким образом, напоминает Виктор Воропаев, статистически вероятность летального исхода 1:68. А в гражданской авиации - 1 к 8 миллион. Вроде и говорить не о чем, не полетим на таком! Но в ав-

томобиле, как известно, риски существенно выше, чем в самолете. Никто от них не отказывается.

...И С ЭКОНОМИЧЕСКОЙ

Возможно, человек, который тратит 300 тысяч долларов на частный самолет, потратит 600 тысяч на полет ракетный. Наверняка в будущем билеты подешевеют. Для начала надо создать платформы, ракеты и вообще набить руку. Пока проект не выйдет на «промышленные» рельсы, то есть не станет массовым, не будет и окупаемости, считает академик Российской академии космонавтики Александр Железняков.

Разовые полеты ничем не будут отличаться от шоу, устраиваемых миллиардером Джеффом Безосом, который пуляет звезд и богачей на сто километров вверх, убеждая, что они побывали в космосе. Правда, у Безоса чистый фан, а тут вроде как и польза: хотел в Нью-Йорк, вот тебе Нью-Йорк.

Стартап Innovative Space Carrier создан в 2022 году и пока, похоже, ничего реально не запустил. Но энтузиасты привлекли 79 миллионов долларов инвестиций, в основном от японского правительства (по программе поддержки инновационного бизнеса).

- Кто знает, может, затея и «выстрелит», - дает японцам шанс Александр Железняков. - В конце концов Space X Илона Маска тоже начинался со стартапа.

■ КОНКУРЕНТЫ

Сверхзвуковые самолеты снова в деле

В конце октября первый полет совершило детище NASA и Lockheed Martin - самолет X-59. Этот сверхзвуковой самолет нового поколения доставит из Нью-Йорка в Лондон за 4 часа. Безумно долго по сравнению с как бы космическим кораблем, но это просто самолет с понятными ценами на билет - раз и без перегрузок - два. Если вы не шейх, а просто бизнесмен, считающий деньги, что вы предпочтете?

Тем более что и в японском проекте час - это немного лукавство. До морской платформы надо добраться. Да и сядет чудо-корабль вряд ли на обычном аэродроме. Не получилось бы куда дольше четырех часов.



Изящная «птица» X-59 - пока экспериментальный образец. Но есть шанс, что и туристы будут на таких лайнерах летать.

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM

О главных открытиях в мире науки - в программе «Передача данных» с понедельника по пятницу в 22.00 (мск) на Радио «КП»

■ МНЕНИЕ ОПТИМИСТА

Ну, за свободу передвижения!

Юлия СМЕРНОВА

А мне очень хочется, чтобы у японцев все сложилось. Как бы ни критиковали их умные и серьезные эксперты - «дорого», «рискованно», «не взлетит» и «вообще, кому нужно так срочно через полмира, когда есть видеосвязь». Ну да, переговоры в зуме отлично можно провести. Но в теплый океан босыми ногами по видеосвязи не зайдешь. А вот выйти в пятницу вечером с работы в Москве и уже через час купаться где-нибудь в Гоа или на Бали - для

меня это вполне себе мотивация желать стартапу удачи. И поскорее раскрутиться так, чтобы стать космическим лоукостером. На обычные самолеты поначалу билеты были дорогие. И на первых пилотов смотрели с восхищением и ужасом одновременно - как они не боятся летать на этих странных тяжелых штуковинах!

Да, может, и не взлетит затея. Дирижабли вот не взлетели. А трагедия «Конкорда» надолго поставила крест на пассажирском гиперзвуке. Но и его дело живет, судя по первому полету X-59.

В бананово-лимонном туре

В декабре запустят новые прямые рейсы на Карибы, Индийский океан и Красное море из Москвы.

Юлия СМЕРНОВА

Туристы, которые до последнего откладывали планирование новогоднего отпуска в теплых странах, возможно, не прогадали, а, наоборот, дали себе возможность побывать на курортах, куда до сих пор не было прямых рейсов из России. А теперь появятся!

ОЛЬГИН, КУБА

Зачем лететь: с 8 ноября из России летают прямые рейсы в Ольгин - провинцию на востоке Кубы. Их выполняет авиакомпания Nordwind по заказу туроператора «Пегас Туристик». Напомним, что прямые рейсы также есть и в другие кубинские аэропорты: Гавану, Варадеро и Кайо-Коко. От Гаваны до Ольгины почти 800 км - очевидно, что для вояжа в эту часть Острова свободы новый прямой рейс удобнее.

Кроме морских курортов, главный из которых Гуардалавака, в провинции Ольгин

можно побывать в двух национальных парках, горных массивах, тропических лесах, увидеть самый высокий водопад Кубы, зебр, антилоп и других экзотических животных и птиц, а также впечатляющую пещеру-лабиринт Куэва-де-лос-Панадерос.

Кстати, только что один из новых пятизвездочных отелей провинции Ольгин перешел под управление российской компании. Многие сотрудники, как и кубинцы в целом, и раньше владели русским языком, другие изучают его в специально созданной школе.

Океан и верблюды: это экзотическое сочетание - визитная карточка Салалы.

Зачем лететь: Оман -

страна на берегу Индийского океана (если уж совсем точно, то Аравийского моря и Оманского залива), которая становится все популярнее у российских туристов благодаря отмене виз (это случилось в июле 2025 года) и прямым рейсам. До сих пор они летали из Мо-

САЛАЛА, ОМАН

сквы в Маскат, столицу султаната. А с 27 декабря появятся еще и в Салалу - приморский город на юге страны. Выполнять рейсы будет авиакомпания Oman Air из Шереметьево дважды в неделю, по средам и субботам, по заказу российских

туроператоров «Интурист», Anex и Fun&Sun.

Пляжи в Салале прекрасные - песчаные, широкие, чистые, с удобным входом в море. Не случайно их часто сравнивают с мальдивскими. Отели разного уровня, в том числе 5-звездочные известных международных сетей. Жесткого сухого закона и дресс-кода нет. Да, в городе стоит прикрывать хотя бы колени и плечи, но на пляжах при отеле купальники вполне уместны. А рядом не только пустыня (куда, разумеется, устраивают сафари на джипах), но тропические леса с водопадами, плантации кокосов,

бананов и манго. Для любителей исторических экскурсий Оман интереснее, чем соседние страны Персидского залива. Из Салалы можно съездить, например, в древний город Сумхур и археологический парк.

Спрос на Оман на зиму вырос в два раза по сравнению с прошлым годом. При этом около 75% туристов выбирают Салалу - за пляжи, зеленые оазисы и уединенную атмосферу. Оман вполне сможет конкурировать с ОАЭ и Египтом, - считает руководитель по связям с общественностью компании Fun&Sun

Ольга ЛАНСКАЯ.

Время полета: 14 часов.

Виза: нет.

Погода в декабре - январе: воздух +26...+28, вода +23...+24.

Цена вопроса: неделя в начале декабря - от 240 тысяч рублей на двоих (включая перелет и проживание в отеле 4* «все включено»).

На Новый год тот же вариант - от 300 тысяч рублей.

Билеты также доступны только в составе туров.

На Острове свободы отдыхающие могут оторваться по полной программе.



Diana Indiana/Shutterstock/Fotodom

ДЖИДДА, САУДОВСКАЯ АРАВИЯ

Зачем лететь: Джидда - исторический порт на Красном море, чьи старые кварталы входят в список Всемирного наследия ЮНЕСКО благодаря прекрасно сохранившейся восточной архитектуре. При этом город большой и современный, второй по величине в королевстве. Благодаря коралловым рифам это побережье Красного моря стало хорошим местом для дайвинга и снорклинга. А одной из местных достопримечательностей считается могила Евы (легендарная, конечно, но кто знает). Кроме

того, Джидда находится рядом с Меккой, куда направляются мусульмане, совершающие хадж. С 23 декабря саудовская авиакомпания Flynas открывает рейсы из столичного аэропорта Внуково в Джидду, три раза в неделю - по вторникам, четвергам и субботам.

Время полета: 6,5 часа.

Виза: онлайн или по прибытии, стоит около 100 долларов.

Погода в декабре - январе: воздух +29...+31, вода +24...+25.

Цена вопроса: билеты на первый рейс - с вылетом из Москвы 23 декабря и возвращением 30 декабря - стоят от 50 тысяч рублей на человека (туда-обратно, без багажа).



Ayman Zaid/Shutterstock/Fotodom

Следы Евы надо искать где-то здесь. Но это не точно.



Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте



Анна КУКАРЦЕВА

Эта осень, кажется, старается добить тех, кто мучается от головных болей. То магнитные бури, то перепады давления - сегодня светит солнце, завтра тучи и дождь, послезавтра снова солнце. И голова болит так, что, кажется, лопнет... Что делать, если от погоды голова болит, спросили мы нашего постоянного эксперта, врача-



Иоланта Лялите.

терапевта, невролога Иоланту Лялите, автора бестселлера «У меня есть мозг» издательства «Комсомольская правда».

ЧТО ТАКОЕ ОСЕНЬ? ЭТО СПАЗМЫ

- Хотя пациенты постоянно пытаются утверждать обратное, нет четкой доказательной базы, которая бы подтвердила связь головных болей у условно здорового человека с перепадами погоды, - говорит Иоланта Лялите. - Наоборот, есть крупное исследование, где хоро-

- У меня от ваших занятий тоже голова раскалывается!

чу: постоянная головная боль может быть спутником или симптомом многих неприятных заболеваний.

- Но все-таки многие отмечают головную боль, ощущение «ваты в голове» в моменты нестабильного магнитного фона...

- Есть однозначная связь между осенью и обострением заболеваний психики. То есть, например, если у человека обостряются тревожное расстройство, депрессия и он на этом фоне отмечает ухудшение физического самочувствия - да, эта связь есть. Но опять же дело не в магнитных бурях или изменениях погоды. Просто осенью действительно увеличивается количество людей с обострениями психических заболеваний.

РАССЛАБЬСЯ - И ВСЕ ПРОЙДЕТ?

- Правда ли, что самый частый вид головной боли - головные боли напряжения? Как их выделить и что делать? Помогают ли тут народные средства? Например, горячий душ?

- Да, головные боли напряжения действительно самый распространенный вид. Но называть вам «отличительные признаки» и тем более рекомендовать лечение я точно не буду: любую головную боль нужно диагностировать у врача. Тем более если она усиливается, учащается.

Советы метеозависимым людям в сезон магнитных бурь и перепадов давления.

Буря мглою «башню» клонит



временная мера. А вот с мигренью все гораздо сложнее. При приступе мигрени мы сразу рекомендуем принять назначенный препарат, а не ждать усиления приступа. Тогда как при головной боли напряжения можно попробовать для начала расслабиться и полежать - может, обойдется без таблетки.

НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО

- Может ли головная боль сама по себе привести к угрожающим жизни состояниям? И когда она - симптом опасных проблем со здоровьем?

- Многие привыкли думать, что голова болит обязательно из-за чего-то, но в подавляющем большинстве случаев мы имеем дело с первичной головной болью, то есть когда она сама по себе является заболеванием, первопричиной. Самые распространенные виды: головная боль напряжения и мигрень. Однако головная боль может быть и следствием других заболеваний. Можно провести аналогию с гипертонией - она тоже бывает первичной, когда мы лечим именно артериальную гипертензию, это примерно 90% случаев. Но бывает гипертония, возникающая из-за других заболеваний, например, из-за гормональных проблем, когда есть опухоль надпочечников или проблемы с почками. То же самое и с головной болью. И у нее тоже есть угрожающие причины:

✓ Если мигрень не проходит более 3 дней, то она может перейти в мигренозный статус, а это может привести к ишемии головного мозга.

✓ Сама по себе сильная боль может приводить к повышению артериального давления. Особенно у гипертоников это актуально, они очень остро реагируют на боль. А скачок давления - это уже угроза.

✓ Головная боль может быть не самостоятельным заболеванием, а вторичным, то есть следствием других - эндокринных, инфекционных, сердечно-сосудистых, лор-заболеваний, онкологии и пр. В том числе ишемического инсульта.

«Красные флаги»: когда нельзя терпеть

Нужно срочно обратиться за медицинской помощью, если:

- Резкое, внезапное начало и быстрое нарастание интенсивности головной боли.
- Онкология.
- Головные боли начались после 50 лет.
- Когда интенсивность головной боли меняется при движении, кашле, чихании, физической нагрузке.
- Боль во время беременности/послеродовом периоде.
- Головная боль, нарастающая в течение недели после травмы.
- Еще раз повторю: любая сильная головная боль - повод обратиться к врачу, - отмечает невролог Иоланта Лялите. - Особенно, если вы отмечаете какие-то из перечисленных «красных флагов».



Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

- Головная боль напряжения и мигрени часто схожи по признакам...

- Но от напряжения действительно могут помочь расслабляющая ванна, хороший отдых, когнитивно-поведенческая терапия - то есть психотерапия, потому

что боль напряжения часто завязана на усталости и эмоциональном перенапряжении. На работе можно сделать, например, плавные повороты, легкий самомассаж шеи. Только имейте в виду, что без эмоционального расслабления это лишь



Читатели рекомендуют

Книга Иоланты Лялите «У меня есть мозг»

★★★★★ Олег:

Так много нового узнал из этой книги - почему плохо сплю, как тренировать память, как меньше уставать на работе и перестать тревожиться из-за ерунды. Не каждый врач все это сможет рассказать.

★★★★★ Нина:

Нужная книга о том, как работает наша голова, как влияют на это стрессы. Когда все это понимаешь, можно предотвратить многие болезни. А еще книга помогает мне справиться с последствиями ковида.

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

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



«Головная боль для общества»: как мигрень разрушает жизнь людей и наносит удар по экономике - на сайте



Реклама, 16+



Добрый холодец



Правда ли, что популярное блюдо - лучший источник полезного для суставов коллагена, рассказывает терапевт Екатерина САФОНОВА.

Анна КУКАРЦЕВА

Для многих из нас это блюдо ассоциируется с теплыми домашними вечерами, насыщенным запахом мясного бульона, с новогодним застольем. Холодца обычно готовят много. Считается, что это не только вкусно, но и полезно - еще бы, столько мяса, насыщенный бульон, который больных ставит на ноги! А еще, говорят, холодец очень нужен для суставов. Но так ли это, спросили мы Екатерину Сафонову, терапевта клиники CMD Свердловский ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора:

- Действительно, многие считают холодец (студень) продук-

том, полезным для восполнения коллагена в организме и улучшения состояния суставов. Ведь готовится он из мяса, из частей животных, богатых коллагеном, - хвостов, ушей, копыт. Именно эти части обеспечивают застывание бульона благодаря содержащимся в них желеобразующим веществам.

Теоретически употребление холодца действительно может предоставить организму «строительные блоки» для восстановления и поддержания здоровья хрящевой ткани в суставах. Желатин, содержащийся в холодце, может помочь уменьшить боль и воспаление в суставах, а также улучшить их подвиж-

Lucky Business/Shutterstock/Fotodom



Варить холодец - уютная и полезная традиция.

ность. Коллаген также важен для поддержания эластичности и увлажнения кожи. Поэтому употребление холодца теоретически может улучшить состояние кожи.

ЗНАЙ!

Водоросли - не лучшая замена

- Наиболее эффективной для усвоения формой является гидролизированный коллаген (коллагеновые пептиды), к которому относится и желатин, - говорит терапевт. - Чем мельче пептиды, тем легче и быстрее они всасываются. Желатин из пачек - это хорошая и доступная форма.

Холодец и костные бульоны также являются отличным источником желатина и других питательных веществ, которые поддерживают здоровье соединительных тканей.

- Но хочу отметить, что популярный некогда коллаген из ламинарии - водоросли, то есть растения, - всего лишь рекламный трюк, - говорит Екатерина Сафопова. - Растения не содержат коллаген. Коллаген - это животный белок. Ламинария и другие водоросли содержат множество полезных веществ, витаминов и минералов, которые могут поддерживать синтез собственного коллагена в организме человека (например, витамин С, медь), но они не являются прямым источником коллагена. Соответственно, из ламинарии коллаген не усваивается, потому что его там нет.

И кроме того, чтобы получить максимальную пользу от употребления всех форм коллагена, важно понимать, что эффект достигается не разовым приемом, а регулярным и длительным употреблением.

В чем подвох

ВАЖНО

Несмотря на всю возможную пользу холодца, важно учитывать нюансы:

1 Не весь коллаген из холодца усваивается организмом напрямую

Коллаген из еды расщепляется на аминокислоты, которые затем используются организмом для различных целей, в том числе и для синтеза собственного коллагена. Однако нет гарантии, что все эти аминокислоты будут направлены именно на восстановление суставов или кожи.

2 Индивидуальная восприимчивость

Эффективность холодца в восполнении коллагена и улучшении состояния суставов зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья (если у вас есть хронические заболевания или дефицит питательных веществ, усвоение и использование коллагена может быть затруднено).

3 Баланс имеет значение

Очевидно, что один холодец в организме не воин: важно придерживаться сбалансированной диеты, богатой витаминами и минералами, необходимыми для

синтеза коллагена (например, витамин С, медь, цинк).

4 Важен и образ жизни

Курение, избыточное употребление алкоголя и недостаток физической активности могут негативно влиять на выработку коллагена.

5 Помните про калорийность

Холодец может быть достаточно калорийным блюдом, особенно если в него добавляют жирное мясо и шкурки. Также в холодце может быть высокое содержание холестерина и соли. Поэтому употреблять его нужно умеренно.

6 Недостаток научных данных

- Несмотря на популярность холодца как источника коллагена, научных исследований, подтверждающих его эффективность в улучшении состояния суставов и кожи, пока недостаточно, - говорит Екатерина Сафопова. - Холодец может быть полезным дополнением к рациону как источник коллагена. Его употребление при переломах может способствовать более полноценному питанию и предоставит строительные материалы для восстановления. Но это блюдо - лишь один из элементов комплексной программы лечения и восстановления, согласованной с врачом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Как сварить студень мечты

Эти нюансы обеспечивают максимальное извлечение полезных веществ и делают продукт более ценным для организма.

1 Хвосты, лапы, хрящи.

Используйте части, богатые соединительной тканью: кости с суставами, хрящи, куриные лапки, говяжьи хвосты, шеи, мозговые кости. Именно они содержат больше всего коллагена.

2 Не давайте кипеть.

После закипания максимально убавьте огонь - важна длительная варка на медленном огне! Бульон должен едва «пылеть».

Это позволяет коллагену медленно переходить в желатин и вытягивает минералы из костей. Время: для бульона - 2 - 4 часа; для холодца - 4 - 8 часов (в зависимости от сырья).

3 В начале варки обязательно снимайте пену!

Бульон должен быть чистым и прозрачным.

4 Добавьте чуть-чуть яблочного уксуса.

Небольшое количество яблочного уксуса (1 - 2 столовые ложки на большую кастрюлю) в начале варки помогает лучше вытянуть минералы и коллаген из

костей. Уксус не чувствуется в готовом продукте.

5 Минимум соли и специй.

Добавляйте соль по минимуму в конце приготовления. Используйте натуральные специи (перец горошком, лавровый лист, лук, морковь, зелень), чтобы не перегружать организм лишними добавками и натрием.

6 Охлаждение и снятие жира.

После остывания снимите застывший жир с поверхности. Это снижает калорийность и делает продукт легче для пищеварения.

КУХНЯ
БЕЗ ПАФОСА

ЕДА
С ХАРАКТЕРОМ

ИСТОРИИ
СО ВКУСОМ

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Леонид Захаров

**ОТЧАЯННЫЙ
ДОМОХОЗЯИН**

сезон
#1
серии
1-50

лучшие рецепты
аппетитными историями

**ЗАКАЗАТЬ
ЗДЕСЬ**



автор
ЛЕОНИД ЗАХАРОВ

Журналист «Комсомольской правды»
и гастрономический обозреватель



Личный архив Ольги Родиной

Лечим ноябрь цветотерапией:

Диброва - в изумрудном, Бондарчук - в алом, Собчак - с зеленым

Осенью нам катастрофически не хватает ярких красок и солнца. Самый простой способ поднять себе настроение - добавить цвета в свои образы, что и сделали многие звезды. Да, коричневый - самый модный оттенок сезона, но это не отменяет других цветов. Цены в расчет не берем: мы подмечаем идеи, а не копим на точно такие же образы.

**Бодрящие
осенние образы
от знаменитостей.**

Образы звезд
комментирует
журналист
«КП», стилист
Ольга РОДИНА.



Личная страница Полины Дибровой в социальной сети

Полина Диброва

После развода с **Дмитрием Дибровым** Полина начала потихоньку выходить в свет. Так, она посетила премьеру фильма «Мажор в Дубае» 12+ в кинотеатре «Октябрь». На дорожке Диброва появилась в неожиданно скромном для нее изумрудном костюме, который скомбинировала с фиолетовой водолазкой. На ногах многолетней мамы можно было видеть белые кеды от Dolce & Gabbana (30 - 50 тыс. руб., коллекция не новая).

Зеленый с сиреневым, безусловно, сочетается, но образ получился откровенно скучный. Положение спасли бы приталенный жакет, лодочки (можно на низком каблук) вместо кед и аксессуары. С ТТХ Полины можно выглядеть намного эффектнее.



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

Ксения Собчак

Ксения Анатольевна, конечно, жертва моды, но с ее деньгами может себе позволить. Этот образ Собчак выгуливала в Париже, и, на мой взгляд, он очень крутой. Собчак использовала два актуальных оттенка - шоколадный и желто-зеленый. Коричневую кожаную юбку от Prada Ксения сочетает с молочной блузой The Row. Дополнила образ ярко-зеленой сумкой от Prada (примерно 400 тыс. руб.) и стильными коричневыми лодочками с металлическими рифлеными каблучками от Acne Studios (около 70 тыс. руб.). Плюс браслеты и очки-маска от Phoebe Philo за 58 тыс. руб. Отличная фишка - браслет с баскетбольными мячами.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Светлана Бондарчук

Светлана устроила настоящую цветотерапию. За основу образа она взяла алое летящее платье от бренда своей подруги Оксаны Лаврентьевой OLOLOL (129 тыс. руб.). Парадный наряд журналистка вписала во вполне практичный образ с казаками Prada и длинным пальто свободного кроя - тоже от OLOLOL (цена неизвестна). И обязательно аксессуары - ремень для создания силуэта и кожаные длинные перчатки.

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)



Личная страница Ксении Бородиной в социальной сети

Ксения Бородина

После того как Алеко ушел делать журнал и перестал работать со звездами как стилист, Ксения Бородина нечасто делится модными образами. Один из последних довольно нарядный: блузу с перьями ведущая сочетает с юбкой макси (вроде из денима) с принтом из пайеток. Плюс узнаваемые, но уже набившие оскомину лодочки от Manolo Blahnik (около 140 тыс. руб.). Для выхода куда-то вполне неплохо, но не то чтобы актуально.

Татьяна Брухунова

Супруга **Евгения Петросяна** собрала актуальный образ с коричневой курткой из вельвета и широкими синими джинсами. Спокойный наряд Татьяна дополнила акцентной сумкой с цветными горошинами из известной коллаборации Louis Vuitton x Takashi Murakami (примерно 500 тыс. руб.). Конечно же, не обошлось без головного убора - берет из пальтовой ткани в елочку. Все органично.



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



givenchy.com

**МОДА,
СТОП!**

Givenchy представил необычное платье-перевертыш. Серый жакет выглядит так, будто вы его надели задом наперед, но такова задумка. Правда, вся красота будет на вашей спине. Цена экстравагантного наряда - более 900 тыс. руб.



givenchy.com

Новогодние корпоративы:

Буланова споет за 1,5 млн рублей, а Баста - за 10 000 000

Сколько звезды эстрады заработают на ближайших праздничных вечеринках.

Окончание. Начало < стр. 1.



Баста - это роскошь: артист доступен только самым богатым заказчикам.

Цены выросли, скидок не будет

По сравнению с прошлым годом, декабрьские гонорары звезд выросли в среднем на 20 - 40%. С первой пятницы декабря просить скидку бесполезно - за артистами и так очередь. Чтобы ее обеспечить, менеджмент тружеников эстрады запускает слухи о двойных гонорарах - чтобы «накрутить» ожидания заказчика, который после тако-

го обрадуется куда меньшей наценке. А накрутка до 80 - 100% бывает только в новогоднюю ночь, и то лишь у звезд самого высшего эшелона.

Средний гонорар топового эстрадного артиста - 4 - 10 млн руб. Такие деньги звезда получит за выступление на корпоративе длительностью 40 - 60 минут. Как выяснила «КП», корпоративы «под ключ» по стоимости разделились на условные категории: за 4 - 8 млн руб. (выступает кавер-группа или диджей), за 15 - 40 млн руб. (с одной-двумя звездами, самый востребованный формат) и самые дорогие - от 40 млн руб. (с целой бригадой артистов, таких заказов не более 5% от общего числа).

В свои 19 Ваня Дмитриенко востребован не меньше ветеранов эстрады самого крупного калибра.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



Откуда взялись SHAMAN, Масан и Джиган и другие псевдонимы звезд - на сайте



Кого чаще заказывают

- Самые востребованные жанры на корпоративах - танцевальная поп-музыка и рэп, - рассказал «КП» продюсер, основатель музыкальной платформы TopHit Игорь Краев. - Из рэперов одним из самых востребованных остается Баста (Василий Вакуленко), его гонорары в предновогодние дни могут превышать 10 млн руб. А вот молодых звезд рэпа, таких как Масан (23-летний Андрей Косолапов, в конце ноября уходит в армию. - Авт.) и Icegergert (24-летний Георгий Гергеррт), на корпоративы не зовут. Впрочем, исключительная популярность их хитов в интернете позволяет зарабатывать миллионы рублей в неделю на стриминговых платформах и не мучить себя выступлениями слишком часто.

У аудитории 25+ свои предпочтения: вне конкуренции Надежда Кадышева, пожиная плоды своего триум-

фального камбэка в 2023 и 2024 годах. По словам Игоря Краева, пляски под «Веночек» и другие хиты «Золотого кольца» в оригинальном исполнении обойдутся заказчиком в сумму от 15 млн руб. А вот другие звезды прошлых лет гонорары не задирают. Так, Татьяна Буланова готова выступить со своими хитами за 1,5 млн руб., а Сосо Павлиашвили - за 1 млн руб.

В числе новых лидеров по количеству заказов - Татьяна Куртукова. Ее «Матушка» в 2025-м более одного миллиона раз прозвучала на радио, и, наверное, миллиарды раз была прослушана в интернете. Резко вырос спрос и на выступления 19-летнего Вани Дмитриенко. Летний хит «Шелк» и мегаудачный дуэт «Силуэт» с Аней Пересильд позволили одному артисту шагнуть еще на одну ступеньку вверх. Теперь его гонорары начинаются от 5 млн руб.

- В центре внимания корпоративных заказчиков - Юлия Зиверт, чьи песни в 2025 году прозвучали на радио более 4,5 млн раз, - продолжает Игорь Краев. - Кроме того, Зиверт в коллаборации с рэпером Icegergert только что выпустила сингл



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Рублем Филиппа не мани! Бесполезно

Таня Куртукова - символ русского народного. А сейчас это чертовски модно.

Если в декабре все артисты эстрады работают в усиленном режиме, то в новогоднюю ночь некоторые из них отказываются петь - предпочитают проводить праздник с семьей. Говорят, пока так и не уговорили спеть в ночь на 1-е Надежду Кадышеву, Сергея Жукова и Филиппа Киркорова.

Но и тех, кто готов повеселить публику в дорогих ресторанах и модных клубах Москвы, достаточно: Полина Гагарина, Григорий Лепс, Лариса Долина, Татьяна Буланова, Сосо Павлиашвили, Натали, группа «Винтаж», «Хор Турецкого», Ани Лорак, Сергей Мазев и «Моральный кодекс». В ресторанах столик в новогоднюю ночь (с ужином и развлекательной программой) стоит в среднем 80 - 100 тыс. руб. В клубах - дешевле: к примеру, Татьяна Буланова и Сосо Павлиашвили выступают в разных залах модного местечка Soho Rooms, вход на их выступление (включает два бокала шампанского) стоит сейчас 9 тыс. руб., а ужин можно заказать отдельно.

Некоторые улетают радовать соотечественников в Сочи - например, Владимир Пресняков и Наталья Подольская. А Катя Лель, Шура и Александр Иванов («Рондо») и вовсе отправляются в Дубай - наших отдыхающих там пруд пруди.

Татьяна Буланова сейчас всем нужна. Но певица решила особо не задиать ценник.

«Банк», которые только на Яндекс.Музыке ежедневно прослушивают 1,5 млн раз. Отсюда исключительно высокий спрос и гонорары - от 7 млн рублей.

Также в топе у заказчиков на корпоративы Сергей Жуков («Руки Вверх!»), Владимир Пресняков, Григорий Лепс, Филипп Киркоров, Николай Басков, Анна Асти, Дима Билан, Полина Гагарина, Люся Чеботина, Лолита, «Иванушки International», Леонид Агутин, Сергей Лазарев, Любовь Успенская.

КСТАТИ Праздничные гонорары звезд по категориям

10 - 15 млн руб.: Надежда Кадышева, Григорий Лепс, Сергей Жуков.
7 - 10 млн руб.: Баста, Зиверт, Полина Гагарина, Филипп Киркоров, Сергей Лазарев, Дима Билан, Анна Асти.
5 - 6 млн руб.: Владимир Пресняков, Ваня Дмитриенко, «Иванушки International», Лолита, Леонид Агутин, Любовь Успенская, Люся Чеботина, Николай Басков.
2 - 4 млн руб.: Татьяна Буланова, Катя Лель, Лариса Долина, Татьяна Куртукова, Шура.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

100 ЛЕТ
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

НОВОГОДНЕЕ ШОУ

« ГОЛУБОЙ ОГОНЁК: ТРАМВАЙ ЖЕЛАНИЙ »

ВАС ЖДЕТ:

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



31 ДЕКАБРЯ С 19.00 ДО 00.00
ТЕЛЕКАНАЛ ТИВИСИ САЙТ IRKKPRU



ТОЛЬКО У НАС

«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 практи-

ки, позволяющие настроиться на необходимый результат, а также осознанные физические 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.



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

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Арина ВАЩЕНКО, Магнитогорск:
- Мое увлечение - путешествия, которые я сделала своей работой, и сейчас учусь по специальности «туризм и гостеприимство». А еще занимаюсь в модельном агентстве, снимаюсь в рекламе и участвую в конкурсах красоты. Люблю детей и в будущем мечтаю открыть свой частный детский сад.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Арина в эстетической парадигме «старого Голливуда» в современном прочтении. Короткое твидовое платье и широкая белая повязка - будто кадр из фильма 60-х. Светлая палитра, аккуратные лодочки и идеальная осанка показывают, что девушка уверена в себе. Можно уложить волосы мягкими волнами, усилив ретро-эффект.

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



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

■ АНЕКДОТЫ

Муж и жена разгадывают кроссворд:

- Дорогой, ты не помнишь, как называется прибор для обнаружения скрытой электропроводки?

Муж (мрачным голосом):

- Перфоратор...

* * *

Глупенькая! Ну что ты переживаешь, что грудь у тебя первого размера? Зато ноги... вон... Сорок четвертого!

* * *

А ведь басня «Слон и Моська» - это про создание личного бренда. Одна из огромного числа городских собак правильно выбрала противника. В результате она попала в историю, а как звали слона, никто не знает.

* * *

Слезы перед мужиком без черной туши - вода на ветер!

* * *

Всегда настораживают объявления «Перевозка мебели. Трезвые грузчики», приклеенные под углом 30 градусов к горизонту.

* * *

По статистике, 70% людей не заметили ошибку.

* * *

Я из того поколения, которое толкало человека в воду, не думая о том, что у него в кармане может быть мобильник.

* * *

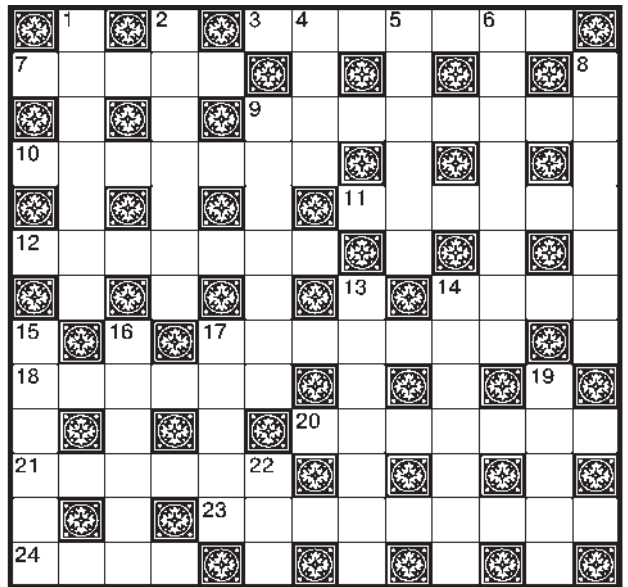
Если бы конфеты
Уменьшали вес,
Я б, наверно, к лету
Полностью исчез.

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

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



■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Кто финансирует за рекламу? 7. Заготовка для курсанта. 9. Оригинальная версия какой комедии заканчивается в Диснейленде? 10. Экскурсы у киношников. 11. «Триллерный сон». 12. От какого эстрадного идола, как считали музыкальные критики, шел «нескончаемый поток эротики»? 14. У кого не все дома? 17. Нарушение авторского права. 18. Мир душ. 20. Кому требовал поставить памятники «по всем городам и местечкам» Осип Мандельштам? 21. Кто из героев романов Александра Дюма одержим мстостью? 23. Оскароносный Квентин. 24. Куда бандиты ранили Жура из фильма «Испытательный срок»?

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Издание с желтой репутацией. 2. Орган военного управления. 4. Зона с аллеями. 5. Атака в петиционном стиле. 6. Ювелир надежды. 8. Ужасы послевоенного времени. 9. Английский писатель, придумывавший в бессонные ночи всевозможные числовые головоломки, после издав их в книге «Математических курьезов». 13. Кто зависим от «одноруких бандитов»? 14. «Место стоянки» церковных попрошаек. 15. Кто поведал читателям о подвиге Кибальчиша? 16. Агрегат для работы у токаря. 17. Майка для покупок. 19. Из чего шьют? 22. Песня «Зимний ...» у Алексея Глызина.

Лайдар. 16. Станок. 17. Пакет. 19. Ткань. 22. Сад. 9. Карпол. 13. Ироман. 14. Папирч. 15. Генштаб. 4. Парк. 5. Наскок. 6. Оптимизм. 8. Раз-тин. 24. Рука. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Таблонд. 2. 18. Астрал. 20. Зомченко. 21. Дантес. 23. Таран. 11. Кошмар. 12. Синатра. 14. Псих. 17. Плагат. Спонсор. 7. Кадет. 9. «Красотка». 10. Флашбек. **ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3.

Прогноз погоды на завтра, 21 ноября

	ночью	днем	
Иркутск	-4...-3	+1...+3	Давление 720 мм рт. ст. (норма для ноября - 718)
Бодайбо	-8...-5	-1...0	Относительная влажность воздуха 59% (норма для ноября - 76%)
Братск	+4...+6	0...+2	Ветер юго-восточный, 1-2 м/с
Ербогачен	-8...-3	-5...-2	Восход - 08.33 Закат - 17.03
Тайшет	+4...+6	+1...+2	Луна растет
Усть-Илимск	+1...+2	-1...0	



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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025. 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

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-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 172 200 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

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