

- ✓ Как вырастить тыкву весом в 323 кг
- ✓ Рецепты блюд из кабачка - от шеф-повара
- ✓ Школьники из сибирской глубинки на уроках труда варят сыр

Эти и другие темы - в специальном выпуске «КП» на стр. 5 - 12 ▶



Личный архив

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

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

radiokp.ru



# 100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

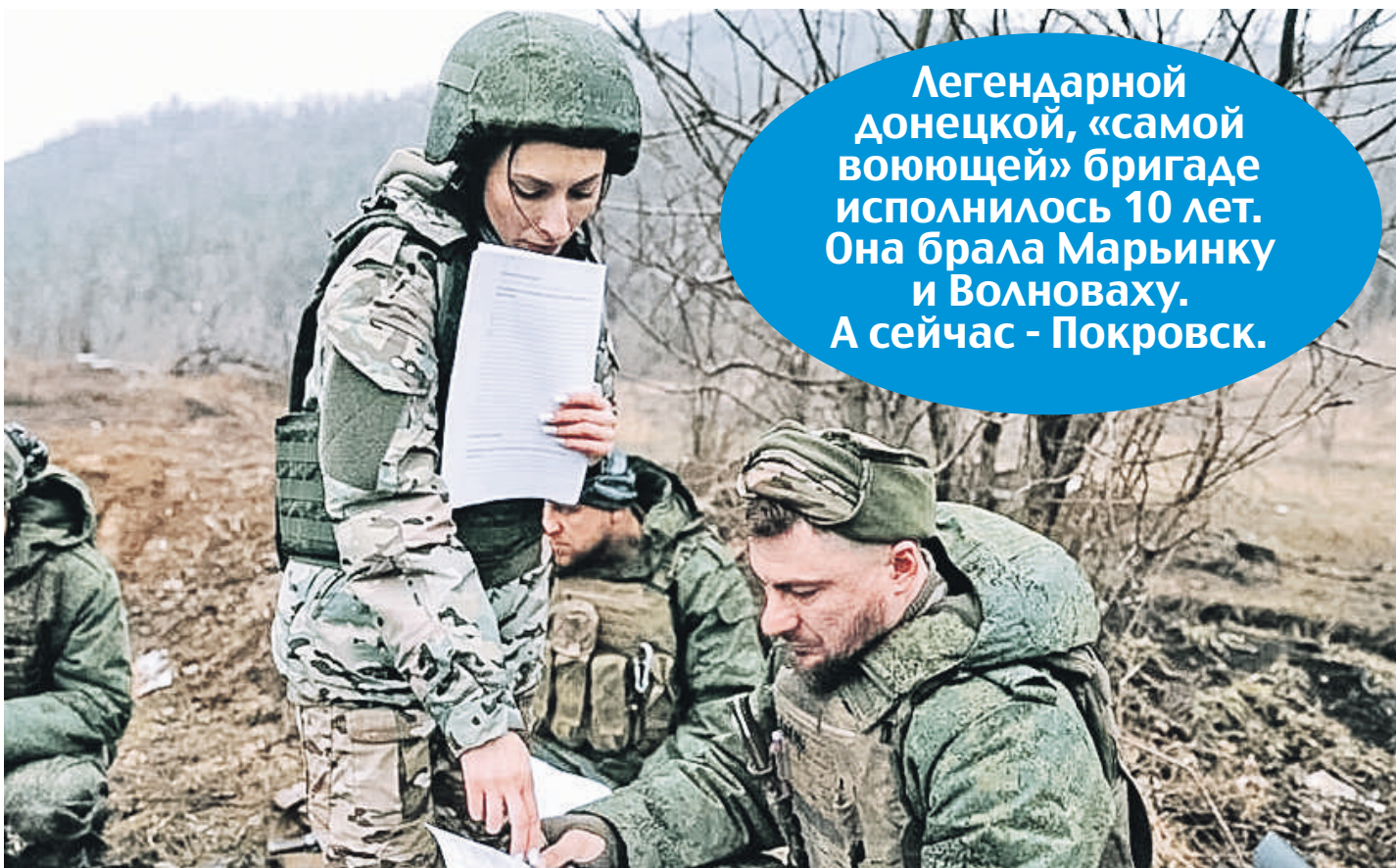
Четверг, 4 сентября  
№ 65-ч (27713-ч)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

**KP.RU** 3 872 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕДИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

## «Сотка» идет на штурм

Легендарной донецкой, «самой воюющей» бригаде исполнилось 10 лет. Она брала Марьинку и Волноваху. А сейчас - Покровск.



Личный архив героини публикации



Личная страница Виктории Петровой в социальной сети

**В наряде необычном, привычно эксцентричном**

Ольга РОДИНА

Как звезды привлекают к себе внимание публики.

Не секрет, что некоторые знаменитости специально одеваются вызывающе, чтобы их обсуждали. Иначе как это все объяснить? Зато скучно не будет. Сегодня мы собрали наиболее эксцентричные летние образы звезд.

Продолжение на стр. 15 ▶

### Пенсионерка выиграла суд у перевозчика после падения в автобусе

Татьяна ИВАНОВА

Пенсионерка получила перелом бедра со смещением.

Вы едете в автобусе, держитесь за поручень, а водитель вдруг так резко трогается, что вы падаете. Таких историй у каждого наберется не по одной. Именно это и произошло с 81-летней жительницей Ангарска. Пенсионерка ехала в автобусе летом, подошла к выходу заранее, но водитель резко дернул с места. Женщина не удержалась, упала и получила серьезную травму - перелом бедра со смещением.

- Самостоятельно подняться она не

смогла - помог молодой человек, который был в салоне. Он не только поднял ее, но и вынес из автобуса на руках, а потом позвонил ее дочери. Пенсионерку забрала скорая помощь и отвезла в больницу, - рассказывают в пресс-службе судов общей юрисдикции региона.

Женщина обратилась в суд, чтобы взыскать с перевозчика компенсацию за причиненный вред. Автобусная компания пыталась оспорить свою вину, утверждая, что доказательств недостаточно. Однако суд первой инстанции встал на сторону пенсионерки и обязал компанию выплатить ей 140 тысяч рублей за моральный ущерб. Перевозчик подал апелляцию, но Иркутский областной суд оставил решение без изменений.

### Улицу Карла Маркса в Иркутске закроют с 5 по 8 сентября

Татьяна ИВАНОВА

Ограничения связаны с проведением фестиваля «Зодчество Восточной Сибири».

В Иркутске временно перекроют движение на ключевом участке улицы Карла Маркса. Это связано с проведением фестиваля «Зодчество Восточной Сибири». - Ограничения начнутся вечером 5 сентября в 21:00 и продлятся до утра 8 сентября, до 6:00. Перекрытым окажется участок дороги от 5-й Армии до Марата, - сообщает администрация Иркутска.

Всем автомобилистам советуют заранее продумать альтернативные пути объезда, чтобы избежать неудобств. Организаторы просят отнестись с пониманием к временным неудобствам.



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО





## «Татьяна Константиновна, выходите за меня!»

Виктория КУДАЕВА

Учитель физкультуры сделал предложение коллеге на линейке 1 сентября.

1 сентября для двоих учителей из бурятского поселка Таксимо - теперь двойной праздник. Не только День знаний, но и день, когда они решили стать семьей! Во время торжественной линейки в школе №3 учитель физкультуры Вячеслав Бадмаев под громкие аплодисменты сделал предложение руки и сердца своей коллеге, педагогу начальных классов Татьяне Елезовой.

### ПОЗНАКОМИЛИСЬ НА КОНФЕРЕНЦИИ

Вячеславу Бадмаеву 30 лет, но за плечами у молодого педагога уже богатый опыт. Он пробовал себя и в сфере культуры, и в работе в правоохранительных органах. Однако душой тянулся к детям и спорту.

- Я активно занимался боксом, футболом, баскетболом, - рассказывает мужчина. - Мои тренеры - настоящие профессионалы. Вдохновился! В итоге я сам решил стать учителем физкультуры.

Вячеслав Васильевич работает в школе №1 Таксимо, откуда сам родом, всего вто-

рой год, но уже успел завоевать признание детей и коллег. За короткое время он стал наставником и другом для учеников начальных и средних классов.

Новая работа принесла не только профессиональное удовлетворение, но и личное счастье. Со своей возлюбленной мужчина познакомился в августе прошлого года на конференции для педагогов.

25-летняя Татьяна - учитель начальных классов в соседней школе №3. В педагогику сибирячка пришла по примеру родителей.

- Татьяна мне сразу понравилась, - говорит Вячеслав. - Мы познакомились, затем продолжили общение в социальных сетях. Я пригласил ее на первое свидание. Мы отправились на озеро Ульто - нашу местную достопримечательность. И с тех пор больше не расставались!

Отношения стремительно развивались.

- Думаю, если бы мы работали в разных областях, нам было бы сложнее понять друг друга, - уверен Вячеслав. - Мы говорим на одном языке, стал-



@IRKKP

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

Видеосюжет - на KP.RU

Вячеслав и Татьяна вместе уже год.



живаемся с похожими проблемами и целями. Татьяна делилась со мной опытом, поддерживала, давала советы. И это невероятно сблизило нас.

### СКАЗАЛА: «ДА!»

Сибиряк понял: она та, с кем он хочет связать свою жизнь. Вячеслав решил сделать девушке предложение руки и сердца творчески и необычно. Пришла мысль: почему бы не организовать все именно в праздничный день, 1 сентября?

- Это хороший способ показать детям, что такое любовь, и как важно уметь выражать эмоции открыто, - рассуждает Вячеслав Бадмаев. - Я обратился к директору школы, в которой работает Татьяна. Она поддержала идею и пообещала включить мой выход в сценарий праздника. Купил кольцо, букет цветов...

В День знаний Татьяна стояла на линейке вместе с учениками, не зная, что ее возлюбленный готовит сюрприз. Торжественные речи, напутствия, и вот на сцене Вячеслав.

- Я поздравился со всеми, поздравил с Днем знаний. Затем сказал, что мне бы хотелось создать семью педагогов, пригласил на сцену Татьяну Константиновну. При всех я обращаюсь к любимой на вы и по имени-отчеству. Это правильно, это этикет. Я признался ей в чувствах и задал самый главный вопрос: согласна ли она стать моей женой? И она ответила: «Да!». В этот момент я одновременно и волновался, и был самым счастливым человеком на свете.

Коллеги, дети и родители поддержали пару. Многие ребята даже заплакали от радости и гордости за своих учителей.

- Свадьбу думаем сыграть летом следующего года, во время отпуска. Отметим в кругу друзей и близких, - делится планами учитель. - О чем мечтаем? О собственном большом доме и о путешествиях!

### ■ НУ И НУ!

## Собака сутки одна дрейфовала на моторной лодке по озеру

Виктория КУДАЕВА

Рыбак выпал, а Лесси осталась.

Жительница Бурятии Юлия вместе с мужем, двумя детьми и друзьями решили провести время на озере Гусиное в районе села Бараты в Селенгинском районе. На отдых за компанию взяли и Лесси, ей 2,5 года.

- Мы взяли с собой лодку и мотор, - рассказывает Юлия. - Прокатали детей, с ними была и собака. Все было хорошо, вспоминает Юлия. - Потом муж отошел накачать сапборд, чтобы мы с ребятами тоже могли поплавать. А в это время наш приятель отплыл на лодке, чтобы покидать спиннинг. Лесси была вместе с ним.

Неожиданно, уже возвращаясь к берегу, мужчина резко повернул судно. Лодку развернуло, приятель семьи выпал за борт. Лесси осталась внутри! Хозяева собаки не успели опомниться, как лодка с полным баком топлива отправилась бороздить просторы озера.

Приятеля из воды помог спасти муж Юлии. Потом компания отправилась на поиски Лесси. Завели автомобиль и двинулись вдоль берега. Параллельно с этим Юлия набирала МЧС и полицию. Собаку искали до вечера.

- Площадь озера не маленькая, запасов бензина не хватило, чтобы обогнуть его, - поясняет Юлия. - Мы обратились к местным жителям, у которых есть моторные лодки. Вместе с этим распространяли информацию в социальных сетях и мессенджерах, надеясь, что Лесси кто-нибудь обнаружит...

На следующий день семье пришлось возвращаться домой без Лесси. Младший сын Юлии, которому всего 1 год и 4 месяца остался в городе с бабушкой.

- Если бы не это обстоятельство, оставались бы на месте и искали Лесси дальше, - говорит Юлия. - Как только доехали до дома, вдруг раздался звонок. Очевидцы сообщили, что некий дедушка нашел причалившую лодку на берегу с собакой. Получается, Лесси провела на борту почти целые сутки! Мы тут же созвонились с этим мужчиной, а утром следующего дня поехали за Лесси.

Оказалось, что лодку вместе с собакой обнаружили в районе Ельника совершенно противоположной стороне, куда она уплыла изначально. По словам Юлии, это больше десятка километров от места пропажи.

Скорее всего, так произошло из-за погоды: ветер направил лодку в другое направление. Так она и плавала по озеру, пока не закончился бензин, а потом прибило к озеру.

- Лесси была испугана, когда ее нашли. Она, кажется, и не пыталась выбраться сама, а просто забилась в угол и ждала, - рассказывает Юлия. - Какое счастье, что она нашлась!

Когда бензин закончился, шлюпку прибило к берегу, так Лесси и нашли.



Архив семьи

## Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 25/8940/П/А/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи жилого дома площадью 290,8 кв. м, кадастровый номер 03:06:000000:15189, расположенного по адресу: Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Горхон, ул. Железнодорожная, дом № 9.

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



## Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 25/8941/П/А/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи жилого дома площадью 303,1 кв. м, кадастровый номер 03:06:000000:15197, расположенного по адресу: Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Горхон, ул. Железнодорожная, дом № 9в.

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





**Легендарной донецкой, «самой воюющей» бригаде исполнилось 10 лет. Она брала Марьинку и Волноваху. А сейчас - Покровск.**

# «Сотка» ИДЕТ НА ШТУРМ

Григорий КУБАТЬЯН

## БЕРЕТ И ТЕЛЬНЯШКА

В расположении 110-й гвардейской бригады бросается в глаза библиотека: несколько полок книг - от «Старика Хоттабыча» до Плутарха. На стенах мотивирующие цитаты, фотографии, флаги. Здесь же музей натовских трофеев, обожженные автоматы и переносные ракетные установки.

- Иностранная гадость, что мы наколядовали, - с усмешкой кивает в сторону трофеев «Марио», он же Роман, замполит 1-го батальона «сотки». Гвардии майор богатырского телосложения и рукопожатия.

Коллекция трофеев была намного больше, но их дарят гуманитарщикам, генералам и всем друзьям бригады, кому интересна военная экзотика. В самой бригаде за 10 лет боев экзотики насмотрелись.

«Марио» участвовал в создании «сотки». 110-й она стала, когда перешла в подчинение Минобороны России. Первый глава ДНР Александр Захарченко хотел, чтобы у него была своя десантура, ВДВ. «Сотка» так и создавалась - с беретами и тельняшками. А номер 100 означал, что это часть специального назначения.

В 2014-м «Марио» работал на respectable должности заместителя директора сети магазинов. Но год оказался переломным.

- Были митинги. Киев отправлял к нам националистов, они завязывали драки, - вспоминает «Марио». - Мы ставили блокпосты, чтобы эти «поезда дружбы» до нас не доезжали. А потом город начали обстреливать «Градами», и люди пошли в ополчение.

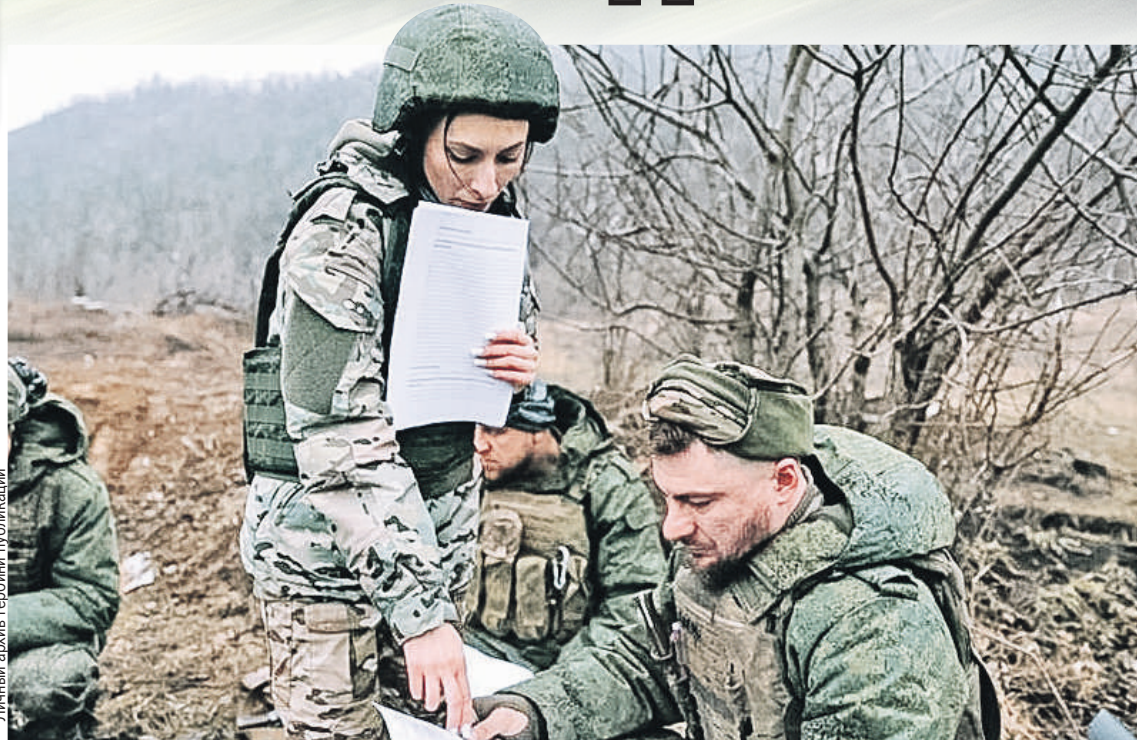
«Марио» пришел служить рядовым, но быстро стал офицером. Когда его бригаде вручили боевое знамя, он лично вбил гвоздик в древко.

Захарченко он знал с детства, дружили. И для себя другого пути, кроме военного, не видел.

- У нас так: если у брата проблема, идем помогать. Мы в юности улица на улице дрались. Закалялись. Учились терпеть, если разбили нос на «войне». Тогда еще на нашей детской войне...

## ИЗ ОГНЯ ДА В РУКОПАШНУЮ

- Вам, как спецназу, дали какое-то особое снаряжение? Вели спецподготовку? - интесуюсь я.



Офицер-психолог «сотки» Юлия уехала из Краматорска, когда там начали требовать зиговать и говорить на мове. В бригаде, кстати, сотня женщин! И все, как Юля, красавицы.



Дениса с позывным «Знахарь» сослуживцы называют еще «соль земли» - он 20 лет провел в шахтерском забое, а потом 10 лет воевал.

- Ничего особенного. Просто мы требовательнее к себе относились. Это дух: умри, но сделай, - объясняет «Марио». - Сейчас гусарства немного поубавилось. Воюем не наскоками, а как регулярная армия.

Про «гусарство» «Марио» рассказывает мало. Что было подвигом 10 лет назад, сейчас почти рутина. Ну, подумаешь, угнали вражескую БМП и на ней воевали. Или раздобыли две «Рапиры» - противотанковые пушки снайперской точности. А били из них... навесом, с закрытых позиций, что практически невозможно. Да так ловко били, что за 7 км снаряд в форточку занятого врагом дома забрасывали.

Первое оружие добывали так: подкрадывались к блокпосту врага и закидывали гранатами. Трофеи забирали.

Когда в начале СВО их БМП подбили из американского «Джавелина», бойцы выскочили из горящей машины и побежали в рукопашную. Лупить врага за порчу техники.

«Сотка» воевала всегда, первой проламывала чужую линию обороны. Так было под Волновахой, где враг годами бетонировал позиции.

- Когда мы услышали, что Путин признал ДНР и начал СВО, у нас такое воодушевление было! Мы так этого ждали! Увидели, что пришли наши братья, - вспоминает «Марио». - Тогда мы прошли через укрепления ВСУ как нож сквозь масло. Почти без потерь. Это ведь все наши родные села были, мы детство в них провели. А теперь освобождали их от нацистов.

«Сотка» брала не только Волноваху, но и Марьинку, и Попасную, воевала на Запорожье. Сейчас освобождает Красноармейск (Покровск).

И, по словам «Марио», мирные жители встречают их со слезами радости. Поэтому что свои.

## МЕЧТАЛ ЖИТЬ В ИЗБУШКЕ

- Что я! Вы с Денисом поговорите, он - соль земли, - кивает на своего товарища «Марио».

У Дениса позывной «Знахарь». Ему 47 лет. Из них 20 провел в шахтерском забое и 10 - в окопах. «Соль земли» - точнее не скажешь.

- Почему «Знахарь»? - Мне сказали, что позывной должен тебя греть. А я всегда мечтал... жить в лесу, в избушке на курьих ножках, - смущается «Знахарь».

Блиндаж - не лесная избушка. Особенно на первой линии обороны. Зато за 10 лет «Знахарь» ни разу не был серьезно ранен! Контузии не в счет. Что-то в этом есть сверхъестественное.

- В чем секрет такого везения? - удивляюсь я.

- А мы не бреемся перед боем. И не прощаемся. Лучше два раза поздороваться, - серьезно отвечает «Знахарь». - А кто-то чебурашку цепляет.

Однажды под обстрелом у Дениса отказали ноги. Подвела большая шахтерская спина. 15 метров до укрытия Денис «пробежал» на одних руках. Хорошо, что руки рабочие, крепкие.

Он жил в районе Трудовские, который примыкает к Марьинке. Самым опасным в Донецке всегда считался Петровский район. Так вот Трудовский стоял на линии фронта даже перед Петровской.

Денис буквально защищал свой дом. Но дом украинцы сожгли. Его семья перебралась к теще. Самое тяжелое воспоминание за 10 лет, когда приехал их навестить и пошел обстрел.

- Сын маленький был. Мы заскочили в сарайчик, и я накрыл его собой. А он пытался побежать... Вот тогда страшно было, - вспоминает «Знахарь». - Я ведь не профессиональный военный, даже в армии не служил, - вздыхает Денис. - А такое чувство, что мирной жизни и не было.

## ЖЕНСКИЙ ВОПРОС

### Боялись, когда звонил телефон

Теперь в «сотку» приходят контрактники со всей России. Бьются отважно. Но донецкие воюют злее. Потому что их дома жгут, их родню обстреливают.

С самого появления бригады в ней воевали и женщины. Сейчас их в «сотке» около ста человек! До 2014-го Юлия была воспитателем в Краматорске. Говорит, что после майдана жить при новом украинском режиме стало невозможно. Люди боялись лишней раз выйти на улицу, чтобы не попасть под раздачу за русский язык и не кричать по требованию приезжих западнцев «хероям слава».

Вместе с сестрой Юлия уехала в Донецк и пошла в «сотку». Занялась кадрами, чтобы освободить мужчин от бумажной работы.

- Самое яркое воспоминание - начало СВО, - рассказывает она. - Мы даже не верили. Вся бригада ушла, только женщины остались в штабе. Боялись, когда звонил телефон, это значило - кто-то погиб или ранен. Зато когда бригада вернулась в город, был праздник!

6 бойцов в бригаде получили звание Героев ДНР.

А Президент России в эфире называл бригаду «легендарной». В Донецке это оценили все.

### Дамам психолог не нужен

Сейчас Юлия - офицер, психолог. Оказывает психологическую помощь военным. Никто же не застрахован от эмоционального выгорания, тем более в военном конфликте. Но при красавице Юлии бойцы вспоминают, что они мужчины - расклевываться нельзя, стыдно. И приходят в себя.

А вот женщины, замечает Юля, никогда не приходят за психологической помощью. Хотя, например, полевые медики крови видят даже больше, чем штурмовики. Просто дончанки мотивированы. Даже воевали вместе с детьми, растили их в казармах. А с кем оставишь? Муж воюет, родной дом сгорел или занят врагом. Разве дождешься, пока мужики сами все сделают? Нужно помогать.

- У меня вообще нет гражданских знакомых, - замечает Юлия. - Все, кого знаю, военные. А с гражданскими мужчинами я и не представляю, о чем разговаривать.



# Головная боль для общества

**Мигрень разрушает жизни людей и наносит удар по экономике.**

## ГОДЫ НАСМАРКУ

- У меня мигрень уже больше 8 лет. Голова болит почти каждый день. Я получаю терапию из трех препаратов. В данный момент боль примерно на троечку (три балла по 10-балльной шкале. - Ред.), - рассказывает автор блога MIGREBLOG москвичка Ирина Войтенко.

Пациентка стала одной из участниц круглого стола «Проблемы и перспективы лечения мигрени в РФ», организованного Всероссийским союзом пациентов (ВСП). Как выяснилось, масштаб распространенности такой болезни в нашей стране сильно недооценен. При этом ситуация с диагностикой и лечением самой мучительной головной боли очень сложная. «В каких-то случаях информация о возможностях получить медпомощь при мигрени не доходит до пациентов. Не хотелось бы думать, что соответствующей информации не хватает и врачам», - отметил **сопредседатель ВСП, д. м. н., профессор Ян Власов**. Однако, как показали доклады, постановка правильного диагноза вызывает у медиков трудности. Причем не только в России, но и во всем мире.

## «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТЕРРОРИСТ»

- Если взять топ-3 самых распространенных заболеваний, то на первом месте будет карьер, на втором головная боль напряжения, а на третьем - мигрень, - говорит **руководитель Университетской клиники головной боли, член правления Международного общества по изучению головной боли, кандидат медицинских наук Кирилл Скоробогатых**. - Эта болезнь связана с колоссальным снижением

трудоспособности и качества жизни. У меня была пациентка 55 лет, у которой мигрень началась в 15. Приступы раз в неделю. Если посчитать, то в сумме боль уже заняла 5,5 года жизни.

Мигрень можно назвать персональным террористом. Она держит пациента в постоянном страхе, продолжает врач: «Треть пациентов никогда ничего не планируют, поскольку приступ может начаться в любой момент. Больше половины нуждаются в постельном режиме. И около половины чувствуют вину за то, что их болезнь влияет на членов семьи».

По статистике, сильнее всего мигрень мучает людей трудоспособного возраста - от 18 до 65 лет. При этом только 20% руководителей считают изматывающую головную боль уважительной причиной отсутствия на работе, отмечает Скоробогатых. 80% начальников уверены, что это не проблема. «Однако есть исследование, которое показало: из каждых 17 человек с мигренью один пропускает работу из-за приступа, а 16 приходят, но трудоспособность у них очень сильно снижена», - описывает эксперт. Всего же, по оценкам специалистов, люди с мигренью, не получающие подходящего лечения, не могут полноценно трудиться около половины (!) рабочего времени. Экономика теряет огромные средства.

## ТРУДНОСТИ ДИАГНОСТИКИ

- Многие десятилетия мы совершенно неправильно воспринимали мигрень. С одной стороны, известно, что эта болезнь доброкачественная, не угрожающая ле-

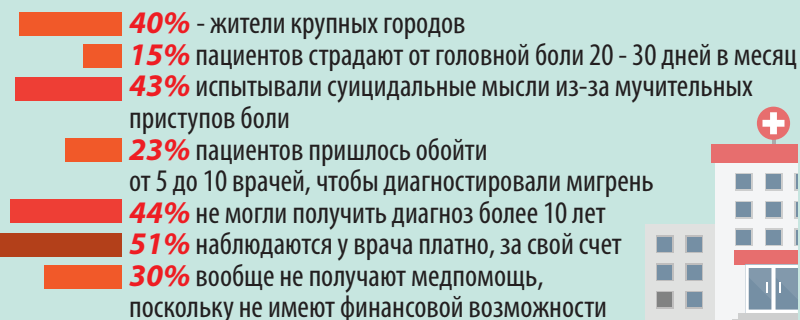


Средний возраст 40 лет



## Портрет пациента с мигренью в России

Пол: женщины (в 2-3 раза чаще, чем мужчины)



По данным опроса пациентов, проведенного каналом MIGREBLOG.

тальными последствиями. С другой стороны, когда была проведена оценка бремени заболеваний, оказалось: мигрень на самом деле очень тяжелое хроническое расстройство, - говорит **президент Российского общества по изучению головной боли, профессор кафедры нервных болезней и нейрохирургии Института клинической медицины Сеченовского университета, д. м. н. Пюзаль Табеева**.

Хотя мигрень и проявляется отдельными приступами, болезнь длится очень долго - от 10 до 50 лет, поясняет врач. В России один из самых высоких показателей распространенности этого недуга. По данным последнего крупного эпидемиологического исследования, страдает 20,8%, то есть каждый пятый житель страны! Некоторые участники круглого стола уверены, что больных еще больше. Но с медпомощью для них - огромные проблемы.

Гюзаль Табеева перечислила основные преграды для правильной постановки диагноза и лечения.

✓ **Низкая осведомленность пациентов о болезни и возможностях лечения.**

Многие люди бесконечно глотают обезболивающие, поскольку уверены: ничем другим при головной боли не

поможешь. Нередко это обобщается усилением и повышением частоты приступов.

✓ **Самолечение после постановки диагноза.**

Даже узнав о диагнозе, пациенты продолжают лечиться привычными обезболивающими.

## Три шага к избавлению от мучений

Облегчить страдания пациентов при мигрени не так-то просто, признают эксперты. Что же предлагает современная медицина?

**1** Прежде всего важно подобрать препараты для купирования (снятия) мучительных приступов боли. Полностью от них избавиться, к сожалению, зачастую не удастся. Но снизить силу и частоту вполне реально.

- Для купирования приступов могут применяться неспецифические препараты, которые используются при любом типе боли. Это простые анальгетики, парацетамол, нестероидные противовоспалительные препараты, - поясняет профессор Табеева.

Также разработаны специфические лекарства против мигрени, класс триптанов. Из 7 препаратов, существующих в мире, в РФ сейчас зарегистрированы 4, этого достаточно. Однако есть другая проблема. Примерно трети пациентов триптаны не помогают. Практика показывает, что в таких случаях нередко срабатывает другой класс лекарств, и в России даже зарегистрирован один из таких препаратов. Но в клинические рекомендации Минздрава по лечению мигрени он пока не вошел. Поэтому врачам официально нельзя рекомендовать назначать его своим пациентам.

**2** Профилактическое лечение. Если голова болит чаще 15 раз в месяц в течение более трех месяцев, рассматривается вопрос о терапии для снижения частоты и силы приступов. Сегодня есть несколько эффективных подходов, в их числе современные инновационные препараты (моноклональные антитела, из 4 существующих в мире в РФ зарегистрированы и доступны 2), противоэпилептические препараты, а также ботулинотерапия.

**3** Поведенческая терапия. Пациентам вместе с врачом важно определить условия, которые чаще всего приводят к запуску приступов мигрени. И стараться избегать таких факторов.

В числе самых распространенных провокаторов мигрени: недосып и слишком долгий сон (например, по выходным), голод (поэтому важно регулярно питаться), некоторые продукты и напитки (твердые сыры, шоколад, цитрусовые, коньяк, красное вино, шампанское), чрезмерная физическая активность, умственные перегрузки, яркий свет, громкий звук, эмоциональное перенапряжение, стрессы.

## ЗНАЙ! Главные признаки болезни

Распознать или заподозрить мигрень можно даже самостоятельно. В книге «По голове себе постучи. Вся правда о мигрени и других видах головной боли» Кирилл Скоробогатых приводит четыре отличительных признака:

- ✓ с одной стороны голова болит сильнее, чем с другой (справа или слева);
- ✓ боль пульсирующая;
- ✓ выраженная интенсивность

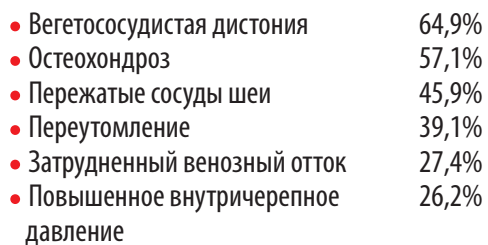
боли: выше 5 баллов по 10-балльной шкале;

✓ во время приступа тяжело двигаться, наклоняться - при движении боль усиливается.

- Из этих четырех пунктов достаточно любых двух, - поясняет врач. - Дополнительными симптомами также могут быть тошнота, повышение чувствительности к свету или к звуку во время приступа. Но не у всех и не всегда.

## КОНКРЕТНО: ОШИБОЧНЫЕ ДИАГНОЗЫ

ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО СЛЫШАТ ОТ ВРАЧЕЙ ПАЦИЕНТЫ С МИГРЕНЬЮ...



... И ЧТО ЗАЧАСТУЮ НАЗНАЧАЮТ БОЛЬНЫМ:



По данным опроса пациентов, проведенного каналом MIGREBLOG.

Большинство перечисленных диагнозов, назначенных обследований и препаратов не признаются современной доказательной медициной. И вообще не имеют отношения к процессам, происходящим при мигрени, подчеркивают эксперты.



# ДЕНЬ

# УРОЖАЯ

Сентябрь 2025



## Спецпроект

# Полторы сотки счастья!

**Анастасия КУРЕНОВА**

**Виктория Анпилогова - дачница и известный блогер.**

Огородница Вика - под этим ником известна подписчикам в соцсетях иркутянка **Виктория Анпилогова**. Читают блог и смотрят ее видео свыше 99 тысяч человек. И с каждым днем поклонников становится только больше, ведь блог про дачу женщина ведет круглый год. В Сибири, где климатическое лето наступает лишь во второй половине июня, умудряется собирать... по три урожая за сезон! И даже зимой ее семья не лишена свежих огурцов и зелени от мамы: грядки располагаются прямо на подоконнике. Свои секреты дачница раскрыла «Комсомолке».

### ОТ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА - К БЛОГУ

Виктории Анпилоговой 42 года. Она любимая жена и мама троих сыновей. Старшему из парней - 20, а младшему - 8. Женщина трудится в косметической компании в должности менеджера, а все свободное время посвящает своему хобби.

- Интерес к огородничеству был далеко не всегда, - смеется Виктория. - Впервые посадить что-то своими руками решила после строительства дома в 2010 году. Как раз и образование биолога пригодилось - урожай вышел хороший. Так и закрутилось, закрутилось.

Но блоггерство началось гораздо позже. И с этим связана целая история.

- В теплице я хранила ящик с записями о том, какие семена использовала, как ухаживала за растениями, как лечила их от болезней и так далее, - продолжает Виктория. - Но однажды сын решил помочь мне полить грядки и намочил тот самый ящик. Бумаг не стало! Так в 2020 году я завела аккаунт в соцсетях - по большому счету, личный дневник. Не хотела, что-

**Виктория по образованию биолог, и хоть по профессии не работает, знания пригодились.**



Личный архив



**К каждой культуре нужен свой подход.**

бы снова потерялось. Но внезапно понравилось и другим пользователям! Просили еще и еще новых рассказов с огорода.

### ВИТАМИНЫ КРУГЛЫЙ ГОД

Да и семья Виктории, так сказать, подседа на овощи от мамы. Возвращаться к продуктам из супермаркета мужчины не захотели! В магазине-то овощи не такие вкусные. Так Виктория задумалась об огороде на подоконнике. Кормить мужа и детей витаминчиками ведь надо! Окна дома «заросли» ящиками с рассадой.

Когда этого перестало хватать, сибирячка установила в кладовке фитолампы и выделила для растений отдельный стеллаж. Дело пошло. Да так, что теперь и в феврале у заядлой огородницы цветет арбуз, а на ветках краснеют томаты черри.

- Делайте для души! - заключает Виктория. - Я занимаюсь садоводством из любви к семье, растениям и природе, поэтому у меня все получается.

Окончание читайте на > стр. 7

### Сибирячка вырастила тыкву весом в 323 кг

**Стр. 11**



Личный архив

### Рецепты блюд из кабачков - от шеф-повара

**Стр. 10**



Личный архив

### Школьники из глубинки на уроках труда варят сыр

**Стр. 11**



Архив школы № 16

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО



# И богаты, и рады!

**Снежанна БЕЛОВА**

**Уборочная кампания в регионе стартовала. По прогнозам, результаты восхитят.**

Недаром в народе говорят: урожай не от божьей милости, а от дружной работы. В Иркутской области аграрии потрудились на славу, и это уже видно по первым итогам. Ранний картофель, горох, ячмень, капуста, озимая рожь - все это начали убирать еще в августе, а с приходом осени запасы будут пополняться все стремительнее. Вот несколько ярких примеров.

## КУКУРУЗА

Эта культура - вторая по популярности в мире. В Иркутской области идет на корм животным, в частности для производства силоса, которым питаются коровы.

## Где выращивают

В 10 районах и округах Приангарья (Аларский, Боханский, Заларинский, Зиминский, Иркутский, Куйтунский, Усольский, Усть-Илимский, Усть-Удинский и Черемховский). Лидеры в 2025 году - Черемховский и Усольский районы. На их долю приходится 7,8 тысячи гектаров, что составляет 74% от общей площади, засеянной этой культурой в регионе.

## Какой ожидается урожай

233 тысячи тонн - почти в 1,2 раза больше, чем в прошлом году.

Всего культуру высадили на площади 10,5 тысячи гектаров, что на 1,6 тысячи гектаров больше, чем в 2024-м.

## КАРТОФЕЛЬ

В Приангарье выращивают различные сорта, в том числе с разными сроками

созревания - от очень ранних до раннеспелых и среднеспелых. Так, самый молодой урожай сорта Коломба в Иркутском районе начали собирать еще в июле.

## Где выращивают

Наибольшие площади картофеля находятся в Иркутском, Усольском и Черемховском районах.

## Какой ожидается урожай

С общей площади 4 тысячи гектаров планируют собрать около 80 тысяч тонн, то есть на уровне прошлого года.

## ГОРОХ

Министр сельского хозяйства Иркутской области Илья Сумароков рассказал, что горох востребован не только внутри региона (для корма животным), но и на международном рынке. Лидером по закупкам стал Китай. За 7 месяцев 2025 года горох уже экспортировали на сумму 2,3 миллиона долларов в текущих ценах.

## Где выращивают

На 14 территориях области. Самые большие площади засеяны горохом в Аларском, Куйтунском и Тулунском районах - свыше 3 тысяч гектаров.



Алексей БУЛАТОВ



Пшеница - традиционно на первом месте в Приангарье среди зерновых.

Алексей БУЛАТОВ

## КОНКРЕТНО

Всего аграриям региона предстоит убрать около 323 тысячи гектаров зерновых и зернобобовых, 113,1 тысячи гектаров технических культур, 62,4 тысячи гектаров яровых кормовых культур и около 5 тысяч гектаров картофеля и овощей открытого грунта. Нашу продукцию можно встретить в 18 странах мира. В основном поставки идут в Китай, Монголию, Казахстан и Беларусь.

## Какой ожидается урожай

По прогнозам - 45,2 тысячи тонн. Это в 1,6 раза больше, чем в прошлом году. Всего культуру высадили на площади 23,8 тысячи гектаров, что на 10,7 тысячи гектаров больше, чем в 2024-м.

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Производство овощей «борщевой набора» - залог продовольственной безопасности региона. Объемы увеличиваются: в этом году посевные площади под репчатым луком открытого грунта стали больше на 29 гектаров.

## Где выращивают

На Усольский район приходится 127 гектаров, или 98% территории, засеянной репчатым луком в регионе. Остальное - в Иркутском районе.

## Какой ожидается урожай

Предстоит собрать около 2,8 тысячи тонн репчатого лука с площади 130 гектаров. Это в 1,3 раза больше, чем в прошлом году.

## КСТАТИ

### Запускаются новые производства

В Приангарье реализуется инвестиционный проект по созданию объектов агропромышленного комплекса. Вот, что планируют открыть в ближайшее время.

### Цех по переработке маслических культур в Тулуне

В год здесь планируют выпускать 26,8 тысячи тонн рапсового масла, востребованного на мировом рынке, и 33,7 тысячи тонн рапсового жмыха, необходимого при производстве кормов для животных. Реализовывать продукцию планируется в Китае. А сырье будут принимать у предприятий Тулунского района и близлежащих территорий.

### Цех по переработке молочной продукции в Усольском районе

Ожидаемая производительность - до 50 тонн за смену и 12 тысяч тонн в год. После открытия нового цеха местное предприятие станет вторым в области по выпуску сыров на промышленной основе. Запуск производства также позволит нарастить объемы переработанной молочной продукции: масла, сметаны, творога, йогурта, кисломолочных продуктов.

### Цех по глубокой переработке сои в Иркутске

На новом высокотехнологичном оборудовании, которое направлено на снижение выбросов вредных веществ в окружающую среду, ядро сои будет автоматически отделяться от шелухи, повышая уровень белка в конечном продукте - муке. Использовать ее можно будет на пищевых производствах.

- Наша цель - не только собирать хороший урожай, но и наращивать его переработку. За последние 5 лет сбор сои вырос почти в 6 раз. Только в этом году, по прогнозам, ожидается 10,5 тысячи тонн, что является абсолютным рекордом за всю историю Приангарья, - рассказали в правительстве региона.

## Подготовка кадров

### ВАЖНО

К 2027 учебному году в школах Приангарья планируют открыть четыре агрокласса. То есть ребят с юных лет будут посвящать в тайны сельскохозяйственной работы. А пока учителя биологии, математики, физики и химии, которые будут обучать детей в профильных классах, пройдут курсы повышения квалификации. Как сообщил министр сельского хозяйства области Илья Сумароков, занятия состоятся на базе Иркутского государственного аграрного университета с обязательным выездом на предприятия.

Тем временем в этом году более 200 студентов аграрных учебных заведений уже прошли оплачиваемую практику на сельскохозяйственных предприятиях и в крестьянских (фермерских) хозяйствах в рамках федерального проекта «Кадры в АПК». В полях трудились будущие ветеринары, зоотехники, животноводы, а в скором времени к работе приступят начинающие технологи, агрономы и механизаторы. Ребята будут помогать и в уборке урожая, всего привлекут еще около 100 студентов.

Кроме того, отрасль «помолодеет». К 2030 году в нашем регионе доля кадров в возрасте до 35 лет, работающих на предприятиях агропромышленного комплекса, должна достигнуть 15%.

## А В ЭТО ВРЕМЯ

### Мясом птицы и свиной фермеры накормят!

В Иркутскстате сообщили: за 7 месяцев 2025 года в Приангарье произвели на 5% больше мяса, чем за такой же период прошлого года.

Больше всего с начала года в регионе изготовлено мяса птицы - 36,7 тысячи тонн, рост - 7%. На втором месте с ростом почти 9% идет свинина - 17,5 тысячи тонн.

- Ведущие животноводческие предприятия региона, применяя передовые технологии, вышли на общемировые показатели по эффективности выращивания сельскохозяйственных животных и птицы, снабжая население качественной местной продукцией. За 5 лет производство свинины и мяса птицы выросло на 12 и 10% соответственно, - рассказали в Министерстве сельского хозяйства Иркутской области.

По предварительным данным, всего к концу года производство свинины и мяса птицы, с учетом продукции личных подсобных хозяйств, должно вырасти почти на 2% и составить около 61,6 тысячи тонн мяса птицы и 41,5 тысячи тонн свинины.



Приемная кампания 2025 года в Иркутском ГАУ:

# Новые рекорды и перспективы!



На самые популярные специальности в Иркутском ГАУ конкурс достигает 10 человек на место.

Марта ТРЕНИНА

**Приемная кампания 2025 года в Иркутском ГАУ завершилась с хорошими результатами, подтвердив высокий статус университета как одного из ведущих центров аграрного образования в регионе.**

- Мы гордимся тем, что Иркутский ГАУ продолжает привлекать талантливых молодых людей, стремящихся внести свой вклад в развитие аграрной отрасли региона, - отметил ректор Иркутского ГАУ Николай Дмитриев. - Высокий конкурс и растущий средний балл ЕГЭ свидетельствуют о том, что наш университет выбирают мотивированные абитуриенты. Мы продолжим создавать все условия для того, чтобы наши выпускники были востребованы на рынке труда и успешно реализовывали свой потенциал.

## ПОПУЛЯРНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Конкурс на отдельные специальности достиг 10 человек на место, что свидетельствует о высокой

востребованности образования в университете и растущем интересе молодежи к аграрной отрасли. Наибольший конкурс наблюдался на направлениях 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» (10,3 человека на место), 35.03.10 «Ландшафтная архитектура» (9,6 человека на место), 35.03.06 «Агроинженерия» и 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» (9,5 человека на место), 06.03.01 «Биология» (8,8 человека на место), 36.05.01 «Ветеринария» (7,2 человека на место).

На уровне среднего профессионального образования (колледж) наиболее востребованными стали специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 21.02.19 «Землеустройство», 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств».

## ПОДДЕРЖКА АБИТУРИЕНТОВ

Поступающим в Иркутский ГАУ была обеспечена комплексная поддержка на каждом этапе. Мы предоставили возможность не только получить дополнительные баллы за индивидуальные достижения (победы в олимпиадах, спортивные

успехи, волонтерство), но и пройти специализированные подготовительные курсы к ЕГЭ в онлайн-формате - и все это совершенно бесплатно! Четыре абитуриента уже воспользовались этими преимуществами, получив дополнительные баллы. Это подтверждает нашу работу по привлечению заинтересованных и хорошо подготовленных студентов, готовых к успешному обучению.

В этом году 521 выпускник средних профессиональных учебных заведений выбрал Иркутский ГАУ для продолжения образования.

Отдельно стоит отметить, что 15 зачисленных студентов - участники специальной военной операции и члены их семей. Иркутский ГАУ оказывает таким студентам всестороннюю поддержку, предоставляя возможность бесплатного проживания в общежитии, а также психологическую и материальную помощь, в том числе в виде стопроцентной скидки за обучение.

- В этом году мы видим значительное увеличение числа абитуриентов, поступающих к нам из других регионов (180 человек из 25 регионов РФ). Среди зачисленных есть студенты из Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга, Калинин-

градской и Сахалинской областей, - рассказала начальник отдела «Приемная комиссия» Софья Труфанова. - Это свидетельствует о расширении географии нашего университета и его привлекательности для молодежи из разных регионов, заинтересованной в получении качественного аграрного образования.

## ЦЕЛЕВОЙ НАБОР

В этом году Иркутский ГАУ успешно реализовал программу целевого обучения, которая предлагает абитуриентам ряд неоспоримых преимуществ. Более 170 студентов, поступивших по целевым направлениям, получают не только высшее образование, но и гарантированное трудоустройство после окончания университета. Целевой договор предусматривает поддержку студента на протяжении всего обучения, включая, как правило, стипендию от предприятия-заказчика, а также возможность прохождения производственной практики непосредственно на будущем рабочем месте. Это обеспечивает выпускникам не только уверенность в завтрашнем дне, но и вы-

сокую степень готовности к решению реальных производственных задач, делая их ценными кадрами для аграрного сектора региона с первого дня работы.

Иркутский ГАУ постоянно движется вперед! Мы стремимся воспитывать специалистов, способных справиться с самыми сложными задачами, чувствующими себя уверенно в условиях динамично меняющейся аграрной отрасли. Для этого мы постоянно внедряем в образовательный процесс передовые научные разработки, современные технологии и практический опыт ведущих предприятий региона. От колледжа до аспирантуры - мы готовим профессионалов, готовых решать задачи сегодняшнего дня и формировать аграрное будущее страны.

Прием на обучение по коммерческой форме продолжается! Не успели в этом году? Это повод спланировать свой старт на следующий! Иркутский ГАУ всегда ждет тех, кто стремится к знаниям!

Сайт - [irsau.ru](http://irsau.ru)  
Приемная комиссия -  
тел. 8 (3952) 237-315



## СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

Окончание. Начало читайте на < стр. 5.

### 1 ТЕПЛИЦА - ДЕЛО ТОНКОЕ

• Крышу изнутри плотно застилаем пленкой, а стены - укрывным материалом. Разница в температуре 5 - 7 градусов, иначе при похолодании тепло, даже от включенного обогревателя или генератора, быстро выветривается.

• Высокие грядки, это тоже помогает растениям не замерзнуть.

• Готовим почву: перекапываем грунт и добавляем на глаз рыбную или

# Как вырастить по три урожая в сезон

костную муку. Это прекрасная подкормка.

### 2 ПОМИДОРЫ НА РАЗ, ДВА, ТРИ

• Первыми в теплицы высаживаем помидоры. Лучшего всего брать ранние и детерминантные сорта, то есть невысокие. Вторую партию высаживаем в июне. Для этого подойдут мясистые крупноплодные сорта.

К слову, томаты для заготовок я располагаю отдельно, на открытой земле. Заключительная высадка проходит в августе-сентябре. Лучше всего

подойдут сливовидные сорта, так как они дозревают дома и долго хранятся. Этого урожая нашей семье хватает до января, еще и родственникам угощаем.

### 3 ОГУРЦЫ ТОЖЕ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ

Взрослую рассаду огурцов с уже показавшимися плодами высаживаем через неделю после помидоров. Они легче переносят жару, однако при температуре выше +30... +35 есть риск заражения паутинным клещом. Также растения реагируют на

резкий перепад температур.

• Выкапывать и заменять их на новые можно постепенно, когда те заболели или уперлись макушкой в потолок.

• Длинноплодные сорта прекрасно чувствуют себя в любое время года, тогда как короткоплодные лучше всего выращивать летом.

• Подкормиться огурцы любят компостом, коровьим или конским навозом, куриным пометом и настоем травы.

Анастасия КУРЕНОВА.



Вся семья круглый год обеспечена свежими витаминами с грядки!



# Щедрая осень вместе с «Белореченским»

Анастасия КУРМАЗОВА

Одно из крупнейших сельхозпредприятий Приангарья станет участником ярмарки в Иркутске.

Осень - благодатная пора в Сибири! Щедро воздаст нам земля за те труды, что были в нее вложены. И конечно, для всех тех, кто трудится в сфере сельского хозяйства, сейчас наступило время сбора урожая. Напряженно работают труженики села, чтобы у нас на столах были местные качественные свежие овощи. А вместе с ними - мясо, молоко, масло, яйца, творог со сметаной и всяческие деликатесы. Все это производят в СХАО «Белореченское», и на празднике в честь урожая 2025 года, который пройдет в Иркутске 13 сентября, это предприятие станет одним из ведущих участников.

## 51 ГОД НА БЛАГО РЕГИОНА

Полувек юбилей СХАО «Белореченское» отметило в прошлом году. Начиналось предприятие с Усольской птицефабрики: 18 декабря 1974 года туда была завезена первая птица. Вслед за курочками последовали коровы. Все начиналось с небольшого стада - чуть больше 2,5 тысячи голов. А сегодня их более 17 тысяч, в том числе дойного стада - 7200 голов. Два молокозавода непрерывно перерабатывают более 200 тонн молока ежедневно и производят более 80 наименований молочной продукции.

Цех по переработке мяса начал работать в 1975 году. С тех пор произ-

водство сильно изменилось - и сейчас это высокотехнологичный цех по убою и глубокой переработке крупного рогатого скота и мяса птицы, который производит широкий ассортимент мясной продукции, колбасных изделий и полуфабрикатов.

А поскольку животным нужен корм, то появились в «Белореченском» и свои поля. Интеграционные преобразования начались в 2000 году



На торжественное открытие сырного цеха приезжал губернатор Игорь Кобзев.

с присоединения хозяйств Черемховского района: «Сибирь», «Узкий луг», «Нижне-Иретьское» и «Черемховское». Теперь золотые поля пшеницы, ячменя, овса и рапса, кукурузы и сои, овощей открытого грунта простираются в Усольском, Черемховском и Аларском районах. Всего обрабатывается 68 тысяч гектаров земли! И она дает хороший урожай: хватает и на изготовление кормов, и на производство, и на продажу.

А еще в «Белореченском» с 2010 года пекут хлеб и хлебобулочные изделия. Причем для этого используются только собственные продукты: мука, яйца, молоко и прочее.

Кстати, знают и любят продукты от «Белореченского» не только в Приангарье: у предприятия более 10 тысяч торговых клиентов по Сибирскому региону и Дальнему Востоку, а также в Китае и Монголии. Кстати, создавать птицеводческую отрасль в Монголии в свое время помогли именно специалисты «Белореченского».

## ОРДЕН ЗА ТРУД

Все эти годы бессменным руководителем СХАО «Белореченское» остается Гавриил Степанович Франтенко. За свой неоценимый вклад в развитие родного края он награжден орденами «Знак Почета», Трудового Красного Знамени, «За заслуги перед Отечеством» IV степени, «За заслуги перед Отечеством» III степени и «За заслуги перед Отечеством» II степени, знаком отличия «За заслуги перед Иркутской областью», золотой медалью Министерства сельского хозяйства РФ; имеет почетные звания

Гавриил Франтенко, бессменный руководитель СХАО «Белореченское».

«Заслуженный работник сельского хозяйства РФ», «Ветеран труда», «Почетный гражданин Иркутской области».

Грамотный руководитель и большой труженик, Гавриил Степанович всегда на первое место ставит человека и его труд. Именно поэтому в коллективе он пользуется огромным уважением и поистине народной любовью. Кстати, сегодня в «Белореченском» трудятся более 3,5 тысячи человек. Причем за эти годы сложилось немало династий, когда несколько поколений одной семьи работают бок о бок. Это говорит о многом: если дети продолжают дело родителей, значит уверены в будущем, остаются на родине, развивают родной край.

## ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Несмотря на огромный список заслуг и достижений, СХАО «Белореченское» постоянно развивается. Так, недавно здесь появился новый сортировочный комплекс для куриных яиц, который позволяет значительно экономить время и человеческий труд. Умное оборудование самостоятельно сортирует их по размеру и качеству, а также распределяет по упаковкам. Покупка такого комплекса стала одним из крупнейших инвестиционных проектов в агрокомплексе Приангарья, и это позволило снизить стоимость продукта.

В прошлом году «Белореченское» открыло свой сырный цех, где сейчас производятся полутвердые и плавленые сыры. Впрочем, это далеко не все новинки, которые можно найти в фирменных магазинах «Белореченского». И об этом мы расскажем подробнее.



Поля «Белореченского» обеспечивают собственные фермы кормами, а покупателей - свежими овощами.





# Пробуем новинки от «Белореченского»

**5** продуктов, которые подойдут для полезного перекуса и полноценных блюд.

Продукция СХАО «Белореченское» хорошо известна: молоко и молочные продукты «Домашенька», мясные полуфабрикаты, яйца, мясо и птица, свежие и консервированные овощи. А если вам хочется чего-нибудь новенького, вот на что обязательно стоит обратить внимание.



**Сыр «Аппетитный», плавленный**

Идеально подходит для бутербродов на скорую руку. Намазал на кусок хлеба - и готово! А благодаря удобной упаковке его можно взять с собой на дачу или на прогулку. Кстати, неплохо иметь такой сыр в холодильнике родителям школьников и студентов, чтобы вернувшись с учебы дети могли самостоятельно соорудить себе перекус из сытных и натуральных продуктов.



**Рийет**

Это мясное блюдо по своей консистенции напоминает паштет. Готовится из отборного белого мяса куриной грудки, получается воздушным и ароматным, с идеально подобранными специями. Отличная закуска, замечательно сочетается с ржаным хлебом: такой дуэт обеспечит сытный перекус. А если сделать порции небольшими и украсить сверху долькой маринованного или свежего огурчика, пикантного вяленого томата, то получатся полноценные банкетные закуски-канапе.

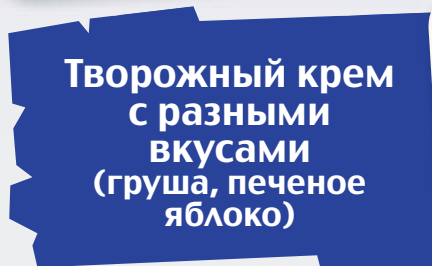
**Кстати, оперативно узнавать обо всех скидках и новинках можно в соцсетях СХАО «Белореченское». Подписывайтесь!**



**Сыр «ГОЛЛАНДСКИЙ»**

**Сыр «Голландский», полутвердый**

Производится в новом сырном цехе по традиционному рецепту в соответствии с ГОСТом. Созревает 2 - 3 месяца, имеет насыщенный сливочный вкус и приятную упругую текстуру, выпускается в удобной упаковке по 200 граммов. Подойдет для классического бутерброда с маслом или колбасой (все это - собственного производства - можно найти в фирменном магазине «Белореченского»), а также для салатов или горячих блюд. Например, берем свиной или куриный белорусский фарш, свежие перцы, фаршируем, запекаем и за 5 минут до готовности посыпаем тертым сыром для получения сочной корочки.



**Творожный крем с разными вкусами (груша, печеное яблоко)**

Нежный и натуральный десерт, который готовится на основе творога собственного производства с добавлением натуральных фруктовых начинок. Незаменимая вещь для тех, кто обедает вне дома, потому что благодаря очень удобной порционной упаковке с маленькой ложечкой перекусить можно в любых условиях.



**КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ**

**печёное яблоко**



**Йогурт БЕЗ САХАРА с фруктами и ягодами**

**Йогурт без сахара**

Настоящая находка для тех, кто следит за фигурой, в удобной упаковке с ложечкой. В любой момент можно достать из сумки и перекусить, наслаждаясь натуральным вкусом. А еще его можно использовать для заправки салатов и других блюд.

Все эти продукты вы можете найти в фирменных магазинах «Белореченского». Советуем следить за акциями!

ФИО \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

**Внимание! С этим купоном нужно прийти на продовольственную ярмарку, которая состоится 13 СЕНТЯБРЯ в Иркутске, в сквере имени Кирова.**

Предъявителей ждет небольшой, но приятный подарок, получить который можно будет у локации СХАО «Белореченское».

Заполняя данный купон, вы даете свое согласие на обработку персональных данных.



# Король грядок - кабачок!

Виктория КУДАЕВА

Победитель шоу «Битва шефов» из Улан-Удэ поделился рецептами блюд из любимого осеннего овоща.

Наступило золотое время кабачков — их изобилие радует глаза на рынке, дачных участках и грядках. Именно сейчас, когда овощи полны летнего солнца и аромата, наступает идеальный момент испробовать интересные сочетания и раскрыть весь потенциал этого полезного овоща. Шеф-повар с 23-летним стажем, готовивший для Владимира Путина, победитель телешоу «Битва шефов» Андрей Малханов представляет лучшие рецепты из кабачка, которые позволяют разнообразить повседневное меню и удивят даже опытных кулинаров своей простотой и оригинальностью.

## Оладьи со шпинатом

Кабачковые оладьи со шпинатом — отличное решение для тех, кто хочет добавить красок и пользы в свое питание. Получается отличный завтрак, обед или ужин — вкусный, красивый и абсолютно подходящий для здорового образа жизни.

**Ингредиенты:** Кабачок (1 шт.) • Шпинат свежий (100 гр.) • Яйцо (1 шт.) • Мука (3-4 ст.л.) • Чеснок (1 зубчик) • Соль • Перец • Масло для жарки.

### ГОТОВИМ:

1. Кабачок натереть на терке, отжать лишний сок.
2. Шпинат мелко нарезать и слегка обжарить на сухой сковороде.
3. Смешать кабачок, шпинат, яйцо, муку и чеснок.
4. Сформировать оладьи и обжарить с двух сторон.
5. Подавать с копченым лососем и со сметаной или йогуртовым соусом.



Сколько блюд можно приготовить из этого продукта? Не счесть!

## Карпаччо с лимоном и пармезаном

Этот легкий и свежий рецепт идеально подойдет для тех, кто ценит натуральность и минимализм в приготовлении еды. Такое карпаччо прекрасно подойдет как легкая закуска перед основным блюдом или самостоятельный перекус в теплый осенний день.

**Ингредиенты:** Кабачок молодой (1 шт.) • Оливковое масло (2 ст.л.) • Лимонный сок (1 ст.л.) • Сыр пармезан (30 г) • Соль • Перец по вкусу • Кедровые орешки по желанию (1 ст. л.).

### ГОТОВИМ:

1. Кабачок нарезать очень тонкими слайсами слайсером или овощечисткой.
2. Выложить на тарелку, слегка посолить и сбрызнуть лимонным соком.
3. Сверху полить оливковым маслом.
4. Посыпать тертым пармезаном и орешками.
5. Дать настояться 5-10 минут и подавать.



## Крем-суп

Этот крем-суп порадует своим мягким вкусом и приятной консистенцией, которая понравится взрослым и детям. Готовится суп быстро и просто, что делает его незаменимым вариантом для будничного вечера, когда хочется порадовать семью вкусным и полезным первым блюдом.

**Ингредиенты:** Кабачки (2-3 шт.) • Лук (1 шт.) • Картофель (1 шт.) • Масло сливочное (20 г) • Сливки 10 или 20% жирности (100 мл) • Соль • Перец • Сухарики или гренки для подачи.

### ГОТОВИМ:

1. Лук и картофель нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле.
2. Добавить кабачки, немного обжарить.
3. Залить водой или бульоном, варить 15 минут.
4. Пробить блендером до кремовой консистенции.
5. Влить сливки, довести до кипения, посолить и поперчить.
6. Подавать с гренками или зеленью.

## Рулетки с сыром и зеленью

Рулетки из кабачков с сыром и зеленью — простой способ превратить обычный овощ в изысканное угощение. Они отлично подойдут как оригинальный гарнир, холодная закуска или дополнение к любому праздничному столу.

**Ингредиенты:** Кабачок (2 шт.) • Сыр творожный или крем-чиз (150 гр) • Чеснок (1 зубчик) • Укроп или петрушка (1 пучок) • Соль • Перец • Масло оливковое для жарки.

### ГОТОВИМ:

1. Кабачки нарезать тонкими пластинами вдоль, обжарить на гриле или сковороде до мягкости.
2. Для начинки смешать сыр, мелко рубленую зелень и чеснок.
3. На каждый кусочек кабачка выложить начинку и свернуть рулетиком.
4. Закрепить зубочисткой и подать на стол.



Андрей Малханов - победитель телешоу «Битва шефов», готовил для президента Владимира Путина.

## Рататуй

Рататуй — классика французской кухни, которая нашла свое место и в русской кулинарии. Это блюдо идеально сочетает в себе яркие цвета летних овощей и богатство вкусов средиземноморских специй. Такое блюдо станет прекрасным дополнением к любому столу, будь то семейный ужин или званый прием.

**Ингредиенты:** Кабачок (1 шт.) • Баклажан (1 шт.) • Перец болгарский (1 шт.) • Помидоры (4-5 шт.) • Лук (1 шт.) • Чеснок (3 зубчика) • Оливковое масло (3 ст. л.) • Соль • Перец • Тимьян • Розмарин (по вкусу).

### ГОТОВИМ:

1. Нарезать лук и чеснок, обжарить на оливковом масле, добавить часть помидоров и протушить до соуса.
2. Кабачок, баклажан, перец и оставшиеся помидоры нарезать кружочками.
3. В форму для запекания вылить соус, сверху уложить овощи чередуя по цвету.
4. Сбрызнуть маслом, приправить травами.
5. Запекать 35-40 минут при температуре 180 °C.

# КУПОН

для участия в акции

«БОЛЬШАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ЯРМАРКА»

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Тел. \_\_\_\_\_

Заполняя данный купон вы даете свое согласие на обработку персональных данных

100 ЛЕТ  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА

## Большая продовольственная ярмарка

АКЦИЯ  
«КР»

Любимый город встречает осень!

13 сентября в 12 часов в сквере им. Кирова состоится праздник - большая продовольственная ярмарка наших ведущих производителей продуктов питания. Для вас, дорогие жители и гости Иркутска - концерт, мастер-классы лучших садоводов города и района, дегустации и конкурсы. И, конечно, подарки от производителей и Комсомольской правды! Вы можете получить билеты на интереснейшие мероприятия, продовольственные корзины и смартфоны! Возьмемся за руки, друзья, и встретим осень как всегда! Мы будем рады встрече! Спешите - будем вместе!

Как испытать удачу?

Вырежьте купон из газеты, заполните и положите в барабан Удачи от Комсомольской правды 13 сентября с 12:00 до 14:00, в сквере им. Кирова. Самые удачливые в тот же день получают подарки!



13 сентября,  
12:00,  
Сквер им.  
Кирова

ЗАПИШИТЕ  
ТЕЛЕФОНЧИК

По вопросам  
сотрудничества  
звоните по тел.  
8 (3952) 208-004



Регина РАХИМОВА,  
Андрей СИНЬКОВ

В деревне Кулиш ученики трудятся в собственной сыроварне, ухаживают за коровами, свиньями, содержат теплицы и пекут хлеб.

В школе № 16 в глухой таежной деревне Кулиш Иркутской области всего 10 учеников. И всем им не до модных приставок и соцсетей. В отличие от городских сверстников эти ребята с 5-го класса умеют то, чему даже взрослые в мегаполисе за всю жизнь не научатся. Они - самые настоящие фермеры. С 2021 года они сами варят сыр, которым кормят родной Чунский район и иногда даже область. В мечтах - вывести производство на всю страну!

### ХОЗЯЙСТВО В ЦЕЛЫЙ ГЕКТАР

Вокруг деревни Кулиш кроме бескрайней тайги ничего нет. Ближайшая асфальтированная дорога в 120 километрах, в самой деревне всего две улицы. После развала местного колхоза, а это произошло около

# Моцареллу и брынзу варят прямо в школе



Вкусно и натурально - покупатели в восторге!

30 лет назад, вся жизнь сосредоточилась вокруг школы. Еще бы! Хозяйство здесь будь здоров. Не каждое село таким похвастается - целый гектар. Огородом и теплицами никого не удивить - во многих сельских школах выращивают собственные помидоры и огурцы. Но в Кулише держат еще двух коров, двух телят, чушку и двух по-

росят. Педагоги и дети вместе заготавливают корма, выращивают рассаду, делают биогумус и даже пекут хлеб в собственной пекарне для всей деревни. 4 года назад на уроках технологии стали варить... сыр. Готовая продукция, как и овощи с огорода, идет не только на питание в школьной столовой - ученики угощают и родителей.

- Мы вышли за рамки своей школы по продаже сыра, масла, творога, - улыбается в разговоре с корреспондентом «КП» Татьяна Немирич, директор школы, а заодно и главный разработчик рецептов. - Мы поставляем продукцию предпринимателям в районе, которые держат магазины и у них достаточно кисломолочной продукции.

Но тем не менее они обращаются к нам с заявками. Некоторым иногда приходится даже вставать в очередь.

Сейчас в школе производят три вида сыра: брынзу, домашний из творога и сыр-косичку. Его еще и коптят. Школа укомплектована всем необходимым для этого оборудованием. Кроме того, каждый раз необходимы закваски, дрожжи, творог и, конечно, молоко, которое дают собственные коровы. Уроки по сыроварению ребята из 7 - 9-х классов посещают два раза в неделю.

### «МЕЧТАЕМ УГОСТИТЬ СТРАНУ»

Летом в Кулише традиционно проводят праздник сыра и экомарку.

- Мечтаем угостить всю страну своей моцареллой и сулугуни, - добавляет Татьяна Немирич. - Главное, в продукции нет никакой химии, ведь все продукты натуральные, свои.



ФОТО-ФАКТ

Тыква весом 323 кг, а арбуз - 81! Видели такое? Ирина Угодчикова, 50-летняя председатель избирательной комиссии из Черемхова, не только видит, но и знает, как вырастить такой богатый урожай. Овощи-гиганты - ее хобби.

- Однажды натолкнулась в Сети на сообщество садоводов и агрономов, которые увлекаются этим направлением, - рассказывает Ирина. - Многие из них - рекордсмены страны. Я решила тоже попробовать!



### ■ ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## Кладезь здоровья

Надежда ИВАНОВА

Посетители ярмарки 13 сентября смогут познакомиться с продукцией компании «Травы Байкала».

Иркутяне и гости областного центра во время продовольственной ярмарки, которая пройдет в сквере имени Кирова 13 сентября, смогут познакомиться с продукцией компании «Травы Байкала». Мы решили заранее узнать, что интересного и полезного будет представлено.

Компания «Травы Байкала» работает с 1991 года. За этот солидный срок специалисты накопили огромный опыт по производству экстрактов из местных полезных трав и растений. Продукцию закупают предприятия по всему миру: из США, Японии, Кореи, Китая, Чехии и еще целого ряда стран. Конечно, пользуется спросом она и в российском производстве. А все потому, что экстракты идут в ход при производстве биологически активных добавок, сладостей, зубной пасты и еще массы других товаров, в основе которых лежат натуральные и полезные ингредиенты.

- Это ведь сейчас лекарства изготавливаются химическим путем, - поясняют специалисты компании «Травы Байкала». - А раньше люди лечились именно травами. Потом научились готовить экстракты, то есть концентрат полезных веществ.

Например, всем давно известно, что пустырник успокаивает, а чага помогает бороться с онкологическими заболеваниями. Кстати, чага - редкий и уникальный продукт, который пользуется наибольшей



популярностью: найти ее можно только в России, а сибирская чага - самая полезная. Говорят, вообще все лекарственные травы Сибири считаются лучшим сырьем. Например, в местном шиповнике самая высокая концентрация витаминов. А в компании «Травы Байкала» умеют извлекать из растений максимум пользы благодаря запатентованным технологиям.

Например, здесь делают сублимированную чагу, которая высушивается на специальном оборудовании при температуре -70. На основе этого же полезного гриба производят напиток «Не кофе». Любители чая найдут разнообразные сборы и удобные растворимые основы для этого напитка, приготовленные по традиционным рецептам.

Сырье для приготовления экстрактов и сборов растет на берегах Байкала и тщательно проверяется сразу в двух лабораториях, прежде чем попасть на производство. А узнать обо всем этом подробнее можно в Музее трав и минералов, который компания «Травы Байкала» организовала в Иркутске по адресу: ул. Култукская, 46.

Обязательно попробуйте то, что дарит наша щедрая природа!



# Не заржавеет: в «Агат-Авто» новые автомобили будут иметь 10-летнюю дилерскую гарантию от коррозии

Чего всем нам в последнее время хочется особенно сильно, так это стабильности. Чтобы точно знать, что сегодня, завтра, через год и даже через 10 лет какие-то вещи останутся неизменными. Кажется, за это время поменяться может буквально все! Что уж говорить о таком простом и материальном, как автомобиль. Однако в ГК «Агат-Авто» готовы дать гарантию именно на 10 лет от сквозной коррозии для всех новых автомобилей китайских брендов CHERY, TENET, OMODA и JAECOO. Причем гарантия будет действовать даже при продаже авто второму владельцу.

Целых 10 лет не волноваться о состоянии кузова! Как это возможно?

## ОБРАБОТКА В ПОДАРОК

Все очень просто. Дело в том, что с 1 сентября ВСЕ новые автомобили, поступающие в дилерский центр «Агат-Авто», будут проходить дополнительную полную обработку днища, закрытых полостей и колесных арок специальным антикоррозийным и противозащитным покрытием DINITROL. Причем делаться это будет абсолютно бесплатно.

Специалисты отмечают, что такая обработка наиболее эффективна именно в момент приобретения нового авто. Потому что наносить антикоррозийное покрытие необходимо на идеально чистую и сухую поверхность, именно в этом случае эффект будет максимальным. Добиться этого уже



Модель Chery Tiggo 4 - бюджетный семейный автомобиль.

Обезопасить кузов поможет бесплатная полная антикоррозийная и противозащитная обработка, через которую с 1 сентября пройдут 100% автомобилей



Стильный и яркий OMODA C5

ся грязь, а соль разъедает детали. Коррозия начинается под крепежами, в швах и полостях, где ее не сразу увидишь, и постепенно переходит на детали кузова. И если не остановить ее вовремя, это чревато серьезными последствиями: любимая «ласточка» превращается в ржавое корыто, которое трудно продать, даже если под капотом все нормально.

Местные авто-владельцы довольно часто пользуются такой процедурой, как антикоррозийная обработка кузова. Хотя и стоит это недешево, но себя оправдывает. А тут такой подарок! Причем покрытие DINITROL, которое используется в «Агат-Авто»,

уже успело себя хорошо зарекомендовать. Оно пластично, обладает отличной адгезией и не боится температурных перепадов. Бонус такой обработки - заметное

улучшение шумоизоляции салона, поскольку колесные арки и днище становятся совершенно «глухими».

Chery Arrizo 8 - стильный седан.



улучшение шумоизоляции салона, поскольку колесные арки и днище становятся совершенно «глухими».

хорошо знакомые с особенностями каждой модели. О том, что процедура пройдена, будет свидетельствовать

## НА 10 ЛЕТ ВПЕРЕД

Итак, сразу после доставки в Иркутск автомобили брендов CHERY, TENET, OMODA и JAECOO в «Агат-Авто» отправля-



Chery Tiggo 9 - флагманский кроссовер.

после того, как машина вышла на дорогу, невероятно сложно.

Усиленная антикоррозийная обработка отлично дополнит заводское защитное покрытие. Жители Иркутска да и окрестных городов прекрасно знают, что зимой на наших дорогах собирается весьма опасная смесь из снега, песчано-гравийной смеси, химических реагентов и солевого раствора. Мелкие фракции оставляют царапины и сколы, куда тут же набивает-



На фото слева обработанная часть автомобиля, справа - заводская обработка.

## ВЫГОДНАЯ ПОКУПКА

Мечтаете обновить автомобиль или только собираетесь сесть за руль? С интересом рассматриваете на новые стильные модели «китайцев», которых на наших дорогах с каждым днем становится все больше? Тогда обязательно нужно узнать в «Агат-Авто» о разных вариантах покупки и, конечно, «примерить» обновку на месте. Ведь программа гарантий от коррозии - далеко не единственный бонус, который ждет клиентов компании. Здесь предлагают и несколько удобных механизмов приобретения нового авто в обмен на старое, и льготные, субсидируемые кредитные ставки от банков-партнеров, и интересные условия по рассрочке. В общем, даже если у вас нет



Лидер продаж - среднеразмерный кроссовер Chery Tiggo 7L

сейчас вообще никакого авто и даже не накоплен первый взнос - все равно есть возможность уехать на машине. Так что идем знакомиться и выбирать «железного коня» не откладывая дела в долгий ящик, чтобы уже этой осенью жизнь стала комфортнее. С гарантией.

Анастасия КУРМАЗОВА.



Наш журналист разбиралась, как помочь ребенку выбрать дополнительные занятия и сколько их должно быть.

# Драмкружок, кружок по фото, да еще и петь охота

МНЕНИЕ ПЕДАГОГА

## Зачем нужны кружки?

Наталья АГАФОНОВА,  
«Учитель года  
Пермского края - 2023»:

- В одном классе ребенок учится с 1-го по 11-й, а бывает, что они еще и в садик все вместе в одну группу ходили. Находиться в одном и том же коллективе бывает крайне тяжело. А дополнительное образование - это другой коллектив. Бывают ситуации, когда в учебной деятельности у ребенка нет успеха, а в дополнительном образовании есть, и он счастлив! Для становления личности ситуация успеха очень важна.

Есть и другие плюсы дополнительных занятий. Во-первых, это расширение социальных связей, во-вторых, увеличение кругозора: у ребенка по-другому начинают работать нейронные связи. Третье, в секции у школьника появляется другой значимый взрослый, в отличие от родителей и классного руководителя, в подростковом возрасте это тоже немаловажно.

Дарья СТРУЕВА

- Моя (9-летняя дочь. - Ред.) готова заниматься всем на свете - петь в хоре, рисовать, танцевать, заниматься йогой в гамаках, ходить в бассейн и далее по списку. Даже в шахматный кружок записалась, а занятия там по 2,5 часа три раза в неделю! - то ли жалуется, то ли гордится своим ребенком знакомая.

Я в такие моменты чувствую себя плохой матерью. Моя Катя ходит только в художественную школу. Я мечтала, что она у меня будет танцовщицей, но в прошлом году дочка повесила пуанты на крючок - мол, мама, отстань. Я сдаюсь, а теперь думаю: не зря ли? В своих материнских чувствах я решила разобраться: собрала мнения опытных мам, педагогов и психологов.



Катерина МАТИНЮВИЧУ - «КП» - Москва

### Урок 1.

## Лучше платить за радость ребенка, а не за страдания

Мои первые советчицы - многолетние мамы. Ну а что, на первом поэкспериментировали, зато уже со следующими процесс отлажен. У Евгении четверо детей.

- Я считаю, что ребенку надо дать возможность попробовать все, не навязывая собственного мнения. Да, это связано с затратами, но лучше платить не за страдания ребенка, а за то, что его радует. Мы с каждым из четверых детей бросили по три кружка, но это нормально - вкусы меняются.

Например, средняя дочь Евгении несколько лет серьезно занималась танцами, а потом заявила, что хочет играть в хоккей на траве.

- Мы объясняли, что это травмоопасно и очень тяжело, у нее не подходящее для этого спорта телосложение - она маленькая и худенькая, но дочка сказала: «Хочу», и перед 1-м классом я повела ее на отбор, там надо было сдать физподготовку. Родителей в зал не пустили, но, когда все закончилось, я узнала, что моя дочка, оказывается, умеет отжиматься! Для меня это было открытием!

Уже четыре года девочка занимается хоккеем на траве, играет за сборную Пермского края и ездит на соревнования по всей стране.

- А моя дочка тоже активно занималась девчачьими делами - танцами, вокалом и игрой на синтезаторе, для других занятий времени уже не оставалось, - рассказывает Виктория, мама 10-летней Кати. - Но в этом году внезапно захотела изучать английский - учитель в школе сказал, что у нее есть способности к языкам. Катю это так вдохновило, что она скачала кучу приложений для изучения языка, потом записалась на онлайн-курсы. Уговорила отвести ее в английскую школу и записать к репетитору. Я понимаю, что начнется школа и такую нагрузку не потянет, но раз хочет - пусть попробует.

### Урок 2.

## Поддерживать в трудные моменты, но не перегибать

А что делать, если дочь в слезах умоляет позволить ей бросить тот или другой кружок? Семейный психолог Полина Дорофеева советует дать успокоиться, а потом поговорить.

- Решение о том, чтобы бросить кружок, нужно принимать вместе. Идеально с ребенком выписать причины этого решения: не нравится, есть проблемы с преподавателем, не верит в свои силы, что-то не получилось? Даже в кружке дополнительного образования проходит адаптация. Длится она 2 - 3 месяца. Опытные преподаватели говорят, что, когда она закан-

чивается, интерес к занятиям может снизиться. Иногда у ребенка даже возникает желание бросить. Это нормальный этап, который нужно просто пережить. Если дать в этот момент ребенку поддержку, например пообещав вернуться к вопросу через месяц, то он может снова втянуться.

Самая плохая стратегия, по мнению психолога, - заставлять из-под палки. Просто оговорите сроки, в течение которых нужно попробовать поменять свое мнение. Если через месяц или два проблема останется, лучше и в самом деле оставить занятия.

### Урок 3.

## Не путать капризы с перегрузкой

Расширяя количество кружков, важно следить, чтобы у школьника не начался перегруз.

- Обычно признаки усталости проявляются нервной возбудимостью, плаксивостью, раздражительностью, плохим сном и аппетитом, частыми простудами. Если такое происходит и занятие явно лишнее в жизни ребенка, нагрузку нужно скорректировать, - говорит Полина Дорофеева.

После уроков надо дать ребенку отдохнуть, и только потом - дополнительные занятия.

- Часто, чтобы переключиться, дети хватаются за гаджеты, но это не отдых, а еще большая нагрузка на нервную систему. После школы лучше прогуляться на свежем воздухе, так восстанавливается нервная система, или заняться активными видами деятельности. Как телесный психолог могу сказать, что именно они высвобождают нервное напряжение из тела. Также можно позаниматься тем, что ребенку нравится: творчеством, рисованием или даже просто поспать, - говорит Полина Дорофеева.

**ВОПРОС - РЕБРОМ**

**СКОЛЬКО КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ ОПТИМАЛЬНО ДЛЯ РЕБЕНКА?**

Для школьников - 2 - 3, но не больше 6 занятий в неделю. Лучше выбирать кружки длительностью не более часа и в шаговой доступности, чтобы не тратить время на дорогу.

Конечно, если в вашем ребенке разглядели будущего гениального танцовщика или художника, можно и записаться в единственную в городе секцию.

Но помните - тут и родителям придется поработать водителем, няней и психологом. Готовы? Тогда растите чемпионов.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

## ВМЕСТО ВЫВОДА

Мне больше всего понравился совет о договоре на 2 - 3 месяца. С Катей мы поговорили, и - неожиданно - она сказала, что давно хотела заняться какой-нибудь борьбой. Первый ужас, что это не занятие для девочки, я победила. Мы решили попробовать: записались на два месяца, начали уже в середине августа. И договорились в октябре подвести итоги, что получилось. Может быть, и правда новых друзей получится найти?

РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
91,5 FM

«Родительский вопрос» поднимаем по воскресеньям в 11.00 (мск) на Радио «КП»

## Читатели рекомендуют



Реклама, 16+

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

Книга Алексея Раншакова  
«Мамочек жалко!»

★★★★★ Алина:

Почему, ну почему эта книга не попалась мне, когда наш малыш только родился! Я бы гораздо меньше нервничала и не делала бы ошибок. Сейчас сыну 3, и книга все равно мне пригодилась. У нас проблемы с горшком и первый кризис взросления - читаю, как с этим справляться.

★★★★★ Никита:

Книга помогла моей жене справиться с послеродовой депрессией. Не знаю, что бы мы делали, если бы не советы автора, который сам отец двоих и детский доктор.

Книгу можно заказать на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru) и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах





# Древние жители России охотились на китов и играли в кожаный мяч

Самые впечатляющие открытия археологов, сделанные в нашей стране в 2025 году.

## В СОЧИ ТАНЦЕВАЛИ ЛЕЗГИНКУ

III - II тысячелетия до н. э.

А в Сочи веселились - курорт он и в бронзовом веке курорт! Что подтверждает барельеф на дольмене Чумаки. Три человечка танцуют, движения выглядят синхронными и ритмичными. Похоже на лезгинку, считают в Субтропическом научном центре РАН.

## В ЯКУТИИ ВОЕВАЛИ В ДОСПЕХАХ ИЗ ЛОСЯ

II тысячелетие до н. э.

Погребение якутского современника фараонов нашли еще 20 лет назад. Назвали Кердюгэнским воином. А в этом году в Северо-Восточном федеральном университете и Институте этнологии и антропологии РАН реконструировали его облик с помощью сканирования, 3D-моделирования и метода восстановления внешности по черепу. Мужчина был 160 - 165 см ростом. По характерным мышцам определили: много стрелял из лука (и в могиле лежат наконечники каменных стрел). Прожил воин 40 - 50 лет. Жизнь его была полна приключений: на костях - следы переломов. Помогали доспехи: «бронжилет» из сотни пластин из рогов и костей лося. Щит - деревянный, обтянутый кожей, с костяными пластинами, где видны пробоины от стрел. Искусно сделанные доспехи подтверждают: уже появились военная элита и умелые ремесленники.



Лезгинка бронзового века на дольмене в Сочи.

## В ВОЛОГДЕ ЛЮБИЛИ ФУТБОЛ

XIV век

В Вологде экспедиция Института археологии РАН добыла атрибуты нескучной жизни в Средние века: рыболовные снасти, шахматные фигуры и... кожаный мяч. Современный футбол родился в Англии в XIX веке. Предшественники были в Древней Греции и Китае. И на Руси тоже. Вот и в Вологде с азартом гоняли набитый перьями кожаный мяч. А еще у

Ох, тяжела ты, металлическая шапка женщины из племени мурома!

Черная-черная рука из далекого каменного века. А может, археологи нашли в Смоленской области начало сериала «Вампиры средней полосы»?



hermitagemuseum.org

Кадр из видео

Когда в Египте строили пирамиды, в Якутии жили и охотились вот такие воины в «бронжилетах» из лосиных костей.

## Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Сезон у археологов в разгаре. Копают от Новгорода с берестяными грамотами и Крыма с античными городами до скифских курганов в Тыве. «КП» собрала удивительные находки, о которых уже рассказали ученые. Они добавляют неожиданных красок к картине истории нашей страны!

## НА ДОНУ НОСИЛИ ОЖЕРЕЛЬЯ ИЗ МОЛЛЮСКОВ

40 - 38 тысячелетия до н. э.

На стоянке Костёнки в Воронежской области жили наши предки - Homo sapiens sariens (первобытные люди, физически уже очень похожие на современных). Археологи из Института истории материальной культуры РАН узнали много нового об их любви к украшениям. Нашли подвеску из окаменелого моллюска ортоцераса. Эти существа вымерли 440 миллионов лет назад, и для костенковцев выглядели просто как камни. Но - красивые камни! В прошлые годы там находили украшения из моллюсков-белемнитов и ископаемых кораллов. И целое ожерелье из 31 раковины. Похоже, на Дону «антиквариат» был в моде! Еще обнаружены просверленные клыки песца и костяная игла. Из клыков, возможно, делали бусы или пришивали на одежду.

## НА СМОЛЕНЩИНЕ ДЕЛАЛИ ДЕРЕВЯННЫЕ РУКИ

V - IV тысячелетия до н. э.

Артефакт в духе фильмов Хичкока откопали в Велижском районе Смоленской области археологи Государственного Эрмитажа. Деревянная ладонь! Сделанная в каменном веке. Почти черная, тонко вырезанная и тщательно отшлифованная. Как ее использовали? Загадка!

## НА ЯМАЛЕ КОПАЛИ ПИРАМИДЫ НАОБОРОТ

3600 - 2400 годы до н. э.

В Салехарде обнаружили полтора десятка удивительных захоронений. Они похожи на «зиккураты наоборот». Зиккураты - ступенчатые пирамиды, их строили шумеры и вавилоняне. А на Ямале копали. Не такого масштаба, как в Междуречье - ямы со ступенями до 2 м глубиной. Символизировали они лестницу в подземное царство, считают ученые. Кто-то из умерших лежит в лодке, кто-то завернут в бересту. Сверху насыпали курган и ставили перевернутый глиняный горшок.

## НА ОКЕ УКРАШАЛИ СЕБЯ КОРОМЫСЛАМИ

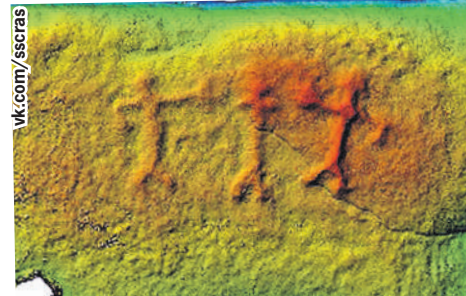
VIII - X века

На реке Оке в Нижегородской области изучили роскошное погребение женщины племени мурома. Она носила замысловатый головной убор из металлических жгутов (привет «Пятому элементу»), височные кольца, ажурную бляху на груди и подвеску в виде коромысла на спине. А еще украшения на шиколотках. Мужчина же был похоронен с топором и двумя ножами, рассказали в Институте археологии РАН.

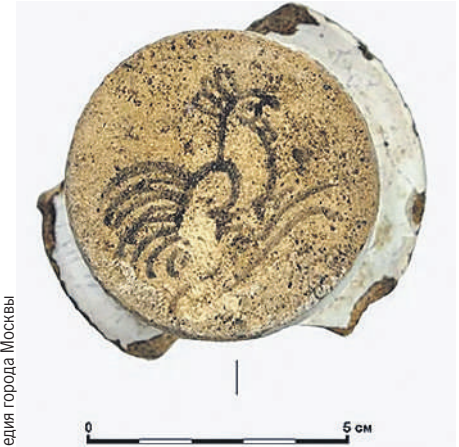
## НА МЕДВЕЖЬИХ ОСТРОВАХ ЖИЛИ КИТОБОИ

IX век

На Медвежьих островах в Восточно-Сибирском море нашли костяной гарпун для охоты на китов, ему больше тысячи лет! Такие, по словам ведущего научного сотрудника Арктического научно-исследовательского центра Виктора Дьяконова, использовали древние китобои от Азии до Северной Америки.



Лезгинка бронзового века на дольмене в Сочи.



Пресс-служба Департамента культурного наследия города Москвы

Петух стал символом Франции после Великой французской революции. А на помадной банке, похоже, символизировал гламур.

вологжан были в ходу стеклянные браслеты и складные бритвы.

## В МОСКВЕ ЦЕНИЛИ ФРАНЦУЗСКО- ГЖЕЛЬСКУЮ ПОМАДУ

XVIII век

В центре столицы, в Калошином переулке, нашли фарфоровую баночку для помады. На дне изображен петух - символ Франции. Видимо, подтверждал статус, качество и, как бы сейчас сказали, понты. Настоящая, французская! Хотя баночка-то сделана из отечественной гжельской глины. Свое лучше, но куда без маркетинга?

## В ЯКУТСКЕ ПИСАЛИ БЕРЕСТЯНЫЕ ГРАМОТЫ

XVIII век

В Якутске раскопки идут на месте острога, и неожиданным открытием стали берестяные грамоты. Первую нашли прошлым летом, сейчас их уже 14! Относятся к началу XVIII века, эпохе Петра I. Тексты не процарапаны в отличие от новгородских, а написаны чернилами. Выцветшие чернила разглядели с помощью криминалистов в ультрафиолетовом и инфракрасном спектрах. Писали о мехах - в острог везли пушнину. Бумага дорогая - вот и вспомнили хорошо забытое старое.

Из свежих находок - позолоченные пуговицы мундиров, стеклянные стаканы с вензелем императрицы Елизаветы Петровны. И - сенсация! - детали коча, деревянного судна поморов. Значит, и до Якутии они добирались по Ледовитому океану и сибирским рекам!

- Это бортовые доски. Мы нашли полярное судно коч, впервые на Дальнем Востоке, - подчеркнул Иван Фролов из объединения «Северная археология 1».



Под Брянском  
нашли родину  
«русского  
неандертальца»,  
подробности на KP.RU





На стиле

# В наряде необычном, привычно эксцентричном

**Как звезды привлекают к себе внимание публики.**

Окончание.  
Начало < стр. 1.



Личный архив Ольги Родиной

Комментирует журналист «КП», дипломированный стилист **Ольга РОДИНА.**



## Оксана Самойлова

Многодетная мама не перестает демонстрировать секси-формы в откровенных нарядах. Недавно Оксана появилась в джинсах на низкой посадке и кроп-топе, в который не вполне поместился пышный бюст блогерши. Отдельного внимания заслуживает цепочка из нулевых на талии. Образ получился откровенным и очень в духе Самойловой. Мне лично нравится. Да, в этом, конечно, не разгуляешься, но роскошная фигура Оксаны позволяет в такое наряжаться. По брендам не скажу, но известно, что Самойлова не фанатка тяжелого люкса.

Личная страница Оксаны Самойловой в социальной сети



## Марго Овсянникова

В последнее время стилист Марго явно переигрывает, превращая миловидную девушку чуть ли не в пугало. Один из свежих образов Овсянниковой явно метит в рейтинг самых нелепых - или «кринжовых», как выражается молодежь. При этом мне нравится сочетание вязаной асимметричной юбки и грубых сапог. Кроп-топ от Miu Miu (от 60 тыс. руб.) и сумка под винтаж от того же бренда (примерно 289 тыс. руб.) тоже вписываются неплохо. А вот дальше что-то пошло не так. Зачем было обматывать шею то ли шарфом, то ли куском какой-то ткани. И «вишенка на торте» - серый головной убор, напоминающий чепец крестьянина. Надо было просто забрать волосы назад и добавить крупные серьги.

Личная страница Марго Овсянниковой в социальной сети



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



## Татьяна Брухунова

Пионерка, комсомолка! Во время поездки в Санкт-Петербург молодая супруга Петросяна собрала эффектный ретрообраз. Притягательную синюю юбку от российского бренда Zoe San (11,7 тыс. руб.) Татьяна сочетала с базовой белой рубашкой и красной панамой морячка (тоже бренд Zoe San, 6,9 тыс. руб.). В триколоре Брухунова отправилась кататься по рекам и каналам Петербурга. Получилось очень гармонично.



Личная страница Виктории Петровой в социальной сети

## Виктория Петрова

В образе молодой супруги Саши Петрова Виктории можно видеть сразу несколько трендов. Первый - ультрамодные брюки-шаровары. Второй - мюли-вьетнамки. Оба эти предмета гардероба прекрасно дружат между собой.

А вот сверху новоиспеченная мамочка накинула объемный вязаный кардиган от российского бренда Evgrafova (34,5 тыс. руб.), который издавна напоминает мочалку. На самом деле смотрится стильно, но пойдет далеко не всем. Как вариант, «мочалку» можно заменить на тонкий лонгслив в сочетании с майкой или бежевый жакет - как раз под роскошную сумку Andiamo из новой коллекции Bottega Veneta (367 тыс. руб.).

## Виктория Боня

Виктория (справа), которая недавно прилетела в Россию вместе с дочкой Анджелиной, отправилась гулять на Патрики (Патриаршие пруды). Не скрою, что я тоже смотрю «сериал» про Боню и ее дочь, и отмечу, что блогер в последнее время убрала всю «прилизанность» и стала выглядеть куда естественнее. Даже в мятном платье-комбинации Виктория красотка. Кстати, белье-наряды сейчас в тренде. Образ звезда дополнила жемчужными бусами Chanel (около 200 тыс. руб.) и черными лодочками.

Личная страница Виктории Бони в социальной сети



## Ксения Собчак

Мы уже рассказывали, что бирюзовые черевички - это творение эксцентричного испанского дизайнера и основателя бренда ABRA Абрахама Переса. Стоят «пакеты», выполненные из натуральной кожи, 168 тыс. руб. Кринжовыми сапогами звезда дополнила образ с джинсами, полосатой рубашкой и объемной коричневой сумкой. Получилось очень даже интересно. И сразу понятно, что перед нами Ксения Собчак.



Личная страница Ксении Собчак 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!

Бренд Moschino выпустил сумку в виде утюга. Верхняя часть аксессуара открывается, туда можно положить, например, телефон и ключи. «Утюг» обтянут натуральной кожей и стоит 289 тыс. руб.



us.moschino.com





**МИСС КУПАЛЬНИК «КП»**

**Виталина ЛОШМАНОВА, Барнаул:**  
- Занимаюсь чир-спортом (сочетание акробатики, гимнастики, танцев и шоу. - Ред). Люблю лошадей и активный отдых. Жизнерадостна, амбициозна, мечтаю объехать весь мир.

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Виталина у бассейна похожа на героиню будущего, прилетевшую из фантастической вселенной. Ее бело-голубое бикини светится холодным сиянием, а поза напоминает кадр на постере культового блокбастера. Контраст воды и гладкой кожи делает ее образ почти нереальным. Добавив металлические акценты, например, браслет-манжету или тонкий чокер, она окончательно закрепит впечатление девушки из будущего.

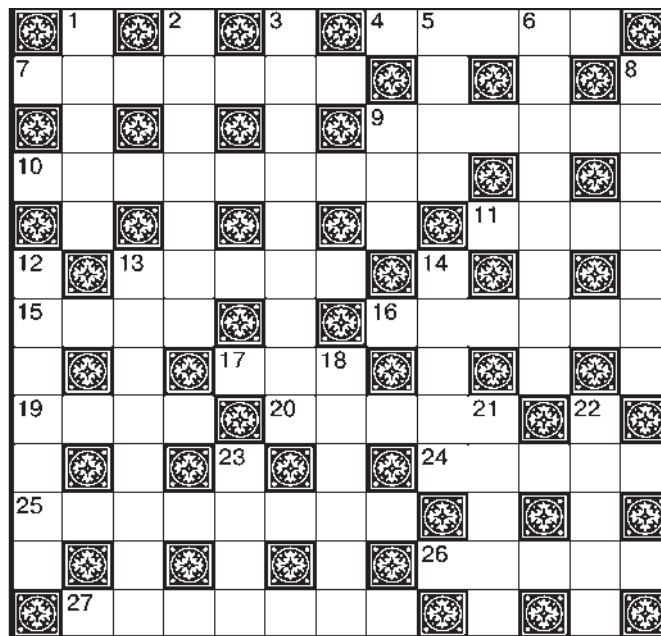


Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru



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

**■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. На какой ладье в давние времена плавали волжские пираты? 7. Синоним красная. 9. Мечта толстяка. 10. Сумочка в дополнение к образу. 11. Тормоз для активных. 13. Кто из знаковых фигур «потерянного поколения» открыл миру творчество Пабло Пикассо? 15. «Твердо встать на ... исправления». 16. Кто обнажается из принципа? 17. «Наш ... настолько прихотливо свернул обычный ход истории». 19. Окрестности Кызыла. 20. «Всевидающее око» гаишников. 24. Минерал, чей песок используют при создании рельефных изображений в живописи. 25. Клиническая глупость. 26.

Фильм «Строгий ...» Абрама Роома в рабочем варианте назывался «Волшебный комсомолец». 27. Сбросить ненужный ...

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Мюзикл, написанный на стихи лауреата Нобелевской премии. 2. Печальное событие. 3. Ходячее разочарование. 5. Соединитель утюга с розеткой. 6. Яство на пиру. 8. В каком театре дурачилась свита Воланда? 9. Кто отчаянно груб? 12. Кавалер для дамы или Луна для Земли. 13. Африканский каранкс. 14. Антагонист умника. 18. Штат девочки Элли и Тототшки. 21. Такая одежда, что упаси Боже. 22. Какое украшение на грудь прикалывают? 23. Что официант обслуживает?

зас. 21. Рвань. 22. Брошь. 23. Стол. Хам. 12. Спутник. 13. Ставрида. 14. Дуррак. 18. Кан-Аутсайдер. 5. Шнур. 6. Утошение. 8. «Варяте». 9. Балласт. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Кошки». 2. Горест. 3. 20. Радар. 24. Кварц. 25. Митризм. 26. Юноша. 27. 13. Стайн. 15. Путь. 16. Нудист. 17. Век. 19. Тува. куй. 7. Говорун. 9. Худоба. 10. Аксесуар. 11. Леня. ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Уш-

**■ АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

- Представляешь, вчера самокатчик сбил водителя «КамАЗа»!

- Может, наоборот?

- Нет, водитель буквально на несколько секунд вышел из кабины.

\*\*\*

У меня такое чувство, что я себе не по карману.

\*\*\*

- Почему ты такой тормоз? Мы застряли в каком-то лесу! Я же говорила тебе - заправься!

- Я думал, ты про штаны...

\*\*\*

Экстремальный отдых - это когда твоя жена намного сильнее тебя, а ты все равно ходишь налево.

\*\*\*

- Доктор, может, мне отдохнуть, развлекаться, съездить в Лихтенштейн?

- Вы что, милочка! У вас же клаустрофобия, какой Лихтенштейн?!

\*\*\*

Меня мучает вопрос: если я кого-то заблокировал в соцсети, а потом его встречаю на улице, он меня видит?

\*\*\*

Для всех домашних животных люди - как боги. Только мой кот, гад, убежденный атеист.

\*\*\*

В Тамбове скончался волк, являвшийся товарищем более чем 900 тысячам россиян.

\*\*\*

Главным для мужа является умение приходить домой вовремя: не слишком поздно, чтобы жена не начала тревожиться и нервничать, но и не слишком рано, чтобы не испытать стресс самому.

\*\*\*

Надев бикини, ты оголяешься на 90%. Но мужчины настолько воспитанны, что смотрят только на закрытые 10%.

Оставьте свой анекдот на сайте **KPRU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на **KPRU**



\*\*\*

Отбивные получились просто изумительные... И все это благодаря мужу, который взбесил меня с утра...

\*\*\*

Кот ходил когтями по моей спине. Как теперь все это объяснить жене?



**Прогноз погоды на завтра, 5 сентября**

	ночью	днем	
Иркутск	+10...+11	+15...+17	<b>Давление 722 мм рт. ст.</b> (норма для сентября - 723) <b>Относительная влажность воздуха 55%</b> (норма для сентября - 71%) <b>Ветер северо-западный, 3-5 м/с</b> Восход - 06.21 <b>Луна</b> Закат - 19.42 <b>растет</b>
Бодайбо	+9...+11	+14...+17	
Братск	+10...+11	+13...+15	
Ербогачен	+8...+9	+11...+12	
Тайшет	+10...+11	+13...+15	
Усть-Илимск	+9...+10	+12...+13	

**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».

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №

«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: 174 641 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

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



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 - 25 000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)