Мошенники украли у сибиряка 2,6 млн, а он вернул деньги вместе с процентами

Читайте на стр. 3

Юлия НИХАЙЛОВА

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM
FM.KP.RU
«ТЕМА ДНЯ»
Обсуждаем главные события выходных и понедельника - 18.00
radiokp.ru

100 ЛЕТ
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Основана в мае 1925 года

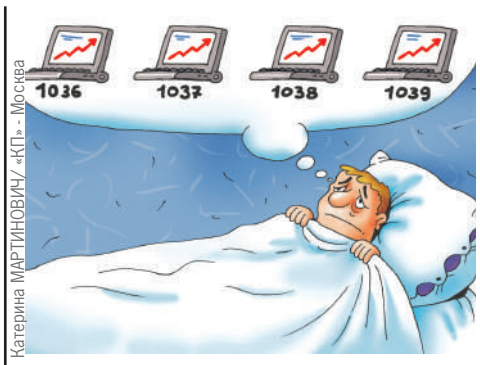
Понедельник, 21 апреля
№ 30-п (27678-п)/2025 год
Газета нашего города • Иркутск
KP.RU 3 716 000 УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Сиреневый туман туриста привлекает

Календарь путешествий по цветущей стране на май и лето.

Shutterstock

Продолжение на стр. 7



Катерина МАРТИНОВИЧ/ «КП» - Москва

Работа, работа, перейди на Федота

Оксана НАРАЛЕНКОВА

В Сеченовском университете нашли ахиллесову пяту перфекционистов - так называют людей, которые постоянно стремятся к совершенству. Они очень строги к себе и другим и не умеют отдыхать. Перфекционизм зачастую приветствуется в обществе, ведь такие люди много и усердно работают. Но это может иметь высокую цену для самого человека: постоянное недовольство собой, хроническое напряжение и риск «сгореть на работе». Как сверхответственным людям научиться балансировать между стремлением к совершенству и заботой о собственном здоровье и благополучии, изучили клинический психолог Сеченовского университета Диана Касьянова совместно с директором Института психолого-социальной работы Марией Киселевой.

Продолжение на стр. 2

Вакансии программиста и слесаря стали самыми высокооплачиваемыми в Иркутске

Регина РАХИМОВА

«Айтишникам» предлагают зарплату от 150 до 200 тыс. руб.

Для Иркутска составлен рейтинг самых высокооплачиваемых вакансий на апрель 2025 года. В лидерах - 1С-программист с зарплатой от 150 до 200 тыс. рублей. Работодатели готовы предложить переезд в другой город или удаленный формат, официальное оформление и интересные проекты. Главное условие - опыт от 3 лет.

- На втором месте по уровню дохода в Иркутске - вакансия слесаря-агрегатчика с зарплатой от 150 тыс. рублей в месяц, - рассказывают представители сервиса по поиску высокооплачиваемой работы SuperJob. - Работодатель предлагает официальное оформление, график 5/2 и помощь с переездом в Иркутск. Требуется опыт от одного года, работа связана с диагностикой, ремонтом и обслуживанием техники. Предусмотрен испытательный срок и стабильная загрузка.

Третью строчку тоже занимает 1С-разработчик, но с зарплатой от 130 тыс. рублей. Вакансия подойдет тем, кто хочет работать в Иркутске: компания предлагает корпоративное обучение и карьерный рост. Четвертое место - у специалиста по пищевой безопасности (от 120 тыс. рублей). А замыкает топ-5 руководитель направления по энергетике с аналогичным доходом.

Блок начальной школы №75 откроют в апреле

Регина РАХИМОВА

Строительство близится к завершению.

Этот проект был инициирован по поручению Владимира Путина, президента России, после обращения жительницы города. На данный момент готовность объекта составляет 98%. Финансирование в размере 363 млн рублей было выделено из федерального, областного и местного бюджетов.

- В ближайшее время мы планируем ввести здание в эксплуатацию, что ожидается в середине апреля, - говорится в сообщении Минстрое региона.

На первом этаже школы разместились вестибюль с гардеробом и охраной, учебные

Алексей БУЛАТОВ

классы для первоклассников, игровые группы продленного дня, столовая на 110 мест, а также производственные и подсобные помещения, спортзал, раздевалки.

Второй этаж школы отведен под учебные кабинеты для второклассников, актовый и конференц-зал. А третьем - кабинеты для третьих и четвертых классов, читальный зал.

Окончание. Начало на *стр. < 1.*

«СТРАШНО ОТДЫХАТЬ»

В эксперименте участвовали 102 человека. Их попросили пройти опросы, тесты на ассоциации и так называемый семантический дифференциал - он помогает измерить, как люди воспринимают и эмоционально реагируют на различные понятия, например, «отдых», «работа», «успех». Затем исследователи сравнили отношение к отдыху у перфекционистов и тех, кто не склонен стремиться к идеалу.

Вот что выяснилось:

✓ 96% перфекционистов испытывают вину и тревогу во время отдыха.

✓ 46% считают идеальным отдыхом сон или пассивные занятия.

✓ 55% уверены: «Много отдыхать - значит быть лентяем и плохим работником».

✓ 2,7 часа в сутки - столько свободного времени есть у перфекционистов против 4,4 часа у тех, кто спокойно прощает себе ошибки.

- Это подчеркивает дисбаланс в распределении ресурсов, что приводит к стрессу и эмоциональному выгоранию у людей, склонных работать идеально, - делают вывод авторы исследования.

А еще перфекционистам просто страшно отдыхать. 47% считают, что звонки коллег или друзей способны пустить отдых под откос.

КАПКАН ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Перфекционисты редко воспринимают свою работу как что-то интересное, захватывающее и приносящее удовольствие, говорят специалисты. Скорее труд для них - это нескончаемая усталость и напряжение. В то же время даже на отдыхе они беспокоятся, чувствуют необходимость вернуться к делам.

Иными словами, постоянно стремящиеся к идеалу люди связывают работу со стрессом, а отдых - с бесполезной тратой времени. Это создает порочный круг: «хроническая тревога и самокритика - риск эмоционального выгорания и депрессии - снижение работоспособности и продуктивности».

Катерина МАРТИНОВИЧ/ «КП» - Москва

Работа, работа, перейди на Федота

Диана Касьянова.

Психологи Сеченовского университета изучили «цену идеальности» суперответственных сотрудников. И дали советы, как найти баланс между трудом и отдыхом.

Мария Киселева.

- Цена перфекционизма - вечное недовольство собой и истощение. Таким людям жизненно важно соблюдать баланс труда и отдыха, - подчеркивает автор исследования, клинический психолог Диана Касьянова.

Прагматики, в отличие от перфекционистов, думают иначе:

✓ 63% восхищаются теми, кто умеет расслабляться.

✓ 53% испытывают радость от ничегонеделания.

✓ 53% выбирают активный отдых: спорт, прогулки, встречи с друзьями.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА НЕОБХОДИМО ОТДЫХАТЬ:

каждый день - минимум 2 - 3 часа,
каждую неделю - не меньше одного дня,
каждый квартал или полгода - не менее одной недели.

(Из книги Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Преднамеренное спокойствие. Программа борьбы со стрессом и тревогой» издательства «Комсомольская правда», 16+)

Дмитрий ПОЛУХИН/ Комсомольская правда

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О МОЗГЕ И ТЕЛЕ

Эксперты дают такие рекомендации:

1 ***Постарайтесь реально оценить свои возможности. Снизьте планку.***

- Ставьте реальные цели - чуть выше текущих возможностей, но не заоблачные. Развивайтесь постепенно, - советует психолог, руководитель исследования, директор Института психолого-социальной работы Мария Киселева.

2 ***Планируйте по матрице задач.***

Разделите рабочие задачи на несколько групп: срочные и важные, не срочные и важные, срочные и не важные, не срочные и не важные. Это поможет избежать попыток справиться со всеми делами одновременно. Действуйте так:

- Срочное и важное - сделайте сразу.
- Не срочное и важное - запланируйте.
- Срочное и не важное - делегируйте.
- Не срочное и не важное - вычеркните.

3 ***Хвалите себя.***

Ежедневная практика благодарности за достигнутые результаты поможет улучшить самооценку.

- «Да»: записывайте даже маленькие достижения. Если сложно - представьте, что вас поддерживает близкий человек, и повторяйте его слова. Поговорите с собой от его имени.

- «Нет»: скажите «стоп» самокритике. Останавливайтесь, когда начинаете ругать себя. Вспомните, что уже сделали, и скажите: «Я молодец».

4 ***Заботьтесь о теле.***

Регулярные приятные и посильные физические нагрузки помогают стабилизировать эмоциональное состояние и повысить уровень энергии. Сон, питание и спорт снижают тревогу и возвращают силы.

5 ***Обязательно выделяйте время на отдых.***

Это не роскошь, а эволюционно выработанная нами необходимость. Начинать можно с малого: выделить 30 минут в день на прогулку или хобби и стараться наслаждаться моментом без чувства вины.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

В ТЕМУ

ПЕРЕДЫШКИ ПОВЫШАЮТ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Ученые выяснили: *у работников, которые полноценно отдыхают, на 40% снижается риск профессионального выгорания. Кроме того, во время передышек мозг усваивает знания о новых приобретенных навыках. А еще перерывы в работе помогают повысить концентрацию внимания и креативность, радуют эксперты.*

*- Одно из исследований показало, что средний офисный работник продуктивно трудится около 4 часов в день, - говорит известный сомнолог, заслуженный врач России, доктор медицинских наук, профессор **Роман Бузунов**. - Если у человека на работе нет регулярных и достаточно частых переменок, мозг попросту перестает нормально соображать и принимать эффективные решения. Поэтому очень важно устраивать себе 5 -10-минутные перерывы каждый час. Только проводите их не в своем смартфоне! Пройдитесь по коридору, выпейте воды, поговорите с коллегами. Такие переменки помогают улучшить состояние нервной системы и работоспособность головного мозга.*

Психологи дают еще несколько советов для приятного и полезного отдыха:

- *лучше всего включать в него какую-то физическую активность. Самое простое - прогулки, в идеале - в лесу, парке или сквере (природа дает дополнительные релакс-эффекты);*
- *важно выбирать то, что приносит удовольствие. Даже полезные занятия через силу - это стресс. В небольших количествах он не вредит и может помочь (тренирует организм), но постоянное пересиливание себя разрушительно для психики.*

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Читатели рекомендуют

Книга Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Преднамеренное спокойствие»

★★★★★ **Екатерина:**

Книга помогла понять: во-первых, я не одна такая с тревогой, во-вторых, разобралась, почему перестала справляться со стрессом, в-третьих, стрессоустойчивость можно натренировать.

★★★★★ **Полина:**

Полновесный учебник, который было бы здорово иметь в каждом доме для успешной работы над стрессами, тревогой и, как следствие, плохим сном.

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

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781 Реклама, 16+

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА 91,5 FM

Самая полная картина по трудоустройству в России. Слушайте программу «Есть работа» по четвергам в 15.30 (мск) на Радио «КП»

21 апреля 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

№8 (199)

Незнакомец, на счет которого были совершены переводы, обязан отдать все обратно.

Юлия ПЫХАЛОВА

Мошенники украли у сибиряка 2,6 млн, а он вернул деньги вместе с процентами

Регина РАХИМОВА

Суд встала на сторону жертвы аферы.

У 46-летнего Алексея* из Иркутской области подрастает маленький сын. Мальчик живет с мамой. Сам сибиряк - инвалид второй группы. Он человек осторожный, всегда думал, что мошенники не смогут его обмануть, но перед ними разыграли такой спектакль, что мужчина купился... Три года назад, в 2022-м году, на его телефон поступил звонок с незнакомого номера, Алексей сомневался, но все-таки решил ответить.

«НА ВАС ОФОРМИЛИ КРЕДИТ»

«Здравствуйте! Я сотрудник Центрального банка. Спешу вас предупредить о подозрительной активности в вашем личном кабинете онлайн-банка. Неизвестные лица подали заявку на оформление кредита в размере 890 тыс. руб. Но, возможно, это сделали вы сами?», - услышал Алексей.

Кстати, в самом начале разговора Алексей отметил странность: собеседник не представился - не назвал ни имени, ни фамилии. Однако предчувствие погасили убедительный, спокойный голос, вежливость и грамотность аферист.

- Сообщил, что никакой заявки не подавал, - рассказывал Алексей уже во время допросов. - «Специалист» сказал закрыть данную заявку. Кроме этого, в афере он подозревал своего коллегу. Но кого именно, не пояснил.

Алексей мигом положил трубку и собрался ехать в офис банка, чтобы во всем разобраться на месте. Там менеджеру сибиряк рассказал о звонке насчет оформления кредита. Консультант решила проверить информацию и действительно обнаружила заявку на 890 тыс. руб.

- Но кредит не одобрили из-за отсутствия постоянной прописки, - рассказывает Алексей.

ХОТЕЛ СПАСТИ СВОИ СБЕРЕЖЕНИЯ

Возвращаясь домой, Алексею вновь позвонили. На этот раз аферист представился прокурором:

«Сейчас ведутся следственные действия, и мне стало известно, что на ваше имя пытаются оформить кредит. Данные лица еще не установлены. Однако вам необходимо снять со всех имеющихся счетов денежные средства и отправить их на безопасный счет, чтобы уберечь деньги».

Сибиряк вновь поспешил в банк, где ему выдали наличкой 100 тыс. руб. с его личного счета. В другом офисе он снял оставшуюся сумму в размере 2,5 млн руб.

- После позвонил мужчина, который даже не представился. Незнакомец сказал найти магазин, в котором находится банкомат, через который необходимо перевести все деньги на безопасный счет.

Вскоре аферист продиктовал номер карты, на которую Алексей через банкомат отправил все свои деньги. Так сибиряк потерял доступ к средствам. Через пару дней он обратился в полицию с заявлением.

В ноябре 2024-го дело поступило в прокуратуру Иркутской области. Ведь во время следствия удалось выйти на некого мужчину из Кемеровской области. Именно на карту незнакомца поступили миллионы Алексея три года назад.

Суд в феврале 2025 года встал на сторону Алексея. Теперь житель Кемеровской области должен вернуть сибиряку 2,6 млн руб., а также проценты за пользование чужими деньгами в размере 871 тыс. руб. Правда, решение суда вступило в законную силу.

А В ЭТО ВРЕМЯ

«Получили 130 тысяч выгоды, затем выплаты прекратились»

Виктория КУДАЕВА

В Ангарске осудят создателя финансовой пирамиды.

В 2019 году семья Филипповых* из Ангарска решила преумножить сбережения. Алла Николаевна, проработавшая всю жизнь в общественном питании, и ее муж, водитель, до выхода на пенсию скопили около 400 тысяч рублей. Планировали открыть вклад в банке. Однако ключевая ставка в те годы была невысока, как и доходность по вкладам, всего 3% годовых.

- В городских газетах каждую неделю выходили объявления с рекламой одного кредитного потребительского кооператива, - вспоминает Алла Филиппова. - Писали, что они принимают деньги на вклады под 13% годовых.

Супруги поехали в офис компании, внесли взнос - по 100 рублей за каждого, заключили договор. В нем указывалось, что все деньги вкладчиков застрахованы.

Вложили все 400 тысяч рублей накоплений.

- Первые два с половиной года все шло гладко. Суммарно получили 130 тысяч рублей - доход от процентов, - рассказывает семья.

А когда Филипповы пришли за очередной порцией, им сообщили, мол, из-за финансовых трудностей компании временно приостанавливает выплаты.

Через несколько месяцев после неудачных попыток вернуть сбережения супруги обратились к адвокату и подали гражданский иск в суд. Выиграли! Однако по неизвестной причине судебные приставы не смогли исполнить решение суда. Филипповы прождали полгода, а затем написали заявление в полицию. Было заведено уголовное дело, расследование которого завершилось недавно.

Суть обмана была в следующем. 62-летний учредитель кредитного потребительского кооператива, он же генеральный директор производственно-коммерческой фирмы, с 2014 по 2022 годы заключил договоры передачи личных сбережений с более чем двумястами людьми. Финансист обещал производить по ним выплату процентов в размере от 7,5 до 24% годовых за счет привлеченных денежных средств новых пайщиков.

- Чтобы привлечь большее число жертв, была организована масштабная рекламная кампания с размещением объявлений в СМИ и наружной рекламе, - рассказали в ГУ МВД по Иркутской области.

Как установили сыщики, финансист дал указание своим сотрудникам сообщать людям неправду о якобы успешной коммерческой деятельности кооператива, обещал вернуть деньги с процентами, хотя сам понимал, что денег на это нет, ведь стабильного способа извлечения прибыли у него не имелось.

Жертвами стали 234 жителя города, которые доверили мошеннику более 169 миллионов рублей, - рассказали в ГУ МВД по Иркутской области.

Против финансиста было заведено уголовное дело по статьям «Мошенничество, совершенное организованной группой либо в особо крупном размере» и «Легализация (отмывание) денежных средств или иного имущества, приобретенных лицом в результате совершения им преступления».

Однако деньги пострадавшие так и не вернули.

- Всю жизнь зарабатывали честным трудом! Награждены с мужем государственными медалями за строительство БАМа. И вот так некрасиво с нами поступили… - сокрушается Алла Филиппова.

Строй тело смело!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Бодибилдинг - прямой путь к красивой фигуре.

Говорим «бодибилдинг» и сразу представляем накачанное тело как у Шварценеггера. Между тем, это не только и не столько про объемные мышцы. Бодибилдинг формирует правильную осанку, плоский живот, сильные ноги и руки, упругие ягодицы. Тем самым, делает тех, кто разумно подходит к занятиям, более сильными, здоровыми и красивыми. Да-да, именно красивыми! Ведь согласитесь, что смотреть на подтянутую спортивную фигуру с рельефом намного приятнее, чем на рыхлые формы. О нюансах занятий бодибилдингом - в нашем материале.

Мария ЛЕНЦ

Абсолютная чемпионка России по бодибилдингу в номинации «фитнес-бикини» Олеся Кобелева.

НОГИ САМИ НЕСУТ В ЗАЛ

Этот вид спорта нужен даже шахматистам, так любят говорить специалисты. Еще бы - за доской с фигурами, когда партии длятся часами, без здоровой спины никуда. И так чего не коснись. На одном месте в наше время сидят или стоят не только шахматисты, поэтому посещать тренажерный зал полезно всем при отсутствии существенных ограничений по здоровью. В идеале нужно всегда заниматься с тренером. Специалист покажет, как пользоваться снарядами, научит правильному выполнению упражнений, составит план на месяц вперед и распишет необходимое питание в зависимости от того, что вы хотите - подсушиться или набрать мышечную массу. Если средства ограниченны, то стоит чередовать самостоятельные тренировки и профессиональные уроки.

- Я занимался в студенчестве, а потом все забросил, - рассказывает иркутянин Павел Середкин. - с годами набрал лишний вес. И честно говоря, даже стеснялся идти в тренажерный зал. Но когда доктор сказал, что без спорта проблемы с болью в спине не решить, взял себя в руки и пошел «сдаваться». Встретили меня по-доброму, с понимаем. Расписали программу, взяв честное слово, что не буду пропускать. Сначала было трудновато втянуться, но через пару месяцев заметил, что ноги сами несут в зал. Появились и результаты. Конечно, до фигуры моей молодости далеко. Но прогресс очевиден.

При соблюдении правил техники безопасности бодибилдинг, как говорят тренеры, практически исключает травмы. Кроме того, нет необходимости подстраиваться под других, как в командных видах спорта. Заниматься можно в любое удобное для вас время. Легко встаете по утрам? Пожалуйста, тренажерные залы начинают работу с 7 утра. Трудитесь допоздна? Есть залы, где двери открыты до позднего вечера и даже до полуночи.

И ДЛЯ ДЕТЕЙ

У детей в Иркутске также есть возможность заниматься бодибилдингом. В нашем городе существует уникальная спортивная школа «Атланты», где занимается около полутора тысяч юных спортсменов в возрасте до 12 лет. Там установлены детские профессиональные тренажеры, заниматься на которых можно даже трехлеткам - при выполнении упражнений не происходит осевой нагрузки на позвоночник.

В «Атлантах» есть две обучающие программы: «Здоровый ребенок в каждой семье» и «Бодибилдинг и фитнес». На различных соревнованиях воспитанники «Атлантов» регулярно в призерах. Так, на прошедшем в марте чемпионате Иркутской области по бодибилдингу в номинации атлетический мальчик 9-11 лет - медаль у спортсмена из «Атлантов».

- Тренажеры - замечательные, изготовленные специально для детей, для работы на все группы мышц. Тренажеры помогают детям обрести правильную осанку и подготовить мышцы спины к разного вида нагрузкам. Занятия бесплатные, вожу своих младших детей. Они в восторге и каждый день спрашивают, когда мы поедем на тренировку», - поделился своим мнением о школе отец маленьких воспитанников «Атлантов».

ПРИМЕР ДРУГИХ - ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Как заставить себя пойти в спортзал? Например, если вдохновиться образами тех, кто уже не первый год в бодибилдинге. Так в марте прошел открытый чемпионат Иркутской области по бодибилдингу. Здесь в различных номинациях выступали лучшие спортсмены Приангарья и гости из соседних территорий. Буквально следом в первых числах апреля в Томске состоялось первенство и чемпионат Сибирского федерального округа по бодибилдингу. Соревнования собрали 350 участников из всех регионов Сибири. Команда Иркутской области в составе 19 спортсменов на этих соревнованиях смогла завоевать 10 золотых, 8 серебряных и 2 бронзовых медалей. В командных соревнованиях нашей сборной до пьедестала не хватило всего-ничего. Соперникам из Красноярского края иркутяне проиграли один бал и оказались четвертыми.

Сейчас уже началась подготовка к осеннему сезону. В сентябре состоится открытый кубок Иркутска по бодибилдингу. Президент Федерации бодибилдинга Иркутской области Александр Василюк объявил, что учрежден специальный приз за лучшую произвольную программу среди мужчин.

«Ты можешь быть в идеальной форме, но, если не умеешь правильно ее подать, судьи и зрители не увидят твоего потенциала. Произвольная программа - это твой шанс рассказать свою историю. Каждое движение, каждая поза должны работать на тебя. Покажи максимум своей эстетики и заяви о себе», - говорится в объявлении.

Светлана МАКОВЕЕВА

Если хотите похудеть и привести себя в форму, это верный путь!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Если тренируешься, то...

- Не нужны антидепрессанты. Силовые тренировки способствуют выработке эндорфинов, а значит улучшают настроение.
- Устройство на работу - не проблема. Работодатели видят, что человек - здоров, умеет планировать время, ведет правильный образ жизни.
- Это отличный пример для детей. Подростков поглотили гаджеты. По примеру спортивных родителей подростки тоже могут потянуться в спортзал.
- Комфортно на пляже, в примерочной и в кабинете у врача. Здесь - без комментариев.

Забрось мяч в кольцо

Эта игра развивает и реакцию, и логическое мышление, и воспитывает силу духа.

Оксана ЗУЙКО

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Записываемся в секцию баскетбола!

Знаете ли Вы, что прародительницей современного баскетбола считают игру «Пок-та-пок». Ученые полагают, что ее придумали древние индейцы майя. Игрокам нужно было забить мяч, изготовленный из каучука и весивший до четырех килограммов, в каменное кольцо, закрепленное вертикально на стене. Сегодняшний баскетбольный мяч весит в разы меньше, кольцо закреплено горизонтально и дополнено сеткой. Как стать баскетболистом? Расскажем подробнее.

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Иркутянка Анна Сулимова свою жизнь связала с плаванием. Чемпион Иркутской области, участница всероссийских соревнований, кандидат в мастера спорта, сегодня она руководит собственной школой плавания «Волна» и тренирует детей в бассейне. А вот сын Аркадий увлекся баскетболом.

- Он пробовал себя в разных видах спорта, у него хорошо получалось, но абсолютной заинтересованности я не видела, - рассказывает Анна. - В 11 лет попал в баскетбол и увлекся по-настоящему. Занимался в Иркутске в спортивной школе №4 под руководством Сергея Григорьевича Чеботарева. А два года назад после выступления на первенстве России среди юношей 2009-го года рождения в составе команды, представлявшей Иркутскую область, его пригласили в Москву в молодежную команду ЦСКА-ДЮБЛ. Горжусь сыном! Конечно же, хотелось бы чаще видеться, он в столице, я в Иркутске. Но это спорт и для меня важно, что сын нашел занятие по душе, а я также воспитываю здоровое и спортивное поколение.

ДЮСШ №4, где начинал заниматься Аркадий Сулимов, можно назвать баскетбольной. Именно с ней связана история становления и развития баскетбола в Иркутске. Она была открыта больше 60 лет назад. С тех пор именно этот вид спорта здесь на первом месте. Среди воспитанников - немало титулованных спортсменов, призеров крупных турниров. Ежегодно школа набирает новичков. Занятия бесплатные. Для поступления особых требований нет, но обязательно должно быть медицинское заключение о допуске. Если есть какие-то проблемы со здоровьем, например, болезни сердечно-сосудистой системы, то этот активный вид спорта может быть во вред ребенку. При отсутствии противопоказаний - смело подавайте документы.

ПРОЯВИТЬ СЕБЯ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Обычно в баскетбольные секции принимают детей с семи лет. Впрочем, в Иркутске есть и тренировки «для самых маленьких», начиная с 3-4 летнего возраста. Первый этап - подготовительные занятия. Тренеры обучают новичков, как правильно держать мяч и владеть им. Будущие чемпионы выполняют упражнения, которые развивают общую физическую подготовку, и осваивают подвижные игры с мячом. Затем стартует уже основная часть обучения.

- «Каждому ребенку нужно дать возможность проявить себя», - говорит Артем Коновалов, тренер-преподаватель баскетбольной академии «Иркут». - При конкретном отборе смотрим на антропометрию - длину стопы, длину конечностей, рост родителей, так как генетику нельзя сбрасывать со счетом. На начальном же этапе обучения рост не является решающим фактором. Для достижения результата важны и другие показатели. В частности, психологические качества, устойчивость к стрессу, готовность работать в команде. Играет роль и то, как ребенок воспринимает информацию, готов ли он выполнять указания тренера, есть ли у него желание учиться и стать лучше.

Сам Артем Коновалов - из Усолья-Сибирского. Рассказывает, что по примеру отца, сначала пришел в футбол. Занимался им до пятого класса, но понимал, что это «не мое». Пробовал себя и в других видах спорта. А дальше случилась классическая история - на урок физкультуры пришел тренер по баскетболу, увидел способного мальчишку, пригласил на тренировку.

- Я вообще не хотел уходить из зала, - говорит Артем Коновалов. - Так и должно быть. Ребенка в идеале родители должны силой вытаскивать из зала. Он должен сам ждать - скорей бы, скорей бы следующая тренировка. Любовь к баскетболу - это база, на которую накладывается потом и дисциплина, и стремление к самосовершенствованию, и все остальное.

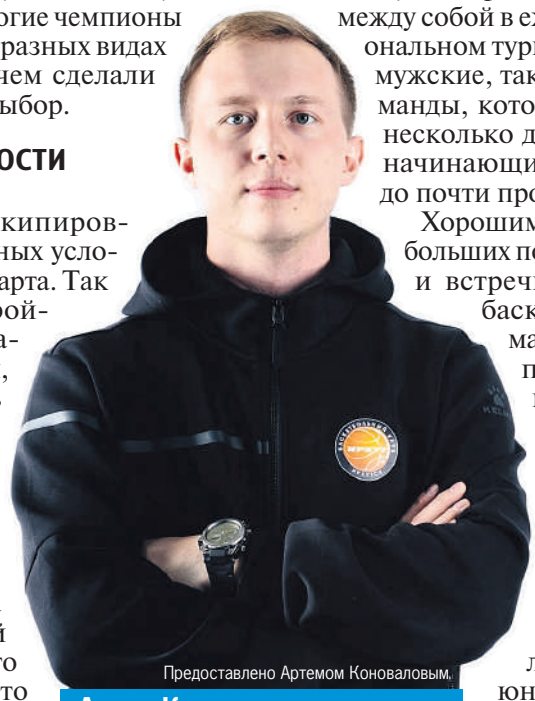
Кстати, как тренер он не поклонник ранней специализации. Отмечает, что возможность заниматься разными видами спорта, сбалансированный подход к тренировкам способствуют более гармоничному развитию ребенка. Исследования, в частности, показывают, что многие чемпионы пробовали себя в разных видах спорта прежде, чем сделали окончательный выбор.

ЧЕМПИОНЫ В ГОСТИ К НАМ

Правильная экипировка - одно из главных условий успешного старта. Так что придется пройтись со своим чадом по магазинам, чтобы подобрать хорошие кроссовки, ведь ребенку предстоит много бегать и прыгать. Юному спортсмену просто необходима обувь с хорошей амортизацией. Что касается формы, то в магазинах достаточно различных вариантов. В некоторых секциях экипировку и вовсе выдают бесплатно. Также вы можете приобрести мяч, который стоит не так дорого, но зато поможет будущей звезде самостоятельно отрабатывать технику. Только учтите, что занятия баскетболом лучше проводить не в квартире, а на свежем воздухе.

Тем, кто уже вышел из школьного возраста, тоже ничего не мешает заняться баскетболом. Есть соответствующие секции, в которых после работы собираются поклонники этой игры. Также в Иркутской области большое количество любительских команд, которые соревнуются между собой в ежегодном региональном турнире. В нем как мужские, так и женские команды, которые делятся на несколько дивизионов - от начинающих коллективов до почти профессионалов.

Хорошим стимулом для больших побед могут стать и встречи со звездами баскетбола. Так, в марте в Иркутске провел мастер-класс Сергей Моня, чемпион Европы, четырехкратный чемпион России, бронзовый призер Олимпийских игр. Он поделился опытом с юными баскетболистами и воспитанниками сети баскетбольных школ «Юнибаскет».



Предоставлено Артемом Коноваловым.

Артем Коновалов по примеру отца сначала увлекался футболом, но именно баскетбол стал его стихией.

КСТАТИ

Пять плюсов от занятий

1. **Гармоничная физическая форма:** во время игры задействованы разные группы мышц, а частная смена интенсивности способствует их укреплению без быстрого переутомления.
2. **Выносливость:** в результате активных тренировок увеличивается объем легких, повышается частота сердечных сокращений. Организм привыкает к повышенным нагрузкам.
3. **Умственное развитие:** во время игры тренируется глазомер, формируется логическое мышление. На площадке нужно просчитывать действия соперников и коллег, успевая в доли секунды принять решение.
4. **Характер:** у тех, кто играет в баскетбол, проявляются такие черты, как выдержка, сила воли, дисциплинированность, смелость, настойчивость и самообладание.
5. **Настроение:** баскетбол позволяет снять нервное и эмоциональное напряжение, а еще - сжечь лишние калории. Уже от одного этого на душе становится легче.

В мотоспорт - с ноля!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Заниматься им могут и взрослые, и дети.

Зрелищный, азартный, экстремальный. Это все о нем - о мотоспорте. Он включает в себя массу дисциплин. Соревнования проводятся на разных типах дорожного покрытия: асфальт, грунт, бездорожье и так далее. Каждое направление имеет свою специфику, но неизменными остаются восторг публики и смелость гонщиков. Как стать зрителем в принципе понятно - ищи информацию о соревнованиях и приходи посмотреть. Даже билеты покупать не нужно. А вот как научиться мастерству виражей в Иркутске? За ответом на этот и другие вопросы мы обратились к Евгению Голушко, президенту Иркутской региональной федерации мотоспорта.

- Евгений Андрианович, мотоспорт - только для мужчин и только для взрослых?

- Как и во многих других видах спорта, здесь обучение также возможно с детства. Мы принимаем детей с пяти лет. Для них есть маленькие мотоциклы. Год назад мы выиграли президентский грант на бесплатное обучение ребят в возрасте 7 до 16 лет. Для них закупили мотоциклы и обмундирование - шлемы, мотоботы, наколенники, штаны, очки и перчатки. Учим управлять мотоциклом, ремонтировать и обслуживать транспортное средство. Также для ребят проводят занятия по технике безопасности. Параллельно принимаем желающих на индивидуальное обучение. Приходят и взрослые, например, те, кто мечтал об этом с детства и, наконец, смог осуществить задуманное. Причем, не только мужчины.

- Неужели и девушки тоже?

- Тенденция такова, что за последние три года в мотоспорт в регионе пришло очень много девушек разного возраста. Могу сказать, что у них очень даже неплохо получается. Многие аккуратные, дисциплинированные, исполнительные.

- Как много времени проходит от первого занятия до первой поездки на мотоцикле?

А как это зрелищно!

Виктор ГУСЕЙНОВ

ФАКТ
В Испании и Италии есть мотосекции для детей с 3 лет. Многие мировые чемпионы начали заниматься именно в этом юном возрасте.

- Абсолютно любой человек, который умеет управлять велосипедом - ездить по прямой, поворачивать, останавливаться - уже на первом занятии спокойно едет на мотоцикле, учиться трогаться, останавливаться, запускать мотор, глушить его, переключать передачи. Мотоциклы для самых маленьких оснащены вариатором - там нет переключения передач, сцепления, такие ребятишки ездят как на велосипеде, только без педалей, но с ручкой газа. Также у них два тормоза - передний и задний. Развить большую скорость у детей не получится, но зато можно научиться, что называется, чувствовать мотоцикл, правильно тормозить, маневрировать и ускоряться.

- Где проходят тренировки?

- Все основные проводим на нашей мототрассе в пойме реки Китой в Ангарске. На ней же обучаем с ноля. Есть площадки для разного уровня подготовки, как плоские поверхности, так и более сложные. И собственно мототрасса, которая уже четыре года принимает всероссийские соревнования. В этом году в календарный план включены Кубок России на мотоциклах с коляской и межрегиональные соревнования в Ангарске, которые пройдут 1-2 августа. Кстати, мы постоянно стремимся повышать престиж соревнований. Надеемся выйти на международный уровень, поддерживаем хорошие отношения со спортсменами из соседних стран. Например, на тренировочные сборы к нам регулярно приезжают коллеги из Монголии.

- Что нужно, чтобы попасть на занятие? Свою экипировку?

- На тренировку можно прийти без экипировки и мотоцикла. Главное - желание. План такой: разминка, переодевание, инструктаж, в ходе которого инструктор все детально объясняет, в том числе и то, что делать при падении. Потом собственно знакомство с мотоциклом. Всю технику и экипировку мы предоставляем.

- Получается, что начать тренироваться можно без каких-то масштабных вложений?

- Да. Мы же понимаем, что сразу человек не готов к крупным тратам. А они действительно существенные. Экипировка и мотоцикл стоят дорого, особенно новые и качественные, тот же японский или австрийский мотоцикл, на котором участвуют в соревнованиях. Экипировка - от 50 до 100 тысяч рублей. Мотоцикл маленький детский до 200 тысяч, взрослые - до 1,5 млн.

- С теплым временем года все понятно, а как строится тренировочный процесс зимой?

- Зимой мы экипируемся потеплее. На трассу выходим до минус 15 градусов. Когда холоднее - пластик становится очень хрупким, лицу и рукам слишком некомфортно. Колеса мотоциклов для зимы шипуются. Без общефизической подготовки никуда, поэтому занимаемся еще и бегом, растяжкой, гимнастикой. Используем массаж для расслабления мышц после тренировок.

- В этот вид спорта приходят любители экстрима?

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

КСТАТИ

Три основных видов гонок

✔ **Эндуро** - это гонка по пересеченной местности, где участников ждут различные природные препятствия, например, каменистые подъемы, ручьи и даже грязь.

✔ **Мотокросс** - похож на эндуро, но проводится на специально подготовленных трассах, также с препятствиями.

✔ **Шоссейные** - здесь упор на точность управления и умение держать идеальную траекторию.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Школа мотокросса открылась в Железногорске-Илимском. Занятия проходят на базе местного центра развития творчества детей и юношества под руководством тренера Игоря Таранюка. В программе изучение общего устройства мопеда, двигателей, систем контроля и управления. Также учащиеся освоят общие навыки вождения. Набиралось 60 детей в возрасте от 8 до 17 лет, сейчас запись закрыта. Занятия проводятся дважды в неделю. Школа располагает своими мотоциклами и экипировкой. Занятия бесплатные, поскольку организаторам удалось выиграть грант на организацию работы секции.

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

НОВОСТИ ИРКУТСКА

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

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

12+

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

Тираж выпуска - 4000 экз. Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, адрес типографии: 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1.

Сиреневый туман туриста привлекает

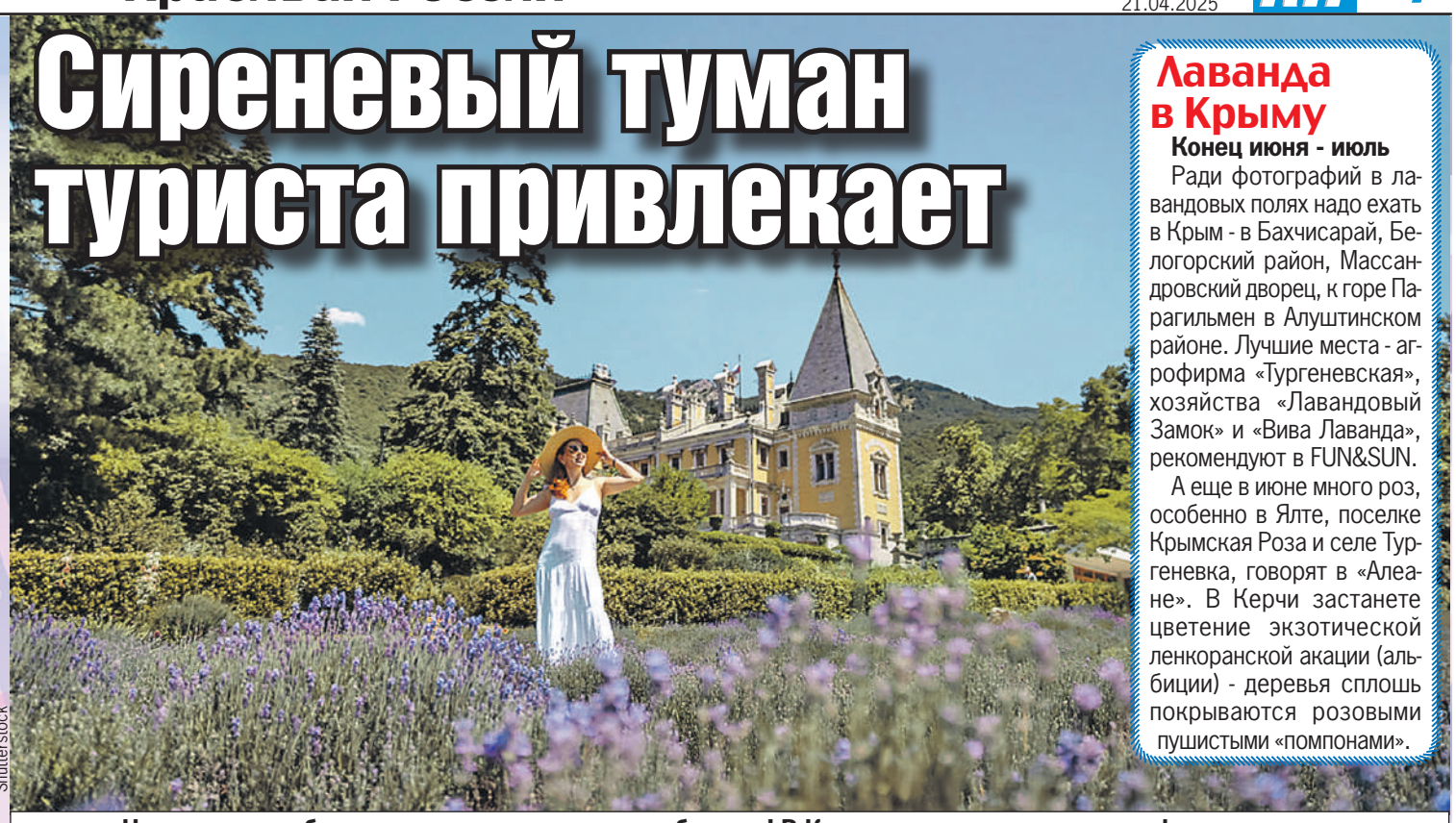
Юлия СМИРНОВА

Календарь путешествий по цветущей стране на май и лето.

Даже нынешней странной весной есть шанс не только под снегом фиалку отыскать и вспомнить о Москве, но и увидеть среднюю полосу, Крым, Алтай и другие регионы России в цвету.

«КП» составила календарь путешествий по цветущей стране с помощью экспертов Росзаповедцентра, министерства курортов и туризма Крыма, туроператоров: когда ехать, чтобы насладиться лепестками и бутонами.

Многие маршруты, кстати, приходятся на майские праздники - чем не повод для красивого вояжа?



Shutterstock

На цветах зарабатывают не только продавцы букетов! В Крыму туристам предлагают фотоэкскурсии на лавандовые поля, а на цветение маральника продают туры на Алтай на майские праздники.

Маральник на Алтае

Конец апреля - май

Розовый кустарник рододендрон Ледебура (он же маральник) совсем скоро преобразит горные пейзажи Алтая. Увидеть «алтайскую сакуру» можно на Чуйском тракте, в Чемальском и других районах Горного Алтая. На майские праздники есть специальные туры из Москвы на цветение маральника. Часто эстетику совмещают с активным отдыхом - походами по горам, рафтингом и конными прогулками. Или с отдыхом на Телецком озере.

Рододендроны в Приморье

Конец апреля - начало мая

На Дальнем Востоке есть шанс полюбоваться несколькими видами рододендронов: ярко-малиновым багульником, крупными белыми цветами рододендрона Шлиппенбаха в Хасанском районе и на острове Фуругельма, нежными фиолетовыми лепестками рододендрона остроконечного в национальном парк «Земля леопарда».

Сирень в Тверской области

Май

Сирень радует жителей многих регионов России. А в усадьбе Домотканово, в доме-музее художника Валентина Серова, 25 мая устраивают фестиваль «Сиреневое Домотканово». Концерты на свежем воздухе, пленэры, дамы и господа в костюмах начала XX века - и все это в парке с пышными кустами.

В ПОДМОСКОВЬЕ...

Фестиваль сирени запланирован на 24 мая и в усадьбе Шахматово недалеко от Солнечногорска - в музее-заповеднике Александра Блока. Посвящен цветам, поэзии и любви!

...И В СИМФЕРОПОЛЕ

В Крыму сирень цветет весь май. Роскошные фиолетовые, пурпурные, розовое кусты можно увидеть в Никитском ботаническом саду под Ялтой, в Ботаническом саду имени Багрова в Симферополе и у села Чайкино в Симферопольском районе, советуют в министерстве курортов и туризма Крыма.

Багульник на Байкале

Середина мая

В Бурятии, у побережья Байкала, в национальном парке «Тункинский» в середине мая застанете цветение даурского рододендрона - багульника. В Иркутской области, на другом берегу Байкала, тоже распускается розовый багульник.

А в начале июля около бурятского курорта Гремячинск на берегу Байкала появляются поля ирисов.

Левкой в Саратовской области

Май - июнь

В Хвалынском нацпарке можно застать цветение левкоя душистого, предлагают небанальный маршрут в Росзаповедцентре. Левкой, как и сирень, бывает всех оттенков розового, лилового и пурпурного.

Яблони в Тульской области

Май

Цветущие яблони радуют глаз во всей средней полосе. Вариант не только для глаз, но и для ума - отправиться в музей-усадьбу Льва Толстого «Ясная Поляна» с его роскошными яблоневыми садами.

Орхидеи в Карелии

Май - июнь

Да, как сакура цветет не только в Японии, так и орхидеи - не только в Таиланде! В заповеднике «Кивач» среди сосен, елей и ягеля в мае и июне распускаются северные орхидеи с дивными именами - калипсо луковичная и венерин башмачок. Но цветы действительно редкие, для встречи с ними нужно везение.

Маки в Дагестане и Калмыкии

Начало мая

Маковые поля можно увидеть у бархана Сарыкум, в окрестностях Избербаша и Дербента, дают ориентиры эксперты Национального туроператора «Алеан».

На майские праздники маки цветут и в Калмыкии, добавляют их коллеги из туроператора FUN&SUN - в Кетченеровском, Лаганском и Юстинском районах.

Лаванда в Крыму

Конец июня - июль

Ради фотографий в лавандовых полях надо ехать в Крым - в Бахчисарай, Белогорский район, Массандровский дворец, к горе Парагильмен в Алуштинском районе. Лучшие места - агрофирма «Тургеневская», хозяйства «Лавандовый Замок» и «Вива Лаванда», рекомендуют в FUN&SUN.

А еще в июне много роз, особенно в Ялте, поселке Крымская Роза и селе Тургеневка, говорят в «Алеане». В Керчи застанете цветение экзотической ленкоранской акации (альбиции) - деревья сплошь покрываются розовыми пушистыми «помпонами».

Лотосы в Астраханской области

Июль - август

В Астраханском биосферном заповеднике экскурсии на катере по лотосовым полям дельты Волги начинаются в поселке Дамчик. Рядом с гектарами (!) розовых цветов красуются кувшинки и водяные лилии.

...И В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Июль - август

Увидеть экзотические лотосы реально и в Ахтанизовском лимане. Экскурсии стартуют из Анапы и Тамани - сначала на автобусе, потом на катере по каналу Казачий Ерик до лимана, похожего на изумрудно-розовый ковер.

globallookpress.com

Кактусы в Судаке

Июнь

Кактус опунция радует желтыми и красными цветами у Генуэзской крепости в Судаке.

Shutterstock

ВАЖНО

Любоваться цветами и делать фото, которые соберут сотни лайков и сердечек, - отличный план. Но срывать цветы не стоит. А в заповедниках и нацпарках это запрещено законом.

Точные даты цветения назвать сложно - все зависит от погоды и особенностей конкретного места (освещения, ориентации склона горы и так далее), и цветение в одном регионе может длиться долго.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

СИЛА МЧС

Игорь Иванов, Иркутск:

- Я старший пожарный 52 ПСЧ города Слюдянки. Никаких секретов, как держать себя в форме нет, нет, нужно пахать, пахать, и еще раз пахать. Правильно питаться, не употреблять вредную пищу, алкоголь, а, главное, позитивно мыслить!

Участвуй в конкурсах на сайте www.irk.kp.ru

АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Ты зачем гайку от рельс откручиваешь?

- Металл сдам, деньги будут!

- Да сколько металла в той гайке!

- В гайке - да, а в вагонах?

* * *

Книга получается хорошей, если автор действительно знает то, о чем пишет. Фильм получается хорошим, если сценарист, режиссер, актеры хотя бы отчасти пережили то, о чем рассказывают. Поэтому лучше всего у киношников выходят фильмы про истеричных дегенератов, алкоголиков и проституток, и гораздо хуже - про добрых честных людей, хорошо делающих свое дело.

* * *

Соседи реально бесят. Не сверлят, не слушают музыку, не бухают, не шумят. Такое впечатление, что сидят и подслушивают.

* * *

Выбери специальность себе по душе, и ты не проработаешь ни единого дня... Потому что по этой специальности, конечно же, никакой работы нет.

* * *

- Привет, Иваныч, чем занимаешься?

- Французский язык на кухне изучаю.

- Ну и насколько продвинулся?

- Да вот, уже дошел до «Посижю пожрю».

* * *

- Почему ты мне изменяешь?

- Вот смотри, любимая: Бейонсе, Ирине Шейк, Наоми, Деми Мур, Еве Лонгории, Монике Беллуччи, Анджелине Джоли изменяли. Ну чем ты хуже них?

* * *

Как показывает опыт, Фемида с зашитыми карманами гораздо эффективнее, чем с завязанными глазами.

* * *

Борьба с вредными привычками часто начинается тогда, когда заканчиваются деньги...

* * *

Любой дурак знает, что он не дурак. Но доказать этого не может.

* * *

- Почему коты гадят в тапки?

- Их подговаривают тараканы, которые ненавидят эту обувь-убийцу.

Оставьте свой анекдот на сайте kp.ru в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на kp.ru

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1 ПРОСТОЙ

5			7	1			9	
	9	1	8	5	2			7
7		6			3	5		
	7	8	5					
9	4		1		8		6	2
					4	9	5	
		2	4			3		9
4			2	6	7	8	1	
	5			9	1			6

9681

2 СЛОЖНЫЙ

			7	9		5	6	
4						2	9	
						8		7
8								
				7				6
2		3	4					
	4	2			1		7	5
1	6			4		3		9
		5			2			

9682

Ответы на судоку

1

8	5	7	3	9	1	4	2	6
4	3	9	2	6	7	8	1	5
1	6	2	4	8	5	3	7	9
2	1	3	6	7	4	9	5	8
9	4	6	5	1	3	7	6	2
3	7	8	9	2	6	1	4	5
6	2	4	8	3	9	5	8	7
5	8	1	7	4	2	6	9	3
7	9	5	1	6	8	2	3	4

2

7	3	5	9	6	2	1	4	8
1	6	8	5	4	7	3	2	9
9	4	2	8	3	1	6	7	5
2	9	3	4	8	6	5	1	7
5	1	4	2	7	3	9	8	6
8	7	6	1	5	9	4	3	2
6	5	9	3	2	4	8	1	7
4	8	7	6	1	5	2	9	3
3	2	1	7	9	8	5	6	4

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта - простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

Прогноз погоды на завтра, 22 апреля

	ночью	днем
Иркутск	+1...+4	+5...+6
Бодайбо	-8...-3	+4...+5
Братск	-2...0	0...+1
Ербогачен	-6...-3	+3...+4
Тайшет	-2...+1	+1...+2
Усть-Илимск	-2...0	+1...+2

Давление 724 мм рт. ст. (норма для апреля - 721)
Относительная влажность воздуха 34% (норма для апреля - 50%)
Ветер северо-западный, 7-8 м/с
Восход - 05.51
Закат - 20.12
Луна убывает

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.
Ведущий редактор номера Н. АНДРЕАССЕН.
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. 2Б, 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

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 128.
Время подписания московского выпуска по графику - 20.30, фактически - 20.30
Отпечатано в ООО «Типография КомПресс-Москва». Адрес: Нагорное шоссе, д. 2, Московская обл., г. Химки, 141407.
ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 160 786 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: (495) 970-19-51.

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 - 8 (3952) 208-008;
рекламная служба - 8 (3952) 208-004, 208-979;
отдел распространения и продвижения - 8 (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)