

Воркаут - с чего начать уличные тренировки

Читайте на стр. 4 ▶



Кристина БРАЖНИКОВА

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



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Понедельник, 11 августа
№ 59-п (27707-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 620 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Безопасны ли детские батуты в Иркутске

Корреспондент «Комсомолки» отправилась в рейд по аттракционам вместе с Гостехнадзором Приангарья.

Читайте на стр. 3 ▶



Служба Гостехнадзора Иркутской области



Алексей СТЕФАНОВ

Цены на арбузы катятся вниз

Елена АРАКЕЛЯН

Урожай бахчевых и в России, и в странах бывшего СССР в этом году хороший. Почему же на них падает спрос и каких цен ждать в нынешнем сезоне?

Захожу в магазин в обычном (плохом) настроении. Ожидаю традиционного подвоха от ценников. А тут на самом видном месте - он. Красивый, полосатый, «производство - Россия», и цена - 24 рубля 99 копеек за кило. Цена больше всего и удивила. Год назад в то же время в той же торговой сети самый дешевый арбуз (да, я как журналист все записываю) стоил около 35 рублей за килограмм. Ура, подешевело!

Продолжение на стр. 2 ▶

Нехватка врачей наблюдается в регионе

Анастасия КУРЕНОВА

Самый сильный дефицит специалистов в Алтайском крае.

Названы регионы Сибирского федерального округа, где более остро ощущается нехватка врачей. Исследование провели эксперты российской платформы онлайн-рекрутинга hh.ru.

К слову, дефицит специалистов существует по всей Сибири. Самый сильный - в Алтайском крае. Лишь 0,3 резюме на вакансию врача (при этом нормальные зна-

чения для рынка труда начинаются от 4,0 резюме на вакансию). В Красноярском крае этот показатель равен 0,4 резюме на вакансию, в Омской области - 0,6, Кемеровской, Новосибирской и Томской областях - по 0,7, Республике Хакасия - 0,8, Иркутской области - 0,9, Республике Алтай - 1,0 и Республика Тыва - 1,2.

Также эксперты оценили, насколько в регионах врачам предлагают конкурентные зарплаты. Наиболее выгодные вакансии в Республике Тыва - медиана предложений 120 тысяч рублей. В Новосибирской области



Светлана МАКОВЕЕВА

профи в белых халатах могут заработать 100 тысяч в месяц, в Республике Алтай - 98,7 тысяч рублей и в Красноярском крае - 96,2 тысяч рублей. В Иркутской области врачам предлагают 89,9 тысяч. Отстает от всех Алтайский край - 65,4 тысяч рублей.

По улице Верхней Набережной ограничат проезд

Ангелина ОГЕР

Мера будет действовать две недели.

Автомобилисты, внимание! Сегодня, 11 августа, изменится схема сразу на двух улицах. Так, первая списке - Верхняя Набережная. Там ограничат проезд на две недели: с 8 утра 11 августа до 20 часов вечера 24 августа.

- В районе дома №145а будут проводить аварийные работы на сетях канализации, - прокомментировали в администрации Иркутска.

Также с 8 утра 11 августа до 20 вечера



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

15 октября ограничат движение по дубле-ру улицы Ширямова.

- Мера будет действовать в районе дома на улице Байкальская, 251, - уточнили в администрации.

Решение связано с проведением работ по реконструкции напорного трубопровода Ду-225 от КНС-21 до Космического проезда с устройством КНС «Нижний бьеф».

Окончание.
Начало < стр. 1.

Покупатели, однако, дешевым арбузам радоваться не спешат. Проходят мимо с обычным набором из пива, кваса, картошки, огурцов и оптовыми партиями соли и сахара (сезон домашних солений и варенья!).

Рядом в фермерском магазинчике - узбекские арбузы по 80 рублей за килограмм. Продавец со скучающим видом курит на улице.

- Да что дорого? Зато точно спелый и сладкий! А скинуть не могу - и так цена прошлого года, без денег останусь.

Продавца жалко, но свой карман - еще жалче. И арбуз хочется «с гарантией», качественный и сладкий. А потому отправляюсь за советами к специалистам.



Арбуз нерушимый

ЦЕНЫ СНИЗИЛИСЬ?

Обычно эксперты рекомендуют любителям арбузов набраться терпения и ждать второй половины августа. Во-первых, тогда обычно начинается сбор традиционно самых любимых россиянами астраханских арбузов. И выше вероятность купить действительно вызревший и сладкий плод. Во-вторых, в разгар сезона и цены падают.

Но в нынешнем году - что-то странное. Еще и август не начался, а в крупных торговых сетях на арбузы уже сплошь скидки. Особенно на дорогую экзотику. Смотрю ценник на сайте одной из популярных сетей: желтый арбуз - минус 40%, «черный принц» - минус 36%. Цены на такую экзотику в прошлом году были в районе 140 рублей, а сейчас - около 100, даже без скидки.

- Сбор бахчевых - в самом начале, делать выводы рано. Мы видим большой разброс оценок от аналитических агентств. Кто-то говорит, что цена в среднем немного выросла, кто-то - что упала, - рассказала «КП» **руководитель проекта «Ягодная академия» Ирина Козий.**

Но некоторые тенденции, по словам эксперта, выделить все же можно:

- Как правило, самые низкие цены на бахчевые - в магазинах крупных розничных сетей, которые имеют возможность вести жесткие переговоры с поставщиками и могут получить достаточно невысокие цены за счет масштабов закупок. В Ассоциации компаний розничной торговли недавно указывали: минимальные цены на арбузы в некоторых сетях во второй половине июля 2025 года в сравнении с тем

КСТАТИ

Анализ дынных

- Ситуация с дынями схожа с арбузной: закупочные (оптовые) цены на уровне прошлого года, розничные - немного ниже, - сообщили в METRO. - В начале сезона у нас были представлены дыни из России, Узбекистана и Ирана, но к разгару сезона (июль - сентябрь) ассортимент переключается полностью на российский.

По оценкам сервиса «Ценозавр», в сравнении с прошлым июлем дыни в торговых сетях подешевели на 15%, средняя цена нынешнего июля по России составляла 125 рублей за кг.

же периодом прошлого года снизились.

- Цены на арбузы на 3 - 5% ниже прошлогодних, - подтвердили «КП» и в пресс-службе METRO.

- Но в опте и на рынках снижения цен по сравнению с прошлым годом не наблюдается, - говорит Ирина Козий.

МУКИ ВЫБОРА

Цены на арбузы прежде всего зависят, конечно, от урожая. Который, по первым прикидкам, в России ожидается на уровне предыдущих лет.

Более точные оценки есть по бахчевым из Узбекистана и Казахстана, откуда к нам тоже поступают арбузы и дыни и где они созревают раньше.

- Там в этом году высокие урожаи, а на руку российским покупателям - сравнительно низкий курс доллара, - утверждает директор Института экономики и финансов Государственного университета управления Галина Серокина.

А вот спрос на полосатые в этом сезоне - ниже обычного. Эксперты объясняют так: рост цен на ряд продуктов, «коммуналку», транспорт привел к тому, что россияне не то чтобы отказываются от фруктов и ягод, но выбирают более бюджетные варианты.

Доцент кафедры корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета Ольга Борисова приводит пример на пальцах. Средний вес арбуза - порядка 9 кило. Даже

при цене в 25 - 30 рублей за килограмм набегает 225 - 270 рублей.

Вес же дыни-колхозницы - они тоже появились в продаже значительно раньше обычного времени - 1,5 - 2 кило. При более высокой цене в 90 - 100 рублей за килограмм сама дынька выходит дешевле - 135 - 200 рублей. Ее и возьмут, особенно на небольшую семью - чтобы сразу съесть, а не мариновать в холодильнике.

- Этим вполне можно объяснить данные аналитиков: спрос на арбузы в июле 2025 упал на 15% год к году, а на дыни - вырос на 7%, - говорит Ольга Борисова.

И это тоже одна из причин массовых арбузных скидок в торговых сетях - надо же расшевелить покупателей.

ЧЕГО ЖДАТЬ В АВГУСТЕ

По словам Ирины Козий, у снижения цен на арбузы в торговых сетях могла быть и еще одна причина. Из-за жаркого июля плоды некоторых сортов, которые созревают в разное время, нынче поспели одновременно. И сезонное падение цен просто могло начаться раньше обычного. Значит ли это, что оно и закончится раньше, эксперты пока сказать затрудняются.

- В первой половине августа возможно небольшое снижение цен на 3 - 6% из-за начала более массовых поставок из южных регионов России и стран Средней Азии. При этом самые низкие по стране цены будут предсказуемо в южных регионах России, - прогнозируют аналитики сервиса мониторинга цен «Ценозавр».

Елена АРАКЕЛЯН.

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

КАК ГРАМОТНО ВЫБИРАТЬ

- Прежде всего стоит обратить внимание на целостность кожуры, - настоятельно рекомендует **Ирина Козий.** - Ни в коем случае арбузы и дыни нельзя надрезать, протыкать или как-то еще нарушать их поверхность до того, как плод будет тщательно вымыт. Иначе мы заносим в мягкую сладкую сердцевину микроорганизмы, которые до этого обитали на поверхности. И потребители получают ту самую диарею, которую обычно списывают на «нитраты».



И еще несколько советов от эксперта.

- У зрелого арбуза или дыни окраска кожицы будет интенсивной, с выраженными полосками у полосатых сортов, равномерного насыщенного цвета у одноцветных.
- У арбуза признаком спелости также может служить яркий контраст между цветом всей поверхности плода и светлым пятном в том месте, где он касался земли.
- Слишком мягкая поверхность дынь и арбузов, мягкие или коричневые пятна, запах брожения говорят о том, что плод переспел и покупать его не стоит. А зеленые светлые пятна, напротив, служат сигналом, что плод еще не созрел.
- Кожура спелой дыни слегка прогибается при надавливании. Но быстро восстанавливает форму.
- В одной партии самые крупные плоды часто бывают более спелыми, поэтому выбор арбуза поменьше - не совсем правильная стратегия.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

НА ЗАМЕТКУ ОТКУДА К НАМ ПРИЕЗЖАЮТ БАХЧЕВЫЕ

Большая часть бахчевых у нас - отечественная продукция из Астраханской, Волгоградской, Ростовской, Оренбургской областей, других регионов юга России.

С годами, по мере внедрения новых сортов и технологий, производство арбузов смещается все севернее. Например, в Воронежской области в последнее время арбузы также выращиваются в промышленных объемах.

✓ **Производство бахчевых наладили даже в Якутии.**

Импорт актуален в основном в начале сезона или там, где так удобнее с точки зрения транспорта (например, из Китая на Дальний Восток) - в целом за сезон он не превышает **10 - 15%.**

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Почему российские магазины все чаще указывают цену за 100 граммов товара - читайте на сайте





11 августа 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№15 (206)

11-летний мальчик получил перелом ноги на батуте в Бурятии

входом их проинструктировали. Никита некоторое время попрыгал, а затем передвигался по обкладке батута (защитное изделие, которое закрывает металлические элементы батута, пряча под собой пружины и каркас - прим. Ред.). Пружины слетели с мест крепления и сын упал, провалившись по плечи...

Мальчик закричал, дети стали звать взрослых.

- Муж сестры примчался на шум. Увидев происходящее, попытался освободить Никиту, но это было не так просто сделать. На помощь прибежал администратор центра, который должен был все это время находиться в зале и следить за техникой безопасности. Вдвоем они вытащили сына. После этого сотрудники центра зацепили пружины, а следом, будто ничего не случилось, запустили следующую группу детей.

Никита же тем временем жаловался на боль в стопе. Родные позвонили матери, вызвали скорую помощь. Никиту госпитализировали.

НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ УШЛО ТРИ МЕСЯЦА

Рентген показал, что у школьника перелом пятой плюсневой кости стопы - это травма средней степени тяжести. Наложили гипс на три недели.

- Все это время сын был провед в постели. Передвигался по квартире



Полное
выздоровление
после травмы
заняло три месяца.

на костылях только до туалета, врачи не рекомендовали наступать даже на пятку. Спал только с поднятой ногой, для этого подкладывали много подушек. Иначе образовывался отек. Когда гипс сняли, зимой Никита не мог носить обычную обувь, так как нога не сгибалась. Надевал ботинок большего размера.

Никита пропустил занятия в школе, учился дома самостоятельно. Мальчик занимается в

инструментально-танцевальном ансамбле, выступает на сцене. В декабре его коллектив как раз должен был принять участие в юбилейном концерте, к которому они готовились целый год, но Никита туда не попал. Вернуться к привычной жизни он смог только в феврале 2025 года.

Сразу же после инцидента сотрудники ПДН провели проверку. В декабре ее материалы передали в Следком.

- Дело заводить не стали, так как степень полученной травмы не подразумевает уголовную ответственность. Но во время расследования выяснилось, что у батутной арены не было

разрешения на работу. По документам она числится не как развлекательный центр, а гимнастический, где занимаются исключительно в профессиональных целях. Мол, обычные дети находиться там не могут. А это уже разная ответственность. Собственник утверждал, что якобы наша компания совершенно случайно попала в его гимнастический центр и слезно умоляла разрешить попрыгать на батутах в честь Дня рождения. При этом реклама центра говорила об обратном...

ВЫИГРАЛИ СУД

Елена обратилась за помощью к юристам и составила досудебную претензию. Вины в случившемся собственник аттракциона не признавал. Утверждал, что Никита сам нарушил технику безопасности.

- При этом никаких предупреждающих знаков о том, что на обкладку батуты нельзя наступать, нигде не было. На связь с нами он не выходил. А перед Новым годом пришло приглашение на вечеринку в батутный центр. Это выглядело как издевка, насмешка. Извинений мы так и не получили.

Елена обратилась в суд. Интересы пострадавшего ребенка представляла также прокуратура. Служители Фемиды обязали индивидуального предпринимателя ответить за то, что не обеспечил клиентам безопасность.

- С ответчика взыскали расходы на лечение - 4050 рублей, компенсацию морального вреда - 150 000 рублей, а также штраф 77025 рублей, - рассказали в Советском районном суде Улан-Удэ.

*все имена изменены - прим. Ред.



Школьник пострадал во время празднования детского дня рождения.

Виктория КУДАЕВА

Суд обязал владельца аттракциона выплатить семье более 150 тысяч рублей.

Детский праздник превратился в кошмар для 11-летнего Никиты Сычева* из Улан-Удэ. Мальчик серьезно пострадал на батуте - причем даже не во время прыжков. Когда он передвигался по конструкции, нога оказалась зажата между пружинными элементами, что привело к перелому. Школьник провел около трех недель в гипсе, а полное выздоровление заняло почти три месяца. На днях суд взыскал с собственника батута расходы, потраченные на лечение ребенка, а также моральную компенсацию.

ПРОВАЛИЛСЯ И ЗАСТРЯЛ МЕЖДУ ПРУЖИНАМИ

40-летняя Елена Сычева*, мама пострадавшего школьника, рассказывает, что в ноябре прошлого года ее племянник отмечал день рождения. Семья устроила детский праздник в одном из торгово-развлекательных центров города. Пригласили и Никиту.

- Меня с ними не было, я на тот момент только выписалась из больницы после плановой операции. Дети весело провели время в парке виртуальных развлечений, а потом захотели поиграть на батуте. Перед

■ ВАЖНО!

Как убедиться в безопасности

- У всех аттракционов есть госномер, на котором расположен куар-код. Любой может подойти, навести камеру смартфона и увидеть, зарегистрирован ли батут в Гостехнадзоре, - рассказывает «Комсомолке» главный государственный инспектор Службы Гостехнадзора Иркутской области г. Иркутска и Иркутского района Андрей Коноплев. - Если да, то это значит, что конструкция прошла техническое освидетельствование (это делается раз в год, перед открытием сезона) и безопасна для по-

сетителей. При оценке ответственности специалисты с помощью особого оборудования проверяют надежность креплений, прочность конструкции, ограждение - чтобы все соответствовало ГОСТам. Кроме того, операторы аттракциона каждое утро при подготовке обязаны визуально проверять целостность материала и швов, а в течение дня контролировать соблюдение правил безопасности, указанных на стенде при входе.

Вместе с госинспектором мы проверили два батута в

центре Иркутска - на острове Конном. Нареканий не нашли.

- Контроль за безопасностью сейчас очень жесткий. Поэтому серьезных случаев травматизма на батутах в Иркутске и Иркутском районе за последнее время нет. Все аттракционы, как открытые, так и в развлекательных центрах, прошли все необходимые проверки. А если даже кто-то поставит несанкционированный аттракцион, местные жители быстро сообщают нам об этом и его деятельность нами пресекается.



Служба Гостехнадзора Иркутской области

Достичь «Горизонта» поможет воркаут

И прогулка, и положительный эффект для здоровья!

ОБЩЕДОСТУПНЫЙ И ЭКОНОМИЧНЫЙ

- Не нужно специальной физической подготовки или особых природных данных, чтобы заниматься воркаутом. Это универсальный спорт, развивающий не только мышцы, но и силу воли, координацию, баланс у тех, кто занимается регулярно и с умом, - говорит Данила Колодежный, руководитель центра физической подготовки «Workout» в Иркутске. Ему вторит коллега - старший тренер Артем Мечиков: «Воркаут общедоступен. Причем в отличие от фитнес-клубов, где часто акцент делается на тренажерах и изолированных упражнениях, воркаут развивает тело комплексно с использованием собственного веса. Нет привязки к дорогостоящему оборудованию - базовые упражнения можно выполнять где угодно. Меня привлек именно этот подход: свобода, естественность движений и возможность развиваться без ограничений». Вопрос - не скучно ли многократно повторять отжимания и подтягивания, эксперты хором говорят, что монотонности в воркауте нет места.

- Да, базовые упражнения вроде подтягиваний и отжиманий - это фундамент, но их можно комбинировать бесконечным количеством способов, - аргументирует Данила Колодежный. - Мы постоянно меняем интенсивность, добавляем новые элементы, работаем над техникой. К тому же, тренировки проходят в динамичной атмосфере, часто на свежем воздухе, что делает процесс увлекательным.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Что нужно знать тем, кто решил начать тренировки.

Идете мимо близлежащего стадиона и замираете, глядя как уверенно кто-то подтягивается на турнике? В голове сразу вопрос: «А я смогу?». И тут же просыпается неуверенность - вынуждены честно признаться, что сегодня если и подтянетесь разок, то с трудом.

«Прочь сомнения!» - говорят тренеры.

Займитесь воркаутом и не далек тот день, когда и вы сможете удивить окружающих своей спортивной подготовкой. С чего начать тренировки? Разбираемся вместе с экспертами.

И НОРМЫ ГТО, И НАХИМОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ

Начинать заниматься воркаутом можно с 7-8 лет под присмотром опытного тренера. Верхнего возрастного порога нет. Главное, отмечает Артем Мечиков, чтобы здоровье позволяло и было соответствующее разрешение от врача.

- Самому возрастному нашему спортсмену на сегодня - немного за сорок, - делится опытом эксперт. - Он начал с простых упражнений и достиг отличных результатов. Так как мужчина работает в офисе, были проблемы с подвижностью суставов, боль в них мешала ему в быту, однако с появлением регулярных нагрузок общее самочувствие значительно улучшилось. И те движения, и положения, которые раньше доставляли дискомфорт, сейчас даются очень просто. Данила Колодежный добавляет, что аудитория занимающихся воркаутом очень разнообразна. Приходят студенты, школьники, офисные сотрудники, родители вместе с детьми.

- Мнение, что воркаут - только

для мужчин, не более, чем миф, - утверждает он, - Девушки тоже добиваются отличных результатов».

Цели у тех, кто выбирает воркаут - самые разные.

- Одни приходят сбросить лишний вес, другие набрать мышечную массу, - рассказывает Данила. - Родители приводят детей, чтобы они не сидели безвылазно в телефонах. Кто-то хочет подготовиться к сдаче нормы ГТО. Был один парень, которому нужно было подтянуть физическую форму для поступления в Нахимовское училище. Есть даже те, кто мечтает попасть на шоу «Русский ниндзя» и усиленно занимается - В нашей практике был и такой случай: пришел заниматься мальчишка, который боялся общаться со сверстниками, был очень зажатым, плохо шел на контакт и с ровесниками, и со взрослыми. Ко второму году занятий нашел друзей и весь учебный год отучился в общем классе в обычной школе. Так что воркаут дает не только физическое, но и социальное развитие.

ТУРНИКИ, БРУСЬЯ И СИЛА ВОЛИ

Преимущественно воркаут - это тренировки на улице, но возможны и занятия в зале. Последние, отмечает Данила Колодежный, позволяют обеспечить более строгий контроль техники выполнения упражнений и возможность поработать с дополнительным оборудованием. Зал - это обычно еще и комфорт: кондиционер, душ, раздевалка, ящики для хранения ценных вещей. Улица - это особое настроение, свежий воздух, но вместе с тем и большее число зрителей - к этому тоже нужно быть готовым. А еще погода - сама по себе она может стать дополнительным испытанием для спортсмена. Так что правильно одеться - уже полдела сделать. При том, что специальная форма не нужна, метеобстановку необходимо учитывать при выборе обуви, верхней одежды. В холодное время года понадобятся даже шапка и перчатки. Нужно соблюдать баланс - не мерзнуть и не перегреваться.

- В Иркутске есть несколько хороших площадок для воркаута, - говорит эксперт. - Особенно хотелось бы отметить площадку на острове Юность, где есть хорошее покрытие, снаряды и гимнастическая перекладина, а также спортивную площадку в парке «Приморский». Но стоит помнить: качество площадки - это не главное. Важнее - правильная техника выполнения упражнений и желание тренироваться».

ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ

Тем, кто пока далек от идеальной физической формы, эксперты советуют не «брать быка за рога». Начинать нужно с базовых элементов. Это упражнения на осанку, простые варианты подтягиваний, отжимания от колен. Стоит поработать над гибкостью. У тех, кто не сдается и не пропускает тренировки, результат обязательно будет!

- Постепенно шаг за шагом можно переходить к более сложным элементам, - делится опытом Артем. - Завершением базовой подготовки можно считать момент, когда удастся не менее десяти раз подтянуться на турнике и столько же как минимум отжаться на брусьях.

Что касается элементов «высшего пилотажа», то их освоение, как и в других видах спорта, потребует настойчивости, целеустремленности, многократных тренировок. Они уже напоминают спортивную гимнастику, ту самую, которая является олимпийским видом спорта. Например, одно из самых эффективных упражнений носит название «Горизонт», которое говорит само за себя - спортсмен должен в вися на турнике или кольцах удерживать корпус полностью горизонтально, параллельно земле. Руки при этом выпрямлены, ноги соединены, а тело образует прямую линию. Это зрелищно, но трудно. При выполнении «Горизонта» задействованы мышцы всего тела.

■ ВАЖНО!

ТОП-5 советов тем, кто решил заниматься

- 1 Разминка обязательна.** Достаточно десяти минутного разогрева. В противном случае риск травм существенно возрастает.
- 2 База - основа дальнейшего роста.** Начните с подтягиваний и отжиманий. Замахиваться сразу на сложные элементы не стоит.
- 3 Как и в других видах спорта - важна система.** Необходимое количество тренировок в неделю должен опередить тренер - в зависимости от вашей формы и стоящих перед вами задач.
- 4 Соблюдайте график.** Между тренировками нужно 1-2 дня покоя - так мышцы будут успевать восстанавливаться.
- 5 Осваивайте правильную технику выполнения элементов.** Так результат будет максимальным.

Сила конного спорта

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как иппотерапия развивает и вдохновляет.

И спорт, и общение с природой, и даже лечение - это все иппотерапия. Заняться ей можно на разных территориях региона. Об особенностях этого направления и новых тенденциях узнаем у **Дианы Романовой, тренера и руководителя Клуба верховой и оздоровительной езды «Гармония».**

- С какого возраста дети могут начинать заниматься иппотерапией?

- В нашей практике, а клуб существует с 2017 года, были даже совсем малыши - от шести месяцев, которым иппотерапию рекомендовал невролог. Такие дети занимаются вместе с мамами. Главное же не возраст, а отсутствие противопоказаний. У меня самой в свое время была очень серьезная травма позвоночника, и я испытывала разные методы восстановления. В 32 года впервые села на лошадь. И почувствовала, что это мое. Мне лошади показаны, то есть для иппотерапии у нас существуют как показания, так и противопоказания. Польза же от занятий - очевидна. Доказано, что иппотерапия способствует снижению спазма и регулировке тонуса мышц, увеличению подвижности суставов, укреплению мышц спины, живота и конечностей. Происходит восстановление нарушенных функций организма - кровообращения, опорно-двигательного аппарата, дыхания, пищеварения.

- Есть ли какие-то специальные требования к занимающимся? К чему нужно быть готовым?

- Иппотерапия - это очень серьезный метод реабилитационного воздействия, который требует настойчивости, регулярных занятий. Поскольку ребенок приходит не один, соблюдение расписания - ответственность родителей. Плюс домашние задания, которые нужно выполнять. Например, один из наших проектов состоял из двух частей - адаптивных занятий для маленьких и цикла вебинаров для родителей, где они могли получить информацию по основам адаптивной физкультуры, освоить комплексы упражнений и даже узнать, как изготовить адаптивные спортивные снаряды и тренажеры для занятий в домашних условиях. Все эти знания важно было «не положить в стол», а применять в практике.

- Скажем, в плавании есть разные стили, в фигурном катании - различ-



Тренер Диана Романова когда-то и сама восстановилась с помощью иппотерапии после травмы позвоночника.

ные элементы, а в иппотерапии? Чем она может удивить?

- Видов и направлений много. Например, хорс-фит - вид адаптивной физкультуры, направленный на общую физическую подготовку вне зависимости от степени физической подготовки и ограничения возможностей. Или, к примеру, райдинг-терапия или верховая езда вне манежа, ее еще называют ездой в «поле». Для любого всадника это и значительная работа, требующая собранности, концентрации, повышенных физических усилий, но и масса эмоций.

внедряем новшества. Например, попробовали организовать обучение конной стрельбе из адаптивного лука. Также приобрели интерактивный тренажер для детей с ментальными нарушениями, благодаря которому они получают навыки координации в пространстве, учатся выполнению инструкций. Сами дети прозвали такую лошадку «Ладушка». Сейчас в рамках нового проекта под названием «Игогошка будет говорить» мы совместили логопедию и иппотерапию, где детям предстоит работа и с логопедами в тетрадях, и с лошадьми в манеже. Он получил поддержку Фонда президентских грантов и рассчитан на целый год бесплатных занятий, которые начались в июле. Это уже седьмой наш проект, реализуемый с участием этого фонда. Всего же на нашем счету 15 побед в грантовых конкурсах, в том числе Губернского собрания общественности Иркутской области.

- Лошадей, которые участвуют в занятиях, специально выбираете?

- Иппотерапевтическая лошадь - особенная. Нельзя любую первую попавшуюся взять, посадить на нее ребенка с особыми возможностями здоровья и начать заниматься. По сути дела, лошадь - это наш помощник, инструмент, в хорошем смысле слова, и он должен находиться в великолепном состоянии, чтобы действительно выполнять необходи-



Польза доказана: снижается спазм мышц, укрепляется спина, увеличивается подвижность суставов.

На наших занятиях мы используем большое количество различного инвентаря и оборудования, в том числе самостоятельно изобретенного и придуманного в ходе долгих экспериментов. Так, по индивидуальному заказу были изготовлены манежные «помогайки» - стойки, кольца, перекладины, поддержки и другие атрибуты, необходимые при проведении занятий по иппотерапии.

- Значит, спокойная езда по кругу отменяется?

- Лучше сказать, дополняется! Я сама по характеру человек очень активный, поэтому мы постоянно

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

На пути к медалям и победам

Для кого-то из наездников иппотерапия может стать началом пути в большой спорт. К примеру, ежегодно в начале лета в регионе проходит Открытый чемпионат и первенство Иркутской области по адаптивному конному спорту. Среди целей мероприятия в том числе популяризация этого направления, привлечение внимания общественности к развитию адаптивного конного спорта как одного из самых эффективных средств оздоровления и позитивной социализации детей и молодежи с ограниченными возможностями. Среди участников - спортсмены, имеющие нарушения функций опорно-двигательного аппарата, органов зрения, интеллектуального развития. Местом проведения традиционно становится Конно-оздоровительный центр Фонда Тихомировых, где созданы условия для таких соревнований. Здесь же организуют и принимают различные состязания всероссийского уровня, на которые съезжаются наездники из разных регионов страны. Ребята из Приангарья также выезжают на старты. Например, весной этого года Егор Аршинский, представляющий Иркутскую область, завоевал полный комплект наград в Москве на Кубке России по конному спорту среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в паралимпийской выездке. В паре с лошадью по кличке Абсент он участвовал в трех видах программы соревнований: сначала в копилке появилась бронза, затем - серебро, а золотой стала произвольная программа под музыкальное сопровождение. Причем это не первые высокие награды в активе Егора. За более чем десять лет упорных занятий конным спортом в центре Фонда Тихомировых он стал одним из самых титулованных спортсменов-паралимпийцев в регионе, членом сборной команды нашей страны. Два года назад ему было присвоено звание мастера спорта России. Одна из составляющих успеха, по мнению Егора, это готовность слушать своего тренера. По словам его личного наставника Анастасии Тихомировой, результаты подопечного дают надежду и уверенность другим детям, которые занимаются адаптивным спортом и иппотерапией, что можно преодолеть любые преграды.

мые функции. У нас в центре четыре лошади и два пони. При этом, что не менее важно, у нас тоже одна и та же команда тренеров, к нам многие приходят волонтерами. Так, в период пандемии у нас был проект по занятиям с медиками. С тех пор несколько медицинских работников стали нашими волонтерами, тоже участвуют в занятиях, помогают в работе.

Объявление

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 25/8630/П/А/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи квартиры площадью 44 кв. м по адресу: Иркутская область, р-н Усть-Кутский, п. Ния, ул. Каландарашвили, д. 1.

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

Реклама

РЖД

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Об особенностях игры и ее развитии в Иркутске - в нашем материале.

Три в игре и один запасной - таков состав команды на соревнованиях по уличному баскетболу «Оранжевый мяч», которые традиционно проходят в Иркутске в первую декаду августа. Обычно этот спортивный праздник собирает массу участников, что подтверждает популярность стритбола среди жителей нашего региона. Здесь мы наравне с планетой всей - у этой разновидности баскетбола миллионы поклонников по всему миру. Не случайно, относительно недавно в 2017 году МОК (Международный олимпийский комитет) одобрил включение стритбола в олимпийскую программу под официальным названием «Баскетбол 3х3». Об особенностях игры и ее развитии в Иркутске - подробнее.

ОТ ДВОРОВОЙ ЗАБАВЫ К БОЛЬШИМ ТУРНИРАМ

Если ищете увлекательный, динамичный, но при этом демократичный вид спорта - стритбол это то, что «доктор прописал». Он и начался-то с простой идеи, реализованной в американских семьях в середине прошлого века - закрепить баскетбольное кольцо на двери гаража или на заднем дворе дома и учиться забивать трехочковые. Дальше - больше. Стали проходить первые соревнования, а со временем стритбол вышел и на международный уровень. Тогда же для игры сформировали и определенные правила, которые несколько проще, чем в классическом баскетболе.

Во-первых, в стритбол нередко играют на улице, в то время как для баскетбола нужны закрытые помещения. Конечно, и в стритбол можно сразиться в зале, но в основном расчет на асфальтовые, бетонные или резиновые площадки, которые к тому же меньше половины стандартного баскетбольного корта. Кольцо - только одно, мяч - немного меньше баскетбольного в размере, но такой же по весу. Как отмечают эксперты, с таким мячом игра становится более зрелищной, так как им легче забивать. Еще одна его особенность - повышенная рельефность, для более прочного сцепления с поверхностью, чтобы было проще его контролировать в dribblinge.

Ради интереса заглянули в каталог товаров на маркетплейсах - предложений стритбольных мячей хоть отбавляй. Средняя цена - около трех тысяч рублей. Яркие и разноцветные они привлекают внимание, но специалисты советуют ориентироваться не только на внешний вид. Выбирать лучше практичную модель. В частности, смотреть на то, чтобы материал,

У этой разновидности баскетбола миллионы поклонников по всему миру.



Стритбол: демократичный спорт для всех

■ КСТАТИ

Что потребуется для занятий

Для первых тренировок подойдут обычная физкультурная форма и кроссовки. Со временем лучше приобрести специальные баскетбольные кроссовки, поддерживающие голеностоп.

сложного трудового дня. Так, ежегодно в регионе проходит областной открытый турнир по стритболу среди обучающихся профессиональных образовательных организаций - студенты колледжей и техникумов выезжают, кто сильнее и на чьей стороне удача.

Соревнования по баскетболу 3х3 организуют и среди студентов в зачет спартакиады образовательных организаций высшего образования в Иркутской области в рамках проекта «Баскетбол студентам». Команды-лидеры демонстрируют грамотные действия разыгрывающих, точные

дальние броски снайперов, жесткую борьбу центровых под щитом и плотную персональную опеку - зрителям есть, на что посмотреть, и за кого болеть.

Развит стритбол и на предприятиях Иркутска. Играют заводчане и разработчики месторождений. Причем, против команды администрации может выйти вахтовый персонал, инженеры противостоят финансистам - здесь нет субординации и должностных инструкций, только спорт. И побеждают не самый статусные, а сильнейшие.

ЛЕТО - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ

Одно из значимых событий летнего сезона для любителей стритбола - турнир «Оранжевый мяч», который традиционно проходит во вторую субботу августа. В этом году регистрация участников открылась в середине июля. Заявиться можно было в одну из четырех возрастных групп: до 14 лет, до 16 лет, до 18 лет и 19+ или взрослые команды. Как сообщает областная федерация баскетбола, обязательное условие - медицинский допуск и подтвержденный профиль игрока на специальном сайте Международной федерации баскетбола.

- Создайте свой профиль FIBA 3x3 прямо сейчас, чтобы играть 3х3 в турнирах по всему миру! Получайте рейтинговые очки за игру и отслеживайте все свои результаты во всех играх 3х3, в которые вы когда-либо играли, - говорится на сайте федерации. Число участников турнира «Оранжевый мяч» - внушительное. К примеру, в 2024-м за награды боролись 84 команды из десяти муниципальных образований области.

Кроме того, в конце июля в Иркутске состоялся межрегиональный фестиваль уличного баскетбола «Байкальский шторм». Три дня в самом центре Иркутска были полны эмоций и спортивного драйва. Сначала прошел турнир среди ветеранов - спортсменов старше 35 лет, затем на площадку вышли дети, кто делает первые шаги в уличном баскетболе. Под занавес фестиваля состязались дамы, демонстрируя стильную игру.

Одновременно лето и время больших всероссийских соревнований. Так, в июле определялись лучшие из лучших на первенстве России по баскетболу 3х3 в Твери. Наша команда «Байкал» завоевала серебро, проведя полуфинал и финал втроем без замен и уступив всего 2 очка победителям. «Влюбили в себя тверскую публику и заслужили большое уважение у соперников и организаторов», - отмечают в Иркутской областной федерации баскетбола. Кроме того, несмотря на поражение в финальной игре организаторы Кирилла Бахарева из «Байкала» самым ценным игроком Финала и вручили заслуженную награду.

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.

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

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+

Позитивные перемены

Надежда ИВАНОВА

Как преображаются муниципалитеты Иркутской области.

С каждым годом все комфортнее и уютнее становятся поселения Иркутской области. Приводятся в порядок дороги, идет ремонт в школах, детских садах, строятся новые социальные объекты. А благодаря разным программам воплощаются инициативы местных жителей. Важно, что такие возможности есть не только в крупных городах, но и в небольших поселениях. Всем – равное внимание от руководства региона.

Так, на днях губернатор Приангарья Игорь Кобзев вместе с командой областного правительства отправился в Нукутский район. Традиционная рабочая поездка, цель которой – проверить, как исполняются нацпроекты и региональные программы, обсудить перспективы и планы, дать точечные поручения.

ПОДДЕРЖКА ДЛЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

Известно, что Нукутский район в основном живет фермерством. Именно здесь работает АО «Приморский», один из крупнейших производителей мяса и мясной продукции в регионе. Глава Приангарья обсудил с руководством предприятия актуальные вопросы, касающиеся повышения эффективности производства и перспектив развития на ближайшие 5 лет. Особое внимание уделили мерам государственной поддержки.

– Предприятие – активный участник конкурсных отборов на право получения средств государственной поддержки, – сказал Игорь Кобзев. – Только в этом году в рамках единой субсидии, а также на развитие племенного и мясного животноводства, агротехнологические работы, лизинг, производство и реализацию зерновых культур предприятию выделено более 75 миллионов рублей, из них 63,8 миллиона – средства областного бюджета и 11,2 миллиона – федерального.

Всего же на поддержку местных сельхозпредприятий ежегодно направляется свыше 100 миллионов рублей из федерального и областного бюджетов.

КОНКРЕТНО

Всего в 2025 году на сельских территориях Приангарья в рамках реализации госпрограммы «Комплексное развитие сельских территорий» будут реализованы мероприятия на 947 миллионов рублей.



Рабочая поездка губернатора по территориям – это всегда обсуждение насущных вопросов и планов.

ИДЕТ РЕМОНТ!

В каждом из муниципалитетов планомерно идет ремонт в школах, детских садах, спортивных и культурных учреждениях. Конечно, сделать предстоит еще многое, однако позитивные перемены видны уже сейчас.

Так, именно в этом году по нацпроекту «Семья» началось выделение федеральных средств на ремонт дошкольных детских учреждений. И Иркутская область активно участвует в отборе. Уже известно, что 14 детских садов получат финансирование в ближайшие годы, два из них – в Нукутском районе. Это Ункурликский детский сад и Верхне-Куйтинский детский сад. Кроме того, уже готова документация для проведения ремонта в садике поселка Заречный.

Губернатор оценил качество ремонта стадиона имени почетного гражданина Нукутского района Г. И. Петрова в поселке Новонукутский. Работы здесь проводились в 2023 – 2024 годах по государственной программе «Развитие физической культуры и спорта».

– Убедился, что отремонтированный стадион востребован: здесь занимаются спортом дети и взрослые. Условия достойные. Правительство Иркутской области совместно с муниципальными образованиями планомерно проводит работу по обновлению социальных объектов не только в крупных населенных пунктах, но и на сельских территориях. Ведь на селе такие объекты – настоящие точки притяжения и развития, – отметил Игорь Кобзев.

А вот местная Детская школа искусств ремонтируется прямо сейчас. Средства на выполнение необходимых работ – а это 60 миллионов рублей – выделены по программе «Комплексное развитие сельских территорий».



Сельхозпредприятия Нукутского района уже запасаются кормами.

СКАЗАНО

Вадим СЕМЕНОВ, мэр города Черемхово, председатель Ассоциации муниципальных образований Иркутской области:

– Все мы видим, как меняются наши города и села. Повсеместно идет благоустройство, появляются скверы, парки, преображаются дворы, ремонтируются дороги, идут работы на социальных объектах. При этом муниципалитеты чувствуют поддержку областного правительства и губернатора. Причем речь идет не только о финансировании. Игорь Иванович держит на контроле качество проведения работ и сроки исполнения контрактов, постоянно лично посещает территории региона. И несмотря на все объективные трудности, которые испытывает наша страна, развитие поселений не останавливается.



Обновленная школа в поселке Новонукутский уже готовится встретить ребят.

– Ремонт сейчас выполнен на 31%, завершим до конца года, – подчеркнул губернатор.

ДОРОГИ И МОСТЫ

Любая поездка губернатора по территориям в сезон ремонта дорог – это проверка их качества. Стоит отметить, что о состоянии многих трасс глава региона знает лично, поскольку исколесил регион вдоль и поперек.

– Приведение дорог в нормативное состояние – одна из ключевых задач, которые мы решаем для обеспечения комфортной жизни на сельских территориях, – уточняет Игорь Кобзев. – В этом году в Новонукутском мы не только ремонтируем улицы, но и восстанавливаем мостовой переход, который свяжет два поселка, что очень важно для транспортной доступности.

Итак, в поселке Новонукутский, который входит в перечень опорных населенных пунктов Иркутской области, в нормативное состояние в этом году приводят шесть участков и один мост. На это выделено 220,8 миллиона рублей.

По программе «Комплексное развитие сельских территорий» в поселке капитально ремонтируют участки улиц Баторова, Литвинова, Хангалова, Профсоюзной и Комсомольской. А на улице Майской ведутся работы по программе «Транспортный каркас Иркутской области». По этой же программе работы ведутся на мостовом переходе через реку Заларинку.

СДЕЛАЛИ КРАСИВО

Жители Нукутского района и сами активно участвуют в преображении

своих поселений. В помощь им не только госпрограммы, но и проекты инициативного бюджетирования. Так, например, в селе Нукуты смогли обустроить замечательный этнопарк, где проводится местный фестиваль «Ночь ехора». Раньше люди сами приносили сюда скамейки, сооружали импровизированную сцену и торговые ряды. А теперь здесь хорошая сцена, освещение, детская площадка, скамейки и даже обустроено место для проведения мастер-классов и выставок.

– Очень важно, что жители проявляют инициативу и стремятся сделать свое село более комфортным и красивым. И правительство региона находит разные механизмы, для того чтобы поддержать эти начинания, – говорит Игорь Кобзев.

В поселке Новонукутский идут работы по адресу: улица Именева, 16а. Здесь по федеральному проекту «Благоустройство сельских территорий» появятся детские и спортивные площадки, зоны отдыха. Территорию вокруг облагородят, проведут освещение – появится новое общественное пространство, где смогут проводить время взрослые и дети. К концу лета все должно быть готово.

А на территории стадиона в Новонукутском обустроят «Юрточный городок». Это сразу два инициативных проекта. Первый предусматривает установку 10 теневых навесов, а другой – обустройство зоны отдыха со столами и скамейками.

Всего же на территории Нукутского муниципального округа в этом году реализуются 15 инициативных проектов на общую сумму свыше 32 миллионов рублей.



Благодаря инициативным проектам жители активно участвуют в благоустройстве.

Пресс-служба правительства Иркутской области

Пресс-служба правительства Иркутской области

МИСС ТРАНСПОРТНАЯ ПОЛИЦИЯ



Личный архив

Татьяна Попова, Тайшет:

- Учась в педагогическом университете, изучая химические науки, я и подумать не могла, что благодаря им я в дальнейшем стану сотрудником МВД. Служба в экспертно-криминалистическом подразделении - это особая гордость. Каждый день наполнен захватывающими событиями и увлекательной работой, на которую идешь с удовольствием.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Жена говорит мне, как выбирать рыбу: «У рыбы должна быть широкая спинка и тупая морда». Теперь я понял, что меня она выбрала по тому же подходу.

* * *

«Пишу статусы для соцсетей. Недорого». Омар Хайям.

* * *

- Хотела бы взять из вашего приюта какую-нибудь породистую кошку. Желательно британскую. Не люблю метисов по эстетическим соображениям.

- Да, у нас есть британец. Но вы знаете, он хочет жить только с чистокровными

англичанами. Предоставьте вашу родословную для передачи вам кота.

* * *

Протокол осмотра места преступления.

11.38 - Следственная группа прибыла на место преступления и приступила к осмотру.

11.38 - Осмотрели труп. Есть признаки борьбы.

11.38 - Нашли орудие преступления рядом в канаве.

11.38 - Кто-то догадался, что мои часы стоят.

* * *

Парень - девушке:

- У меня квартира завтра будет пустая, приезжай!
- Зачем?
- Купим мебель, будем обставлять...

* * *

Две сотрудницы кафе делятся рецептом приготовления печенья.

- Пиши, четыре яйца.

- Ага, значит, можно два.

- Пиши четыре, в оригинале было восемь.

* * *

Российская прогрессивная шкала налогов - самая прогрессивная в мире!

* * *

На экскурсии в Версале:
- Как здесь смогли уместиться все Людовики?

- А они здесь жили по очереди.

* * *

На экраны выходит новый российский блокбастер «Слизняк против Борщевика».

* * *

Что-то не заладилось у нас импортозамещение.

Может, хоть колорадского жука переименовать?

* * *

Мы думали, что создали безбарьерную среду для мам с колясками и инвалидов, а оказалось - для самокатчиков.

* * *

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

ПРОСТОЙ

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

2

СЛОЖНЫЙ

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

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 12 августа

	ночью	днем
Иркутск	+12...+14	+16...+18
Бодайбо	+14...+17	+17...+22
Братск	+11...+12	+13...+15
Ербогачен	+10...+14	+14...+18
Тайшет	+10...+12	+14...+15
Усть-Илимск	+12...+14	+14...+16

Давление 720 мм рт. ст.
(норма для августа - 722)
Относительная влажность воздуха 55%
(норма для августа - 71%)
Ветер северо-западный, 2-3 м/с
Восход - 05.30
Закат - 20.48
Луна растёт



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. АНДРЕАСЕН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда»,
Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800,
Москва, 127015.

Ценные почтовые отправления не
доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru

Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

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: 160 628 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. 36, строение 1.
Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.
Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия,
Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)