

Астролог Тамара Глоба составила гороскоп на май 2025 года для всех знаков зодиака

Читайте на стр. 7 ▶



телеграмканал Тамары Глоба

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Понедельник, 5 мая
№ 33-п (27681-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 527 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Шествие «Бессмертного полка», Парад и салют

Рассказываем, как Иркутск отметит 80-летие Великой Победы.



Продолжение на стр. 3 ▶



Shutterstock

Дело шашлыка: опасный, но вкусный

Анна КУКАРЦЕВА

Эксперты рассказали, как правильно мариновать и есть мясо (если вы сами еще не знаете). И, увы, чем эта еда опасна..

Стоит вспомнить шашлык, как перед глазами появляется румяная корочка и аромат жареного мяса ошутимо щекочет нос. Но в последнее время врачи все чаще и чаще говорят о вреде именно за-жаристого стейка с гриля.

Стоит ли так безоглядно радоваться ароматному мясу с хрустящей корочкой, спросили мы к. м. н. Константина Иванова, врача-кардиолога, терапевта, диетолога, руководителя Центра кардиологии и терапии НКЦ № 3 ФГБНУ «РНЦХ им. академика Б. В. Петровского».

Продолжение на стр. 2 ▶

Пенсионеры в Приангарье смогут бесплатно ездить в электричках

Татьяна ИВАНОВА

Льгота действует до 30 сентября.

В течение пяти месяцев, до 30 сентября 2025 года, жители Иркутской области, не работающие и получающие страховую выплату по старости, смогут ездить в электричках и не платить за это.

- Пенсионеру выдается разовый билет в пригородных кассах либо пригородных электропоездах. Для его получения необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность, и решение о праве на бесплатный проезд, - отметил министр социального развития, опеки и попечительства Владимир Родионов. Как и где получить это решение? Необхо-



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

димо обратиться в управление соцзащиты по месту жительства. При себе нужно иметь паспорт, СНИЛС и документы, подтверждающие статус неработающего пенсионера (например, трудовую книжку).

В Братске задержали 17-летнего создателя опасного мобильного вируса

Татьяна ИВАНОВА

Вредоносный код маскировался под видеоролик и позволял получить доступ к чужому смартфону.

Жителя Братска задержали за разработку и распространение вредоносной программы для смартфонов. Как выяснили правоохранители, 17-летний парень создал мобильное приложение, которое позволяло получать доступ к чужим телефонам. Программа маскировалась под видеоролик - при попытке его открыть она незаметно устанавливалась на устройство.

Далее вирус начинал перехватывать сообщения, фотографии и даже уведомления из банковских приложений. Более того, вре-

доносный код мог автоматически рассылать себя контактам в мессенджере жертвы. Парень продавал свое «творение» в интернете анонимным покупателям. Заведено уголовное дело.

- Количество потерпевших и причиненный с помощью вредоносного программного обеспечения ущерб устанавливаются. У подозреваемого изъяты средства связи, компьютерная техника и другие предметы, имеющие доказательственное значение, - сообщила официальный представитель МВД России Ирина Волк.



@IRKPK

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

Эксперты рассказали, как правильно мариновать и есть мясо (если вы сами еще не знаете). И, увы, чем эта еда опасна.

Дело шашлыка: ОПАСНЫЙ, НО ВКУСНЫЙ

Окончание.
Начало на *стр.* < 1.

- Кому много жареного мяса не вредно? Пожалуй, мангалу. Хотя и у него может наступить «точка кипения», - шутит врач. - А если серьезно, у красного мяса (говядина, баранина и т. п.) не самая безоблачная репутация. ВОЗ включила красное мясо в группу продуктов, «вероятно, канцерогенных для человека». Но ключевое слово здесь - «вероятно». Огульно обвинять красное мясо не станем, презумпцию невиновности никто не отменял.

Майский шашлык - это уже наша национальная традиция, можно сказать.



Тем не менее данные исследований пугают. Красное мясо и мясные продукты, по словам врача, могут повышать риск развития колоректального рака на 20 - 30%. Более того, отмечает Константин Иванов, «употребление красного мяса может быть связано с развитием более 12 типов рака». К таким неутешительным выводам пришли специалисты Международного агентства по изучению рака (МАИР), после того как проанализировали данные более 800 исследований.

ПОЧЕМУ ТАК ОПАСНА ЖАРКА?

- А теперь внимание! Это уже не гипотезы, а реальные исследования и очень важная деталь, - подчеркивает эксперт. - Всё дело в том, как именно готовится мясо. При жарке на открытом огне, на сковороде или гриле выделяются опасные соединения - полициклические ароматические углеводо-

роды и гетероциклические амины. Простым языком, многими любимая корочка и, конечно же, шкварочки - это и есть самое опасное. Покусился на святое, понимаю, но обязан быть с вами честен!

Эти канцерогенные вещества могут вызывать развитие рака груди, простаты, печени, кожи и других органов (доказано различными исследованиями). Особенно много их, если мясо жарится с маслом.

А ЕСЛИ ЭТО НЕ ШАШЛЫК, А СОСИСКА?

Тут врач категоричен. Если с натуральным мясом еще возможна дискуссия, то с переработанным - всё однозначно:

- Продукты из переработанного мяса входят в число канцерогенных - без всяких «вероятно». Ежедневное употребление всего 50 граммов колбас и сосисок повышает риск развития колоректального рака на

18%, - предупреждает Константин Иванов.

СКОЛЬКО МЯСА МОЖНО ЕСТЬ БЕЗОПАСНО?

Американское общество клинической онкологии (ASCO) рекомендует не более 500 граммов в неделю или 70 граммов в день. Причем это должно быть нежирное мясо, а остальной белок лучше добирать из рыбы, птицы, бобовых и овощей. «И, кстати, дело не только в онкологии: слишком много мяса в рационе провоцирует развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета второго типа и заболевания почек», - напоминает врач.

А ЧТО ПО ПОВОДУ МАРИНАДА?

«Я абсолютно убежден, что хорошему, свежему, мягкому мясу маринад не нужен. Нужны лук, соль и перец. Приятного аппетита!» - говорит Константин Иванов.

НЕ ТОЛЬКО ВРЕДНО, НО И ПОЛЕЗНО

Да, мясо часто попадает под критику, но, как рассказал в эфире телеканала «Доктор» Александр Мясников, врач-кардиолог, президент ГКБ № 71 им. М. Е. Жадкевича, именно мясо - один из самых ценных продуктов в рационе человека: - Мясо, хорошее, свежее, нежирное мясо - это кладезь витаминов, особенно группы В. Вы не найдете продукта, более богатого витаминами и минералами, чем мясо. Особенно важно содержание железа, пусть в мясе его не очень много, зато даже минимальное количество железа из него всасывается прекрасно. Кроме железа, мясо богато микроэлементами, которых нет в растительной пище, например хром, многие аминокислоты. Ну и самое главное - витамин В₁₂, важнейший витамин для жизнедеятельности.

И все же важна умеренность. Доктор Мясников рекомендует разумные ограничения: «Что касается красного мяса - говядины, баранины, свинины, - есть его нужно не более трех раз в неделю. А вот птицу и белое мясо -

кролика, цыпленка, телятину, индейку - можно есть без ограничений. Но в разумных пределах (не более 150 - 180 граммов за один раз)», - уточнил он.

А КОМУ ШАШЛЫК ТОЧНО ВРЕДЕН

Жареные и копченые блюда, включая шашлык, могут быть противопоказаны при различных состояниях, говорит Ольга Титова, кандидат медицинских наук, преподаватель кафедры гастроэнтерологии и диетологии Института дополнительного образования и повышения квалификации Пироговского университета:

● **Заболевания ЖКТ:** жирная и обжаренная пища способна спровоцировать обострение.

● **Проблемы с сердцем и сосудами:** высокое содержание соли и жиров может отрицательно повлиять на сердечно-сосудистую систему.

● **Повышенный холестерин:** употребление жирного мяса может привести к увеличению уровня холестерина.

● **Аллергические реакции:** специи и маринады, используемые при приготовлении, могут вызывать аллергию (если используете готовый маринад, внимательно читайте состав!).

● **Ограничения по диете:** людям, контролирующим массу тела или придерживающимся диет (в том числе низкокалорийных), рекомендуется сократить потребление шашлыков, по крайней мере жирных.

Анна КУКАРЦЕВА

ТАК ЧТО В ИТОГЕ? НЕ ЕСТЬ?

Нет, конечно, сезон шашлыков открыт, и съесть пару кусочков в хорошей компании на свежем воздухе - это не просто не вредно, но и полезно! В конце концов радость человеческого общения под хорошее мясо - это в первую очередь полезно для психического здоровья.

А в остальные дни мясо будем варить, тушить, запекать в рукаве без корочки. Иными словами, соблюдать ЗОЖ, предвкушая вкусный пикник.

Читатели рекомендуют

Книга Залины Борисовой
«Кухня гор»

★★★★★ Тимур:

Хорошо готовлю, люблю кавказскую кухню. Но я совсем мало про нее знал, и то в основном про грузинскую. А оказалось, что там столько всего и у каждого народа свои секреты. Спасибо автору.

★★★★★ Нина:

Эта книга уже научила меня делать хычины и осетинские пироги, а впереди еще столько вкусного! Больше всех доволен муж. А меня радует, что все рецепты - с территории России, а рассказывают про них обычные хозяйки с Северного Кавказа.

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



Насладиться шашлыком
и не навредить здоровью:
секреты правильного
сочетания мяса, овощей
и соуса от диетолога - на сайте KP.RU



5 мая 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№9 (200)



Как Иркутск отметит 80-летие Великой Победы

Мария КНЯЗЕВА

Публикуем полную программу празднования 9 мая.

День Победы - один из главных праздников для сибиряков. Иркутяне помнят подвиг дедов и прадедов, которые ушли защищать нашу Родину - их было больше 200 тысяч и многие из них полегли на полях сражений, каждый 10-й числится пропавшим без вести. Их отвагу и мужество, а также силу духа тех, кто остался в тылу и делал все, чтобы приблизить окончание Великой Отечественной войны, в столице Приангарья почтят митингом, концертами, парадом и салютом. Публикуем полную программу торжественного дня.

10.15. МИТИНГ У «ВЕЧНОГО ОГНЯ»

Празднование 80-летия Великой Победы начнется с традиционного митинга у «Вечного огня». К мемориалу приедут первые лица города и региона, представители общественных организаций и все желающие жители города.

После приветственных речей и поздравления каждый сможет возложить цветы в память о подвигах русского народа, а затем процессия двинется дальше - к бюсту дважды героя СССР, генерала армии и нашего земляка Афанасия Белобородова.

11.00. ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ПАРАД

Парад подразделений Минобороны России и силовых структур



Полина ПШЕННИКОВА

Иркутского территориального гарнизона состоится, как обычно, на площади у областного правительства. Сразу после торжественного шествия колонн начнется демонстрация военной техники. Наверняка, как и год назад, сибиряки смогут увидеть знаменитые «Катюшу» и «Тополь», а еще зенитную пушку, минометы, «полоторку», различные бронемашинны.

Кстати, в 2024 году по площади впервые проехал танк - это была легендарная машина Т-34, действительно принимавшая участие в боях в Амурской области. Ее нашли в 2014 году ржавой и разобранной, восстановили.

Также горожан ждут показательные выступления от силовиков. Традиционно на Параде задают ритм барабанщики Восточно-Сибирского института МВД. На прошлогоднем параде также выступали курсанты взвода почетного караула Восточно-Сибирского института МВД РФ с самозарядными карабинами Симонова.

14.00 - 21.45 - КОНЦЕРТЫ

Какой День Победы без песен?! Песня помогала и нашим бойцам,

и оставшимся в тылу. Композиции тех лет и послевоенного времени и сейчас согревают души. Концерт творческих коллективов Иркутска на площади графа Сперанского продлится до позднего вечера.

Параллельно, с 13.00 и до 16.00, будет идти праздничная концертная программа для ветеранов Великой Отечественной войны, жителей и гостей Иркутска в сквере Кирова. Здесь же запланирован праздник «Споемте, друзья!» от клуба «Любимовка».

У памятника Александру III праздничные народные гуляния, акции и концертные программы тоже обязательны, как и ставший уже привычным жителям города «Открытый микрофон» на бульваре Гагарина, 9, когда любой желающий может спеть песню о Победе.

22.00. САЛЮТ

Праздник завершится ярким фейерверком. Запускать залпы будут с акватории Ангары, напротив мемориального комплекса «Вечный огонь».

Продолжительность салюта, синхронизированного с музыкальным сопровождением - не менее 8 минут. Наблюдать за красотой, как обычно, удобнее всего с Нижней набережной.

КСТАТИ

Репетиции Парада Победы

Те, кто не смогут попасть на праздник 9 мая, могут увидеть его заранее:

5 мая с 18.00 до 22.00 или же 7 мая с 18.00 до 22.00, когда генеральный прогон с участием военной техники. Важно помнить, что во время проведения репетиций и непосредственно самого Парада Победы, сквер Кирова перекрывают для движения автомобилей. Планируйте маршруты объезда.

ВНИМАНИЕ

«Бессмертному полку» - быть!

Татьяна ИВАНОВА

Колонна начнет движение от перекрестка улиц Ударника и Декабрьских Событий.

Традиционное шествие «Бессмертного полка» пройдет 9 мая в Иркутске и Ангарске. Соответствующее решение приняли на заседании оргкомитета «Победа».

В Иркутске колонна начнет движение от перекрестка улиц Ударника и Декабрьских Событий возле Дома Офицеров. Далее маршрут проляжет по улице Декабрьских Событий до Нижней Набережной (ориентир - Московские ворота), затем к памятнику Якову Похабову на пересечении с улицей Сухэ-Батора.

Уже после завершения Парада, в 12.00, «Бессмертный полк» пройдет по Сухэ-Батора вдоль площади графа Сперанского, мимо трибун, по улице Ленина до пересечения с Российской.

В других населенных пунктах области вместо шествий запланированы митинги, куда можно прийти с портретами близких.

Альтернативой традиционному формату остается цифровая акция «Бессмертный полк онлайн». До 6 мая все желающие еще могут разместить фотографии и истории своих героев на официальном сайте проекта или через мобильное приложение.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Ограничат продажу алкоголя

- 9 мая запрет будет действовать с 8.00 до 23.00 в сквере имени Кирова, на бульваре Гагарина, площади у памятника Александру III, острове Юность, улице Нижняя Набережная и Чкалова, 2, площади имени графа Сперанского и в сквере на Чудотворской, - рассказали в администрации Иркутска.

По каким адресам еще нельзя будет купить спиртное?

- ✓ ул. Академика Образцова, 30 - с 10.00 до 12.00;
- ✓ ул. Авиастроителей, 4а - с 10.00 до 12.00;
- ✓ ул. Безбокова, 34, 1, ул. Академическая, 2, мкр. Радужный, 34 (мини-сцена) - с 10.00 до 13.00;
- ✓ ул. Новаторов, 3 - с 11.00 до 13.00;
- ✓ ул. Розы Люксембург, 215в - с 11.00 до 13.00;
- ✓ сквер в границах ул. Шахтерская, 1, 9, 13 - с 12.00 до 13.00;

- ✓ дворовая площадка ул. Байкальская, 247 - с 12.00 до 14.00;
- ✓ ТЦ «Первомайский», ул. Вампилова, 2/2 - с 13.00 до 15.00;
- ✓ ул. Карла Либкнехта, 245 - с 13.00 до 15.00;
- ✓ сквер, мкр. Университетский, 16 - с 13.00 до 16.00;
- ✓ площадь бульвара Студенческого (бульв. Постышева) - с 14.00 до 16.00;
- ✓ мкр. Юбилейный, 19/1, ТРЦ «Юбилейный» - с 13.00 до 15.00;
- ✓ ул. Лермонтова, 333 - с 14.00 до 16.00;
- ✓ ул. Розы Люксембург 217-219 - с 14.00 до 17.00;
- ✓ сквер у КДЦ «Россия», ул. Севастопольская, 216а - с 15.00 до 17.00;
- ✓ ул. Дыбовского, 8 - с 15.00 до 18.00;

Полный список адресов - на сайте администрации Иркутска.

ВАЖНО

Контроль за использованием дронов ужесточат

Татьяна ИВАНОВА

Во время массовых мероприятий усилят меры безопасности.

За тем, чтобы празднование 80-летнего юбилея Победы прошло спокойно, будут следить особенно. На всех ключевых площадках появятся контрольно-пропускные пункты, где полиция будет проверять всех на наличие запрещенных предметов. Кроме того, ужесточат контроль за использованием дронов. Напомним, что в Иркутской области продолжает действовать запрет на запуск беспилотников.

- За нарушение правил использования воздушного пространства предусмотрена административная или уголовная ответственность. Штрафы составят от 20 до 50 тысяч рублей для физических лиц, от 100 до 150 тысяч рублей - для должностных, от 250 до 300 тысяч рублей - для юрлиц, - напоминают в администрации Иркутска.

Пронести профессиональную фото- и видеотехнику на мероприятия в честь 9 мая не получится. Исключение сделают только для журналистов, получивших аккредитацию.

Гири - не только сила, но и характер

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Возраст и пол в этом направлении - не помеха.

Ежегодно в Иркутской области проходит патриотическая акция «Рекорд Победы» по произвольному подьему гири. Она традиционная и посвящена 9 Мая. К спортсменам из Иркутска присоединяются коллеги из других территорий региона. Кто они, участники акции? С чего начать тем, кто также хотел бы попробовать себя в гиревом спорте? Об этом - в подробностях.

ОБЪЕДИНЯЕТ ПОКОЛЕНИЯ

Студентка из Иркутска Яна Кузьменкова в ноябре прошлого года стала призером всероссийских соревнований по гиревому спорту. Турнир, проходивший в Улан-Удэ, собрал более 400 спортсменов из 19 регионов страны. Яна завоевала серебро с результатом в рывке на гире 16 кг 127 раз. И это не единственная медаль в активе спортсменки. А первые свои рекорды она демонстрировала еще несколько лет назад в рамках акции «Рекорд Победы». Так, в 2016-м тогда еще 10-летняя Яна, став одной из самых юных участниц акции, подняла 4-килограммовую гирю больше 200 раз. Дальше - больше. В 2017-м получилось 550 махов, а спустя еще один год - 777. И брат Яны Евгений тоже удивляет успехами. В 2017-м дошкольник Женя в 4 года умудрился махнуть 4-килограммовой гирей ни много ни мало 117 раз. Согласитесь, не каждому

взрослому под силу. В рядах участников его тут же назвали «крепьш». Как выяснилось, глава семьи, сам мастер спорта по руко-

пашному бою и гиревому спорту, приучил к здоровому образу жизни и своих детей. Со временем младший увлекся борьбой, а старшая сестра осталась верна гиревому спорту.

«Если ты чувствуешь, что сдаешься, вспомни, ради чего ты держался до этого» - девиз, которому следует Яна в спорте. Глядя на нее - стройную блондинку - никогда не подумаешь, что в этой девушке - такая сила.

Валерий Шашлов - самый возрастной участник «Рекорда Победы». Год назад в 2024-м он поднял 8-килограммовую гирю 690 раз. И это в 84 года. В такие годы многие если и занимаются спортом, то тихим и спокойным, а тут вдруг - силовые результаты. Конечно, такой показатель - не случайность. Валерий Степанович - победитель многочисленных соревнований по гиревому спорту не только всероссийского, но и мирового уровня. Хотя увлекся этим направлением после 45-летия. Началось все с банального соперничества с коллегой - кто больше раз выжмет пудовую гирю. А там незаметно втянулся, освоил технику рывка и толчка. Со временем начал устанавливать рекорды. После выхода на пенсию и вовсе начал усиленно тренироваться, даже переоборудовал в спортзал свою квартиру. Так что его участие в «Рекорде Победы» - это закономерность.

ОТ ПОДДУБНОГО ДО НАШИХ ДНЕЙ

Официально гиревой спорт - молодой. Считается, что у нас в стране точка отсчета в его истории - 1948 год, когда в рамках всесоюзного конкурса атлеты решили выяснить - кто самый-самый сильный и выносливый. На деле же все началось гораздо раньше. К примеру, появившиеся металлические гири в России в 18 веке по форме напоминали пушечное ядро с ручкой. Историки полагают, что именно пушкарки создали такой спортивный снаряд - тренировались быстрее заряжать орудия. От служивых гири пошли в народ, добавили известности им цирковые силачи, развлекавшие публику демонстрацией своей удалости на ярмарках и праздниках. Трениро-



Красивое рельефное тело - то, чего могут добиться девушки.

Алексей БУЛАТОВ



Валентин Тихонов, вице-президент федерации гиревого спорта Иркутской области.

вался с гирями и знаменитый чемпион чемпионов, борец Иван Поддубный, выполняя махи, толки, рывки гири. А еще бегал с ними по несколько километров, приседал с гирей над головой и даже тягал гири к груди в стиле сумо. В общем, удивляться популярности гиревого спорта не приходится.

У нас занимаются дети самого разного возраста, - рассказывает Валентин Тихонов, вице-президент федерации гиревого спорта Иркутской области. - Начинают с наименьшей четырехкилограммовой гири. Потом, по мере роста и опыта тренировок добавляем по два килограмма. Так постепенно доходим до 32-х килограммов, это уже профессиональный вес. Например, наш воспитанник из Тельме Виктор Попов пришел в секцию лет в пять, а в 14-ть уже выполнил норматив кандидата в мастера спорта, стал двукратным чемпионом мира по гиревому спорту. Чтобы детям в секции было интересно, тренеры добавляют собственно к тренировкам праздничные мероприятия, различные поездки, и обязательно - участие в соревнованиях.

Если ребенок выступает на соревнованиях пару раз в год, то это не дает нужных результатов, - говорит Валентин Тихонов. - Мы стараемся сделать так, чтобы он набирался соревновательного опыта, не нервничал перед стартами, был психологически стабильным. Начинаем с местного уровня, потом и к соревнованиям более высокого ранга дети относятся спокойно.

ДИСЦИПЛИНА БЬЕТ ТАЛАНТ

Как отмечают специалисты, гиревой спорт вобрал в себя методики из тяжелой и легкой атлетики, плавания, лыжных гонок и велоспорта.

У наших ребят очень разноплановая подготовка, - отмечает Валентин Тихонов. - Они не только гири поднимают, но даже марафоны бегают. Но по своему опыту могу сказать, что в гиревом спорте учит побеждать самого себя, учит преодолевать любые трудности как в спорте, так и в жизни. Он воспитывает силу духа без агрессии. Гиревики - скромные, добрые люди, умеющие постоять за слабого и помочь старшему.

Еще одна установка, которой здесь руководствуются, звучит так: «Дисциплина бьет талант». Долгие объяснения, как говорится, излишни. Для достижения результата нужно не пропускать тренировки и правильно распределять время, чтобы уделять должное внимание не только спорту, но и учебе.

Мы выстраиваем связку: ребенок - родитель - тренер. В таком взаимодействии удается достичь максимального эффекта, - добавляет Валентин Тихонов. Кстати, он сам начинал с бокса, а в 7 классе стал посещать спортивный зал «Титан» в Тельме, где под наставничеством тренера Павла Корягина и увлекся гиревым спортом. Со временем личную спортивную карьеру стал совмещать с тренерской работой в Районном центре внешкольной работы. В чемпионах Иркутской области сегодня - и он сам, и его воспитанники.

От йоги до ультрамарафона!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как поддерживают себя в форме иркутяне.

Плотный график работы, крупные проекты, поездки и премьеры - все это не мешает занятиям спортом. Доказательство тому - примеры известных иркутян, которые успевают и карьеру строить, и про физическое развитие не забывают. Даже те, чья профессия далека от спорта, придерживаются правила - тренировка должна быть по расписанию.



Юрий ЯШНИКОВ, кинопродюсер, директор «ГайдайЦентра»:

«Готовлюсь к забегу на 42 км»

Страсть к бегу проявилась у меня очень давно, еще тогда, когда современных фитнес-центров в городе не было, а беговые дорожки считались чудом техники. Я тогда ходил на стадион «Труд», включал кассетный плеер и наматывал там круги. Позже, когда в Иркутске регулярно стали проводиться различные марафоны, стал на них заявляться. Но, собственно, полную марафонскую дистанцию ни разу еще не бегал, только полумарафон. А вот на это лето ставлю перед собой цель - пробежать уже все 42 километра. Если говорить о результатах, то главный свой успех вижу в том, что пару лет назад восьмилетний сын, глядя на все это, спросил: «Пап, а зачем ты это делаешь?». И после того, как я поделился своими ощущениями, он решил тоже попробовать. В позапрошлом году начал с дистанции один километр, в прошлом - заявился на три. Так, глядишь, через несколько лет догонит меня, и вместе поедем в Африку на многодневный ультрамарафон.



Андрей СТРЕЛЬЦОВ, директор областного театра кукол «Аистенок»:

«Настольный теннис тренирует внимание и реакцию»

- Спорт неразрывно связан со всей моей жизнью. К этому меня приучил мой дедушка - Стрельцов Анатолий Андреевич, который занимался со мной спортом с раннего детства. В шесть лет научил меня плавать - это было в бассейне санатория «Байкал». Постоянно на даче придумывал для меня различные приспособления. Например, смастерил баскетбольное кольцо, и целое лето я кидал мяч. Потом закрепил мешок с песком, купил перчатки и все каникулы я боксировал. Играл в футбол. В начальных классах еще занимался бальными танцами и даже стал чемпионом города Иркутска. Ближе к 14-ти годам дедушка научил меня играть в большой теннис. После тренировок с ним, я записался в секцию, пришел, обыграл там всех, и быстро стало не интересно. А вот настольный теннис со мной до сих пор. Этот вид спорта тренирует и внимание, и реакцию, и движение, и контроль за своим телом. Мы с супругой нередко играем на выходных, ездим на час-полтора в клуб настольного тенниса. В целом на спорт времени остается немного, есть работа, общественная нагрузка. Но тем не менее хожу еще и в тренажерный зал, занимаюсь с инструктором. Уверен: в здоровом теле - здоровый дух.



Иван ВИЛЬЧИНСКИЙ, радиоведущий, шоумен:

«Часть моей жизни»

Не могу сказать, что я получаю особое удовольствие от занятий спортом, но мне нравится результат, который я вижу на своем теле от регулярных тренировок. Поэтому я уже вошел в ритм, когда мне нужно трижды в неделю сходить в спортзал, позаниматься. Планируя путешествия в другие страны, я стараюсь забронировать отель, в котором есть возможность

для занятий спортом. Во время моей недавней поездки в Израиль, а тогда там было, мягко говоря, неспокойно, я бегал по утрам в Тель-Авиве даже под звуки тревоги. Пожалуй, только быстрее, чем обычно. Без преувеличения, спорт - это часть моей жизни. Дни и время тренировок в моем расписании - неизменны.



Анжела ХАРИТОНОВА, художественный руководитель ансамбля «Красная горка»:

«Плавание развивает дыхание»

На своих выступлениях, как и на репетициях, мы не только поем, но еще и танцуем. Физической нагрузки хватает. Но, кроме этого, из всех видов спорта я выделяю бег. Еще со школьных лет мне нравился тот соревновательный дух, который есть при преодолении дистанций. Для песенных исполнителей важно, что бег развивает легкие. В частности, это имеет значение при исполнении длинных музыкальных фраз на одном вдохе. Также, когда одновременно поешь и танцуешь, необходим контроль дыхания, и бег тренирует этот навык. Еще один вид спорта, который развивает легкие, это плавание, и им увлечены многие участники нашего коллектива «Красная горка».

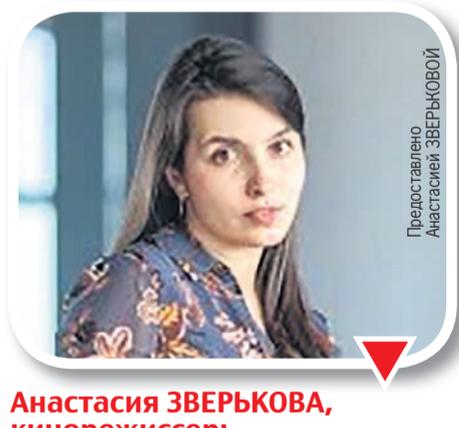
нисных кортов. Один из них - шикарный грунтовый корт возле СИФИ-БРа. Однажды на прогулке с мамой я обратила внимание на теннисистов на корте, меня привлекла эстетическая составляющая - как они замахиваются ракеткой, как двигаются, ударяют по мячу. Это было похоже на танец. Мама поддержала мой интерес и до конца школы все летние каникулы я проводила на корте. Тренер - Зинаида Трофимовна - нас гоняла, воспитывала спортивную дисциплину, волевые качества. В большом теннисе важно точно подойти к мячу и ударить по нему центром ракетки. Для этого нужна высокая концентрация. В этом теннис чем-то похож на бокс - говорят, что на ринге побеждает не самый сильный, а самый злой. Я считаю, что злость как раз и дает концентрацию. Но если в боксе спортсмен злится на соперника, то в теннисе ты злишься на самого себя, как раз, чтобы усилить собственную же концентрацию. На мой взгляд, когда мы видим на больших соревнованиях, что спортсмен ломает ракетку, то это не потому, что он вышел из себя, а это попытка еще больше разозлиться и получить необходимый уровень концентрации.



Павел НИКИФОРОВ, председатель Иркутского Регионального Астрономического Общества:

«Всем советую найти занятие по душе»

Я бы не отнес себя к очень спортивным людям, но считаю, что поддерживать хорошую физическую форму необходимо. С возрастом важность занятий только увеличивается. Уже четыре года занимаюсь силовой йогой в группе. Это не классическая йога, а как мы ее сами называем - физкультура для йогов. Раз в два месяца в группе проходит контрольная тренировка, где измеряются показатели физической формы. И я рад, что показываю результаты выше средних значений для моего возраста. Например, по норме ГТО для моих ровесников нужно подтянуться пять раз, у меня получается десять. Рецепт один - нет никакой чудодейственной пилюли, нужно именно регулярно заниматься спортом. Организм требует нагрузок и хорошо, если они проходят под руководством тренера. Всем советую найти занятие по душе для поддержания формы и следовать ему.



Анастасия ЗВЕРЬКОВА, кинорежиссер:

«Все летние каникулы проводила на корте»

Я с детства занимаюсь большим теннисом. История моего увлечения напрямую связана с районом Иркутска, где я росла и училась - Академгородок. Когда он строился в 60-х годах прошлого века, начали приглашать ученых из столицы, которые привезли, в том числе, свои спортивные привычки. Так, они инициировали строительство в Академгородке тен-



Велоспорт: опровергаем заблуждения

Дмитрий АХМАДУЛЛИН

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Чем полезен вид спорта и с чего начать тренировки.

На четырехколесном или трехколесном, а потом - на двухколесном, новом, со звонком! Кто из нас не проходил такую велосипедную эволюцию? Сотни мальчишек и девчонок, плюс их родители с наступлением тепла пересаживаются на такой экологичный вид транспорта. Но если для одних - это развлечение выходного дня, то для других - любимый вид спорта. Только оказывается, что мы - обыватели, оценивая это направление со стороны, во многом заблуждаемся.

БЫСТРО ЕХАТЬ - НЕ ГЛАВНОЕ

Денис Богатырев в мире регионального велоспорта - человек известный. Он и кандидат в мастера спорта, и судья всероссийской категории, и тренер-преподаватель.

- Я сел на велосипед в 12 лет, в 15-ть мог проехать до Листвянки и обратно за пять с половиной часов, - рассказывает Денис. - Это была еще старая трасса с затяжными подъемами и спусками. В итоге подростковое увлечение переросло в профессию. Мне всегда хотелось, чтобы этот вид спорта развивался в Иркутске, ведь в нашем

городе у него крепкие традиции. Были очень сильные гонщики, в том числе мастера спорта, мастера спорта международного класса. Но, к сожалению, в годы перестройки школа фактически умерла. Спустя 30 лет в 2021 году нам удалось вновь открыть секцию в детско-юношеской спортивной школе №6. Направление - маунтинбайк или горный велосипед.

Кросс-кантри - наиболее популярная дисциплина в маунтинбайке. Это гонки по пересеченной местности со спусками, подъемами, множеством естественных, а порой и искусственно созданных препятствий. Принимают в секцию детей с 7 лет. А вот для шоссейных нужно быть постарше - эта дисциплина требует большей физической выносливости, соответственно возраст начинающих спортсменов - от 12 лет.

- Бытует заблуждение, что в велоспорте главное - быстро ехать, - делится тренерскими секретами Денис Богатырев. - На самом деле важнее уметь маневрировать, поворачивать, тормозить. Я говорю своим ученикам, что по прямой и медведи в цирке ездят. Наша же задача - успешно преодолеть трассу, подняться и съехать со всех



Николай ОБЕДИМЧЕНКО

И прогулка на свежем воздухе, и польза для здоровья в одном флаконе.

горок, даже очень крутых. Среди детей провожу даже гонки «Кто медленнее». Побеждает приехавший последним. А еще учу стоять на велосипеде, когда ноги на педалях, руки на руле, колеса прямо. Попробуйте удержаться в таком положении? Между тем, это очень важный навык в управлении велосипедом.

ТРЕНИРУЕМ ТЕЛО И МОЗГ

Особых требований к будущим велогонщикам нет, но состояние здоровья должно быть отменным. Это не шахматы, хотя головой тоже

■ ДАТА

Крепостному за двухколесную самокатную установку даровали вольную

А вы знали, что 23 апреля 1801 года уральский крепостной Ефим Артамонов создал самокатную установку, похожую на велосипед. Переднее колесо у нее было в человеческий рост, а заднее - в два раза меньше. Руль и седло были из дерева. Изобретатель сам и совершил первый тест-драйв, проехав около 2000 километров. Примечательно, что после велопробега, удивившего царя, крепостному даровали вольную.

думать нужно. Здесь идет изрядная нагрузка как на мышцы, так и на дыхательную, кровеносную системы.

- По объему легких велосипедисты на втором месте после пловцов, - отмечает Денис Богатырев. - Опытным спортсменам при быстрой ходьбе, при подъеме по лестнице нет необходимости дышать ртом, они легко дышат только носом и даже пульс не сбивается.

Как правило у велосипедиста - худощавое телосложение, длинные сильные ноги. Правда, мнение, что этот вид спорта только ноги и развивает - тоже заблуждение.

- Задействованы мышцы спины, активно участвует трицепс, - говорит Денис Богатырев. - Руки в принципе должны быть сильными. С их помощью спортсмен удерживает велосипед. В маунтинбайке руки работают как амортизаторы при преодолении препятствий, получается

похоже на отжимания. Плюс необходим хороший пресс, чтобы держать корпус и активно использовать его при маневрах, поворотах, наклонах. Говорят, что занятия благотворно сказываются и на интеллекте. На этот счет у Дениса Богатырева нет никаких возражений.

- Когда ты за рулем велосипеда, нервная система расслабляется, уходит стресс, - добавляет Денис Богатырев. - Мозг переключается от тысячи вопросов на один главный - как добраться до финиша, и в этот момент он отдыхает. Зато потом после завершения тренировки или соревнований он готов активно впитывать новую информацию.

А ученые добавляют, что из-за увеличенного поступления кислорода обогащаются, в том числе, клетки мозга, что

способствует как восприятию точных наук, так и развитию творческих способностей.

БЕЗ СКИДКИ НА СЕЗОННОСТЬ

Лето - активный сезон в велоспорте, но и зимой каникулы не предусмотрены. А вы, наверное, думали, по-другому. И вновь ошибка вышла. Маунтинбайкеры катаются на улице и зимой, за исключением периода очень сильных морозов и снегопадов. А так даже гололед - не помеха.

- Спортсмену нужно уметь справляться со скользкой трассой, - говорит Денис Богатырев. - Такая бывает и осенью в распутицу, и летом в дождь. Даже на соревнованиях.

Проходят занятия и в зале. Существуют специальные роликовые тренажеры, при использовании которых велосипед остается на месте, но в движении. Занимаясь, спортсмен сохраняет форму. Для шоссейных тренировок зимой идеальны, конечно, крытые велотреки, но их по всей стране по пальцам перечесть.

Кажется, что недостатков в направлении Денис Богатырев вообще не видит. Разве что профессиональный двухколесный - вещь недешевая, но в любой дисциплине снаряжение и оборудование высокого уровня обойдутся в приличные деньги. Зато, по его словам, увлечение у многих не проходит даже с возрастом, если только прерывается на несколько лет.

- На практике чем младше дети, тем больше занимающихся, - говорит Денис Богатырев. - В 13-14 лет их, скажем, тридцать человек, а спустя четыре года остается 3-5 самых стойких. У ребят начинаются экзамены, институты и другие заботы. Но проходит время. И лет в тридцать наши воспитанники возвращаются в спорт, чтобы погонять пусть и на любительском уровне. Приводят уже своих детей.

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

Telegram-канал Тамары Глоба.



Астролог Тамара Глоба составила гороскоп на май 2025 года для всех знаков зодиака.

У Овнов возможна беременность, а у Львов изменится зарплата

ОВЕН



Для Овнов это период, полный перспектив. Вы займетесь делами, которые вас особенно интересуют. Они связаны с интеллектуальными возможностями и вопросами любви и личной жизни. Возможно зачатие ребенка. Вы разовьете большую активность. Удачное время для праздников и путешествий. Во многом этот месяц принесет и хорошие заработки. По большому счету, откроются шансы, которые дают возможность воплотить мечты в жизнь. В третьей декаде месяца вам необходимо обратить внимание на то, что Сатурн, который войдет в знак Овна, принесет необходимость упорядочить свои дела. Будут интересные проекты, крупные договоры. Дела, которые связаны с обучением и преподаванием, принесут успех.

ТЕЛЕЦ



Для рожденных под знаком Тельца май дарит возможности блеснуть интеллектом и творческими способностями. Это период, когда друзья войдут в вашу жизнь с новыми проектами. Будут хорошие заработки, вы сможете планировать новые дела. Широкие возможности для реализации интеллектуальных проектов откроются со второй половины мая. В конце второй декады будьте внимательны к финансовым вопросам. Вероятны потери, придется вкладываться в ремонт. Необходимо беречь здоровье родителей. В середине мая будьте внимательны в дорогах, постарайтесь уберечь и свое здоровье, не принимайте спонтанных решений.

БЛИЗНЕЦЫ



Май дает хорошие возможности вместе с друзьями продвигать свои планы, идеи, открыть для себя перспективы новой деятельности. Не исключено, вы еще даже не знаете, как далеко продвинутся ваши планы. Но часть этих идей уйдет на второй план в третьей декаде мая. В середине мая будьте очень внимательны к тому, что происходит за вашей спиной. Вероятны кражи, потери, срывы договоров. Но это прежние вопросы и старые дела. Новые проекты уже маячат перед вами. В третьей декаде мая в вашу жизнь придут люди, которые, как свежий ветер, дадут возможности для реализации новых идей. Также май - время для новой любви, интересных встреч.

РАК



Появятся новые необычные возможности. В вашу жизнь войдут новые люди и новые друзья. Старые союзники и партнеры могут уйти на второй план. В конце месяца вы будете готовиться к новым проектам, это интересные планы, которые изменят отношение к карьере, возможно, изменится и руководство. На работе грядут перемены.

ЛЕВ



Интересные встречи, новые знакомства, личные перспективы, любовь, творческий и спортивный успех придут в вашу жизнь. Вы стараетесь заработать необходимые для вас деньги. Но при этом немного тормозятся планы, потому что средств не всегда хватает на то, что вы запланировали. В конце второй декады мая, а также в начале третьей, будьте внимательны к финансовым делам. Друзья (старые и новые) принесут большие перемены в вашу жизнь. Создадут условия, которые изменят отношения с окружающими, а также заработки.

ДЕВА



Май приносит значительные перемены в вопросах семьи и карьеры. В первой половине месяца будьте внимательны к финансовым делам, постарайтесь быть экономнее. Начиная со второй декады, значительную роль в ваших делах сыграют люди издалека, а также поездки. Дороги будут интересными. Но в конце второй декады будьте внимательны в пути. Будьте осторожны в транспорте и в делах, касающихся отношений с деловыми партнерами. Не стоит говорить лишнего и того, что разорвет ваши отношения в делах с людьми, к которым вы привыкли. В личных отношениях поддерживайте близких, помогайте им. В конце месяца придут изменения в карьере. Вам могут предложить новое место, но будут ограничения на службе. В конце месяца обратите внимание на здоровье.

ВЕСЫ



Удачи будут приходиться в дорогах, а также от партнеров издалека. Работа и дела, связанные с карьерой, будут радовать. Вы перестраиваете деловые планы. Меняется коллектив. Будьте внимательны к людям, которые входят в ваше окружение. Партнеры и противники могут предъявить претензии, будут трудности и в личных делах. Во второй декаде мая будьте внимательны к финансовым вопросам. Договоры могут сорваться, особенно в середине мая и в начале третьей декады. Но в третьей декаде в вашу жизнь ворвутся новые планы, а вместе с ними и немалые расходы. Эти планы принесут успех в других краях. Смело решайтесь на новые идеи.

СКОРПИОН



Ваша профессиональная деятельность принесет вам интеллектуальный, а также творческий успех. Руководство будет контролировать, придется ускориться в делах, которые запланировали. Возникнет необходимость подумать и о здоровье: особенно в конце первой декады, а также в конце третьей декады мая. В мае будет хорошая возможность заработков. Дороги требуют внимания. Это время, когда нужно особенно беречь и своих близких. В третьей декаде мая будьте внимательны к делам, а также к людям, с которыми работаете.

СТРЕЛЕЦ



Любовь, внимание окружающих, дети будут радовать. Любимые люди вместе с вами занимаются интеллектуальными и творческими проектами. Поездки в первой декаде мая будут интересными и успешными. Во второй декаде мая будьте внимательны ко всему, что касается работы. Возможны промахи, особенно в середине мая и в конце второй декады. В третьей декаде уделите большое внимание семье. Вопросы, связанные с отдыхом и расходами, нужно будет упорядочить.

КОЗЕРОГ



В дом приходят новые люди и радуют родственники. Помогают вам во всем. Вы занимаетесь вопросами дизайна, строительства, обустройством жилья. Возникают новые планы, которые касаются недвижимости. Люди, которые вам верны и постоянно в вашем окружении, будут поддерживать весь месяц. Постарайтесь не ссориться с теми, кто вам дорог, кого вы любите, чтобы не испортить отношения. В третьей декаде появятся возможности, которые касаются работы. В делах возникнут перемены. Новые проекты принесут и возможности, связанные с недвижимостью. Берегите родителей, займитесь вопросами их здоровья.

ВОДОЛЕЙ



Май предоставит новые возможности, связанные с интеллектуальными планами, которые в вашу жизнь привнесут родные люди. Мечты, которые у вас были, вы сможете воплотить в течение этого месяца. Параллельно возникнут трудности с партнерами, с противниками. Вероятны скандальные ситуации, особенно в конце второй декады мая. Третья декада открывает интересные перспективы и крупные возможности в вопросах, касающихся обучения, личных отношений, любви, знакомств, творчества и перспектив, которые будут развиваться в последующие годы.

РЫБЫ



В первой декаде мая уделите повышенное внимание доходам и расходам. Приобретений будет много. Это время, когда необходимо сделать крупные вложения. Практически весь май успех связан и с личными делами. Но параллельно будьте внимательны и к вопросам здоровья. Берегите своих родственников. Это время удачно и для новых отношений, неожиданных встреч.

ОПАСНЫЕ ДНИ МАЯ

Проявите в эти дни повышенное внимание ко всему, что происходит вокруг вас: 2 (первая половина дня), 4 (вечер), ночь на 5, 6 (первая половина), 10, 15 (вечер), 16, 18 (первая половина), 19 (вечер), 25 (вечер), 29 мая.



Покупайте на shop.kp.ru!

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

Ирина ВИКТОРОВА.

Я - ВЕТЕРИНАР



Личный архив

Ксения Дворникова, Усть-Уда:

- Я работаю в Усть-Удинском филиале ОГБУ «Боханская СББЖ» заведующей отделом ветеринарно-санитарных экспертиз. Я с шести лет твердо решила: «Буду ветеринаром!». Любовь к животным и стремление им помогать дали понять, что я иду по верному пути. Постоянно стремлюсь изучать новое, совершенствовать знания и опыт. Ветеринарный врач - это не просто профессионал, это творец. Я горда тем, что я правильно выбрала свой путь! Свободное время люблю проводить с сыном, особенно вместе кататься на велосипедах. А еще увлекаюсь кулинарией.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Каждая буханка хлеба - трагическая история зерен, которые мечтали стать пивом, но не стали.

* * *

Давно известно, что самая читающая сборная по футболу - это наша сборная. Это вам не какая-нибудь бразиль-

ская шантрапа, которой лишь бы мяч погонять!..

* * *

- Итак, вас обвиняют в шарлатанстве. Вы продавали своим клиентам эликсир вечной молодости. Вы уже осуждались ранее?

- Да, в 1650, 1730 и 1890 годах.

* * *
- Ну как ваши новые соседи? Вы уже познакомились?

- Еще нет. Да я ими особенно не интересовалась. Знаю только, что у нее два любовника, а он имеет три судимости...

* * *

- Бабуля, а что это у вас картошка и лук подорожали вдвое?

- А вы что, не слышали?! Америка на грани дефолта!

* * *

По утрам я обязательно делаю зарядку: нагибаюсь, стираю пыль с гантелей и, отдышавшись, иду завтракать.

* * *

Храпящий космонавт спит в открытом космосе.

* * *

Да, я обещал любить тебя вечно.

Но ведь не непрерывно!

* * *

Хотел заснуть, начал считать овец, потом заинтересовался, куда они бегут и почему их так много. Короче, не спал до четырех утра.

* * *

Жуть стала лучше, жуть стала веселей!

* * *

В загсе в мужском туалете окна забраны решеткой. Это все, что нужно знать о семье и браке.

* * *

Труднее всего после вуза приходится химикам. Они знают, как взорвать или отравить любого человека, но держатся.

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 6 мая

	ночью	днем	
Иркутск	0...+5	+14...+15	Давление 720 мм рт. ст. (норма для мая - 725) Относительная влажность воздуха 29% (норма для мая - 51%) Ветер северо-западный, 3-4 м/с Восход - 05.23 Луна растет Закат - 20.36
Бодайбо	-1...+3	+7...+11	
Братск	0...+4	+11...+12	
Ербогачен	0...+4	+10...+11	
Тайшет	+1...+6	+14...+16	
Усть-Илимск	+1...+4	+11...+12	



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.

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» -
публикация на коммерческой основе.
Редакция не несет ответственности за достоверность
содержания рекламных материалов.

Тираж этого номера: 160 998 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» - Иркутску - 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)