

Умник на все 300: Выпускник из Иркутска сдал ЕГЭ по трем предметам на высший балл

Читайте на стр. 3 ▶



Личный архив

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

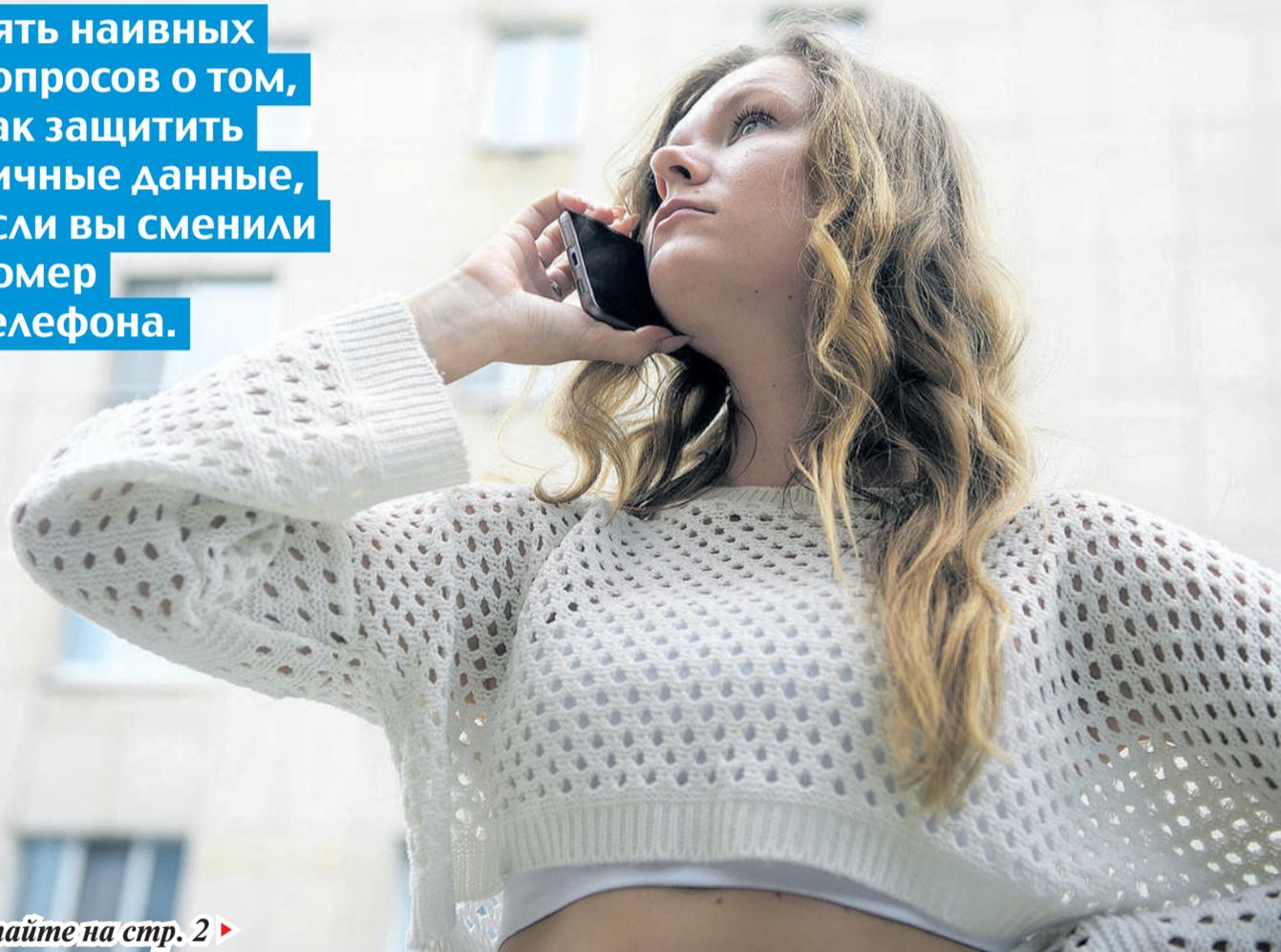
Понедельник, 30 июня
№ 47-п (27695-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 606 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Крапленые сим-карты

Пять наивных
вопросов о том,
как защитить
личные данные,
если вы сменили
номер
телефона.



Читайте на стр. 2 ▶



Личный архив Марины ЛАВЫГИНОЙ

Лето на доске

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Истории иркутских
сап-серферов.

Видели ли вы сапсерферов? Наверняка! Люди на ярких досках на водной глади уже стали неотъемлемой частью летних пейзажей. Только представьте, как это чудесно - в жару оказаться на озере или на реке, почувствовать прохладу от воды и легкий ветерок, остаться с природой один на один. Тоже не против? Тогда вперед! Для вас - две вдохновляющих истории от иркутских поклонников сапсерфинга.

Продолжение на стр. 4 ▶

На дорогах Приангарья установят 25 камер фиксации нарушений ПДД

Ангелина ОГЕР

Сейчас в регионе работает уже 229 таких устройств.

В Иркутской области в этом году установят 25 камер фотовидефиксации нарушений ПДД. Это позволит улучшить ситуацию с авариями на дорогах. За пять месяцев 2025 года в регионе из-за ДТП погибли 128 человек и 1086 получили травмы.

В первую очередь, по данным правительства региона, дополнительные камеры нужны на самых аварийно-опасных участках. В их числе федеральная трасса от Шелехова до Култук.

При ДТП скорая помощь приезжает за 20 минут. Фельдшеров, работающих в



Иван МАКЕЕВ

пунктах вдоль трасс, теперь оперативно оповещают об авариях. В этом году они успели оказать первую помощь 16 пострадавшим до приезда скорой.

За последние пять месяцев в регионе зарегистрировано 132 ДТП с участием детей. Из них 6 погибли, а 137 получили травмы. В 43 авариях пострадали подростки, управлявшие мотоциклами, двое из которых погибли.

Гидроцикл взорвался на Ангаре, водитель в больнице

Татьяна ИВАНОВА

Горожанин приехал
покататься на скутере
вместе с сыном.

ЧП случилось в акватории Ангары у пирса «Каменный». В семи метрах от берега в заливе «Волчий» внезапно взорвался гидроцикл. Свидетели сообщают, что сначала раздался оглушительный хлопок, а затем скутер полностью охватило пламя.

45-летний владелец аквабайка с травмами был экстренно доставлен в больницу. Как установила полиция, мужчина приехал на водную прогулку с сыном. Но что-то случилось с топливной системой, и скутер рванул. На опубликованных кадрах



Восточно-Сибирское
ГУ МВД по Иркутской области

видно, как горящий гидроцикл окутан густым черным дымом.

- В настоящее время транспортные полицейские совместно с коллегами из городского управления МВД проводят проверку и устанавливают все обстоятельства инцидента, - сообщили в пресс-службе Восточно-Сибирского линейного управления МВД по транспорту.

5 наивных вопросов о том, как защитить личные данные, если вы сменили номер телефона.

Ярослав КОРОБАТОВ

Мы все под колпаком! Раньше это была просто фраза из фильма, теперь у меня есть опасения, что многие наши тайны, контакты и личная переписка действительно могут стать секретом Полишинеля.

А произошло вот что: одному из домочадцев понадобился еще один номер телефона, купили сим-карту у одного из известных операторов связи. Далее стандартная процедура регистрации в мессенджерах. Telegram предлагает: «Введите номер телефона», на него приходит код, вводишь цифры, и волшебным образом открывается не новый чистый аккаунт, а... аккаунт прежнего владельца номера. В нашем случае это был гость с юга по имени Хамидулло. Вероятно, это был молодой человек - на аватарке установлено фото кучерявого мальчика лет трех с огромными, как блюдца, удивленными глазами. Молодые родители часто выставляют снимок своего маленького сокровища - это греет душу. Особенно когда ты вдалеке от этого сокровища. При этом и в телефоне и в Telegram доступны все контакты и переписки старого владельца сим-карты (Хамидулло, не переживай, мы ничего не читали. - Авт.).

Залезаю в интернет - наша история далеко не уникальна, другие пользователи описывают аналогичные, не менее впечатляющие случаи. И удивляются: значит, если я решу поменять сим-карту, то новый владелец тоже сможет получить доступ к моей переписке?

Кто виноват и что делать? Разобраться в этой ситуации я решил с помощью экспертов по кибербезопасности.

1 Чья это вина, если данные владельца «продали» с симкой?

Оператор связи плохо «зачистил» сим-карту или это дыра в безопасности мессенджеров?

- Перевыпуском сим-карт занимаются операторы связи, - говорит Дмитрий Галов, руководитель Kaspersky GReAT в России. - Почему старые номера используются повторно, в общем-то понятно: номерной фонд не бесконечен. Некоторые номера могли сменить уже несколько владельцев. У операторов есть внутренние правила, сколько номер должен «отлежаться» после того, как от него отказался владелец. В зависимости от оператора это может быть разный срок (но обычно от года до двух. - Ред.). Считается, что за это время пользователь либо привяжет свои аккаунты к новому номеру телефона, либо они будут заблокированы самим сервисом, как неиспользуемые. Такой период неактивности, по сути, основной инструмент операторов, ведь они не знают, какими сервисами вы пользуетесь.

- Что касается сервисов, то проблема в том, что в какой-то период времени они стали использовать двухфакторную идентификацию (когда помимо логина-пароля для входа требуется СМС. - Ред.), которая на самом деле двухфакторной не является, - объясняет Игорь Бедеров, генеральный директор компании «Интернет-Розыск».

- Что вы имеете в виду?

- Когда мы не регистрируемся заново, а восстанавливаем доступ, то просто получаем на телефон (который сервис распознает как принадлежащий старому владельцу) код подтверждения, не зная оригинальный пароль от сервиса. То есть в СМС-авторизации у нас отсутствует второй фактор. Поэтому СМС-восстановление не дает двухфакторной защиты, отсюда возникает главный риск - возможность доступа к данным, переписке и личным аккаунтам человека, который ранее этим номером телефона владел. Пользуясь этой уязвимостью, люди - кто случайно, а кто и целенаправленно - начали получать несанкционированный доступ к чужим аккаунтам.



Оказалось, не так-то это просто - вытянуть счастливую сим-карту!

Крапленные сим-карты

2 Мошенники специально покупают б/у номера?

Ходят страшные слухи, что старые симки скупают аферисты - в надежде выудить конфиденциальную информацию и использовать либо для шантажа, либо для взлома банковских приложений. Действительно ли такая практика распространена?

- Теоретически злоумышленники могут покупать сим-карты и пытаться авторизоваться по номеру телефона в аккаунты других людей, - говорит Дмитрий Галов. - Но ограничений здесь очень много: например, с банковским приложением так сделать не получится. Мошенникам должно очень сильно повезти: чтобы в руки попала сим-карта человека, который не заботился о своей безопасности, причем у этого человека должен быть зарегистрирован аккаунт в сервисе, который интересует злоумышленников и так далее. В итоге: может ли существовать такой сценарий? Потенциально да. Будет ли он массовым? Нет. Надо добавить, что операторы такую деятельность со своей стороны пресекают. Контроль постоянно ужесточается - например, уже невозможно встретить людей, которые в переходах продают сим-карты с рук. При покупке абонент обязан предъявить паспорт, таким образом оператор может контролировать, кто покупает сим-карты и в каком количестве. К тому же сейчас пользователь может оформить ограниченное число сим-карт (не больше 20 штук. - Ред.).

3 Чем еще это опасно?

Не только Telegram и WhatsApp, но и другие сервисы привязаны к номеру телефона. «Госуслуги», например. Какого чувствительного ущерба стоит опасаться здесь?

- Учетная запись в сервисах, где телефон используется в качестве авторизации и не настроена двухфакторная идентификация, может стать потенциально доступна злоумышленникам, - считает Дмитрий Галов. - Пользователям важно понять, в каких сервисах у них хранятся секретные данные. Многие компании, к счастью, при авторизации просят пользователей пройти верификацию, например, даже сфотографироваться или сделать селфи - в частности, каршеринг. Но есть организации, которые такими мерами предосторожности пренебрегают.

- Помимо всего прочего, риск еще и в том, что многочисленные банковские, кредитные, платежные сервисы тоже привязываются к номеру телефона, - говорит Игорь Бедеров. - И если вы покупаете сим-карту, которой пользовался должник или злостный неплательщик по кредитам, то получаете все прелести общения с представителями коллекторских агентств. Учитывая, что мы сейчас все сим-карты жестко привязываем через госуслуги, то хотелось бы эту проблему как-то решить, чтобы не осложнять жизнь легальным и законопослушным обладателям телефонных номеров.

4 Как обезопасить себя?

Если пользователь решил поменять номер, какие «гигиенические» процедуры можно провести?

- Важно задуматься о безопасности заранее, не дожидаться момента, когда доступа к сим-карте и конкретному номеру уже не будет, - объясняет Дмитрий Галов. - Если пользователь отказывается от номера, ему следует подумать, где этот номер используется и написать в техподдержку сервиса о смене номера или указать это в настройках. Сервисы предоставляют возможность безболезненной смены номера. Когда вы привязали аккаунты к новому номеру, зайти в них со старого уже невозможно. Нелишним будет сообщить о смене номера друзьям, коллегам, близким, с кем вы контактируете.

- А я хочу напомнить, что с этого года появляется риск уголовной ответственности за передачу личных аккаунтов третьим лицам, если они были использованы в противоправных действиях, - обращает внимание Игорь Бедеров. - Это и мессенджеры, и социальные сети, и электронная почта.

- То есть если покупаешь симку, а к ней привязаны данные прежнего владельца, то можешь получить проблемы с законом?

- По факту, следуя букве закона, вас можно обвинить в том, что вы получили несанкционированный доступ к персональным данным. А если новый пользователь при помощи этих аккаунтов стал совершать преступления - распространять вирусы или применять мошеннические схемы, - то к ответственности может быть привлечен и владелец аккаунта, который к этому вообще никакого отношения не имеет. Например, он когда-то зарегистрировал на эту карту аккаунт и потом ее утратил и пользовался сервисом, не зная, что он еще привязан к этому номеру.

5 Что делать с сим-картой, к которой привязаны данные прежнего владельца?

Во-первых, если случайно открылся доступ к чужому аккаунту - не надо в него заходить.

Во-вторых, необходимо обратиться в техническую поддержку сервиса (например, Telegram или ВКонтакте) и попросить отвязать чужой аккаунт от своего номера. В качестве подтверждения законных прав на сим-карту верифицируйте ее через госуслуги, предоставьте договор с оператором связи. Далее просто следуйте указаниям сотрудников техподдержки. Вам должны предоставить новый аккаунт.

В-третьих, стоит связаться с оператором связи. Они могут перевести вас на новый номер, если тот, который вы купили, является источником нерешаемых проблем.

ЧТО В ИТОГЕ

Эксперты считают: чтобы решить проблему с бэушными SIM-картами, необходимо повсеместное внедрение полноценной двухфакторной идентификации.



Либо через доверенное приложение (банковское, «Госуслуги» или приложение «Аутентификатор», генерирующее уникальный код на каждую вашу авторизацию), через внешний портал или МФЦ.

Потому что СМС-оповещение не является достаточно надежным и безопасным способом идентификации пользователей.



В Госдуме рассказали о схеме перевыпуска SIM-карт умерших людей, подробности - на нашем сайте



30 июня 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№12 (203)

УМНИК НА ВСЕ 300!

Полина ПШЕННИКОВА

Наивысший балл за ЕГЭ в Иркутске набрал Александр Сазонов.

- Всегда знал, что буду врачом, - с улыбкой говорит Александр Сазонов, выпускник профильного медицинского класса школы №15 Иркутска. С будущей профессией 17-летний парень определился еще в девятом классе, когда решил сдать ОГЭ по химии и биологии. Затем начались два года серьезной подготовки к ЕГЭ: уроки, факультативы, репетиторы. Сомнений, что 11-классник сдаст экзамены на «отлично», ни у родителей, ни у педагогов особо не было. Но результат все равно удивил их всех - 300 баллов по трем предметам!

НАЧАЛ ПОДГОТОВКУ ЗА ДВА ГОДА

17-летний Александр начал готовиться к ЕГЭ с октября, когда еще был в 10 классе. Учеба в профильном классе действительно помогла. Педагоги, говорит парень, на уроках давали углубленные знания и дополнительный материал по профильным предметам, но это не весь залог успеха.

- Сначала я распределил план подготовки, чтобы и натренироваться хорошо и сохранить свое здоровье. Эмоциональное состояние - тоже очень важный фактор. В 10 классе занимался с репетиторами, в 11 - ходил на консультации в школе и сам решал задания из открытого банка ЕГЭ, - делится выпускник. - Я считаю, что ни один учитель или репетитор не смогут дать столько, сколько ты сам способен изучить. Как минимум, половина результата зависят только от тебя.

И это не просто слова - парень оканчивает школу с золотой медалью, повторив свой успех с красным аттестатом, который получил после 9 класса. 11-классник считает, что когда учишься без стресса, знания усваиваются гораздо легче.



Александр мечтает стать врачом, поступать будет в университет Санкт-Петербурга.

- Надо понимать, что ЕГЭ - это не конец жизни, и относиться к экзаменам соответственно - ответственно, но спокойно. Это всего лишь одна ступень, которая ведет во взрослую жизнь, а дальше их будет только больше. Поэтому не нужно заикливаться, - рассуждает выпускник. - Конечно, у меня были мысли: «Вдруг не дам, что тогда?» Благо, мне попались хорошие педагоги в школе, репетиторы и родители, которые поддерживали. На экзамены я приходил с чистой головой, не волновался. А мой совет: сдавайте предметы, которые любите и понимаете, чтобы не приходилось бездумно зубрить материал.

ГУЛЯЛ С ДРУЗЬЯМИ И ИГРАЛ В ТЕАТРЕ

Несмотря на плотный график и мечту стать врачом, Саша успевал жить в свое удовольствие. Выпускник гулял с друзьями, выступал в театральной мастерской.

- Не нужно все время тратить на учебу, обычная жизнь тоже важна. Я все успевал, и это было не в ущерб экзаменам..

Александр несколько лет занимается в театральной мастерской «Крылья» и во время подготовки к экзаменам хобби тоже не бросил. Школьник исполнил главные роли в спектаклях по произведениям Рэя Брэдбери и Марии Ладо.

- Очень долго думал, поступать в медицинский или театральный. Определился, что все-таки хочу связать жизнь с профессией врача. А театр - хобби. Мой храм, куда я могу приходить в свободное время и заряжаться энергией, - рассказывает одиннадцатиклассник.

Куда именно будет поступать? Уже тоже решил.

- В конце 10 класса мы ездили классом на экскурсию в Санкт-Петербург, и тогда я понял, что город идеально мне подходит. Поэтому решил поступать в Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова.

Видеосюжет - на KP.RU.



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

НАРОДНЫЙ ГЕРОЙ

Школьница спасла 12-летнего мальчика из реки

Регина РАХИМОВА

За доблесть и отвагу Надя Михайлова из Усть-Кута получила нагрудный знак «Горячее сердце».

Черное нарядное платье, завитые белокурые волосы, легкий макияж - 13-летняя Надя Михайлова из города Усть-Кут Иркутской области с особым трепетом готовилась к этому дню. Она получила нагрудный знак Всероссийской инициативы «Горячее сердце». Весной 2024-го она бросилась на помощь едва не утонувшему ребенку.

Смелость у Нади в крови, ведь отец девочки боец спецназа и обладатель крапового берета. А в начале спецоперации он отправился «за ленточку». Школьница гордится отцом и старается быть достойной его: занимается самбо, волейболом и мечтает стать следователем, чтобы помогать людям.

В мае прошлого года сибирячка совершила поступок, который взрослым не всегда под силу - она спасла пятилетнего мальчика из ледяной реки. В тот день Надя вернулась из школы и пошла на прогулку с друзьями на велосипедах. Яна Михайлова, мама Нади, разрешила.

- Вдруг увидела маленького мальчика, который живет в соседнем доме, - рассказывала Надя. - Меня насторожило, что он гулял совершенно один, да к тому же спускался в сторону реки Лены. Когда я оказалась у берега, мальчик уже вошел в воду. Я бросилась к нему, но тот занырнул и начал захлебываться.

Река Лена весной - не игрушка. Температура воды близка к нулю, воздух прогревается едва до 15-18 градусов. К тому же течение сильнее. Но, не раздумывая, девочка зашла в воду по пояс. Сначала она схватила малыша за капюшон - не вы-



Личный архив

Главный пример для Нади - ее папа, он служит на СВО.

шло. Тогда перехватила за рукав, прижала к себе и начала двигаться к берегу. На помощь пришли друзья - вместе вытащили мальчика. Он кашлял, дрожал, но был жив.

- Я сняла с себя жилетку, надела на мальчика, взяла его на руки и понесла в сторону общежития, где тот живет, - продолжает вспоминать Надя. - Он рассказал, что хотел покидать камешки в реку, но случайно бросил очки, которые держал в руке. Чтобы выловить их, вошел в воду.

Когда мама малыша увидела на пороге сына, промокшего до нитки, она была в ужасе. Быстро переодела ребенка и поблагодарила Надю. Та же вечером девочка рассказала о случившемся своей маме.

Прошлым летом спасатели МЧС Усть-Кутского района пригласили Надю в гости, вручили благодарственное письмо и подарок, поблагодарили за смелость и самоотверженность.

Утерянный аттестат об основном общем образовании, выданный «МБОУ г. Иркутска СОШ №3» в 2008 году на имя Рудых Руслана Юрьевича, родившегося 18.06.1992, считать недействительным.

Лето на доске

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Истории иркутских сап-серферов.

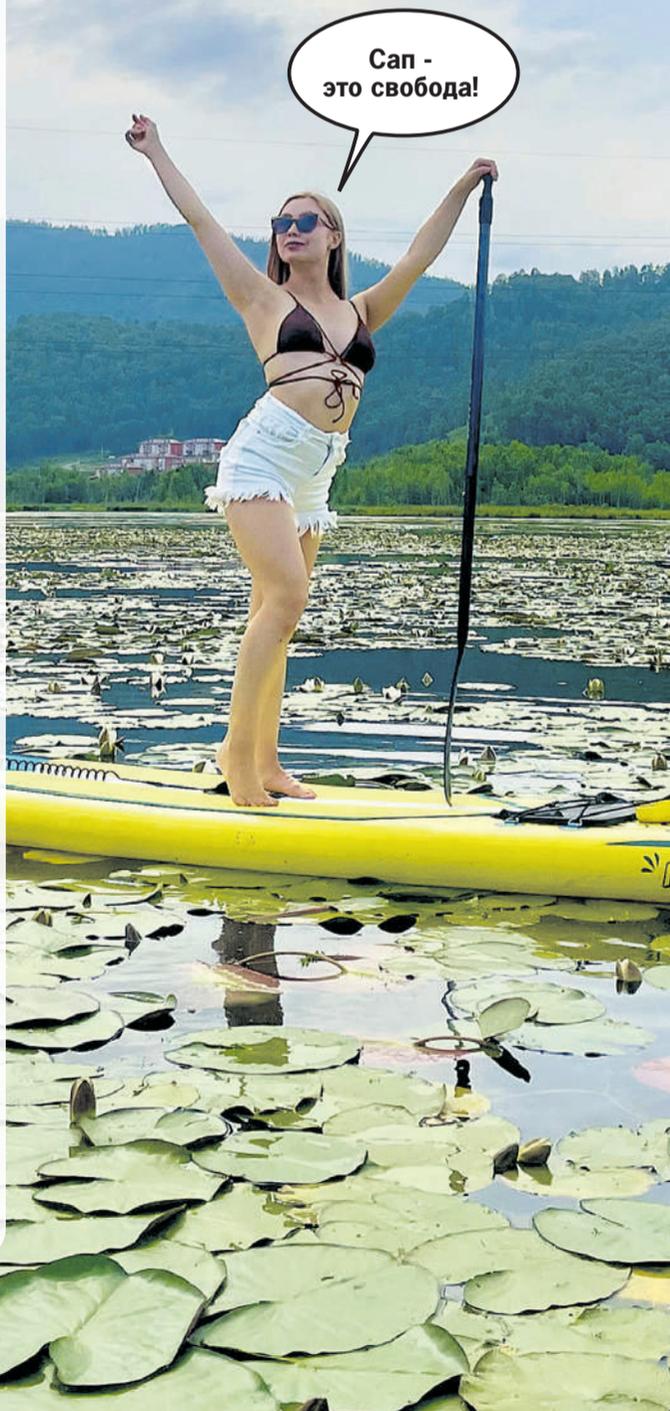
Видели ли вы сапсерферов? Наверняка! Люди на ярких досках на водной глади уже стали неотъемлемой частью летних пейзажей. Только представьте, как это чудесно - в жару оказаться на озере или на реке, почувствовать прохладу от воды и легкий ветерок, остаться с природой один на один. Тоже не против? Тогда вперед! Для вас - две вдохновляющих истории от иркутских поклонников сапсерфинга.

Марина ЛАВЫГИНА,
маркетолог:

«Йога, сплавы и независимость»

- Первый раз я встала на сап на Ольхоне. Там есть небольшой лагерь, где инструктор обучает желающих кататься на сапах. Я плывала вокруг Шаманки, вдоль побережья острова. Мне очень понравилось - было интересно, красиво, вдохновили виды, возможность добраться по воде куда угодно. После нескольких таких заплывов я купила свой сап. С учетом опыта сноуборда и вейкборда проблем с тем, чтобы держать баланс, у меня не возникло. Наоборот, сразу было очень комфортно. Я легко могу на нем заниматься йогой, стоять на мостике, делать шпагат. Позже нашла единомышленников - в Иркутске есть пара компаний, которые устраивают бесплатные сап-туры. Каждый приходит со своим снарядом - купленным или арендованным. Организаторы продумывают маршрут, чаще всего это сплав по реке. Год назад я ходила так на дистанцию протяженностью около 40 км по Китою, нас собралось около 130 человек. Буквально несколько дней назад ездила еще на один маршрут - на этот раз в Качугском районе по реке Лена. Также было достаточно много участников - не меньше 80-ти. За что я полюбила сап? Мне кажется, что это интереснее, чем лодка или каяк, современнее. Собирается снаряжение в небольшую сумку, кидается в машину, потом на берегу быстро надувается. Можно сесть и уплыть далеко-далеко, грести самостоятельно, помощники не нужны. В общем, это свобода!

Сап -
это свобода!



Выбираем борд

КОНКРЕТНО

Если вы решите, что сапсерфинг - это для вас, и уже чувствуете в себе силы и потребность им заниматься, то потребуется приобрести свою доску. Выбор большой и к нему нужно подойти основательно. Лучше, если обсудите этот вопрос с тренером, который имеет большой опыт работы. Основные критерии при выборе - длина, ширина, грузоподъемность. Они должны соответствовать габаритам спортсмена. Еще один важный параметр - конструкция: надувная или жесткая? Первую можно положить в сумку, закинуть в багажник, приехать на место и надуть за несколько минут. Жесткий придется возить на авто, закрепив, к примеру, на крыше. Да и места в помещении такой сап займет больше. Инструкторы отмечают и еще один плюс надувной конструкции: если при выходе на маршрут меняется погода, усиливаются волны, то можно причалить к берегу, собрать сап в рюкзак и часть пути пройти по суше. В комплект обычно входит не только собственно борд, но еще и рюкзак, насос, весло, ремкомплект, гермочехол для телефона и страховочный трос. Цена - около 20 тысяч рублей. Профессиональный сап, рассчитанный уже не только на отдых, но и на гонки, обойдется в разы дороже - стоимость превысит 100 тысяч рублей.



Алексей РАФАЭЛЬ, продюсер креативного агентства, тренер-инструктор по плаванию и дайвингу:

«Видели нерпу на расстоянии вытянутой руки»

- Несколько лет назад, когда началось сап-движение, и люди активно делились в интернете впечатлениями от своего нового увлечения, я тоже загорелся. Подумал, почему бы и мне не приобрести сап, ведь есть возможность сплавляться по воде - как за городом, так и в городской черте, любоваться природой. При этом, во время такого активного отдыха развиваются разные группы мышц, в частности, когда гребешь - хорошо работают руки. Вырабатывается чувство баланса, улучшается координация. Идет легкая кардионагрузка, которая полезна для сердечной и дыхательной систем. Получаешь солнечные ванны, что тоже важно для здоровья. Вода не слишком холодная, к концу июня с сапов начинают нырять, купаться, но это не обязательно. Кто не хочет - спокойно сидит и гребет. На сапе можно даже спать. При купании к ноге крепят специальный тросик, чтобы снаряд далеко не уплыл. Все продумано. По правилам безопасности, кстати, катаясь, нужно находиться в спасательном жилете и взрослым, и детям. Также, если собираетесь передвигаться в темное время суток, необходимо позаботиться о фонарике. Конструкция борда встроенных огней не предусматривает.

Купив сапы, вместе с братом решили впервые сплавиться по Ангаре ночью. Была середина мая. Прохладно. Мы надели гидрокостюмы, жилеты и поплыли от плотины ГЭС до Ново-Ленино. Минут десять хватило, чтобы поймать баланс. Дальше - смотрели вокруг. Иркутск с воды очень красивый. Правда, не обошлось без приключения. Мы, впечатленные путешествием, махали прохожим, а те в свою очередь решили, что нам нужна помощь и вызвали МЧС. Вот такие бдительные люди у нас.

Сейчас я занимаюсь сам организацией сап-сплавов. В Иркутске уже очень большое сообщество тех, кто увлечен сапами, люди отдыхают семьями, устраивают фестивали. Один из самых популярных маршрутов - сплав по Иркуту от Шаманки до Смоленщины. Тебя несет по течению примерно со скоростью 6 км/час. По пути по берегам встречаются нетронутые пляжи, уникальная природа, скальники. Год назад мы были на Байкале - около наших сапов плавало три нерпы: одна большая и две маленьких. Видели их на расстоянии вытянутой руки. Причем, они очень долго были рядом - мы купались, загорали, а они не уплывали. Мы шутили, что нерпы тоже заинтересовались сапами.

Байкальские русалки

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Сибирячки покоряют синхронное плавание.



Владимир БЕЛЕНГУРИН

Даже взрослым никогда не поздно начать, главное, - желание.

Этот вид спорта любят за красоту движений, слаженность и артистизм. За внешней легкостью скрываются годы упорных тренировок, идеальная физическая подготовка и железная дисциплина. В Иркутске синхронное плавание активно развивающееся направление: здесь тренируются будущие чемпионки, а у взрослых есть шанс воплотить давнюю мечту. Как проходят занятия, какие навыки требуются и почему этот спорт - не только про медали, но и про характер? Разбираемся вместе с тренером Анной Сулимовой.

ДЕСЯТЬ ЛЕТ СО СТАРТА ТРЕНИРОВОК

- Прежде всего, это очень красивый вид спорта, - говорит Анна Сулимова, президент школы плавания «Волна». С этим утверждением и не поспоришь - действительно, красивый. Но одновременно и редкий, в том числе, для Иркутской области. Секций пока немного. В частности, синхронистки школы «Волна» занимаются в двух бассейнах - ВСК «Солнечный» и «Лидер». Еще одна школа синхронного плавания базируется в бассейне «Изумруд». Как рассказывает Анна Сулимова, начало тренировок было положено в 2014 году.

- Тогда мы впервые стали набирать детей на синхронное плавание вместе с Мариной Бондаревой, кандидатом в мастера спорта по синхронному плаванию, - вспоминает Анна Сулимова. Она на сегодняшний день единственная синхронистка столь высокого уровня в нашем регионе. Сейчас уже у нас в школе занимаются около 100 девочек в Иркутске.

ДИСЦИПЛИНА И ТРУД К ПОБЕДАМ ПРИВЕДУТ

Начать заниматься синхронным плаванием в Иркутске можно с пяти лет. При этом, по словам Анны Сулимовой, уметь плавать вовсе не обязательно.

- Мы быстро научим, уже в первый год занятий ребенок будет уверенно держаться на воде, - без тени сомнения говорит тренер. И, отмечает, что этот

вид спорта требует от ребенка определенных способностей. В частности, хорошей растяжки, хореографических данных. А еще - высокой работоспособности.

- У нас проходит по две тренировки за раз - суша и вода, - добавляет Анна Сулимова. - Сначала в зале девочки разминаются, выполняют гимнастические упражнения, учат танцевальные движения, а затем переходят в бассейн. И все время поддерживается высокий темп занятий - на скамейке никто не сидит. Поэтому без желания трудиться результата не будет.

При этом, с первых же тренировок девочек приучают к самостоятельности. В бассейне родителей дальше стойки регистрации не пропускают. Переодеваться, следить за вещами, общаться с наставником придется без подсказок старших. Это воспитывает в ребенке ответственность, умение принимать решения, контролировать свои действия - те навыки, которые нужны не только в спорте, но и в жизни.

ВАЖНО!

Красиво и полезно для детей

● **Физическое развитие:** постоянные растяжки и волнообразные движения улучшают подвижность суставов. Длительные тренировки под водой укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают выносливость. Мышцы становятся сильнее, улучшается координация.

● **Психологическая польза:** синхронность требует четкого соблюдения правил и командной работы, что формирует дисциплину и ответственность. Выступления перед публикой снижают страх сцены - с ранних лет дети уверены в себе.

● **Эстетическое воспитание:** идет развитие чувства ритма, музыкальности и грации. Также дети учатся выражать эмоции через движения и музыку.

КСТАТИ

ТОП-5 интересных фактов

1. У профессиональных синхронисток объем легких в два раза больше, чем у обычного человека. Поэтому они способны задерживать дыхание под водой на продолжительное время. Рекорд 15-кратной чемпионки мира Светланы Ромашиной 4,5 минуты на задержке дыхания под водой в покое.
2. Недавно были введены правила, запрещающие яркий макияж спортсменок, чтобы не отвлекать судей. Арбитр, оценивающий артистизм, смотрит на движения выступающих, соответствие музыки заявленному образу, целостность восприятия программы.
3. Прическа должна быть идеальной. Одно из основных средств для укладки волос - желатин. Его наносят горячим, после застывания создает прозрачный защитный слой, который держится на протяжении всего выступления.
4. В синхронном плавании запрещено касаться дна ногами, останавливаться во время выступления, надевать украшения.
5. Не только девушки. С 2015 года в синхронном плавании выступают и мужчины - в программы соревнований включили смешанные дуэты. До этого синхронное плавание считалось исключительно женским видом спорта.

КАК ДЕРЖАТЬСЯ ВНИЗ ГОЛОВОЙ?

Как и в других дисциплинах, все начинается с азона.

- Новички осваивают исходные положения, затем переходят к основным фигурам, - рассказывает Анна Сулимова.

Согласитесь, звучит по балетному? Не случайно, синхронное плавание порой так и называют - балет на воде. Одно из самых известных в представлении обывателя исходных положений - это вертикаль, когда тело спортсменки вертикально вытянуто вниз головой перпендикулярно уровню воды, ноги над поверхностью, а руки выполняют поддерживающие гребки. Сразу возникает вопрос - как защитить нос? Для этого используется специальный зажим, который позволяет синхронисткам сосредоточиться на точности и чистоте исполнения программы. Оказывается, что в мире только одна спортсменка по синхронному плаванию выступала без зажима - это многократная чемпионка мира и Европы француженка Виржини Дидье. У нее благодаря уникальному строению носовых пазух вода не заливалась в нос даже при длительных погружениях. Кстати, несмотря на то, что у купальника нет карманов, у каждой спортсменки под ним спрятан как

минимум один запасной зажим - на случай, если во время выступления основной слетит и потеряется.

ВОЗРАСТ - НЕ ПОМЕХА

Иркутянки не просто осваивают синхронное плавание, но и участвуют в соревнованиях. В Приангарье проводится турнир «Байкальская русалка», который собирает участниц из разных регионов страны. В частности, в марте этого года медали увезли домой гости из Томска и Донецкой народной республики. Подрастают свои звездочки и среди иркутянок. Две из них после нескольких лет тренировок в родном городе впервые в истории иркутского спорта поступили на бюджет в Школу олимпийского резерва Светланы Ромашиной и теперь оттачивают профессиональное мастерство в Москве.

Кстати, у взрослых в Иркутске тоже есть шанс попробовать свои силы в синхронном плавании.

- Ограничений по возрасту нет. Если здоровье позволяет, то можно записаться в секцию, - говорит Анна Сулимова. - Главное - желание и готовность тренироваться. Не страшно, что вы не завоюете медали. Реализовать свою мечту, стать лучшей версией себя - это тоже победа.

На Сур-Харбан!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Рассказываем о празднике, где оживают традиции.

Лето, солнце, Сур-Харбан. Кто ни разу не был, тот много потерял. Это праздник, где царят азарт и дух борьбы, где побеждает не просто самый сильный и смелый, а тот, кому благоволит удача. Здесь можно себя показать, на других посмотреть, похвастаться удалью богатырской в бурятской борьбе, ловкостью в конных скачках, меткостью в стрельбе из лука. И не только - всего в программе Сур-Харбана одиннадцать дисциплин. Кстати, этим летом он прошел в поселке Оса с 26 по 28 июня и собрал звезд бурятских видов спорта со всего региона. Были в числе зрителей? Если нет, расскажем.

КОСНУЛСЯ ЗЕМЛИ - ПРОИГРАЛ

Национальная бурятская борьба или бухэ-барилдаан - тот вид спорта, который собирает максимальное количество зрителей, соперничая со скачками за внимание публики. Еще бы! Каждая секунда схватки может стать решающей.

- Испокон веков действует одно главное правило: проиграл тот, кто коснулся земли «третьей точкой» - коленом, рукой или головой, - отмечают организаторы соревнований. Остальные требования также не меняются на протяжении столетий. Здесь не нужны инвентарь и специальная спортивная форма, борцы выходят на схватку в коротких шортах и босиком.

Допускается мягкая специальная обувь.

На областном Сур-Харбане год назад состязались 140 борцов, самые сильные боролись за титулы в абсолютном первенстве. Победителем среди мужчин стал Юрий Иванов из Осинского района, мастер спорта по вольной борьбе, серебряный и бронзовый призер первенства России. Среди юношей «золото» завоевал Аркадий Черкашин из Баяндаевского района. В его активе - победа на первенстве Европы по вольной борьбе среди юношей до 16 лет, а также «серебро» первенства России. Оба чемпиона - и Юрий, и Аркадий - в спорте с малых лет. Так что, борьба на Сур-Харбане - это не легкая прогулка.

Уровень соперников не дает расслабляться. А зрителям только этого и надо - чем сильнее борцы, тем интереснее.

СТРЕЛА И ЛУК

Стрельба из лука собственно и дала название самому празднику: «сур» - мишень, «харбан» - стрела. Получается, именно она главный вид спорта на Сур-Харбане. Раньше буряты учились стрелять с малых лет и с каждым годом совершенствовали навыки. Причем считается, что уметь обращаться с луком должны не только мужчины, но и женщины. Сегодня традиции сохра-

няются - у желающих есть возможность записаться в такую секцию. Работают они и в разных территориях Усть-Ордынского округа.

На праздник обычно приезжают участники из каждого района. Соревнуются как в командном, так и в личном первенстве. Кроме того, стрельба из лука, конные скачки, борьба - это так называемое троеборье, кото-

рое идет в зачет как отдельный вид спорта. Год назад абсолютным победителем среди лучников стал Игорь Хаптареев, мастер спорта России по стрельбе из лука. А среди женщин лучшей в третий раз оказалась Дарима Цыбенкова, юристконсульт из поселка Усть-Ордынский. Ее спортивные успехи тоже родом из детства, поскольку заниматься стрельбой из лука она начала еще в школьные годы.

ГРАЦИЯ И СКОРОСТЬ - К ВОСТОРГУ ЗРИТЕЛЕЙ

Скачки - одно из центральных событий Сур-Харбана. Издревле конь считается тотемным животным, отношение к нему - трепетное. Из поколения в поколение малышей сажали на лошадей, как только будущие наездники начинали ходить. И сейчас, если в хозяйстве есть эти кони, делают также.

Подготовка к скачкам - процесс ответственный. Наездники тренируются почти каждый день. Заботятся также о рационе подопечных, необходимых витаминах. Лошадь должна быть в отличной форме, иначе победы не видать. Важно и то, чтобы зрители получили эстетическое удовольствие, глядя на резвых грациозных скакунов, обгоняющих друг друга на дорожке.

Сур-Харбан, кстати, любят и ценят не только за зрелищные соревнования, но и за то, что в нем соединяются спорт, самобытная культура, национальная кухня и сибирская природа. Все это создает особую атмосферу праздника и дарит впечатления на год вперед.

ЛОВКОСТЬ РУК И НИКАКОГО МОШЕННИЧЕСТВА

Несколько лет назад в программу областного Сур-Харбана включили национальную бурятскую игру «Шагай наадан» или игра в кости. Сначала - как показательную дисциплину, затем - как соревновательную. Здесь также свои требования и традиции. К примеру, участники обязательно должны быть в национальной одежде. Также каждой команде соревнований нужно иметь свои шагай - бараньи косточки в количестве 40 штук. Они символизируют виды животных, которые держали в хозяйстве скотоводы - овцу, козу, корову, лошадь и верблюда.

Правила игры трудно объяснить в двух словах, также как нетренированному глазу отличить одну косточку от другой. Но несомненно «Шагай наадан» требует развития мелкой моторики, умения ловить предметы одной

рукой, точного глазомера для расчета траектории движения косточки, крепких нервов. То, что для постороннего - как темный лес, для участников Сур-Харбана - проще простого. Многие, как и положено, знакомы с этой игрой едва ли не с пеленок. Еще в старину в каждом доме имелись эти косточки, хранились в специально сшитых мешочках. Коллекцией гордились и постоянно пополняли.

На этот раз на Сур-Харбане за победу в «Шагай наадан» сразились семь команд: шесть районов округа и сборная Ольхонского района.

ФАКТ

«Три игры мужей»

Сур-Харбан в Приангарье стали отмечать в 1937 году. До революции этот праздник в регионе назывался «Три игры мужей» (скачки, борьба, стрельба).

Считается, что уметь обращаться с луком должны не только мужчины, но и женщины.



Михаил ФРОЛОВ

А В ЭТО ВРЕМЯ

Прописка имеет значение

На Сур-Харбане нововведение - теперь у спортсменов проверяют прописку. Они должны быть жителями только тех районов, за которые выступают. Разрешено привлечь лишь только трех участников-легионеров без местной прописки. Правда, и здесь есть ограничение - местом их рождения должен быть район, честь которого они защищают.

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+

Надежда ИВАНОВА

Как в Иркутске отметили День молодежи.

Уже несколько лет День молодежи в России отмечается в последнюю субботу июня. Время самое подходящее - лето, когда даже тем, кто уже давно преодолел 35-летний рубеж, хочется больше активности и веселья.

В Иркутске уже стало традицией проводить этот день в региональном Доме молодежи. Ведь здесь собираются молодые люди самых разных интересов. Конечно, праздник выходит далеко за пределы здания: вся площадь Конституции заполняется тематическими площадками, где буквально каждый может найти для себя что-то интересное и полезное. Участие в празднике всегда принимают и представители региональной власти.

Тема этого года: «Знай. Люби. Гордись. Приумножай». Под такими девизами работало множество локаций, где можно было послушать лекции, поучаствовать в мастер-классах, поиграть, пройти карьерную консультацию и узнать больше о перспективных местах работы, написать письмо бойцам на СВО и даже пообщаться с главой Иркутской области, то есть губернатором Игорем Кобзевым. Расскажем подробнее, как все было.

ВЕСЕЛЬЕ С ПОЛЬЗОЙ

Конечно, праздник начинается с развлечений. А поэтому около Дома молодежи появилась сцена, на которой весь день выступали кавер-группы и местные творческие коллективы.

Чуть в стороне - два автомобиля украшают участники творческого фестиваля. Кстати, именно с этой локации начался визит губернатора Игоря Кобзева, он сделал на одном из автомобилей надпись «Область молодых». Глава региона пообщался с участниками всех площадок, а вместе с ним и мы.

«Знай» - здесь собралось несколько крупнейших предприятий региона, а также представлены ведущие вузы. Любой может пройти профориентационные тесты, посмотреть, что из себя представляет работа на практике (собирали даже внушительный кусок трубопровода), поговорить со специалистами по персоналу. Звучит все серьезно, но на самом деле локации яркие и очень технологичные. Здесь и детские зоны, и возможность выиграть подарки, и соревнования по профмастерству.

ОТ ДУШИ

Особое внимание - к площадке, где собрались организации патриотической направленности. Там проходят встречи с участниками СВО, желающие пробуют себя в тактической медицине и начальной военной подготовке, тренируются в сборке оружия и стреляют по мишеням в тире. Рядом - пишут письма поддержки солдатам и

Вместе мы можем всё



Игра на внимательность на фестивале профессий.

учатся плести маскировочные сети. Со многими волонтерами этого движения Игорь Кобзев знаком лично, с бойцами встречается постоянно. Вот и сейчас он разговаривает с членами ветеранской организации, ведущим сбор средств на оборудование техники для нужд военнослужащих.

ставку своих изделий. И здесь Игорь Кобзев многих уже знает лично и успевае спросить, как продвигается дело, выслушает идеи и предложения.

ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

Кульминация праздника - торжественное вручение премий губернатора в сфере молодежной политики. Их удостоены 100 молодых жителей региона за успехи в общественной деятельности, науке, культуре и патриотическом воспитании молодежи. Награжденные получают по 50 тысяч рублей. Кроме того, благодарственным письмом Президента Российской Федерации за активное участие в подготовке и проведении общественно значимых мероприятий были награждены инженер Иркутского регионального отделения молодежной общероссийской общественной организации «Российские студенческие отряды» Анастасия Шереметова, комиссар Иркутского регионального отделения молодежной общероссийской общественной организации «Российские студенческие отряды» Людмила Самарина, экс-командир штаба

студенческих отрядов ИРГУПС, комиссар Всероссийской стройки «БАМ2.0» в 2024 году Виктория Ушакова и ветеран движения студенческих отрядов Виктор Михайлов.

Еще одна славная традиция - чествовать на сцене молодых. В этот раз желают счастья Артему Тюленеву и Яне Медведевой, Малике Латиповой и Алексею Лазутину.

- Ну что, ребята, готовы внести свой вклад в демографию Иркутской области?

- Обязательно, Игорь Иванович!, - отвечают молодые.

Кстати, пары, которые отметили бракосочетание на этой же сцене в прошлом году, в этот раз

дружно не смогли присутствовать, поскольку все уже ожидают первенцев.

ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР

В большом зале Дома молодежи состоялся открытый диалог губернатора Игоря Кобзева с участниками мероприятия. Разговор вышел не только интересным, но и конструктивным.

О чем ребята спрашивали губернатора? О разном. О личном, об интересах, о том, как поднять себе настроение и кем мечтал стать в детстве (ответ: врачом. Пока не встретился школьный военрук, который убедил пойти в военное училище). О наблевшем, например, можно ли отремонтировать популярную скейт-площадку и

возможно ли строительство дополнительных корпусов в реабилитационном центре для наркозависимых. О перспективах, то есть о развитии студенческих отрядов и распро-

странении практики занятости для несовершеннолетних, о вариантах поддержки для начинающих предпринимателей, особенно занимающихся социально-ориентированным бизнесом. На каждый из вопросов Игорь Кобзев старался ответить подробно и честно.

- Замечательно, что молодые люди предлагают самые разные идеи, проекты, как сделать жизнь в регионе лучше, - отметил Игорь Кобзев. - Видно, что им хочется именно здесь жить, работать, создавать семьи, строить будущее. Правительство

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Более 8 тысяч человек стали участниками празднования Дня молодежи в Иркутске.



Классная возможность сделать селфи с главой региона и министром по молодежной политике.

Впрочем, пообщаться с первым лицом области хотят все. То и дело подходят с просьбой сделать совместное фото или записать интервью: участники команды КВН, студенческие медиа, молодые предприниматели, которые устроили вы-

СКАЗАНО

Игорь Кобзев, губернатор Иркутской области:

- Молодежная политика для областной власти - это стратегический курс, нацеленный на то, чтобы молодые люди оставались в Иркутской области, развивали регион своими идеями и проектами, а также создавали комфортную среду для жизни в будущем. Рад разделить День молодежи вместе с ними. Заверил ребят, что мы с командой продолжим реализовывать региональную комплексную программу по работе с молодежью, которая помогает воплощать в жизнь инициативы молодежи, поддерживая их активность и развитие.



На открытый диалог молодежи с губернатором Иркутской области Игорем Кобзевым собрался полный зал.

региона со своей стороны старается их поддержать. Не случайно у нас проводится целый ряд мероприятий, на которых ребята могут рассказать о своих инициативах и получить поддержку проектов. Например, совсем скоро состоится международный форум «Байкал», проходят форумы сельской молодежи, молодых предпринимателей и другие. Сейчас в Иркутской области действует 26 молодежных центров и мы продолжаем эту работу, уже известно, что в ближайшие годы появятся подобные в Усть-Куте, в Ангарске, а в Иркутске на базе отреставрированного Дома офицеров будет организован молодежный патриотический центр.

МИСС ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ



Личный архив

Яна Степанова:

Я инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения, работаю с октября 2022 года, пришла, что называется, с гражданки. Вообще, я человек творческий, и мне кажется, это качество очень помогает в работе. Каждый день вижу, как огоньки в глазах детей загораются, когда им рассказываешь о правилах дорожного движения. Дети такие искренние, открытые, любознательные. Смотришь на них, и понимаешь, что все, что ты делаешь, – не зря. Ведь именно они – наше будущее

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Охранник Валера, включающий по расписанию каждый день звонки в школе, не знает, что по документам в бухгалтерии он и есть электронный модуль искусственного интеллекта за десять миллионов рублей.

Когда оптимиста за-

тalkingают в багажник автомашины, он думает: «Ага, просто в салоне места не хватило. Наверняка на рыбалку поедет!» А после того когда рядом с ним приставляют лопату, то оптимист утверждает в своем мнении: «Угадал, на рыбалку! Но

сначала заедем червей накопать!»

Я американец, и меня тошнит от людей, которые говорят, что Америка – самая глупая страна в мире.

Лично я считаю Европу самой глупой страной в мире.

Эффективный менеджер может поднять прибыльность предприятия в два раза. Это особенно впечатляет на фоне трехкратного падения производства..

Человек обязан приносить пользу обществу! Что же касается вреда, то это – исключительно по личному желанию...

В 7 лет я думала, что взрослая.

В 14 думала, что я страшная.

В 19 все-таки решила, что красивая.

В 25 думала, что дура. А теперь понимаю, что я взрослая... страшно красивая... и далеко не дура!

Деревенский дурачок легко превращается в общероссийского... Благодаря интернету.

Полицейский наблюдает за барышней, раздевающейся на берегу реки. И когда та собралась войти в воду, говорит:

- Здесь купаться запрещено.

- Что же вы раньше молчали?

- А раздеваться здесь не запрещено.

У меня есть двое знакомых. Оба работают в КБ. У одного зарплата в районе 35 тысяч рублей, у другого – 60.

Уважаемые знатоки, внимание, вопрос: кто из них инженер в конструкторском бюро, а кто администратор в «Красном & Белом»?

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 1 июля

	ночью	днем	
Иркутск	+16...+22	+26...+29	Давление 713 мм рт. ст. (норма для июля - 723)
Бодайбо	+15...+19	+21...+22	Относительная влажность воздуха 37%
Братск	+16...+19	+22...+24	(норма для июля - 69%)
Ербогачен	+15...+21	+22...+25	Ветер юго-восточный, 2-3 м/с
Тайшет	+15...+18	+22...+23	Восход - 04.46
Усть-Илимск	+16...+17	+18...+20	Закат - 21.27
			Луна растет

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: 159 587 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 Рябинова, д. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)