

**«Готовим на день 12 литров супа и двести блинов»:
семья из Усолья
воспитывает
11 детей**

Читайте на стр. 3 ▶



**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, 3 февраля
№ 8-п (27656-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 5 034 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Рынок труда - 2025: Рабочие руки отрывают с руками



Читайте на стр. 2 ▶

На специалистов
каких профессий
самый большой
спрос.



Трамп поговорит с Путиным, войск НАТО на Украине не будет, а Сирия развалится на части

Андрей БАРАНОВ

Какие сюрпризы на мировой
арене нам готовит 2025 год.

Если оглянуться на то, каким в плане международной политики был уходящий 2024 год, возникает пугающее чувство, что мир сошел с ума. Бушует конфликт на Украине, которую Запад избрал полем битвы с Россией и словно одержимый льет и льет бензин в пылающий огонь. В некоторых западных столицах уже зазвучали бредовые призывы готовиться к скорой войне с русскими. На Ближнем Востоке свалилась в хаос Сирия, и в регионе замаячил призрак нового большого столкновения.

Продолжение на стр. 7 ▶

Разбил фонарь - плати штраф

Елена ПАЛЬШИНА

Еще 132 камеры с распознаванием лиц появятся в скверах и парках города.

Скверы, парки, набережные Иркутска - под надзором «всевидающего ока». Так что, если кто разобьет фонарь или разрисует скамейку, от наказания не уйти. А как еще бороться за то, чтобы в городе было красиво?

Всего в местах отдыха и прогулок в городе «дежурят» 1278 камер. В прошлом году благодаря им удалось поймать 20 вандалов, они заплатили административные штрафы. В 2025 году уста-

новят еще 132 камеры. Интересно, что они умеют распознавать лица людей и отлично «видят» в темноте.

Итак, как техника «узнает» людей?

- Камеры запрограммированы на определенные ситуации, - пояснили в пресс-службе администрации города. - Алгоритм искусственного интеллекта оценивает все, что попало в кадр. Хлопок, вспышка или искры от разбитого фонаря или резкие движения человека - все это фиксируется как тревожный сигнал. Он автоматически передается в Единый центр видеонаблюдения, а уже там специалисты внимательно рассматривают нужный

фрагмент записи, выясняя, что произошло. Картинка передается в высоком качестве в любое время суток и при любой погоде, так что распознать хулиганов будет несложно

Доступ к видеокерам есть и у полицейских, чтобы быстро реагировать в случае нарушений.

- Снимок прогоняется через специальную фотобазу, что позволяет быстро установить личность, и выяснить, фигурировал ли он в каком-то деле, - пояснила старший инспектор группы по взаимодействию со СМИ и общественными организациями МУ МВД России «Иркутское» капитан внутренней службы Юлия Шин.

КОНКРЕТНО

Где будет следить «всевидающее око»



- 7 - в парке 75-летия Победы на бульваре Рябикова;
- 9 - на сквере у КДЦ «Россия»;
- 18 - на центральной площади Академгородка по Лермонтова, 311;
- 21 - на Мемориальном комплексе «Вечный огонь»;
- 23 - на сквере у Знаменского монастыря;
- 23 - на сквере у памятника Маршалу Жукову и аллея Славы (мкр. Солнечный);
- 19 - возле памятника иркутянам, погибшим при исполнении воинского долга, и площади Декабристов;
- 2 - возле пусковой установки БМ-13 «Катюша» (мкр. Зеленый).

Рынок труда - 2025:

Рабочие руки отрывают с руками

Наталья ВАРСЕГОВА

Какие профессии будут самыми нужными в наступившем году, кого из специалистов ждет прибавка к зарплате, а кто будет смотреть на них с завистью.

«Кадровый голод» - вот главное слово (вернее, словосочетание) для российской экономики в 2024 году! И в году наступившем мало что изменится: стране хронически не хватает рабочих рук. Поэтому мы обязательно увидим рост зарплат.

Но не во всех отраслях. На каких же специалистов спрос будет расти, а на каких - падать? Что будет с доходами? Ответы на эти и другие вопросы - в прогнозе для российского рынка труда на 2025 год, который мы составили вместе с экспертами.

Я ЧАСТИЧНО ЗАНЯТ!

Во многом 2025 год станет продолжением 2024-го.

- Рынок труда в 2024 году больше всего нуждался в «синих воротничках» (в первую очередь в промышленности, строительстве и логистике) и специалистах в сфере информационных технологий. В нынешнем году тенденции останутся теми же, - говорит Яков Якубович, ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социо-гуманитарных наук НИЯУ МИФИ.

А вот еще один признак времени. Как отмечает исследовательский центр сервиса «Зарплата.ру», количество вакансий с частичной занятостью в России за год выросло вдвое. Особенно в сферах доставки, торговли и складского хозяйства. Причем на подработку приглашают не только работников без опыта и квалификации, но и высококлассных специалистов. Потому что платят неплохо.

- Например, сейчас один час работника в сфере переупаковки в логистическом цен-



На каких же специалистов спрос будет расти, а на каких - падать? Что будет с доходами? Ответы на эти и другие вопросы - в прогнозе для российского рынка труда на 2025 год, который мы составили вместе с экспертами.

тре маркетплейса достигает 1000 рублей, что соответствует среднемесячной зарплате около 160 тысяч рублей, - приводит пример Якубович.

КОМУ ПРИБАВЯТ, А КОМУ НЕТ

Еще одна тенденция, которая продолжится в 2025-м, - рост зарплат. За год зарплат в среднем выросли на 16,4% (данные Минэка с октября-2023 по октябрь-2024, более свежей информации пока нет). Что же будет в этом году?

- В разных отраслях рост окажется разным. В первую очередь он будет наблюдаться в промышленности. Также можно ожидать рост зарплат в

сфере логистики и внешнеэкономической деятельности, - предполагает Яков Якубович.

А вот в строительстве, скорее всего, рост зарплат затормозит.

- Причины - сворачивание льготной ипотеки, ограниченное доступа к кредитам и стагнация (застой) рынка недвижимости в целом, - уточнил Яков Якубович.

По словам Якубовича, еще одна сфера, в которой останется рост доходов, - розничная торговля. «Виной» тому - развитие доставки и автоматизация процессов в торговых сетях. Также эксперт ожидает замедления роста зарплат в бюджетной сфере.

Профессия	Средняя зарплата	Прирост за год
DevOps-инженер*	249 200	+13%
Дата-сайентист**	231 300	+12%
Системный аналитик	177 700	+18%
Агент по недвижимости	150 100	+20%
Геодезист	149 400	+21%
Программист, разработчик	144 700	+11%
Токарь, фрезеровщик, шлифовщик	143 600	+29%
Машинист	140 800	+18%
Сварщик	138 500	+39%
Брокер	132 000	+13%
Геолог	129 300	+15%
Водитель	129 300	+42%
Прораб	128 400	+23%
Продуктовый аналитик	118 800	+1%
Курьер	117 400	+21%

* DevOps-инженер - это айтишник, который синхронизирует деятельность разработчиков, тестировщиков и менеджеров при создании программного продукта.
** Дата-сайентист - специалист по работе с данными.

ДЕТИ И ПЕНСИОНЕРЫ

А еще в нынешнем году на рынке труда станет больше детей и пенсионеров. Власти специально приняли нужные законы, чтобы их привлечь. Ну а что делать, кадровый голод - не тетка.

Так, в 2023 году в России упростили прием на работу детей от 16 лет (теперь для этого не нужно письменного разрешения органов опеки), а в 2024-м - вернули индексацию пенсий работающим пенсионерам.

Из-за дефицита кадров в 2025 году Минэкономразвития хочет еще больше стимулировать людей на труд. В том числе - сверхурочный. Ведом-

ство хочет внести в Трудовой кодекс такие поправки:

✓ В два раза увеличить лимит по разрешенной сверхурочной работе (с нынешних 120 до 240 часов в год).

✓ Оплачивать часы переработок сверх 120 часов в год по удвоенному тарифу. Сейчас за первые два часа сверхурочной работы в день платят в полтора раза больше, чем за обычное рабочее время. Остальные часы переработок оплачиваются в двойном размере.

Работодатели тоже не ждут у моря погоды. И активно внедряют самые разные программы, которые в нынешних условиях помогают заманить новых сотрудников и удержать имеющихся. Например, дают беспроцентные ссуды на ипотеку, компенсируют расходы на добровольное медицинское страхование, выписывают премии за привлеченных сотрудников по типу «приведи друга», обучают людей без опыта и т. д. В 2025 году все это будет только набирать обороты.

- Дополнительные стимулы (те же ссуды на ипотеку), имеющие долгосрочный характер, - это эффективные инструменты удержания персонала, - одобряет Яков Якубович.

...И САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Специалист	Кол-во вакансий в 2024 г., тысяч	Прирост за год
Менеджер по продажам, по работе с клиентами	868	+13%
Продавец	796	+11%
Водитель	620	+36%
Оператор кол-центра	359	+63%
Бухгалтер	300	+7%
Повар, пекарь, кондитер	282	+19%
Разнорабочий	253	+49%
Упаковщик	250	+21%
Кладовщик	218	+16%
Врач	217	+8%
Администратор	203	+14%
Курьер	195	+30%
Инженер-конструктор, инженер-проектировщик	174	-4%
Слесарь, сантехник	171	+8%
Программист, разработчик	165	-3%

По данным hh.ru за 2024 год.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ ЧТО НАС ЖДЕТ

Экзотические мигранты и дефицит дворников

Важные тенденции для рынка труда на 2025 год для нас обозначили два эксперта - профессор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов и ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социо-гуманитарных наук НИЯУ МИФИ Яков Якубович.

1 ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ

- Высокая мобильность работников сохранится, - прогнозирует Александр Сафонов. - Треть сотрудников

будут в течение года периодически покидать рабочие места и устраиваться на новые в силу того, что появится еще больше возможностей выбирать лучшие условия труда.

2 ЗАМЕДЛЕНИЕ РОСТА ЗАРПЛАТ

- Работодатели уже исчерпали свои экономические возможности для повышения зарплат, - поясняет Сафонов. - Поэтому, скорее всего, в среднем зарплате будут расти в пределах инфляции.

3 ОБОРОННЫЕ ДОХОДЫ

Яков Якубович обращает внимание: оборонные расходы бюджета в 2025 году заметно увеличатся. В результате рост зарплат в отраслях, которые связаны с ОПК, может даже опережать инфляцию.

4 В ЖКХ - СЕРЬЕЗНЫЙ ДЕФИЦИТ КАДРОВ

Нехватка рабочих рук в промышленности, логистике, строительстве и ЖКХ никуда не денется, уверен Якубович. При этом самый острый дефицит кадров будет

именно в жилищно-коммунальном хозяйстве, поскольку резервы для повышения зарплат в этой сфере почти исчерпаны (иначе отрасль уйдет в серьезные убытки). А решить эту проблему за счет граждан СНГ будет сложно: мигрантов становится меньше, курс рубля снижается.

5 ГОСТИ ИЗ АФРИКИ

По словам Александра Сафонова, вырастет число мигрантов из стран дальнего зарубежья. В том числе Кении, Эфиопии.

3 февраля 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№3 (194)

«Готовлю на день 12 литров супа и двести блинов»

Виктория КУДАЕВА

Семья из Усолья-Сибирского воспитывает 11 детей.

В Усолье-Сибирском живет не совсем обычная семья. У Вадима и Олеси Черныговых 11 детей: восемь девочек и три мальчика. Самой старшей дочери - 23 года, а самой младшей - восемь лет. Сами супруги этой весной готовятся отметить серебряную свадьбу, 25 лет семейной жизни.

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Со своим будущим мужем мы познакомились в родном Усть-Илимске, на дне рождения общих друзей, - рассказывает 43-летняя Олеся Черныгова. - Мне тогда было 18 лет, я только окончила школу, но в институт поступить не удалось. Решила, что буду подавать документы на следующий год. А Вадиму было 33, он работал на лесопилке.

Сибирячка вспоминает: это была буквально любовь с первого взгляда. Молодые люди поняли, что созданы друг для друга. А спустя год решили связать себя узами браками.

В 2001 году, почти сразу после свадьбы, родилась наша первая дочь Катя. А в 2002 году на свет появился Александр. Еще через два года родился наш Артем. Мы тогда жили в двухкомнатной квартире. Муж работал, а я справлялась с ребятами и по хозяйству самостоятельно. Многие считают, что многодетными семьями становятся ради пособий. Но в те годы оно составляло буквально 90 рублей. Их хватало буквально на то, чтобы купить несколько булок хлеба. Но мы никогда не ставили для себя ограничений: «Мол, трое и хватит». Сколько будет - столько и вырастим!

Спустя восемь лет в семье воспитывались уже пятеро детей. У старших ребят родились сестренки Даша и Оксана. Су-

пруги решили, что им необходимо больше места, поэтому переехали из города в поселок, в частный дом.

Появился свой небольшой огород, это стало хорошим подспорьем в хозяйстве. Родились еще двое детей - Лина и Яна. Но у мужа возникли проблемы с работой, и мы решили, что переедем поближе к областному центру. Купили участок земли с домом в Усолье-Сибирском, начали обживать. Муж занялся строительными работами. А на мне - хозяйство. Родились еще четверо детей - Вероника, Марк и Марьяна. Настенька стала самой младшей, сейчас ей восемь. В среднем разница в возрасте между ребятами - максимум два года.

«ПЕКУ ПИРОЖКИ ТАЗАМИ»

Сейчас Черныговы живут в большом доме площадью 160 квадратных. Второй этаж здания полностью занят детскими. В большой комнате с двухъярусными кроватями живут девочки. Спальня поменьше отведена для мальчиков. Места хватает каждому, но порой в очереди в ванную комнату все же приходится немного постоять.

Под огород отведено четыре сотки земли. На них семья выращивает картофель, помидоры, огурцы, морковь, лук, перцы, баклажаны, зелень. А еще у них вдоволь своей малины, смородины, крыжовника,

яблони, грушевых деревьев. Из ягод и фруктов Олеся готовит вкусные разносолы, компоты и варенье. Крупы, бакалею покупают. В месяц на продукты у семьи уходит около 35-40 тысяч рублей. Выручают оптовые рынки и акции в магазинах.

Готовить, конечно, приходится много. Суп, например, варю в кастрюле на 12 литров. Его хватает на два приема пищи. Пирожки и булочки измеряю 25-литровыми тазами. А если готовим блины - то точно нужно штук 200! Жарю всего на одной сковородке, на это уходит пару часов. Причем стараюсь баловать ими семью каждые выходные. Мне не сложно. Труднее подобрать для всех детей сезонную одежду и обувь. Стараюсь покупать заранее, ловлю скидки.

Все дети помогают родителям по хозяйству: запросто могут и картошку к ужину начистить, и помыть полы. Субботний день вся семья посвящает генеральной уборке дома, а в летнее время трудится по выходным в огороде. Никто не перекладывает обязанности друг на друга, все делают вместе.

Старшие дети уже окончили колледж. Катя работает фельдшером скорой помощи, Саша отучился на автомеханика, но сейчас проходит срочную службу в армии. Остальные - школьники, учатся в две смены. Помогают друг другу с домашними заданиями. Мы не требуем с детей быть отлич-



Олеся и Вадим этой весной отметят серебряную свадьбу.

никами. За плохие оценки не ругаем, только если ленятся. Я знаю каждого учителя в школе, держу с ними связь и посещаю по возможности родительские собрания в каждом классе. Но вот 1 сентября бывает непросто. Иногда линейки или классные часы проводятся в одно и то же время. Приходится успевать!

Олеся рассказывает, что у каждого из 11 детей есть любимые хобби. Марк, например, любит собирать конструкторы, Вероника хорошо рисует, а Оксана уже увлеклась фотографией и видеомонтажом. Супруги поддерживают каждого.

ВОШЛА В ЧИСЛО ЛУЧШИХ МАТЕРЕЙ ОБЛАСТИ

Чтобы быть более мобильной, Олеся несколько лет назад получила водительские права, и супруги приобрели второй автомобиль. Теперь они дружно ездят на отдых всей семьей. Чаще всего - на Байкал и в Аршан.

Любим также выбираться в кино. Обычно наша семья занимает практически целый ряд (смеется). Есть у нас и традиции - каждые выходные мы собираемся, чтобы поиграть в настольные игры. Все вместе отмечаем дни рождения. Но экскурсии и мероприятия, которые проводятся в каждом классе, дети не всегда посещают. Лучше мы все всей семьей посетим этот же зоопарк или спектакль в театре. И никто не будет в обиде!

Два года назад Олеся Черныгова вошла в число лучших многодетных матерей Иркутской области. Женщина получила почетный знак «Материнская слава».

Быть многодетной мамой - это большое счастье! Конечно, не обходится и без трудностей. Например, когда они все одновременно болеют или сталкиваются со сложностями в школе. Но когда к нам подходят незнакомые люди и говорят о том, что у меня хорошие, воспитанные дети, всегда вежливые и приветливые - это дорогого стоит. Я вижу результат наших с мужем усилий!

Отдыхает от бытовых забот сибирячка с помощью рукоделия. Вечером, когда все дети разойдутся по своим комнатам, женщина достает нитки и иголки и вышивает картины. Это время принадлежит только ей.

А еще у Черныговых есть мечта - они хотят все вместе отправиться на самолете к морю. И они уверены - скоро она обязательно сбудется.

В большом доме Черныговых весь второй этаж полностью занят детскими.



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

Личный архив



Быстрее ветра на коньках

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как записать ребенка в секцию и вырастить чемпиона.

Нестись по льду, обгоняя ветер. Что для этого нужно? Коньки! Этот вид спорта — один из самых массовых в нашей стране. Без преувеличения можно сказать, что им занимаются и стар, и млад. Кто-то выходит на лед только ради удовольствия, кто-то — борется за медали. Одни учатся кататься самостоятельно, другие — под присмотром тренера. Мы решили разобраться подробнее — с чего начать тем, кто хотел бы отдать своего ребенка в конькобежную секцию? К чему нужно быть готовым? Личный опыт и советы тренеров — в нашем материале.

СИЛА ВОЛИ И ГОТОВНОСТЬ К ЭКСТРИМУ

— Мой путь на лед начался через меркантильный интерес, — шутит Артем Детышев, известный конькобежец из Приангарья, участник Олимпиады в Турине, мастер спорта международного класса, дважды чемпион России на отдельных дистанциях. С семи лет Артем занимался в различных секциях. Были волейбол, легкая атлетика, горные лыжи, а в 13-ть вслед за другом пришел в конькобежный спорт. «Потому что там выдавали велосипед», не нужно было просить его у родителей. Так устроены тренировки — летом, когда нет льда, именно он помогает укрепить ноги.

Мама и папа, рассказывает Артем Детышев, были далеки от спорта. Кроме того, в начале девяностых взрослые больше были заняты вопросом — как прокормить семью. Выбор секций, поход на тренировки, соревнования — все это было личной ответственностью подростка.

— За учебой мама следила, — рассказывает атлет. — Когда оценки стали не очень, состоялся серьезный разговор — или исправляй, или со спортом прощаемся. Пришлось подтянуть учебу. Больше я таких сбоев не допускал.

После завершения спортивной карьеры, Артем Детышев стал судьей международной категории в профильном для него конькобежном спорте, работал в оргкомитете Олимпиады в Сочи, многократно организовывал различные соревнования. А еще он активно тренируется и выступает сам. Причем трудности его по-прежнему не останавливают. Например, несколько лет назад участвовал в состязаниях ветеранов в Ангарске. Тогда из-за травмы ноги у него не было возможности надеть конькобежные коньки, на старт вышел в хоккейных и смог попасть в тройку призеров.

Силы воли и готовности к экстриму Артему Детышеву не занимать — говорит, что это тоже из спорта, где все проходит на высоких скоростях.

ЦИФРА ДНЯ
До **60 км/ч** могут развивать скорость профессионалы.



Олимпиада в Сочи. Шорт-трек среди мужчин. 500 м. Финал. Триумфатор состязания Виктор Ан, завоевавший золотую медаль.

— Конькобежцы — индивидуалисты, сильные люди, которые не боятся рисковать, — отмечает он.

В 2022-м Детышев стал участником экстремальной гонки «Байкальский шторм». Преодолеть расстояние от МРС до Листвянки можно двумя способами — на коньках или велосипеде. Детская мечта дала о себе знать, и выбор был сделан в пользу железного коня. В итоге — еще одно «серебро» в копилке.

К ЦЕЛИ — НА СКОРОСТИ

Чтобы попасть в большой спорт, как Артем Детышев, начать придется с малого. Первым делом обратим внимание на секции. Зима — не время набора, но, как известно, к поступлению лучше готовится заранее. На



В секцию Артем Детышев когда-то пришел потому что каждому выдавали бесплатно велосипед.

А В ЭТО ВРЕМЯ

На соревнования!

Межрегиональные соревнования по конькобежному спорту прошли в последние дни января в ледовом дворце «Байкал» в Иркутске. Юноши и девушки состязались в двух возрастных группах 14-15 и 16-17 лет. Как отметил министр спорта Приангарья Павел Богатырев, ледовый дворец «Байкал» стал практически вторым домом для юных атлетов Сибири. В декабре 2024-го он принимал первый этап первенства Сибирского федерального округа по конькобежному спорту. Эти межрегиональные соревнования приравнены к третьему этапу первенства СФО. В стартах участвовали около 180 спортсменов из Иркутской, Омской, Томской, Кемеровской областей, Красноярского и Алтайского краев. Победителей и призеров отметили медалями, грамотами и памятными призами. Министр сообщил, что у конькобежцев Иркутской области, показавших высокие результаты на двух этапах первенства Сибири, есть все шансы побороться за медали на всероссийском уровне в Коломне. Там в конце февраля пройдет первенство России по конькобежному спорту, а в первых числах марта — всероссийские соревнования «Золотые коньки».

сайте иркутской спортивной школы №6 указано, что конькобежное направление — самое популярное. Из почти 600 воспитанников — этим видом без малого занимается каждый второй. Также направление представлено в спортивной школе олимпийского резерва «Россия». В отличие от гимнастики, где в пять лет ты уже староват, здесь можно прийти в 9-10 лет. Хотя, конечно, лучше раньше.

Что важно для желающего учиться? Тренеры отмечают, что многое зависит от будущей специализации спортсмена — спринтером он будет или стайером. Для первых ключевое

ДАТА

В 1940 году иркутский городской комитет физической культуры открыл для учащихся 14–17 лет специальные спортивные школы по конькобежному спорту.

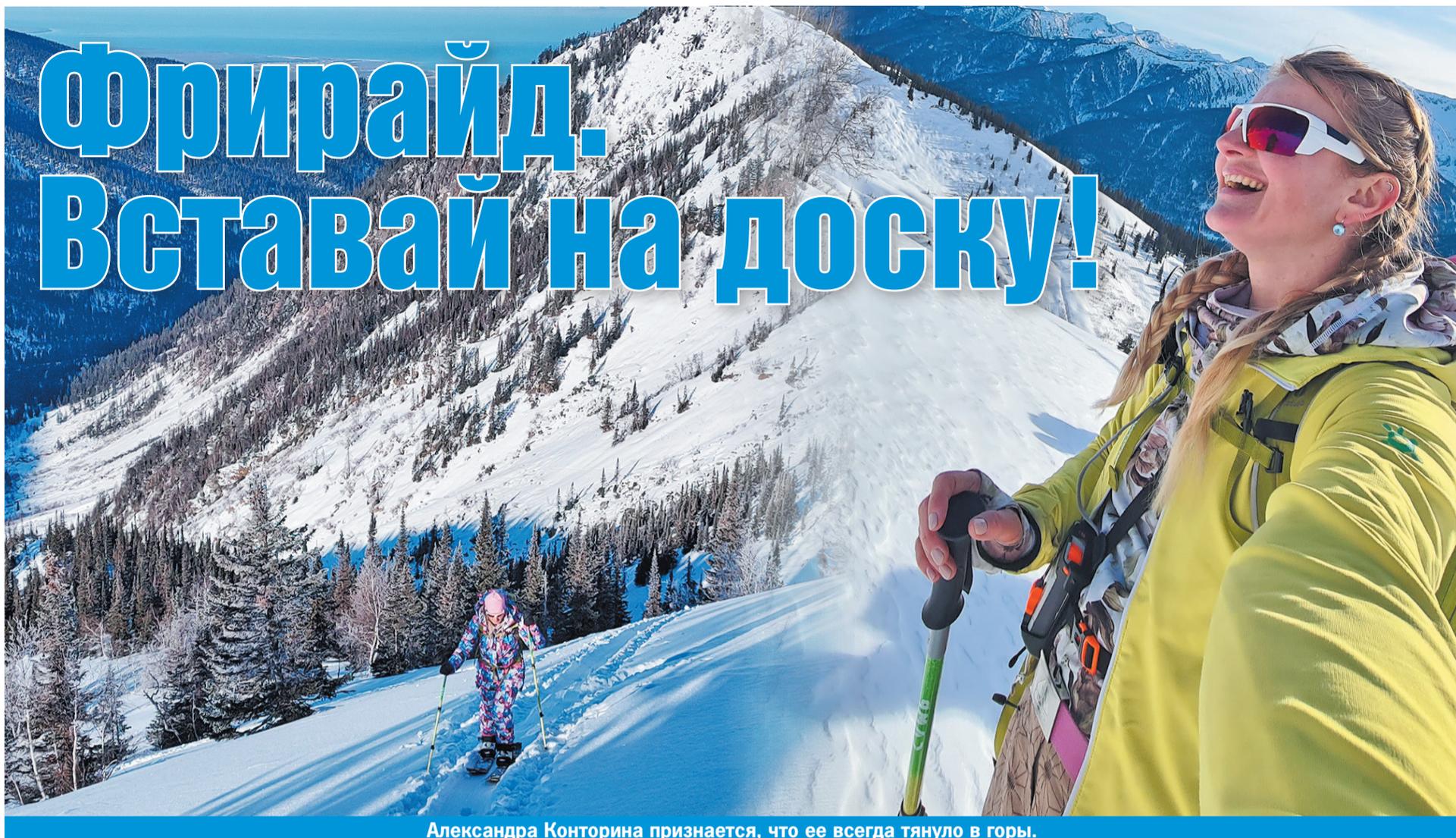
значение имеют быстрота и сила, для вторых — выносливость. Играют свою роль и другие природные данные, в частности, потенциально высокий рост. Не случайно, всем известный персонаж — Дядя Степа — был конькобежцем и выступал за команду «Динамо». «Самый длинный впереди, номер восемь на груди», — так говорили про него болельщики. Сегодня по статистике средний рост взрослых конькобежцев — не ниже 180 см.

Однако, обратите внимание, тренироваться придется много: три-четыре раза в неделю. Причем, скорее всего, отдыха не будет и летом. Могут отправить на сборы или в специальный лагерь. При ином раскладе результатов не видать. Бег, велоподготовка, общефизические упражнения — и в отсутствие льда скучать не придется. Впрочем, появление в Иркутске крытых ледовых площадок сделало занятия для конькобежцев доступным круглогодично.

Есть в этом виде спорта и свои тонкости в экипировке. Нужны специальные коньки — клапы. В отличие от традиционных, у которых лезвие жестко зафиксировано на ботинке, у клап-скейта оно закреплено только в носовой части ботинка. Такая конструкция существенно увеличивает скорость, но и цена возрастает. Обычно в бесплатных секциях экипировку нужно приобретать за свой счет. В платных и подавно.

Самое время задаться вопросом? А что даст конькобежный спорт, если я не стану чемпионом. Конечно, это плюс для здоровья, укрепление мышц всего тела. А еще это навек ставить цели и стремиться к их достижению — причем, на скорости.

Фрирайд. Вставай на доску!



Александра Конторина признается, что ее всегда тянуло в горы.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Сноуборд вне подготовленных трасс - осваиваем технику.

Фрирайд — катание вне подготовленных трасс на сноуборде или горных лыжах. Согласитесь, увлечение не для слабонервных, правда? Сплошной экстрим, да и только. Кому такое по плечу? Что нужно знать и уметь, прежде чем решиться на такое катание? Ответы на эти вопросы мы решили узнать из первых рук — у Александры Конториной, известной спортсменки, кандидата в мастера спорта по альпинизму, многократной участницы приключенческих гонок. Сейчас она увлечена фрирайдом на сноуборде. Говорит, что это особая степень свободы.

- Александра, с чего началось Ваше увлечение сноубордом?

- Я родилась и выросла в Иркутске, и всегда хотела в горы. Именно поэтому сегодня живу в Адыгее, но очень люблю и скучаю по Восточным Саянам. Вместе с родителями практически каждые выходные проводили в лесу, в тайге. И, как мне кажется, я родилась с жадной жаждой приключений — мне не сиделось на месте. Сначала у меня были обычные лыжи. В 17 лет впервые встала на горные в Байкальске. И тогда же заинтересовалась сноубордом, но он мне казался чем-то недостижимым. Рассказы о ребятах-фрирайдерах, которые катаются на Мамае, воспринимались вообще как фантастические. Прошло еще пять лет, и друг мне подарил сноуборд вместе с креплениями и ботинки. Конечно, я помчалась кататься. Сразу на Домбай.

- Как прошел дебют? Не было разочарования?

- Конечно, поначалу было слож-

но. На сноуборде у спортсмена нет опоры в виде палок, как на лыжах. Две ноги пристегнуты к одной доске. В принципе, чтобы просто встать с земли и стоять, нужно потратить немало усилий. Но удовольствие непередаваемое. Сейчас, когда я уже катаюсь больше 20 лет, могу сказать, что со сноубордом нужно стать единым целым, одним снарядом. Тогда ты не просто «утожишь склон», а именно катаешься. Основываясь на собственном опыте, рекомендую учиться в горах на длинном склоне. Иначе только-только начинает, что-то получаться, понял, что делать, а склон закончился. А так, пока до низа доедешь, хочешь — не хочешь, а научишься. Именно за время моего первого длинного спуска, можно сказать, моя жизнь переменялась.

- Влюбились окончательно и бесповоротно?

- Я для себя поняла, что есть два типа людей — одним ближе лыжи, другим сноуборд. Я из вторых. Лыжи продала, купила сплитборд — это доска, разделенная пополам. В гору можно идти в режиме лыж, предварительно закрепив на скользящей поверхности камуса — специальное покрытие с ворсом, которое помогает не скатываться вниз. А наверху из двух широких лыж быстро собираешь сноуборд и мчишься вниз.

- Просто сноуборда оказалось мало. Почему увлеклись фрирайдом?

- Это другая степень свободы. Адреналин. Прекрасная природа вокруг и отличная компания. Ведь нужно быть человеком определенного склада характера, чтобы катать фрирайд. Когда кто-то говорит, что он не любит зиму, могу ответить — вы просто не умеете ее правильно использовать. Потому что, когда ты хорошо катаешься на сноуборде, ты ждешь зиму, ждешь снег и получаешь от этого удовольствие.

- Какие качества и навыки важны для фрирайдера?

- Фрирайд — это физически сложная активность. Нужно иметь терпение, стремление достичь результата. Скажу, что сначала нужно очень хорошо научиться кататься на подготовленных трассах. Быть, что называется, уверенным пользователем. И только потом уходить во фрирайд. Когда едешь по лесу — ты в условиях непредсказуемости. Нужна большая концентрация, повышенное внимание. Приходится лавировать между деревьями. На твоём пути может встретиться ручей, который нужно будет перепрыгнуть. Или какой-то камешек. Или большой камень, с которого прыгать три метра. Мы, к примеру, специально тренируемся на трамплинах преодолевать такие сюрпризы.

- Один из первоочередных — вопрос безопасности. Как Вы его решаете для себя?

- В незнакомом месте я всегда катаюсь с местным гидом либо с кем-то, кто знает окрестности. Фрирайд это действительно опасно. Можно просто задохнуться в снегу — если он сухой, и ты в него ныряешь, он начинает засыпаться в нос и в рот. Один раз я это прочувствовала на себе. Мало приятного. Бывают случаи, когда фрирайдеры попадают в ручей. Лыжи при падении или столкновении отстегиваются — они так устроены. А сноуборд нет. Он более травмоопасный. Упал головой в ручей — саму доску не отстегнешь, автоматически не отстреливается. Есть риск захлебнуться даже в ручье глубиной несколько сантиметров. Также падения чреваты переломами. Все мои серьезные травмы связаны именно со сноубордом. Нельзя не сказать и о лавиноопасности. Когда мы катаем фрирайд, то у каждого

обязательный комплект: щуп, лопата и бипер — лавинный датчик. Мы все знаем, как этим пользоваться, все со включенными биперами. Если человека засыпает лавиной, то остальные переходят в режим поиска. Это нужно уметь делать. В определенной степени, фрирайд — это игра со смертью.

- Сейчас, когда столько пройдено и освоено, Мамай так и остается фантастикой?

- Мамай — место культовое. Оно известно во всем мире. И считается у фрирайдеров на всей планете обязательным к посещению. Дело в том, что фрирайд предполагает, что ты едешь по склону «первым следом» — до тебя здесь никого не было. Как раз на Мамае ты можешь каждый день кататься по новым склонам первым. Также мамайский снег известен своей пухлостью — он не жесткий, как, например, в Альпах.

В социальных сетях я как-то увидела историю норвежцев — как они едут на Мамай, сначала в поезде от Москвы до Иркутска, потом дальше — в горы. Полный восторг. Думаю, надо же, даже норвежцы съездили, а я еще нет. Начала искать тур по адекватной цене. И звезды сошлись. Я его купила, и сама не верила своему счастью. Хотя и понимала, что это будет реально сложно. Будет страшно, а ехать надо и ты это делаешь! Горы, зимовье, печка, отсутствие цивилизации — это маленькая жизнь длиной в десять дней. Тем, кто живет рядом, нужно обязательно побывать на Мамае! Но понимать последствия. Мы оформляли страховку, в том числе на вывоз вертолетом. Обязательно нужно лавинное снаряжение. Слабоумие и отвага — это не тот случай. Про себя же могу сказать, что фрирайд — это главное увлечение моей жизни, которое не надоеет никогда.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Fly-йога поможет
обрести фигуру мечты.

«Гамак — это для отдыха. Можно полежать с книжкой или вздремнуть», — скажете вы, но будете правы только отчасти. Это еще и важный элемент спортивного снаряжения, если речь идет о йоге в гамаках или как ее еще называют fly-йоге, аэройоге. В чем польза таких занятий? Удастся ли во время тренировки расслабиться и есть ли ограничения по возрасту? Разберемся в тонкостях этого увлекательного вида йоги.

ИЗ ДЖУНГЛЕЙ — НА БРОДВЕЙ

По легенде, что все началось с обезьян. И это не про Чарльза Дарвина и его теорию. Родоначальники йоги — индусы — видели приматов, которые покачивались на лианах или ловко зацепившись, висели вниз головой.

— Почему бы не попробовать последовать их примеру... — вероятно, подумали первые йоги. Но одно дело решиться, другое — придать широкое распространение. Тут не обошлось без Бродвея с его популярными танцевальными постановками. Официально основателем аэроаэронаправления йоги считается американский хореограф Кристофер Харрисон. Танцор и гимнаст, он больше тридцати лет назад придумал, что широкие ленты можно использовать не только для акробатических трюков, как это делают артисты цирка, но и для занятий обычных обывателей, которые хотели бы развить гибкость и растяжку. Дальше к процессу подключились голливудские звезды, которые стремились попробовать новые, на тот момент экзотические занятия. И процесс, что называется, пошел. У fly-йоги стало появляться все больше и больше поклонников по всему миру. В том числе, студии, где доступны такие тренировки, есть и в Иркутске.

Летайте на здоровье



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

ЦИФРА ДНЯ

Более **300** выполняемых
в гамаке асан существует.

ПОДХОДИТ ДАЖЕ 70-ЛЕТНИМ

Иркутянка Вера Пелагейкина — сертифицированный тренер по аэройоге. Занимается этим направлением уже больше восьми лет. На вопрос «Не страшно ли висеть вниз головой», отвечает — что это не только не страшно, но еще и полезно. — Такие перевернутые асаны, а они только часть тренировки, отлично подходят для вытяжения позвоночника, — говорит Вера. — Через несколько занятий может появиться ощущение, что вы стали чуть выше.

При этом отмечает, что есть и ограничения. В частности, при проблемах с давлением и сосудами, повышенным внутричерепным давлением, травмами головы, тромбами — все перевернутые позы не подходят. Зато возрастных границ практически нет.

— На занятия приходили 70-летние, которые прекрасно справлялись с гамаком, — делится опытом тренер. В основном занимаются женщины. Хотя, по оценке специалистов, такая йога отлично подойдет и мужчинам как эффективный способ восстановиться после тяжелого дня. Возможно, представители сильного пола опасаются, что гамак не выдержит их веса. На-

прасно, ему и 150 кг нипочем. Специальная подготовка для занятий не требуется.

— Есть отдельное направление — fly dance или акробатика и воздушная гимнастика в гамаке, которая включает в себя танцевальные элементы, — акцентирует Вера Пелагейкина. — Вот здесь уже нужно быть в хорошей спортивной форме.

РАВНОВЕСИЕ — ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ

— У меня сильно болела спина, — рассказывает свою историю Марина, одна из постоянных посетительниц студии fly-йоги в Иркутске. — Я уже не знала, что придумать. Случайно кто-то из знакомых посоветовал именно йогу в гамаках. Поначалу приходила домой без сил, а потом втянулась. И стала замечать, что позвоночнику легче. А через несколько месяцев уже родные заметили, как выпрямляется спина.

Кстати, думать, что мышцы в гамаках не работают и получиться спокойно покачиваться — ошибочно. Тренеры обещают, что за тренировку с собственным весом семь потов сойдет. Руки подкачаются и без гантелей.

Еще один плюс аэройоги — развитие координации. Также регулярная практика в гамаках учит балансу — сначала достигается внешнее, а затем может проявиться и внутреннее равновесие.

— Пришлось немного перестроить режим с учетом того, что перед тренировкой лучше часа полтора не есть. Так действительно легче заниматься, — добавляет Марина. — Зато я действительно стала спокойнее, уравновешеннее. Появилось то самое чувство полета и легкости, ради которого многие и приходят в спортзал.

ВАЖНО!

ТОП-5 популярных вопросов о направлении

1. ЕСЛИ У МЕНЯ ЕСТЬ ТРАВМЫ, МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ?

Как и в случае с любой другой физической нагрузкой, ваши главные советчики в данном вопросе — тренер и врач. Существует целый список заболеваний, при которых такие тренировки противопоказаны.

2. Я МОГУ УПАСТЬ И УДАРИТЬСЯ?

Силу земного притяжения никто не отменял, но во избежание ушибов для начинающих гамаки подвешиваются на расстоянии 40-50 см от пола.

3. МОЖЕТ ЛИ МЕНЯ УКАЧАТЬ НА ТРЕНИРОВКЕ?

Поначалу вестибулярный аппарат будет адаптироваться к новым для себя условиям. Но в большинстве случаев, это происходит достаточно быстро. Для многих и вовсе незаметно.

4. СКОЛЬКО ПРИДЕТСЯ БЫТЬ ВНИЗ ГОЛОВОЙ?

Далеко не всю тренировку. Обычно только пятую-шестую часть тренировки занимают перевернутые асаны.

5. ЕСЛИ Я В СПОРТЕ — НОВИЧОК, НЕ БУДЕТ ЛИ СЛИШКОМ ТРУДНО?

Слишком не будет, но нужно быть готовым к тому, что поначалу мышцам придется не сладко. Впрочем, так будет на любых тренировках, куда бы вы не пошли.

КСТАТИ

Преимущество занятий в гамаках

- Облегчают болевые ощущения в шее и пояснице за счет расслабления мышц.
- Улучшают общее самочувствие, приводит в норму нервную систему, улучшает сон.
- Позволяют растянуть связки без лишней боли.
- Нормализуют кровоток в сосудах.
- Делают красивой осанку.
- Нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, ускоряют обмен веществ.

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+

Какие сюрпризы на мировой арене нам готовит 2025 год.

Траммп поговорит с Путиным,
войск НАТО на Украине не будет,
а Сирия развалится на части

Carlos Barria/REUTERS



Возможно, Трамп все-таки позвонит Путину. Еще до Нового года, выступая в Аризоне, он сказал, что услышал слова российского лидера о готовности встретиться. И заявил, что ждет этой встречи.

Окончание.
Начало на стр. < 1.

Понятно, что на этом фоне наступающий 2025-й будет не просто сложным, а запредельно нервным годом. О том, чего нам ждать, «КП» расспросила известных экспертов.

У ТРАМПА
СВЯЗАНЫ РУКИ

Многое в мире будет зависеть от того, какую линию в международных делах возьмется проводить новый президент США, - уверен американист Дмитрий Дробницкий. - Не исключаю, что Трамп искренне настроен на то, чтобы договориться с Владимиром Путиным. Вполне возможно, что скоро они созвонятся.

Но дело в том, что Дональд, хотя и завоевал власть, пока не освободился от пут того самого «глубинного государства», которое не дало ему развернуться в полной мере в первый срок. Поэтому все его эпатажные инициативы, вроде «мира на Украине за 24 часа», сразу столкнутся с саботажем со стороны федерального госаппарата. И президенту придется заняться беспощадной чисткой нелояльных ему людей в ключевых ведомствах. Но система будет сопротивляться и больно кусаться. Поэтому в 2025-м Штаты могут начать сползать к гражданской войне. Скорее, это будет большая смута с разными формами противостояния, вплоть до вспышек прямого насилия.

Сверхзадача Трампа - поставить себе золотой памятник как человеку, «сделавшему Америку снова великой». И желательнее всего - поскорее. Поэтому в отношениях США с Россией, Европой, Китаем будут попытки простых решений, Трамп это любит. При первом же сбое переговорного процесса по Украине он

скинет поддержку киевского режима на Европу: вы за него ратуете - вот и занимайтесь! И если Старый Свет попробует брыкаться, им отключат эмиссию, евро упадет моментально, и на этом все закончится. Следующим заходом станет попытка сменить правящую верхушку в Киеве - на более протрамповскую. Однако очень быстро обнаружится, что это смена из разряда «шило на мыло».

Что касается политики в отношении Китая, то, исходя из логики Трампа, раз идешь на сделку с Россией, то нужно дружить с ней против Пекина. Но Москва уже четко обозначила, что это не пройдет. Значит, останется втягивать Китай в некую большую тройку. Потому что всерьез враждовать и с нами, и с китайцами США долго не смогут - надорвутся. Добавьте к этому личную неприязнь Трампа к войне. Он вряд ли в случае чего бросится защищать Тайвань с оружием в руках, ему важнее безопасные торговые пути в Южно-Китайском море.

КИТАЙ
ЗАЙМЕТСЯ СОБОЙ

В этом году почти совпадут два Новых года по двум разным календарям: по китайскому он наступит в ночь на 29 января, и по американскому - 20 января, когда произойдет инаугурация президента Трампа, - замечает китаевед, писатель Юрий Тавровский. - Приход года Змеи, как считают не только хироманты, но и серьезные люди, которые опираются на анализ обстановки в мире, сулит Поднебесной политику гибкости, мудрости и неторопливости, присущей этой рептилии. Страна продол-

жит приходить в себя после ковида, до сих пор, к сожалению, этот процесс не закончился. КНР сейчас переживает достаточно сложный период: замедлилось экономическое развитие, это влияет на все сферы жизни. Для того чтобы обеспечить в 2025 году рост в 5% ВВП, придется напрячь силы.

Предстоящий год будет годом укрепления отношений с Москвой. Вместе отпразднуем 80-летие Победы. Обе страны внесли в нее колоссальный вклад: наши жертвы исчисляются 27 миллионами человек, Китай потерял в борьбе с японскими агрессорами 35 миллионов. На парадах 9 мая и 3 сентября наверняка будут два президента - Владимир Путин и Си Цзиньпин.

Не следует ожидать каких-то неприятных сюрпризов по поводу Тайваня. В уходящем году сепаратисты не смогли одержать победу в парламенте. А без этого не-

возможно провозглашение независимости острова, что и является той красной линией, переход через которую означал бы войну. Это понимают и в Вашингтоне. Новой американской администрации не нужно провоцировать военные действия в Тихом океане, ей выгодно сохранить Тайвань как источник полупроводников для своей промышленности.

Возможны отдельные столкновения Китая с Филиппинами в районе спорных островов в Южно-Китайском море, но они наверняка будут очень ограниченными.

В ЕВРОПЕ -
БЕЗ ПЕРЕМЕН

Чего-то принципиально нового ожидать от Евросоюза в наступающем году не приходится, - считает специалист по международным отношениям Николай Топорнин. - Хотя в Германии после февральских парламентских выборов, скорее всего,

будет новое правительство и новый канцлер. Но им на 90% станет христианский демократ Фридрих Мерц, еще более жестко настроенный к России, чем Шольц.

Линия на тотальную поддержку Украины продолжится, лишь Венгрия со Словакией будут этому оппонировать. От режима санкций в отношении нашей страны европейцы не откажутся, летом надо ждать его очередного продления.

Но из Брюсселя будут внимательно смотреть за тем, что происходит в Белом доме. И если рука Трампа не дрогнет и он начнет реализовывать многое из того, что обещал, то и Евросоюзу придется пересмотреть некоторые свои концептуальные установки, в том числе по России. Все-таки США - это локомотив западного сообщества, и если он несколько сменит направление движения, то и всему составу придется следовать за ним.

Сирия погрузится в тотальный хаос по типу ливийского и, скорее всего, останется расколотой страной.

БЛИЖНИЙ ВОСТОК:
ПРИЗРАК НОВОЙ ВОЙНЫ

Исчезновение режима Асада и вместе с ним и военного потенциала Сирии открывает США и Израилу возможность взять за горло Иран, - полагает политолог-востоковед Елена Супонина. - Скорее всего, Дональд Трамп предложит иранцам договориться, но обставит сделку столь тяжелыми условиями (касающимися атомной программы Тегерана или затрагивающими его региональные амбиции), что Исламской Республике придется их отвергнуть. И тогда возрастает вероятность силового сценария. Тем более что нового американского президента к этому всячески подталкивает израильский премьер-министр Биньямин Нетаньяху. Он давно вынашивает планы бомбардировок чувствительных объектов в Иране.

Наверняка американцы продолжат наносить

удары по иеменским хуситам. Бурлить будет в Палестине и Ливане.

Сирия по факту останется расколотой страной, и эти разделительные линии будут сохраняться. Вспышек напряженности стоит ждать как раз там, где они проходят, например, между курдами и арабами. Вооруженной оппозиции, взявшей сейчас власть, нужно будет как можно скорее решать экономические проблемы, но ресурсов для этого у нее нет. Поэтому всеобщий хаос там продолжит нарастать. Турция в Сирию не вторгнется, но будет решать свои интересы с помощью подконтрольных ей вооруженных формирований. А вот израильские войска могут остаться на сирийской территории очень надолго.

Пока неясно, что будет с российскими военными базами в Тартусе и Хмеймиме. Предстоят сложные переговоры, исход которых предсказать трудно.

МИСС СЛЕДСТВИЕ - 2025



Юлия Баранова, Иркутск

- Я следователь по особо важным делам второго отдела по расследованию особо важных дел СУ СК России по Иркутской области. Расследую преступления экономической и коррупционной направленности. Считаю, что работа научила меня принимать взвешенные решения в сложных и напряженных ситуациях, оценивая риски и возможности. Воспитываю дочку и сына. В свободное от работы время стараюсь как можно больше времени проводить с ними.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Блин! В этом году с отпуском мне не повезло. У нас с женой отпуска совпали.

- Какой у тебя тут вай-фай?

- Klaus 73

- А пароль?

- Без пароля.

- Соседи ж будут интер-

нет тырить!

- Это соседский.

Женщина в автосервисе.

- Дама, вам нужно поменять коробку передач.

- Ой, а что это такое?!

- Даже две!

Статистик утонул, пере-

ходя реку, средняя глубина которой составляла лишь один метр.

Маленькие хитрости. Встретив в лесу медведя, начните раздавать рекламные листовки.

Он сделает вид, что не заметил вас, и пройдет мимо.

- Козел, я заберу у тебя все.

- Что, простите?

- Ой, извините, не с того начала, вы такой интересный мужчина...

- Моя, проснись, у нас по двору кто-то ходит.

- И шо я могу сделать?

- Так походи уже, разбуди собаку.

- Ниасилил... ржуни-магу... ужоснах... в Бабруйск...

- А что, нормальные комменты...

- Да, но это отзывы профессуры на мою кандидатскую!

- Сарочка, тебе какую микроволновку купить?

- Которая греет еду, а не посуду.

Психологами доказано, что в мире как минимум пяти людям мы симпатичны, трем нравимся, один в нас влюблен.

У меня сразу вопрос: где бродят эти девять дебилов?!

Низкая культура в отличие от высокой позволяет человеку оставаться самим собой, даже когда он напился.

Богатые мужчины старыми не бывают. (Женская народная поговорка.)

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 4 февраля

	ночью	днем	
Иркутск	-23...-21	-17...-15	Давление 733 мм рт. ст. (норма для февраля - 717)
Бодайбо	-39...-37	-25...-24	Относительная влажность воздуха 72%
Братск	-33...-31	-22...-20	(норма для февраля - 70%)
Ербогачен	-30...-27	-21...-20	Ветер западный, 2-3 м/с
Тайшет	-31...-28	-18...-16	Восход - 08.39
Усть-Илимск	-34...-33	-25...-23	Закат - 17.54
			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» - публикации на коммерческой основе. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Тираж этого номера: 160 594 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

АО ИД «Комсомольская правда», 2025.
Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru

Выпуск подготовлен при участии издателя и региональной редакции Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор «КП» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.
ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - 8 (3952) 208-008;
рекламная служба - 8 (3952) 208-004, 208-979;
отдел распространения и продвижения - 8 (3952) 208-770.

Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябинова, д. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)