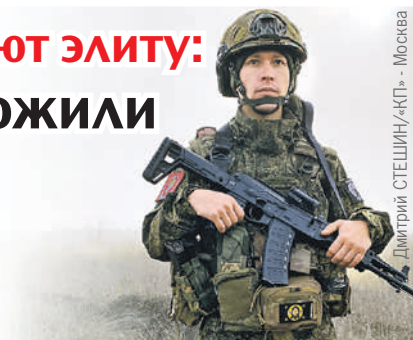


Парни не знали, что бьют элиту:

Наши бойцы уничтожили
спецназовцев ГУР
на окраине
Красноармейска

Читайте на стр. 2 ▶



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

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, 24 ноября
№ 88-п (27736-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU

3 791 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Новинка сезона – Филиппины

Куда поехать на Новый год
из Приангарья и сколько
это стоит.



Читайте на стр. 3 ▶



Карл Брюллов.
«Итальянский полдень», 1827

Виноградную косточкой срок своей жизни утрою

Анна ДОБРЮХА

Что известно о нашумевшей
китайской разработке
«таблеток от старости».

«В Китае существует лаборатория, специализирующаяся на технологиях долголетия. Она разработала анти-возрастные таблетки на основе соединения, содержащегося в экстракте виноградных косточек. Вещество процианидин РСС1 увеличивает продолжительность жизни мышей на 9,4% и на 64,2% продлевает их жизнь с момента начала лечения. «Дожить до 150 лет определенно реально», - сказал главный технический директор Лю Цинхуа».

Продолжение на стр. 7 ▶

На дорогах Иркутска устанавливают более 20 новых светофоров

Ангелина ОГЕР

Уже установлены
регулирующие
на улицах
Баумана - 20-й
Советский переулок
и Советской.

На дорогах Иркутска устанавливают более 20 новых светофоров. Особое внимание уделяют безопасности на улицах возле школ и детских садов, а также на участках магистралей, где пешеходов обычно довольно много.

Уже установлены светофоры на улицах Баумана - 20-й Советский переулок и Советской (у Суворовского училища), -



пояснили в пресс-службе администрации.

Также до конца 2025 года регулировщик появится на бульваре Гагарина - улице Карла Маркса и на улице Байкальской, 119-121. Анализ показал, что эти участки являются опасными.

Дорожные регуляторы уже установили на пересечениях улиц 2-я Железнодорожная - Касьянова и Лебедева - Кумача - Трилисера. На перекрестках Дзержинского - Чехова и Дзержинского - Урицкого отремонтировали светофоры.

Для последующего подключения светофоров на 16 участках ведется приемка выполненных работ.

В двух трамваях появились валидаторы для оплаты проезда

Ангелина ОГЕР

Первое время в этих вагонах
будет ездить кондуктор-
контроллер, чтобы
помогать пассажирам.

Это новшество пока работает лишь в тестовом режиме. Но со временем, обещают в администрации Иркутска, все трамваи столицы Приангарья оборудуют валидаторами. Они, к слову, давно есть в транспорте больших российских городов. Система себя оправдала: оплачивать проезд пассажиры могут быстро и удобно - безналично, банковскими картами.

Первое время в тех двух вагонах, где появились валидаторы, будет ездить кондук-

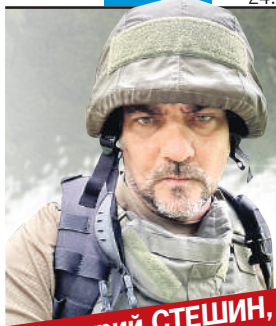
тор-контроллер, чтобы помогать жителям. Если же у кого-то не окажется с собой карты, то он примет наличные и выдаст билет, - пояснил начальник трамвайного депо МУП «Иркутскгортранс» Дмитрий Климов.

Предполагается, что со временем стоимость разовой поездки при оплате электронным проездным будет ниже, чем при использовании наличных денег. Специалисты говорят, что сервис работает легко. Нужно просто приложить карту или телефон к валидатору, и оплата пройдет.



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

@IRKKP



Дмитрий СТЕШИН,
военкор «КП»

Наши бойцы уничтожили десант спецназовцев ГУР на окраине Красноармейска. Бились с ними в стрелковом бою на короткой дистанции. И, лишь допросив пленного и внимательно осмотрев трофеи, мотострелки из 30-й бригады 2-й армии выяснили, что воевали с «элитными бандеровцами».

ДЕСАНТ БЕЗ СМЫСЛА

Все начиналось красиво, а провалилось позорно. Так бывает, когда военную логику заменяют политиканством.

К ноябрю наши войска замкнули город Красноармейск в кольцо. Соседние Мирноград (Димитров) и Купянск оказались примерно в таком же сложном положении. «Оборонительные бои», которые Украина предъявляла как образец стойкости, грозили закончиться обрушением целого участка фронта. А Российская армия начала намечать окружение Гуляйполя на Запорожье.

В тылу ВСУ пошла реакция: закрылись отделения «Новой Пошты» и супермаркеты АТБ, отключились банкоматы, власти объявили эвакуацию в нескольких районах. Нардепы в Раде обвинили военное и политическое руководство Украины в бездарности и вредительстве.

В этой ситуации Киеву нужна была хоть какая-то медийная победа, что-то красивое и героическое. Чтобы сразу потеплели лица в Брюсселе и Трамп

сразу выписал чек.

Специально для Трампа для самоубийственного десанта были взяты два американских вертолета Black Hawk (спецназ даже немного потренировали из них высаживаться). Задачу нарежали, как для смертников, невнятную — занять промзону на северо-западе Красноармейска.

А что дальше? По словам единственного пленного Руслана Шахуна, смертникам лишь сказали на прощание ободряюще: «Вы элита! Вы готовы!» — и отправили на гибель.

ИСТРЕБЛЕНИЕ

Первого ноября очень ранним утром — на грани ночи — два американских вертолета проскользнули на бреющем полете к окраине Красноармейска. К несчастью для бандеровского десанта, здесь, в здании фабрики «Мебельстрой», находился боец с позывным «Гоша» — Игорь Скорняков, пермяк из города Лысьвы. Ни «Гоша», ни его товарищи не спали на постах, как хотели бы в Киеве и в двух черных вертолетах:

— Мы думали, наши прилетели отработать позиции врага. Но, оказалось, противник. Они поставили дым на поле, высаживались. Где-то в километре от нас.

Наше командование контролировало ситуацию с дронами-наблюдателями и сразу же предупредило бойцов о появлении противника.

Не спали в эти часы «собачьей вахты» и наши операторы БПЛА — потом весь мир облетели кадры этой высадки, снятые тепловизионной камерой: суебную беготню белых



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

Игорь Скорняков, он же «Гоша», — простой парень из города Лысьвы Пермского края. Что против него идет «элита» ВСУ, «Гоша» не знал и уничтожал их как простых бандеровцев.

фигурок (так они видны через тепловизор. — Авт.).

Вертолеты мгновенно взлетают, а спецназ белыми полуразмытыми пятнами рассыпается по полю. Высокий бурьян еще не лег, и лет пять назад это было бы неоспоримым преимуществом врага. Но времена изменились — «теплак» видит и сквозь сорняки. Тем более погода двигалась к заморозкам, и тепловая сигнатура целей буквально полыхала на экранах дроноводов. Началось уничтожение (другого слова и не подобрать) вражеского десанта.

Операторы FPV выбивали противника одного за другим, как кегли, поодиночке, в каких-то кустах и ямах. Они забивались в развалины, но дроны залетали и туда...

ПО 15 МАГАЗИНОВ

Но, принижая противника, ты обесцениваешь собственный подвиг. Поэтому, как честно мне рассказали наши бойцы, потрепанная дронами группа спецназа продолжила выполнять свое безумное задание. Александр Шунков, рядовой, опытный боец (до Красноармейска воевал и на Авдеевском направлении, и на направлении Селидовском), сибиряк, тракторист из Красноярска, так отвечает на мой вопрос: «А что они вообще хотели сделать?»

— То же, что и мы, — закрепитесь в этом здании, но вместо нас (смеется). Но мы зашли первыми, сняли растяжки, установленные противником, закрепились.

И «Гоша», и Александр Шунков, не сговарива-

ясь, отмечают: противник, несмотря на потери, продолжал воевать.

— Вели себя очень агрессивно, ничего не боялись, и было понятно, что они подготовлены. Мы это поняли по тому, как вторая часть группы прикрывала тех, кто должен был заскочить в наш дом. Все в возрасте за тридцать. Обычный камуфляж — мультикам вэсэушной расцветки. Оружие обычное — АК.

Я замечая, что, скорее всего, планировали пополняться трофейными боеприпасами. Александр машет рукой:

— У них по 15 магазинов было на каждого!

ВРАГ НЕ ПРОСТ

Боец «Гоша» рассказывает мне подробно про этот скоротечный бой. Сам он, говорит, отстрелял 5 магазинов:

— Первые в группе с ходу пытались заскочить в здание через окна первого этажа. И они заскочили! Думали, быстро зайдут и зачистят. Мы их уничтожили, только они через окошко перепрыгнули. Их прикрывала остальная группа. Те, кто остался, откатились назад. Попробовали еще раз. Они почему-то думали, что у них все легко получится! Легко не получилось...

— Мы старались вести только прицельный огонь, а не просто «в сторону противника» — мы хотели, чтобы противник израсходовал свой БК раньше.

Так оно и вышло. 15 магазинов на гуровского десантника — это совсем немного, и бой получился короткий.

Парни осмотрели убитых и сразу, как опытные воины, заметили, что у каждого на оружии есть

или оптика, или тепловизор. И само оружие с «банками» — ДТК (дульный тормоз-компенсатор, снижает ослепление стрелка и приглушает звук выстрела. — Авт.). Хорошие рации, дорогая военная обувь и рюкзаки. По словам бойцов, именно в этот момент они поняли, как непросто было только что уничтоженный противник.

ПОВЕЗЛО ДЕСАНТНИКУ

А потом все тайны раскрылись окончательно — через час после боя мои собеседники услышали крик «Помогите!».

— Сходили с Сашей осторожно, разведали... Сидит, один, раненый. Выяснилось, что своим он был не нужен, а жить ему хотелось. Говорит: «У меня дети!»

Повезло десантнику.

«Гоша», в свою очередь, задает вопрос, на который прямого ответа не найдешь, особенно на фронте:

— Зачем они устроили эту операцию? Зачем столько положили?

Получается, что единственного гуровского десантника спасли наши.

По словам бойцов, как только они доложили о пленном, им в ответ приказали вывести его в тыл. «Гоша» говорит, было заметно, как тот радовался, что теперь выживет. И вообще, по его личной оценке, противник все меньше хочет воевать.

Спросил, конечно, у бойцов с самой передовой: «Что будет после Красноармейска?» Александр Шунков ответил коротко, но емко и твердо:

— Отдали бы нам эту землю без боя, все равно все наше будет.

■ НУ И НУ!

Дмитрий СТЕШИН

Котам на Украине запретили мяукать по-русски.

Украинского пана колумниста с карнавальным и самостийным ФИО Илько Лемко возмутила реклама кошачьего корма на трамваях в почти европейском городе Львов.

«Перше слово мого кота — Мяу!» Идеологически все выглядит зрело, но по факту оказалось, что это москальская провокация. Большое сознание великоукраинца Илько увидало в рекламе зраду. И он высказался в местной интернет-

Кто не сказал «НЯВ»

газете.

Я даже не поверил: «...самое интересное, что украинские коты, в отличие от кацапских, никогда не говорят «мяу», только «няв», то есть не мяукают, а нявкают».

Ни коты, ни многие украинцы не способны совершить интеллектуальный труд и отказаться от москальского «мяу» — сетует Илько. Долго рассуждает про восклицательные падежи — «маркер украинства» и в конце своей обширной статьи намекает — пора убивать «москальских котов». Сразу вспомнил из Булгакова бессмертное — «вчера котов душили-душили» и кота со

связанными передними лапами, которого вели в милицию...

Судя по всему, коллеги из украинского издания воспринимают Илько Лемко как нормального человека — он даже публикует в этой интернет-газете свои обширные исторические тексты, объединенные общей темой «почему Львов никогда не был кацапским?».

Не нужно быть психотерапевтом, чтобы увидеть болезнь колумниста. Пан Илько сам представляется на два диагноза и инвалидность «по шизе»: «Львовед, президент республики Святого сада, лидер рок-группы «Супер Вуйки»...

Страшно, что подобные манифестации воспринимаются на Украине нормально. И если сейчас бросить ее излечение, рано или поздно украинские коты начнут учить «державной мове», бить их, а бездомных, уличных мовных отказников-ухилиятов усыплять под их жалобное москальское мяуканье, а у домашних котов нещадно штрафовать хозяев, устроить в ТикТоке флешмоб «Мій кіт розмовляє на державній!»...

Много чего можно сделать, а там, глядишь, и фронт ко Львову подойдет. И опять он станет кацапским. И котов освободят. Как и оставшихся нормальных людей.

Дмитрий СТЕШИН.

КСТАТИ

Украинского пана колумниста угомонила **представитель МИД России Мария Захарова** в беседе с **обозревателем «Комсомолки» Александром Гамовым**:

— Пусть успокоят украинского публициста, сказав, что данное контрактное «мяо» — это транскрипция английского мейоу, — иронично заметила Захарова. — На последние две недели осени такого объяснения должно Ильке хватить. А зимой его отпустит.

24 ноября 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№22 (213)

Новинка сезона - Филиппины

Морозной зимой -
да в райский
уголок. Мечта!



Светлана МАКОВЕЕВА

Анастасия КУРЕНОВА

**Куда поехать на Новый год
из столицы Приангарья
и сколько это стоит.**

- Каждый год одно и то же: обжорство до комы и отлеживание боков до 9 января. Когда мы уже отпразднуем Новый год на берегу моря или с видом на мегаполис? - бурчала как-то моя подруга.

Она давно уговаривала меня встретить 1 января в новом городе или стране. Однако обстоятельства всегда были против: то работы выше крыши, то бюджет не позволяет. Но в этот раз я согласилась. С одним условием - никаких пересадок! Ведь хочется расслабиться, а не судорожно торопиться на стыковочный рейс и тратить сутки на то, чтобы отоспаться.

Начали искать подходящие направления из Иркутска. Оказалось, что вариантов немало.

ТАИЛАНД

- Традиционно на первом месте по популярности у сибиряков наш любимый Таиланд, - подсказывает менеджер туристического агентства Мария Дмитриева. - И в предстоящие праздники он тоже на пике. Два основных курорта - это Паттайя и Пхукет. Рейсы прямые, летают регулярно. А бронировать туры обычно начинают весной. К осени места заканчиваются.

В декабре-январе в королевстве устанавливается комфортная погода: +25...+30 градусов, без осадков. Да и вода теплая. К слову, без праздничного настроения вы не останетесь. 31 декабря большинство отелей готовят в новогоднюю ночь развлекательную программу с концертами, танцами и ужином. А в городах проходят вече-

ринки и ярмарки тайских сувениров.

Из минусов: в этот период в Таиланде огромное количество отдыхающих, а потому и цены выше обычного. Стоимость тура зависит от многих факторов: даты вылета, отеля, типа питания и допусслуг. В среднем цены 10-дневного тура на двоих начинаются от 250-300 тысяч рублей, но могут достигать 500 тысяч и выше. Время в полете - 6,5 часов.

ВЬЕТНАМ

Цены ниже, чем в Таиланде, ОАЭ или Турции. Например, туры на 9 ночей из Иркутска стоят от 200 тысяч рублей на двоих. Правда, праздничный ужин оплачивается отдельно. Несмотря на то, что официальный Новый год в стране отмечается по лунному календарю, в конце января - начале февраля, 31 декабря в туристических зонах тоже проходят народные гуляния, шоу, банкеты.

- Самые популярные у сибиряков точки: Нячанг - курорт с разнообразными отелями и развлечениями, и Фукуок - остров с пляжным отдыхом, однако цены могут быть выше из-за удаленности, - объясняют в турфирмах.

Иногда горящие путевки со скидками до 40% можно урвать за 1-2 недели до вылета. Время в полете - 6 часов.

ФИЛИППИНЫ

Новинка этого сезона - остров Бо-ракай. Правда, путь туда достаточно длительный - 8,5 часов с технической остановкой в китайском Гуилине. Затем еще два часа придется добираться от аэропорта до самого острова.

- Пока назвать направление популярным сложно, - говорит менеджер Мария. - Дело в долгом перелете, который не подойдет семьям с малень-

кими детьми. Да и не все взрослые захотят провести 8,5 часов в самолете. Зато это хорошая альтернатива для тех, кому приелся Таиланд.

Новый год на Филиппинах приходится на пик сухого сезона. Температура воздуха - около +27 градусов, дожди практически прекращаются. Идеальное время для солнечных ванн, дайвинга и снорклинга. Помимо райских пейзажей туристов ждут экзотическая кухня (поросенок на вертеле, рыба «лапу-лапу», десерты из риса и т.д.), украшенные пальмы, а также музыкальные фестивали, ярмарки, пляжные дискотеки и вечеринки.

Цены недельных туров на двоих стартуют от 125 тысяч рублей, но могут достигать 300 тысяч и выше. Superjet 100 вылетает из столицы Приангарья по субботам в 4:00 и прибывает в 12:10. К слову, разницы во времени с Иркутском нет.

■ КСТАТИ

Ценник на Байкале, как на морских курортах

Отдохнуть на берегу священного озера в рамках тура стоит 80-130 тысяч рублей за одного на восемь ночей. Гиды отмечают рост цен на 30% по сравнению с прошлым годом. Дороже всего - на Ольхоне. Праздничную ночь отдыхающие проведут в этническом бурятском стиле, в народных костюмах и с национальными традициями. В меню: строганина из омуля и тартар из оленины, буузы, таежные десерты с ягодами и орехами. Утром 1 января можно устроить катание в санях, запряженных хаски или тройкой лошадей. Далее встреча с настоящим шаманом. Также в программе - экскурсии в сакральные места, катание на мощных снегоходах в горах, а в завершение - баня с купанием в ледяной проруби. К слову, места в гостиницах и отелях на острове на 31 декабря еще есть, но очень мало.

Конечно, туры - это в первую очередь для гостей из Москвы. Местные привыкли самостоятельно приезжать на Байкал, бронировать жилье и искать развлечения - так порядком дешевле. Бюджетнее, чем на Ольхоне - отдыхать в Листвянке и Большом Голоустном. Правда и здесь мест практически не осталось, а цены в декабре ожидаемо взлетят.

Кстати, туристы уже интересуются периодом с февраля по март, ведь именно в это время озеро полностью покрывается льдом.

КИТАЙ

Еще одно направление, которое пользуется спросом - Китай. Это кладеза для любителей экскурсий, шопинга, аттракционов и пляжного отдыха. Также иркутяне радуют безвизовый режим и перелет от 3 до 5,5 часов. Да и цены по сравнению с другими азиатскими странами в Поднебесной лояльные.

- Чаще всего туристы предпочитают комбинированные поездки, - рассказывает менеджер Татьяна Балдакова. - К примеру, 9-дневный тур под ключ с экскурсиями и шопингом в Гуанчжоу (в программе парк Аватара, Кантонская башня, Лотосовые горы и т.д.) и отдых на острове Хайнань обойдется в 111 тысяч рублей с человека. Предложение Пекин плюс Шанхай чуть дороже - 119 тысяч. Если же выберете один город - около 95 тысяч.

УЗБЕКИСТАН

Страна славится древними городами, включенными в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, такими как Бухара и Ичан-Кала. Здесь можно увидеть бирюзово-золотые купола мечетей, руины средневековых дворцов и каменные храмовые комплексы. Настоящая восточная сказка! Кухня - отдельный пункт, за который отдыхающие влюбляются в Узбекистан. Плов, лагман, шашлык, самсу и лепешки из тандыра подают как в маленьких домашних кафе, так и в ресторанах столичного уровня. Цены ощутимо ниже, чем в России.

Стоимость новогодних туров (4 дня, 3 ночи) за одного начинается от 50 тысяч рублей. Конечно, при раннем бронировании можно существенно сэкономить. Если планировать поездку самостоятельно, то самые выгодные билеты на самолет выпадают на 29 декабря и 4 января: от 21 и от 17 тысяч соответственно. Номер в гостинице на двоих обойдется от 3 тысяч рублей.



Только кажется, что накачанными должны быть лишь руки. На самом деле в процессе задействованы почти все мышцы организма.

Сила есть? Идем в армрестлинг!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Преимущества этого направления рассмотрим подробно.

Мальчишки и девчонки, а также их родители! В армрестлинг вы с соперником сразитесь не хотите ли? Этот вид спорта - один из самых любимых у сибиряков. Попробовать себя в поединках могут даже дошкольники, а верхнего возрастного предела фактически нет. О плюсах этого направления его возможностях - расскажем подробно.

ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА

Думаете, что у тех, кто занимается армрестлингом, сильные только руки? Это не так. Тренировать придется все тело. Пресс, спина, ноги - здесь тоже необходимы крепкие мышцы. Также обманчиво выглядит и легкость, с которой спортсменам удается победить. Мастерство отрабатывается годами. Есть специальные техники и приемы, которые необходимо не только изучить, но и отработать до мелочей. Важно еще и научиться не терять ни одного мгновения - оно в схватке может стать решающим. Тренеры отмечают, что порой менее сильные спортсмены выигрывают за счет реакции. Услышав команду «Ready! Go!» или «Внимание! Марш!», они успевают за одну секунду «положить» противника.

- Скорость реакции также можно и нужно отрабатывать: кто-то быстрее от природы, кому-то придется потратить на это время, - резюмируют наставники.

Лучшим возрастом для начала занятий армрестлингом специалисты считают 12 лет. Но до этого времени сидеть, сложа руки, не стоит. До этого, отмечают специалисты, лучше ходить на занятия футболом, баскетболом, борьбой. Любой подвижный вид спорта способствует межмышечной координации, которая потом позволит правильно выполнять захваты и атаки. Непосредственно армрестлеры большое внимание уделяют силовым нагрузкам и работе с тяжестями. Для этого используют штанги, гантели, эспандеры. Не пренебрегают атлеты и кардиотренировками. Известно, что они развивают легкие и сердечно-сосудистую систему, тем самым формируют нужную любому спортсмену выносливость.

МЕДВЕЖАТА ЗАЯВЛЯЮТ О СЕБЕ

Пробой сил, ареной, где можно и свою форму проверить, и к соперникам присмотреться для юных армрестлеров Приангарья и даже соседних регионов служит турнир «Золотой медвежонок». Это открытое первенство Шелехова по армрестлингу среди детей в возрасте от 5 до 18 лет. Да-да, первые поединки проводят даже дошкольники - пока для них это больше развлечение, чем спорт. Но не зря же говорят, что большое начинается с малого. «Медвежонок» за годы своего существования стал стартовым трамплином для многих титулованных спортсменов. Так, Александр Найденов, занявший в 2019-м на турнире второе место, спустя шесть лет первым из «медвежат» выполнил

норматив мастера спорта России по армрестлингу. На всероссийских соревнованиях ему в соперники достался действующий чемпион страны, но Александр смог одержать важную победу.

Очередной «Золотой медвежонок» прошел в первой декаде ноября и собрал около двухсот участников.

- Слова не передают тех эмоций, которые царили в зале. В детях проснулся настоящий азарт, - рассказывает Юлия, мама одного из юных армрестлеров. - Глаза заблестели. Мы пришли поболеть за старшего ребенка вместе с младшим сыном. Он тут же загорелся и сказал, что тоже будет ходить в секцию. Правда, придется сначала немного подрасти, а потом обязательно так и сделаем.

Примечательно, что по правилам «Золотого медвежонка» мальчики и девочки в возрасте до 10 лет соревнуются вместе без разделения по гендерному признаку. Надо сказать, что юные леди не отстают от подрастающих джентльменов. Наград почти поровну. При этом восьмилетней Василисе Алексеевой даже удалось завоевать золото и обойти мальчишек 2017 года рождения.

- Очень был рад, что на таком хорошем уровне проявили себя дети в разных возрастах. И вдвойне рад награждать свою воспитанницу Алексееву Василису, - рассказал по итогам соревнований тренер Валерий Костанов, один из самых титулованных армрестлеров в регионе, мастер спорта международного класса. - Наши тренировки дают свои плоды.

КСТАТИ

На соревнования

Ежегодно в Иркутске проходит открытый чемпионат и первенство региона по армрестлингу. В этом году состязания состоялись в начале сентября. За победу боролись в разных весовых категориях больше 130 спортсменов, представляющих разные территории Приангарья. Также участвовали армрестлеры из Бурятии. Важно, что уровень соревнований позволяет атлетам не только пополнять медальную копилку, но и выполнять спортивные нормативы, в частности, кандидата в мастера спорта.

НА ЗАМЕТКУ

ТОП-5 правил армспорта

1. Никаких украшений на руках и пальцах. Под запретом бинты, повязки, кольца и тому подобное. Так при огромном давлении металлическое кольцо может привести к серьезной травме - от пореза до срыва кожи с пальца. Какие уж тут медали?
2. Ногти должны быть коротко подстрижены. Длинный может поцарапать или впиться в руку соперника.
3. Рубашки или футболки спортсменов - только с коротким рукавом. Судья должен четко видеть линию руки, плеча и суставы атлетов, чтобы контролировать, в частности, отрыв локтя от подлокотника - это серьезное нарушение.
4. Стартом для поединка служит фраза «Внимание! Марш!», фраза «Стоп!» означает завершение схватки.
5. В ходе поединка нужно уложить руку соперника на валик на столе. Любое, даже малейшее прикосновение тыльной стороны кисти соперника к валику - и Вы победитель!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Панкратион - это и тренировки, и философия.

Выбор спортивной секции для ребенка всегда непростой вопрос. Безопасность, интерес, перспективы - все это волнует родителей. В этом смысле панкратион предлагает неожиданно выигрышную формулу: это эффективный вид единоборств, где девочки имеют высокие шансы на победу в соревнованиях, а мальчики закаляют характер. Что же скрывается за этим древним боевым искусством и с чего начинается путь юного файтера?

РЕАЛЬНЫЕ НАВЫКИ САМОЗАЩИТЫ

- Три главных преимущества панкратиона для занимающихся - это уверенность в себе, хорошая физическая форма, возможность защитить себя и своих близких, - рассказывает тренер Виталий Кучеров, несколько лет возглавлявший городскую федерацию этого вида спорта. - А еще - его малая травматичность при условии соблюдения правил и занятий с квалифицированным специалистом. Для детей панкратион безопасен. В нем нет ударов коленями или локтями в голову. В целом удары более щадящие, чем в ряде других единоборств.

И добавляет, что здесь речь не только о боли в моменте, но и о будущем юного спортсмена. К примеру, захочет в перспективе мальчик стать пилотом, а из-за травмы носа с этой мечтой придется распрощаться. Классический панкратион как раз и нацелен на то, чтобы подобных неприятностей избежать. Во многом и поэтому в секциях успешно занимаются не только мальчики, но и девочки.

Древний спорт для современных чемпионов

- У нас в регионе есть очень сильные спортсменки в панкратионе, победительницы крупных соревнований, - говорит Виталий Кучеров. - И здесь лайфхак для родителей и юных поклонников единоборств: мечтаете о медалях - присмотритесь к панкратиону. Конкуренция на состязаниях порой немного и есть высокие шансы попасть в тройку победителей. Но это только для девочек. У мальчишек ситуация совершенно иная - к наградам рвутся десятки участников.

РАБОТА НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Во сколько лет начинать заниматься? На практике родители приводят в секции уже четырехлетних малышей.

- Занятия с такими ребятами проходят в игровой форме, даже первые броски так оттачиваем, чтобы дети не теряли интерес к спорту. Делаем упор на растяжку, элементы акробатики, - говорит Виталий Кучеров. Но при этом отмечает, что в таком возрасте лучше позаниматься плаванием, баскетболом или футболом - развить координацию, укрепить мышцы. А уже в 7-8 лет переходить в панкратион. Со временем ребята осваивают навыки самозащиты, широкий арсенал приемов, ударную технику. Стоит отметить, что до 12 лет юные файтеры на турнирах соревнуются только в борьбе.

Тем, кто решил заниматься пан-

кратионом серьезно, стоит приготовиться к тому, что тренировочный процесс легким не будет.

- Если уже встал на этот путь, будь добр отдавать всего себя данному ремеслу. Люди, когда смотрят на богатырей, видят только внешнюю обертку, - так рассказывает о пути к успеху Никита Мейнцер, тренер, бронзовый призер кубка России по панкратиону. - Чтобы понять, через что они прошли, нужно окунуться в эту атмосферу, побывать внутри и на себе прочувствовать, каково это просыпаться каждый день в 7 утра, ехать в зал, где тебя заставляют работать на пределе своих возможностей, если получится, вздремнуть пару часов и вечером снова искать силы, для того что бы сделать очередной шаг вперед.

ОТ РАССВЕТА ДО ЗАКАТА

Соревновательный график тоже жесткий. По правилам перерыв между поединками должен быть не менее 15 - 20 минут. За это время нужно успеть не только отдышаться, но еще и сил набраться для встречи с новым соперником. К примеру, в боксе минимальный период отдыха между боями на соревнованиях составляет не менее 12 часов. Как говорится, почувствуйте разницу. Также количество поединков в день для взрослых может достигать до пяти.

- Бывает, что спортсмен целый день - в борьбе, - делится опытом

Виталий Кучеров. - Например, первый поединок проходит рано утром, а последний поздно вечером. В перерыве можно попытаться отдохнуть, если получится поспать, ведь нужно учитывать, что нередко соревнования проходят на выезде со сменой часовых поясов. Это настоящее испытание силы воли и характера».

Кстати, бывших борцов в панкратионе не бывает. Возраст файтеру не помеха. В ветераны записывают уже в 35 лет, но и для них проводят специальные соревнования. Есть и чемпионы среди тех, кому за шестьдесят

АКЦЕНТ НА ПАТРИОТИЗМ

- Панкратион - это еще и патристическое воспитание, что особенно важно для детей. На занятиях мы рассказываем ребятам о героях России и их подвигах, проводим турниры имени защитников Родины, - отмечает тренер.

Так, в октябре в Иркутске прошли традиционные соревнования - Кубок России и всероссийские соревнования по панкратиону «Кубок героев». Для участия было заявлено более 500 спортсменов из Новосибирской, Омской, Томской, Кемеровской, Воронежской областей, Красноярского, Алтайского, Приморского краев, Республики Бурятия и других регионов. Большая команда - около 200 человек - представляла Иркутскую область. Как сообщил заместитель министра спорта области Владимир Удовенко, «Кубок героев» был посвящен 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества.

По итогам соревнований «Кубок героев» сборная Приангарья завоевала общекомандное «золото», серебро - у атлетов из Забайкальского края, бронза уехала в Красноярский край.

КОНКРЕТНО

Из истории спорта

Панкратион - спорт с поистине легендарной историей. Его истоки уходят в 648 год до н.э.! Согласно мифам, его приемы были в ходу даже у богов и героев. Так, приемами этого боя якобы пользовались Тесей в схватке с Минотавром и Геракл, сражаясь против Немейского льва. Также среди поклонников панкратиона числятся философы Платон, Аристотель и Сократ.

Девушкам вход категорически разрешен!



Не только кубки!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Зачем ходить на тренировки с собакой.

В семье появился четвероногий друг? Породистый или дворняга, с громким именем в документах или с ласковой кличкой, придуманной детьми - все это не имеет значения. Главное - любовь и забота хозяев о новом друге, который ответит взаимностью. Важная составляющая этой заботы - воспитание питомца. А может быть, даже спортивная подготовка. Для чего это нужно? Расскажем подробно.

СПОКОЙСТВИЕ И ВЫДЕРЖКА

Ходить на тренировки с собакой можно не только ради медалей и кубков. Любому псу нравится служить своему хозяину. Так уж они устроены.

- Для собак всех пород есть особый норматив ВН/VT или собака-компаньон, - рассказывает **кинолог Елизавета Славина**. - Это значит, что животное социально не опасно. В Европе его сдают обязательно, поскольку подготовительные занятия помогают человеку и его верному другу улучшить взаимопонимание.

В нашей стране пока нет всеобщего обучения для собак, но если в планах - заниматься любыми видами служебного собаководства по международным системам всерьез, то придется подготовиться и сдать норматив. Его программа - как в экзамене на водительские права: полигон и город. Сначала нужно продемонстрировать навыки послушания на специальной площадке: движение рядом на поводке и без, выполнение таких известных команд как «сидеть», «лежать», «место». Затем испытания в городских условиях - на улице или в парке. Судья строго оценивает - как



происходит движение по тротуару в толпе, как собака реагирует на бегунов, велосипедистов и проезжающий транспорт, как ведет себя на привязи, если хозяин уходит в магазин. Особое внимание - к реакции на собратов. Нужно ли говорить, что в любых ситуациях четвероногому экзаменуемому необходимо сохранять спокойствие и точно выполнять команды.

БЕЗОПАСНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ

- Когда мы взяли той-пуделя Микки, сразу решили - отвести его в клуб на «воспитание». И ни разу об этом не пожалели, - делится своим опытом **иркутянка Людмила Прохорова**. - Микки очень дружелюбен и завидев

людей или собак с радостью бежит на встречу, не замечая машин на дороге. Мы всерьез опасались за его жизнь. Сейчас, после трех месяцев занятий, он уже послушно выполняет команды и, сломя голову, никуда не несется.

Еще один плюс занятий, по словам Людмилы - это социализация собаки.

- Такой навык общения важен, как оказалось, не только для людей, но и для собак, - добавляет иркутянка. - Хотя Микки и без документов, подтверждающих родословную, у него есть все необходимые прививки. Владельцы всех собак в клубе следят за их здоровьем, а также за своим питомцем непосредственно на клубной тренировке. Соответственно, Микки может спокойно общаться с друзьями.

АМБИЦИИ И МЕДАЛИ

Обычные тренировки пройдены, а у питомца - задатки чемпиона? Тогда можно попробовать силы в служебном троеборье или IGP - это международный порядок испытаний служебных собак. Речь уже не просто о способе проведения досуга, а о настоящем спорте с регулярными занятиями и соревнованиями. Толчком к развитию в нашем регионе служебного троеборья стали результаты чемпионата России в 2017 году. Тогда Елизавета Славина и ее бельгийская овчарка стали лучшими в стране.

- Если выбираете щенка именно с учетом спортивных амбиций, то обратите внимание на характер питомца. Потенциальный медалист должен быть активным, любить играть, общаться, обучаться, - делится опытом Елизавета, - Имеет значение и семейная история: кем были его родители, есть ли у них награды.

Выступать на турнирах по системе IGP, согласно правилам, можно только с породистыми служебными собаками. Без документов никак. Если посмотреть на таблицу чемпионата России этого года, то наибольшее число участников - бельгийские овчарки, на втором месте - немецкие. Компанию им составили малочисленные доберманы, ризеншнауцеры, эрдельтерьеры и голландская овчарка.

В Иркутске масштабный турнир системы IGP проходил два года назад - наш город принимал Чемпионат сибирского федерального округа. Спортсмены и их четвероногие напарники соревновались в трех разделах: следовая работа, послушание и защита. На медали претендовали спортсмены из разных уголков Сибири, с Урала, гости из Казахстана и Киргизии. Оценивали их работу судьи из Екатеринбурга, Москвы и Магнитогорска. Получились не просто состязания, а целый кинологический праздник, где можно было воочию увидеть результаты профессиональной дрессировки.

Евгения Гусева

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Танец, прыжки или бег

Среди собаководов популярны разные кинологические направления. ТОП-3 самых востребованных из них:

✓ **Аджилити:** самый зрелищный и динамичный вид собачьего спорта, часто сравниваемый с конным конкурсом. Подходит для собак, которые обожают бегать и преодолевать препятствия: горки, барьеры, тоннели. На соревнованиях задания выполняют на время. Поскольку хозяин тоже не стоит на месте и руководит питомцем, в результате физическая

форма улучшается у обоих.

✓ **Дог-фризби:** летающие диски-фризби, солнце и счастливая собака - вот идеальная картина этого направления. Рекомендовано для энергичных, прыгучих собак, с развитым «инстинктом добычи». Им только крикни «апорт», как они уже в прыжке!

✓ **Кинологический фристайл:** по задумке здесь владелец и собака выполняют сложную последовательность движений как в танце. Обязательно под музыку! Здесь есть

и трюки, и прыжки, вращения. Есть мнение, что более способные к танцам маленькие и артистичные собаки, такие как пудели и фокстерьеры, но и другие породы тоже добиваются успеха в этой дисциплине.

Специалисты отмечают, что каждое из этих направлений - не просто спорт, а прекрасный способ укрепить дружбу с питомцем и реализовать его природные способности. Выбирайте то, что больше всего подходит характеру вашей собаки и вашим общим интересам.



Михаил Фролов

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+

Что известно о нашедшей китайской разработке «таблеток от старости».

Анна ДОБРЮХА,
медицинский журналист

Окончание.
Начало на стр. < 1.

Такое сообщение распространяется в соцсетях. Беглая проверка информации показывает: процианидин не вымысел. Китайские исследователи действительно испытывали его на мышах и опубликовали научную работу об этом. Неужели уже разработан настоящий «эликсир молодости» и для людей? Разбираемся вместе с директором Института биологии старения и медицины здорового долголетия с клиникой превентивной медицины РНЦХ им. акад. Б. В. Петровского



доктором биологических наук, членом-корреспондентом РАН **Алексеем МОСКАЛЕВЫМ.**

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «КЛЕТОК-ЗОМБИ»

Результаты опытов, на которых основана разработка антивозрастных таблеток, опубликованы еще в 2021 году, - поясняет Алексей Москалев. - Китайские исследователи испытывали на мышах соединение процианидин С1 (РСС1). Этим веществом богаты виноградные косточки. Также оно содержится в какао, корице, яблоках.

В экспериментах процианидин вводили грызунам в возрасте от 24 до 27 месяцев, это эквивалентно 75 - 90 годам у людей. Оказалось, что остаток жизни у пожилых мышей вырос более чем на 64% в сравнении с их сверстниками. У более молодых животных, чье состояние намеренно ухудшали, РСС1 улучшил

физические показатели. Грызуны смогли быстрее бегать, дольше висеть, держась за перекладину, то есть повысились выносливость и мышечная сила.

- Алексей, а что это вообще за направление в борьбе за продление жизни?

- Это давно известный подход, который направлен на устранение стареющих «клеток-зомби» - так называемых сенесцентных клеток. Их становится все больше в организме с возрастом. Считается, что удаление таких клеток снижает хроническое воспаление, связанное со старением. А также отсрочивает развитие тяжелых возрастных болезней.

Ученые пробуют разрушать «вредные» клетки с помощью различных соединений, поясняет эксперт. В том числе с помощью РСС1 из экстракта виноградных косточек.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВ ПОКА НЕДОСТАЕТ

Применение сенолитиков уже много лет считается перспективным. Но пока доказательства эффективности есть только в исследованиях на животных и клеточных культурах, поясняет профессор Москалев.

- Когда различные сенолитики попробовали применять в клинических исследованиях у людей, то... результаты оказались весьма противоречивыми. Главные подводные камни - безопасность и проблемы с точным попаданием в цель.

Классические сенолитики сегодня - это ряд противоопухолевых лекарств.

Да, в исследованиях они действительно уменьшили у добровольцев бремя воспаления от сенесцентных клеток. Однако ожидаемо дали и неприятные побочные эффекты. В частности, вызвали тромбоцитопению. Это патологическое состояние, при котором снижен уровень тромбоцитов, клеток, отвечающих за свертывание крови.

- Сенолитик должен убить старую клетку. Но такие клетки не очень сильно отличаются от молодых и здоровых, - отмечает Алексей Москалев. - Возникает дилемма, как с химиотерапией

при раке: как убить одни клетки, не навредив другим? В ситуации с онкозаболеваниями соотношение риск/польза понятно.

С сенолитиками сложнее. Ведь старение не признано болезнью. Как применять средства, которые могут дать тяжелую побочку у формально здорового (хоть и стареющего) человека? Ученые ищут пути для разрешения этого вопроса.

...НО ЭТО НЕ ТОЧНО

- Еще одна проблема - гетерогенность, то есть неоднородность «клеток-зомби» в разных тканях

и органах, - говорит эксперт. - Препарат, срабатывающий в легком или почке, необязательно даст такой же эффект в мозге или сетчатке глаз. Так что требуется очень точный подбор показаний и режимов приема препаратов, способных уничтожить сенесцентные клетки.

В целом же на сегодня официально оформлены только небольшие исследования сенолитиков у людей. Например, комбинация одного из противоопухолевых препаратов и вещества кверцетина (антиоксидант растительного происхождения. - Ред.) у пациентов с диабетической болезнью почек и легочным фиброзом снижала показатели сенесценции (то есть количества стареющих клеток) и давала некоторые другие преимущества. Однако это было исследование по упрощенному протоколу, который не дает убедительных доказательств эффективности.

Что касается процианидина С1 из виноградных косточек, то он проявил сенолитические эффекты в разных системах живых организмов. Так, есть научные работы о снижении сенесцентной нагрузки на культурах клеток сетчатки глаз. А также исследования на мышах с различными фиброзами (когда нормальная ткань органов заменяется соединительной, по сути - рубцами. - Ред.). Ну и та самая знаковая публикация 2021 года о продлении жизни у мышей. Правда, в сентябре 2025 года у нее появилась редакторская пометка: авторы обнаружили ошибки в данных. И сообщили, что текст требует уточнения...

- Алексей, но китайская компания обещает антивозрастные таблетки на основе процианидина людям...

- Сейчас в реестре текущих клинических исследований ClinicalTrials.gov зарегистрировано испытание пероральной формы процианидина (то есть таблеток) для «омоложения кожи». Предлагается курс с приемом 2,5 мг препарата в сутки в течение 12 недель. Но на момент публикации этой записи в реестре рецензируемых (проверенных. - Ред.) результатов по людям нет. Поэтому говорить о доказанной эффективности такой разработки у человека преждевременно.



Карл Брюллов на что-то намекал в своей картине?

ВОПРОС В ТЕМУ

А если налегать на продукты с «чудо-веществом»?

В супермаркетах и на маркетплейсах продается масло виноградной косточки. Можно ли ожидать от него хотя бы небольшого омолаживающего эффекта?

- Дело в том, что растительные вещества - флавоноиды, к которым относится и процианидин, это водорастворимые соединения. Поэтому в масле их практически не сохраняется - основная часть процианидинов остается в обезжиренных экстрактах семян (то есть отходах. - Ред.), - поясняет Алексей Москалев.

- А если целиком есть продукты, богатые таким веществом, - яблоки, виноград, пить какао?

- В пищевых продуктах содержатся смеси разных форм проантоцианидинов, а не чистый РСС1. И его биодоступность (возможность усвоения человеческим организмом) резко падает.

Но здоровый рацион с фруктами и какао это хорошо само по себе. Однако рассчитывать, что обычное питание создаст «сенолитическую» дозировку РСС1 в организме, нереалистично.



НА ЗАМЕТКУ

Что точно продлит годы

Сегодня известны четыре «кита долголетия», отмечает Алексей Москалев:

- ✓ регулярные умеренные физнагрузки - не менее 30 - 40 минут ежедневно хотя бы 5 раз в неделю;
- ✓ сон не менее 7,5 часа в сутки;
- ✓ здоровое питание: овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, орехи, рыба, минимум сладостей;
- ✓ снижение стресса: с помощью хобби, приятного общения, медитаций и т. д.

По данным исследований, при соблюдении этих правил высока вероятность прожить в добром здравии до 80 - 85 лет. Более долгий срок возможен уже при особой генетике - наследственном долгожительстве. Либо при появлении новых технологий продления жизни - доказанно эффективных и безопасных для людей. Пока их нет. Но ЗОЖ повышает шансы дожить до их появления.

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM

Все, что вы хотели знать о здоровье, новых лекарствах и даже врачебных тайнах, слушайте в программе «Медсовет» по субботам в 20.30 (мск) на Радио «КП»

«КРАСА ИРКУТСКОЙ ТАМОЖНИ – 2025»



Личный архив

Дарья Казакова, Иркутск:

- Я главный государственный таможенный инспектор отдела проверки деятельности лиц. В 2020 году я окончила Иркутский государственный университет путей и сообщения по специальности «таможенное дело» и уже на следующий день после вручения диплома пришла устраиваться на работу в Иркутскую таможню. За 5 лет службы выросла с работника до главного государственного таможенного инспектора службы таможенного контроля после выпуска товаров. Работа в моем отделе требует внимательности, ответственности, стрессоустойчивости и постоянного изучения законодательства. В 2022 году я увлеклась ретроавтомобилями. Приобрела себе один и уже третий год вместе с друзьями занимаюсь его реставрацией.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Если ты сменил самокат на велосипед, то это курьерный рост.

* * *

Знаете, что самое сложное в сексе? Утром наметнуть девушке, что ей пора уходить. Я так плохо намекаю, что уже два года женат.

Один очень ласковый мальчик загладил кота в пол.

* * *

Женское счастье - это когда сама похудела, а грудь нет!

* * *

- Ты... Ты... Ты прям Бэмби!
- Почему?

- Ну... Бэмби - звучит хорошо... А «маленький тупой олень» - не очень...

* * *

- Как называется, когда слышишь чужие голоса в голове?... А, все, спасибо.

* * *

Решил разбогатеть, начал придумывать бизнес-план, но

оказалось, что все мои планы уже прописаны в Уголовном кодексе...

* * *

Чисто не там, где убирают, а там, где дворник с ружьем.

* * *

Я сегодня не пошла в тренажерный зал. И это продолжается уже 5 лет.

* * *

В детстве моей любимой книгой были «Три мушкетера», и я мечтал быть героем этой книги. Похоже, мне это удалось: по ощущениям я - скрипящее потертое седло!

* * *

Хочу принять буддизм и отложить все проблемы на следующую жизнь.

* * *

Почему, когда золотая рыбка просит загадать три желания, никто не догадывается ей сказать: «Создай 100 таких же рыбок, как ты»?

* * *

Если девушка пишет тебе первая - поздравляю, ты тор-моз.

* * *

Однажды мне попался такой острый кетчуп, что я краем упаковки ладонь порезал!

* * *

Нужно, чтобы у звонящих в службу поддержки была возможность разговаривать между собой, пока они ждут ответа.

* * *

- Как следует политкорректно называть Буратино?

* * *

- Дендророссиянин.

* * *

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

2

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

Ответы на sudoku

1

9	8	7	8	6	1	2	9	
9	8	1	7	2	2	9	6	8
2	2	6	8	9	9	8	1	7
1	7	9	2	8	9	6	8	2
2	2	8	6	8	7	1	9	9
6	9	8	1	9	2	7	8	2
8	9	2	9	7	6	8	2	1
7	8	9	2	1	8	2	9	8
8	1	2	5	2	8	9	7	6

2

7	6	2	9	2	1	8	8	9
9	2	1	8	8	9	2	7	6
8	9	8	2	6	7	1	2	9
8	1	9	8	9	6	2	2	7
2	7	2	1	9	8	6	9	8
6	9	8	2	7	2	9	1	8
1	8	6	7	8	2	9	9	2
2	8	9	9	2	8	7	6	1
9	2	7	6	1	9	8	8	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, 25 ноября

	ночью	днем
Иркутск	-4...-3	-8...-5
Бодайбо	-18...-17	-14...-13
Братск	-9...-4	-14...-12
Ербогачен	-21...-19	-23...-22
Тайшет	-9...-4	-12...-11
Усть-Илимск	-10...-6	-16...-14

Давление 719 мм рт. ст.
(норма для ноября - 718)
Относительная влажность воздуха 71%
(норма для ноября - 76%)
Ветер северо-западный, 4-6 м/с
Восход - 08.40
Закат - 16.59
Луна растёт



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Ведущий
редактор номера
Н. АНДРЕАСЕН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда»,
Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800,
Москва, 127015.
Ценные почтовые отправления не
доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

Индексы П1101, ПМ976

Тип. № 128.

Время подписания московского
выпуска по графику - 20.30,
фактически - 20.30

Отпечатано в ООО «Типография
КомПресс-Москва».

Адрес: Нагорное шоссе, д. 2,
Московская обл., г. Химки, 141407.

ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 160 952 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. ЛЫПКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

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

Отпечатано на удаленном производственном участке
АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске,
664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 36, строение 1.
Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.
Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия,
Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)