

Как обустроить спортплощадку во дворе

Читайте на стр. 6 ▶



Кристина БРАЖНИКОВА

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Понедельник, 23 июня
№ 45-п (27693-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 802 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

А клубника-то не краснодарская!

Корреспондент «КП» устроилась продавцом, чтобы узнать, какую ягоду продают на иркутских рынках.



Читайте на стр. 3 ▶



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета

Вторая МОЛОДОСТЬ Надежды Кадышевой

Ирина ВИКТОРОВА

Почему гонорары звезды взлетели до 50 миллионов рублей за концерт.

Надежда Кадышева со своим ансамблем «Золотое кольцо» плотно гастролирует уже не одно десятилетие. Все эти годы у нее стабильная популярность, она без труда собирает полные залы во дворцах культуры.

Продолжение на стр. 7 ▶

До Братска можно снова отправиться на «Метеоре»

Ангелина ОГЕР

Рейсы возобновили с 18 июня.

С 18 июня из Иркутска в Братск можно вновь поехать на теплоходе «Метеор». Об этом сообщает Восточно-Сибирское речное пароходство.

Сейчас на сайте можно купить билет только от Балаганска до Братска и обратно. А стоимость проезда между Иркутском и Балаганском нужно оплатить только на теплоходе, - говорится в сообщении.

Из Иркутска «Метеор» будет отправляться два раза в неделю: по вторникам и субботам в 8 утра. Из Братска можно уехать по средам и воскресеньям также в 8 утра.



Ирина БЫСТРОВА

Ранее рейсы на теплоход были отменены из-за отсутствия финансирования. Пароходство получило субсидии для поездок в Братск, но их количество было в 2,5 раза меньше необходимого.

Самую большую школу в городе построят уже в этом году

Ангелина ОГЕР

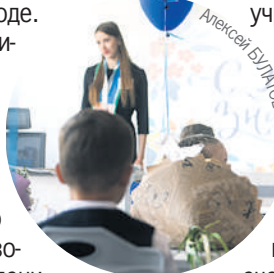
Там будут профильные классы, свой театр и бассейн.

В Иркутске обсудили строительство самой большой школы в городе. Она будет находиться на улице Ярославского. Учениками смогут стать 1550 детей. Строительство планируют закончить уже в декабре, а дальше - оснащение. Кстати, современным будет не только здание, но и подходы к образованию. Так, создадут даже специальные профильные классы - инженерный, гуманитарный, агротехнологический,

естественно-научный и спортивный. Особое внимание - дополнительному образованию. Откроются музей, театр, секция туризма и краеведения. Будет и свой бассейн!

Эта школа станет образовательным центром для всего района. Мы хотим создать учреждение, соответствующее современным стандартам. Учреждения подобного этой школе в Иркутской области еще не было, - подчеркнул **мэр Иркутска Руслан Болотов**.

Школа будет оформлена в патристическом стиле с акцентом на 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. Главным украшением фасада станет панно с изображениями подвигов героев войны и символики России.



Алексей БУЛАТОВ



Александр КОЦ,
военкор «КП»

Почему приезд бывшего воина-интернационалиста, 40 лет назад сбежавшего в Афганистане к душманам, вызвал столько споров в обществе.

«РОДИНА ОСТАЕТСЯ РОДИНОЙ»

В этом бородатом мужчине узнать когда-то 18-летнего курганского пацана сегодня может разве что мать. За 40 лет она его видела лишь однажды, когда в конце 80-х прилетела в Мазари-Шариф упрашивать вернуться домой. Но он наотрез отказался. Испугался, что в Союзе его посадят. Шутка ли, сбежал к моджахедам.

В 1983 году Сергея Красноперова отправили служить в Афганистан. Сначала попал в батальон материального обеспечения, затем перевелся в полк в районе Чагчарана. Его назначили на склад. Мечта, а не должность. Но что-то заставило его убежать к душманам...

Седовласый 60-летний старик в национальном афганском платье выходит из столичного аэропорта, с детским любопытством озирается во круг. Ставший родным для него Афганистан изменился за 40 лет не сильно. А тут - как другая планета: небоскребы, развязки, супермаркеты... Девчонки все губастые. «Что за мода такая?» - сокрушается правоверный мусульманин, принявший имя Нурмомад. В Афгане ему повезло: не бедствовал - отец привил любовь к труду. Работал и токарем, и слесарем, и специалистом по ремонту дизельных генераторов. Женился, построил дом, мельницу, пошли дети... Да вот в Россию потянуло.

«Родина всегда остается Родиной», - объясняет он сейчас журналистам. И рассказывает, что талибы его документы афганские аннулировали. Вот и приехал хлопотать за российское гражданство для себя и семьи.

ДВЕ ПРАВДЫ

В Москве Сергей-Нурмомад рассказывает, что в далекие 80-е в Чагчаране сослуживцы заставляли его воровать припасы со склада, чтобы выменивать на водку на базаре. Избивали, когда отказывал. Вот и не выдер-

*Пуштунка - традиционный афганский головной убор.

Возвращение блудного солдата



18-летний Сергей Красноперов (справа) в 1983-м ушел в Афган из СССР, а 40 лет спустя он под именем Нурмомад вернулся в Россию ради новой жизни и паспорта.



жал, убежал к душманам. А те приютили, обогрели, через год женили.

Я общался в Афгане с такими «перебежчиками». Истории - как под копирку. Избивали, издевались - вот и перебежал к «духам». Против своих не воевал, автомат в руки не брал.

И Красноперов ретранслирует эту же историю.

Но это не первое его интервью. И детали расходятся. Особенно в общении с западными журналистами. В его истории всплывали иные эпизоды: и попытка побега была не первая, и причина побега другая... Вот что он рассказывал 15 лет назад журналисту The Times Джерому Старки:

«Молодой русский солдат второй раз за год попался на продаже армейского имущества афганцам и знал, что наказание будет суровым. «Если бы я не сбежал, меня бы посадили в тюрьму, - говорит Красноперов. - Я ушел в горы, нашел группу боевиков, они приняли меня гостеприимно, я вступил в их ряды».

Это случилось в 1984-м.

А далее Нурмомад-Красноперов говорит, что воевал против экс-сослуживцев: «Танки и вертолеты нам очень досаждали. Я чинил пулеметы, ремонтировал орудия. Мы метко стреляли по вертолетам, напугали летчиков, они пере-

стали прилетать».

И история уже играет другими красками. Эти краски и стали поводом для жарких сетевых споров - жертва Красноперов или предатель? Понять и простить или арестовать и посадить.

НЕ ОДИН ТАКОЙ

Но он ведь не первый такой.

Один из самых известных возвращенцев - Николай Быстров с Кубани. Призывался на год раньше Красноперова, служил на аэродроме в Баграме. Как и многие, «путается в показаниях». Отличие от Красноперова - он не сдался добровольно. По версии для западных журналистов, «дембеля» отправили в кишлак за продуктами. Для

журналистов российских - офицер послал за коноплей. Для друзей - сам пошел в самоволку к знакомому торговцу. С двумя товарищами нарвался на «духов», принял бой, был ранен и попал в плен. Дальше поначалу стандартная история - принял ислам, стал Исламудином. Попал в отряд к известному полевому командиру - Ахмаду Шаху Масуду. Стал его личным охранником. После выхода советских войск из Афганистана «Панджшерский лев» предлагал Исламудину вернуться домой или уйти в Пакистан с другими пленными. Но он отказался и остался служить.

В Россию все-таки вернулся в середине 90-х - ради жены,

которой нужна была специализированная медицинская помощь. От Комитета по делам воинов-интернационалистов ему даже справили квартиру. А взамен Быстров регулярно приезжал в Афганистан на поиски пропавших «афганцев». Но ни один из семи обнаруженных им бывших пленных на Родину возвращаться не захотел.

Многие из них чувствуют за собой вину перед страной. Как, например, Геннадий Цевма из Донецкой области, которого нашли в 1992 году в составе одной из банд с автоматом. Или как Николай Выродов, который добровольно перебежал к моджахедам и несколько лет воевал против советских войск.

НЕ ВИНОВАТЫЙ Я

В 2013 году мы вместе с десантником Виктором Рыжовым, воевавшим в Афганистане, приехали в Кундуз к бывшему бойцу СА Александру Левенцу.

Левенца в 1991 году нашел британский журналист Питер Джувенал. С тех пор перебежчик дал не одно интервью западным СМИ. Не скрывал, что с оружием в руках воевал против бывших сослуживцев. Подчеркивая, правда, что славян не убивал.

Нам он, конечно, пел другую песню: про издевательства, дедовщину... Знаком? Вот эпизод из нашего репортажа:

«Левенец забрасывает в рот порцию насвая, Виктор отворачивается, брезгливо морщась. Ахмад, сидя по-турецки, долго и безразлично смотрит сквозь ветерана. Затем презрительно сплевывает дурь, вытирает рукавом рот и отвечает с вызовом:

- Я своей вины за то, что перешел на эту сторону, не чувствую. Виноваты офицеры, понял? Они виноваты».

Подвиг и предательство

НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

Перебежчики любят рассказывать, что Советский Союз их просто бросил, его не интересовали пленные, их тут же записывали в изменники. Но это не так. Наших парней отбивали с боем, выкупали, обменивали на моджахедов. А многие пытались бежать сами.

Мужчина Володя Каширов попал в плен, потеряв в бою часть стопы и глаз. Через несколько месяцев он бежал, прошел несколько километров в сторону наших позиций, но нарвался на наемников арабов, которые парня казнили.

Мужчины, узники лагеря Бадабер в Пакистане, подняли восстание и очень дорого продали свои жизни.

Мужчины из экипажа Ил-76, который талибы посадили в Кандагаре, вырвались из плена на своем же самолете.

А ОН КТО?

С точки зрения закона к Сергею Красноперову сегодня претензий быть не может. В 1989 году

вышло Постановление Верховного совета СССР «Об амнистии совершивших преступления бывших военнослужащих». По ней бывшие воины-интернационалисты освобождались от ответственности за противоправные деяния. Почему же сегодня общество так остро реагирует на «возвращенца»?

Потому что времена сейчас другие. И дела давно минувших дней мы не можем не проецировать на СВО. Слишком высока сегодня планка Защитника Отечества и слишком очевиден его ежедневный будничный подвиг, чтобы представить, как кто-то из наших бойцов перебежит в «Азов»**. Или в легион «Свобода России»**. Ведь тут не будет никаких разночтений - это измена Родине.

- Поступок Левенца - это предательство? - спросил я по дороге из Кундуза в Кабул Виктора Рыжова.

- Естественно. Он шел в армию, принимал присягу. Ты мужчина, ты мог поступить иначе... - Рыжов задумался, провожая тяжелым взглядом очередной ржавый каркас сгоревшего 30 лет назад бэтээра. И убежденно добавил: - Или ты просто не мужчина.

**Запрещенные в России террористические организации.



Владимир Каширов за свои подвиги удостоен ордена Красной Звезды.

23 июня 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№11 (202)

«Заработать хочу - пойду клубнику замочу»

Регина РАХИМОВА («КП» - Иркутск)

Журналистка «Комсомолки» продала 13 ящиков сладкой ягоды и узнала, как дураят нас, покупателей, и на что обратить внимание.

«Кубанская, сладкая, как первая лубоф! Вот так кричи!» - первый урок от нового начальника - продавца клубники Гиги. Собственно, на такое объявление, идя по рынку в выходной, сама и купилась. Какой аромат стоял... Дурман! А на проверку оказалось, что ягода кислая, водянистая, невкусная. Желая узнать, откуда на самом деле везут клубнику по регионам России, устроилась продавцом.

КРАСЯТ И МАСКИРУЮТ

Вакансий на сайтах объявлений много. Звоню по первому же номеру телефона, и сразу получаю работу.

- Давай в кузов! - командует Гига, подъехав на грузовичке к точке. Оказалось, что ставить стол, стул, зонтик (одна только подставка-крестовина под него весит 10 кг), как и разгружать товар, я обязана сама. Мне привезли 15 ящиков с клубникой, в каждом - по 1,5 кг.

- Фасуй! Ягоду из пяти поддонов надо раскидать в стаканы по 0,5 л: для тех, кто берет «на пробу». Остальные ящики расставила по прилавку. Цена вопроса: ящик - 1500 рублей, стакан - 500.

- В стаканы кидай лежалую.

Под руководством Гиги ягоды мятые и недозрелые отправляю в стакан.

ВАЖНО!

Почему есть аромат, но нет вкуса

- Причин может быть две, - говорит Андрей Туманов. - Первая - сорт. Некоторые современные выводят именно с упором на яркий, привлекательный запах. Вторая - незрелость. Клубника начинает источать аромат еще на стадии частичной зрелости, когда сахар в ней еще не накоплен в достаточном количестве. Особенно часто такое случается с ягодами, которые срывают заранее - ради длительной транспортировки или длительного хранения.

Сверху прикрываю их красивыми, ровными клубничками. А вот гнилую Гига наказал извлечь из ящиков. Во-первых, продавать такое все-таки слишком. Во-вторых, заразятся другие ягоды. Кстати, та клубника, что лежала рядом с «инфицированной», первой должна отправиться в стакан.

- А если заметят плесень?

- Говори, что пух.

Тополиный, в смысле, если не поняли. Хотя до вопросов лучше вообще не доводить. Надо попросту перебрать ящик, «мох» аккуратно пригладить пальцем или повернуть ягоду к покупателю сочной стороной.

Также в советах по быстрому приданию товарного вида: прикрыть поврежденные экземпляры листочком или другой ягодой, мелкие прятать под крупными.

- А я читала, что еще и краской клубнику красят, если неспелая, - провоцирую начальника.



Теперь Регина точно знает, как найти хорошую ягоду.

- Практикуем! - кивнул Гига.

Но мне повезло. В партии зеленой не оказалось. Вообще для таких целей используют пищевой краситель. Еще один способ - воск. Им аккуратно натирают ягоды, чтобы добавить глянца.

ПРОБОВАТЬ НЕ ДАЕМ, ЗАМАНИВАЕМ АРОМАТОМ

- Хочешь больше заработать? - соседка по прилавку ринулась ко мне, как только начальник уехал. - Водой полей! Веса добавится.

- Так ягода быстро испортится, - делаю круглые глаза.

- Не тебе же есть!

Как сказал Гига, ягода на моем прилавке из Краснодара. А никаких документов не предоставил. Крутила-вертела ящики и так, и сяк. На одном только обнаружила наклейку: «Кыргызстан».

Киргизской клубники, кстати, на рынках довольно много, как и турецкой. Чаше всего это мелкие темноватые ягодки. Турецкая наоборот - крупная. Все же хотят краснодарской - просто, как бренд. Вот и выдают за нее все.

«Улыбайся, делай комплименты, желай хорошего дня» - вспоминаю, как надо заманивать клиентов, заведя потенциальную покупательницу - бабулю с тележкой.

- Сладкая? Настоящая кубанская? А попробовать можно? - недоверчиво спрашивает.

- Конечно! - улыбаюсь, как учили.

- Тьфу! Кислятина! - морщится, отплеивается и уходит.

Решаю вкусить. Аромат от нее исходит божественный, а вкус действительно на троечку с минусом.

- Больше давать пробовать не бу-

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

«Сезон на Кубани завершился»

Георгий КЛЕНИН, вице-президент профессионального сообщества фермеров «Клубничные Пираты»:

- Важно понимать: «кубанская клубника» - это не сорт, а происхождение. Сейчас на Кубани еще собирают поздние сорта, но в целом сезон считается завершенным. Если вас на рынке заманивают кубанской, задумайтесь. Она почти вся уезжает за пределы региона. География широкая - Новосибирск, Тюмень, Екатеринбург, Сургут, Москва. То есть мы действительно захватываем фактически всю Россию. При правильной транспортировке и соблюдении условий дальние расстояния - не помеха. Клубника может храниться до 10 дней, а, например, дорога в Новосибирск занимает четыре. С импортной ягодой все гораздо сложнее. Ее собирают полужелтой, чтобы выдержала транспортировку, часто обрабатывают серой для сохранности. Это уже не про здоровье.

ду... - бормочу себе под нос. Иначе 15 ящиков, как приказал Гига, за день не распродам.

В итоге 13 ящиков из 15 все-таки реализовала. Мой интерес, как продавца, очевиден: 500 рублей за смену и плюсом 100 рублей за каждый проданный ящик (итого 1800 рублей за день). А два оставшихся? Как сказал Гига, что-то пойдет в холодильник, что-то - в его гараж. А с утра перебирать: старую ягоду внутрь ящика, сверху - свежую.

- У меня лужа возле гаража. Гнилую грязью подмаскирую.

То ли пошутил, то ли нет, не знаю. На том и разошлись...

P.S. Доверяй, но проверяй

Не сказать, что этот эксперимент меня сильно удивил. Откройте поисковик в интернете и ответы на вопрос, как продать неликвидную ягоду, перед глазами. Увы, и мне пришлось обманывать, но того требовал опыт. У всех, кто стал моей невинной жертвой, прошу прощения. Но замечу, если к делу подходить с умом, не одурачат. Прежде, чем покупать, не стесняйтесь рассматривать и пробовать. Не лишним будет и попросить документы на продукцию, а покупать ее только в проверенных точках, крупных сетях, на больших рынках, а не в разрозненных палатках посреди улицы.

■ СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

«Не бойтесь покупать на рынке, но пробуйте»

Андрей ТУМАНОВ, руководитель общественной организации «Садоводы России»:

- Бояться покупать клубнику на рынке не стоит. Несмотря на распространенные мифы о нитратах и химикатах, продукция проходит контроль, и уровень содержания веществ находится в пределах допустимой нормы.

✓ Выбирая, ориентируйтесь на внешний вид: ягода должна быть без трещин, вмятин и признаков гнили. Хотя цвет, форма и размер - не главный показатель качества, эти характеристики зависят от сорта. Существуют даже сорта белой, розовой, темно-красной и бордовой земляники.

✓ Обращайте внимание на запах - спелая, качественная ягода обладает ярким, насыщенным ароматом, который долго остается на руках даже после мытья. Не стесняйтесь просить у продавца попробовать ягоду.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Начинаем играть.

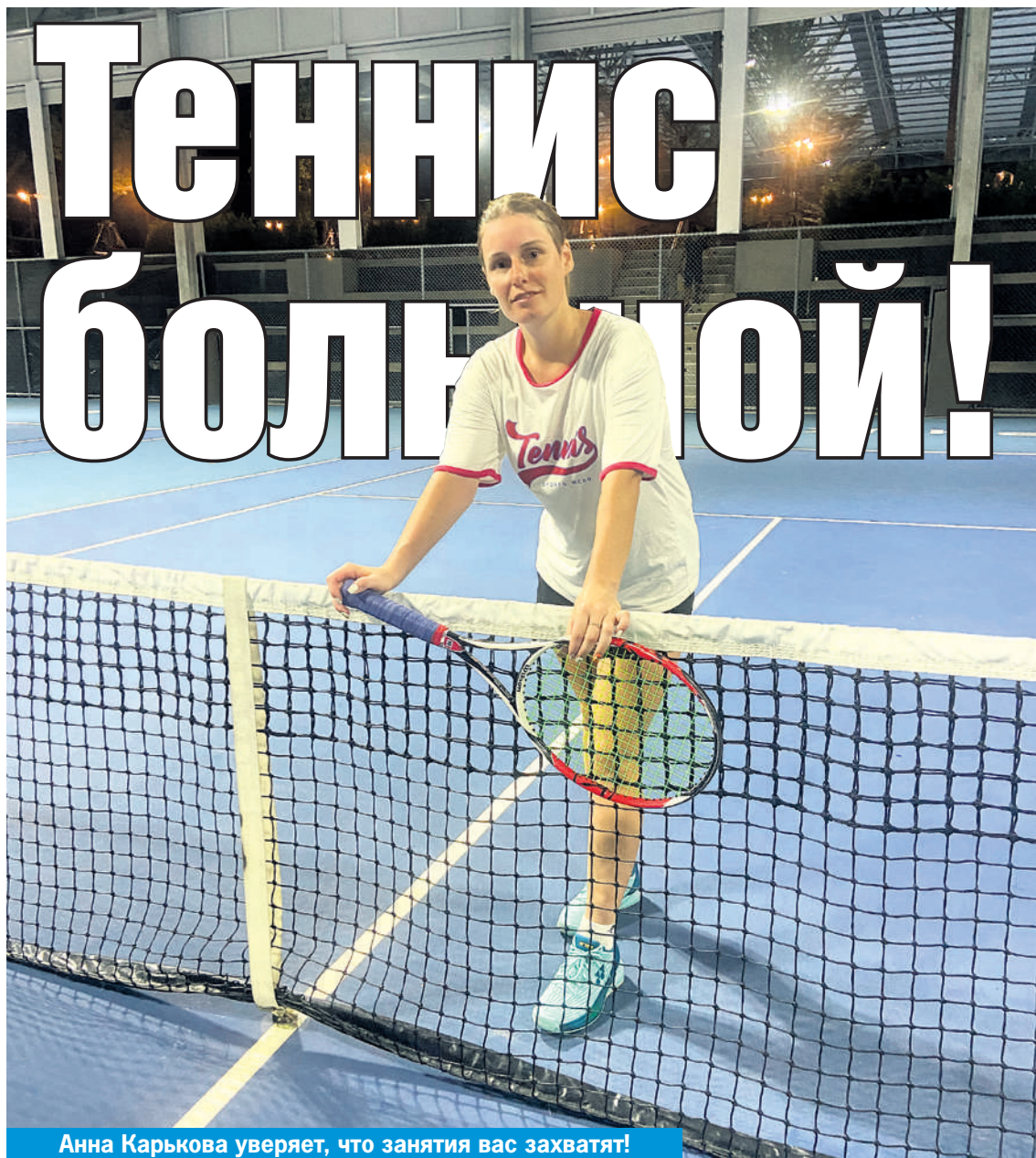
Теннис – один из самых увлекательных видов спорта. Казалось бы, бегают спортсмены по корту, бьют ракеткой по мячу, и что в этом интересного? Но это на словах, а на деле ты смотришь за мячом как за замороженный – куда долетит, заденет ли сетку. Игровая ситуация меняется стремительно, стоит только отвернуться, как пропустишь решающий удар. В общем, быть зрителем – то еще испытание для нервов. А что если самому выйти на корт? Или слабо? Для желающих приобщиться к этой игре в Иркутске возможности есть – убедились мы, поговорив с **Анной Карьковой, тренером по теннису, основателем серии турниров.**

– Большой теннис в глазах обывателя – достаточно элитный вид спорта. Есть мнение, что это очень дорого. Это так?

– В последнее время теннис стал достаточно доступным видом спорта. Вы можете сами выбирать, как вам тренироваться – с учетом поставленных целей, свободного времени и средств. Так, можно заниматься с наставником 1-2 раза в неделю в группах, что существенно дешевле индивидуальных занятий или с друзьями вскладчину арендовать корт. Например, летняя площадка стоит 600-800 рублей в час, вы приходите вдвоем, соответственно делите расходы пополам, играете, повышаете навыки. Если заниматься серьезно, то это более затратно, но и значительно эффективнее. Для ребятшек стоимость 10-12 тысяч в месяц за три тренировки в неделю по часу-полтора. Для любителей этого достаточно. Профессиональный уровень потребует не только больших затрат, но и совершенно других нагрузок.

– Что нужно, чтобы начать заниматься, к примеру, у вас? Купить ракетку?

– На первых этапах обучения вложения не требуются. Можете заниматься в удобной спортивной одежде, обычных



Анна Карькова уверяет, что занятия вас захватят!

кроссовках, ракетка для тренировок предоставляется. Когда станет понятно, что увлеклись серьезно, приобретаете свой инвентарь. Тренер посоветует, какая именно нужна с учетом предпочтений и стиля. Сначала подойдут любительские по цене 9-12 тысяч рублей. Обычно она нужна в течение полугода с начала занятий. Потом можно купить уже профессиональную, если, конечно, захочется более сильной игры с серьезными соперниками – это примерно 30 тысяч. Также понадобятся и теннисная обувь, даже раньше, чем ракетка – такие кроссовки обойдутся в 9-10 тысяч в зависимости от производителя.

Это не ради красоты, а для здоровья, сохранения целостности суставов. Если игра на грунте – обязательно нужны специальные, для грунта. Если – на искусственном покрытии, то какое-то время можно использовать обычные кроссовки, но они быстро придут в негодность из-за высоких нагрузок.

ВОСПИТЫВАЕТ ВЕЖЛИВОСТЬ И ТАКТИЧНОСТЬ

– С какого возраста дети начинают тренироваться? Какие качества в них воспитывает этот вид спорта?

– Детей берем с 3 лет, но для каждого это индивидуально. Бывает, что в таком возрасте ребенок уже очень дисциплинирован, умеет слушать тренера и с ним работать даже легче, чем с иной шестилеткой. Первый год они привыкают держать мяч руками, кидать его, пинать, плюс начинают знакомиться с ракеткой, пробуют выполнять удары специальными маленькими мячиками. Основной тренировочный процесс стартует уже в 6-7 лет.

Теннис в детях воспитывает вежливость, тактичность, аккуратность, дисциплинированность. Из силовых качеств это будет выносливость и координация. То, что мы даем на тренировках, поможет им и в школе, на уроках физкультуры уже никаких проблем не будет, у нас нагрузки серьезнее. Благодаря игровому характеру тренировок, кстати, дети порой не замечают, как устают, но на самом деле это нелегко – учиться играть в теннис.

– Теннис – спорт для молодых? Возможно ли начать им заниматься уже в солидном возрасте, скажем 60+?

– В Иркутске неплохо развит ветеранский теннис, где заняты теннисисты 45+. Также есть и 60-летние спортсмены. В более серьезном возрасте начинать заниматься можно, но только если здоровье позволяет. Суставы с годами не такие эластичные, больше риск травм. Стоит это учитывать, выбирая режим тренировок.

– Как лично Вы пришли в большой теннис? И какие задачи ставите перед собой сегодня как тренер?

– Мой теннисный путь начался в 14 лет, я тогда жила в Братске. Потом поступила в университет в Иркутске, переехала, но теннис не бросила – пошла заниматься к тренеру, который со временем предложил мне попробовать себя в этом виде спорта как в профессии. Сначала была помощником тренера, потом уже стала обучать сама. Сегодня как наставник я ставлю перед собой задачи обучения игроков на таком уровне, чтобы они могли входить в состав сборной Иркутской области по теннису, и воспитание профессионального теннисиста. Сейчас аудитория, которая у меня занимается, это ребята – любители, чуть выше уровнем, но именно любители. Плюс самая важная задача – популяризация тенниса в регионе. Удерживать детей в этом виде спорта помогают соревнования, их нужно организовывать не реже, чем раз в два месяца. Этим я и занимаюсь в рамках своей лиги. Для ребятшек провожу парные турниры, командные и одиночные. Для взрослых также организую соревнования. Так 14 июня у нас будет открытие летнего сезона с детским и взрослым турниром – весь день пройдет на корте.

Личный архив

■ КСТАТИ

5 причин взять ракетку в руки

1 ПРОКАЧИВАЕТ ВСЕ ТЕЛО

Теннис задействует все группы мышц до кончиков пальцев рук. При рывках к мячу включаются в работу ноги и корпус, а при ударах задействованы мышцы спины, пресса и даже кистей рук.

2 УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ

Несмотря на резкие движения, теннис снижает риск остеопороза. Как и бег, танцы или хайкинг, он стимулирует рост костной массы за счет сопротивления гравитации и ударам мяча.

3 СНИЖАЕТ РИСК ДЕМЕНЦИИ

Нужно предугадать траекторию мяча, выбрать удар и успеть среагировать – все за секунду. Мозг активно обрабатывает информацию. Такой навык полезен и в жизни, например, при управлении автомобилем.

4 ПОМОГАЕТ ВОЙТИ В «ПОТОК»

Игра требует полной концентрации, но вместо усталости приходит ощущение гармонии. Это состояние «потока» – когда мыслишь только о мяче, а внешний шум исчезает.

5 УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Исследования показывают: теннисисты живут в среднем на 9 лет дольше. Любой ракеточный спорт укрепляет сердце, развивает выносливость и дарит заряд эндорфинов.



Малышей принимают в секции с 3 лет.

Иван МАКЕЕВ

От пикника до перевала

Акмаль Рахпатов:
 - С детства мечтал
 исследовать природу,
 путешествовать
 и в вузе встретил
 единомышленников.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Спортивный туризм меняет жизнь.

Спортивный туризм - это, по большому счету, активный отдых, сочетающий преодоление природных маршрутов и соревновательные элементы. Улучшение физической формы и море впечатлений прилагаются. Направления разнообразные: можно идти пешком, покорять горные тропы, сплавляться по рекам, участвовать в велопоходах или осваивать спелеологию. Поклонникам умеренных нагрузок подойдет скандинавская ходьба, любители экстрима оценят пеший или лыжный поход в горы зимой. Выбор огромен, главное - найти то, что вдохновит лично вас!

ПО ЦВЕТУЩЕМУ УЩЕЛЬЮ ДО СТАРОЙ АНГАСОЛКИ

- Полюбовались желтеющими лугами, поели черники, посидели у костра, - так красочно рассказывает о восхождении на пик Тальцинский **Акмаль Рахпатов**, один из лидеров студенческого клуба спортивного туризма ИРНИТУ. - Увидели на миг открывшееся звездное небо. Зашли на вершину и встретили там первый снег. Перепады температур, смена погоды, контраст зеленого леса и покрывающихся снегом вершин впечатлили. Как будто в первый раз в походе.

По его словам, он едва ли не с детства мечтал исследовать природу, путешествовать по новым маршрутам, а в вузе встретил единомышленников. Сейчас и сам на месте не сидит, и другим не дает. В клубе постоянно что-то происходит - то походы, то тренировки по работе со специальным снаряжением на скалах или, к примеру, по натягиванию навесных переправ, то встречи с теми, кто сам уже и горы покорил, и реки перешел. Если иногда и возникают паузы, то они связаны с сессиями, поскольку походы походами, но экзамены сами собой не сдадутся. Зато каникулы дома - это нонсенс, когда вокруг столько интересного.

По словам Акмаля, у него есть и любимый маршрут - летняя прогулка со

станции Темная Падь по цветущему ущелью до поселка Старая Ангасолка. Затем вдоль железной дороги через тоннели до скальника Откол, который появился во время строительства КБЖД, когда рельсы разделили скалу на две части.

- Я в принципе больше люблю ходить в походы весной-летом, - рассказывает Акмаль Рахпатов - Это понятно: тепло, меньше тяжелой одежды, более длинный световой день. Самое главное - природа в этот период ярче, богаче, щедрее. Смотришь и не можешь насмотреться.

ВОСТОЧНЫЙ САЯН НА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ

Клуб спортивного туризма объединяет таких же энтузиастов как Акмаль - и новичков, и тех, кто понял для себя, что лучше походов могут быть только походы. Здесь организуют не привычные горожанам легкие прогулки на несколько часов. Все серьезно. Например, в майские праздники под руководством опытного инструктора прошел поход второй категории сложности по Восточному Саяну - он был рассчитан на десять дней.

«Расстояние - 98 км. Пройдено два перевала и одно радиальное восхождение на вершину. Получено море эмоций», - так в двух словах говорят об этом событии. И добавляют, что любой рассказ будет лишь бледным отблеском тех впечатлений, которые получает сам путешественник. В середине июля состоится поход первой категории сложности - как раз сейчас приглашают желающих. Но есть определенные требования: хорошая физическая подготовка, участие в тренировочных сборах клуба и опыт походов выходного дня. Как говорят организаторы, это отличная возможность провести десять дней вдали от городской суеты, увидеть спортивный туризм изнутри и бесповоротно влюбиться в горы.

К слову, всего существует шесть категорий сложности туристских походов. Для каждой - свои нормативы по количеству дней в пути и протяженности. Например, пятая категория в велотуризме - это тысяча километров

за 16 дней, а шестая в пешем туризме - 300 км. за 20 дней.

ПИК ЛЮБВИ КАК ПРОВЕРКА СЕБЯ

Однодневные пешие походы - это еще не спортивный туризм, но отличная возможность понять - стоит ли замахиваться на большее. В окрестностях Иркутска для этого возможностей масса. Например, Большая Байкальская тропа - любимый и востребованный маршрут, особенно на участке Листвянка - Большие Коты. Если в любой выходной день, пока снег не выпал, выйти на тропу, то в одиночестве точно не окажетесь - идут и группами, и поодиночке. Расстояние - около 25 километров. Почти все время - вдоль Байкала, поэтому можно не только воздухом подышать, но еще и насладиться красотами озера. Самое трудное - преодолеть затяжной подъем вначале, растянувшийся на 3,5 километра. Здесь собственно и проверяется - к чему вы готовы? Некоторые поднявшись на верх и еще немного прогулявшись, решают повернуть назад. Кто-то упрямо идет до Больших Котов, а кто-то - в этот же день успевает еще и вернуть-

ся пешком обратно, в то время как большинство прибывают в Листвянку на кораблике. К походу, пусть и, казалось бы, простому - также стоит подготовиться и соблюдать меры предосторожности. Как минимум, удобно одеться, взять воду и перекус и не сходить с обустроенной тропы. Встреча с клещами испортит все впечатление от прогулки.

Еще один популярный маршрут - на скальник Витязь на Олхинском плато. Для начала нужно доехать из Иркутска до станции «Орленок» на электричке. А потом пройти около 8 километров по обустроенной тропе вдоль русла реки. С собой также нужны вода и легкая еда, средство от комаров, дождевик на всякий случай и трекинговые палки при наличии. Часто говорят, что маршрут очень легкий и подходит даже для школьников. Специалисты же не советуют родителям в первое же путешествие брать детей младше 10 лет с собой. Лучше сначала пройти самому и прикинуть - справится ли ваш ребенок, а потом уже путешествовать совместно.

Наконец, третий вариант однодневного похода - пик Любви. Это уже на Аршане, но многие иркутяне особенно летом посещают известный курорт. Сразу оговоримся, что это уже будет потруднее двух первых вариантов. Если вы бегаєте марафоны, легко отжимаетесь и подтягиваетесь, то переживать не о чем. А вот тем, кто тяжелее мышки от компьютера ничего не поднимал, не стоит рассчитывать на легкий променад. Подъем к вершине займет около 4,5 часов. Пологих участков почти нет, все время вверх. Естественно, никаких лавочек и уж тем более кафе по пути не предусмотрено. Спуск тоже на своих двоих по достаточно крутому склону, если он еще и мокрый после дождя - будет скользко. Награда за преодоление трудностей - прекрасный вид на Тункинскую долину и ощущение, чтобы ты смог победить не только непростой маршрут, но и самого себя.



**Попробовав раз,
 бесповоротно
 влюбитеcь в горы!**



Долой стеснение

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Фитнес без зала: как правильно заниматься на outdoor-площадках.

Тренажеры во дворе - привычная часть городского пейзажа. Подзабылись те времена, когда скамьи для пресса, твистеры или кардиотренажеры на улице были в диковинку. Ответ на вопрос - кому это нужно - отпал сам собой: оказалось, что воркаут-площадки востребованы и подростками, и их родителями, и даже старшим поколением. Разбираемся - чем полезны такие тренировки и как к ним подготовиться.

ПРОСНУЛСЯ УТРОМ - СДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ

Многочисленные исследования показывают - тренировки на улице полезны для здоровья. Кислорода больше, а, значит, обмен веществ в организме ускоряется. Если хотите похудеть или улучшить форму - по-

лучится быстрее добиться желаемого эффекта. Правда, погодные условия могут повлиять на время и регулярность тренировок. Так, если зарядят дожди, слишком ветрено или снегопад, зной - особо не разгуляешься. Идеальное время - утро, когда и воздух свежий, и температура на улице бодрящая, в этом случае спортивные нагрузки сочетаются еще и с закаливанием.

Экипировка нужна удобная. Подберите подходящую по сезону спортивную обувь и одежду, за новизной не гонитесь, учитывайте, что занимаетесь на улице. Цвета лучше немаркие, ткани - натуральные, и так, чтобы было не жалко постирать в машинке. Захватите с собой воду, чтобы избежать теплового удара и обезвоживания. Еще один момент - сразу обдумайте, куда положить ключи и мобильный телефон. В отличие от спортзалов здесь ни кабинок, ни ячеек нет. Сумка на пояс, карман куртки на молнии, держатель для телефона на руке - варианты есть.

ВАЖНО!

Изучаем тренажеры

✓ **Скамейка для пресса:** нужна тем, кто мечтает о «кубиках» на животе.

✓ **«Маятник»:** работает по принципу свободного раскачивания, тем самым помогает укрепить мышцы пресса и ног.

✓ **Брусья и перекладины:** в представлениях не нуждаются. Еще в советские времена их можно было встретить на дворовых спортплощадках.

✓ **Твистеры:** на них удобно выполнять повороты корпуса вправо-влево, пара месяцев занятий и появится талия.

✓ **Степпер:** тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице. Отлично прорабатываются ягодицы и ноги.

УМЕРЕННОСТЬ ВО ВСЕМ

На outdoor-площадках тренеры не предусмотрены. Может быть, среди соседей найдется специалист, который с энтузиазмом проконсультирует. Но лучше не уповать на случай. Перед занятием прочитайте информацию о тренажерах, посмотрите несколько обучающих видео от профессионалов и составьте план тренировки. Не бросайтесь с места в карьер. Для начала достаточно 20 минут. Как и в любых других спортивных дисциплинах важна регулярность: занятия - минимум 3 раза в неделю.

Как и в спортзале не забывайте о разминке. Потянитесь, выполните наклоны в стороны. Если живете высоко - то спускаясь на улицу, не пользуйтесь лифтом. Выполняйте упражнения плавно, без рывков. И слишком не усердствуйте. Понятно, что, когда нет необходимости тратить время на дорогу и до квартиры буквально рукой подать, хочется позаниматься подольше. Но умеренность в данном случае предпочтительнее. Заминка тоже лишней не будет. Выполните глубокие вдохи, еще раз потянитесь, прежде чем подняться домой и принять душ.

УЧИТ ДИСЦИПЛИНЕ

Решили обустроить outdoor-площадку для спорта сами? Начните с выбора подходящего участка. Он должен быть достаточно большой, ровный, в пешей доступности от дома и одновременно защищенный от пыли и автомобилей. Дальше вопрос покрытия - песок, трава, резина, асфальт. Идеально - комбинация поверхностей: например, трава или дерево лучше подойдут для йоги и растяжки. Отбивать мяч можно об асфальт, а резина служит амортизатором и уменьшает риск травм, что

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ксения ИЛЬИНА,
семейный психолог:

«Акцент на здоровье»

- Спорт сейчас в тренде, и увлеченные им люди, которые тренируются на улице или во дворе, уже ни у кого удивления не вызывают. Взгляд долго не задерживается. Подтягивание на турнике, бег, какие-то другие физические упражнения на тренажерах - все это стало обыденностью, а спортсмены такой же привычной частью городского пейзажа как мамы с колясками или прохожие с собаками. Поэтому первый совет - просто не «накручивайте» себя, не создавайте самому себе ненужного напряжения.

Начните с легких тренировок, с тех упражнений, при выполнении которых чувствуете себя уверенно. Но не стоит рисоваться, пытаться продемонстрировать силу и удал - это уже не тренировка, а самолюбование, и реакция окружающих будет совершенно другая. Тоже самое касается и одежды - она должна быть комфортной и для вас, и для глаз прохожих. Что-то слишком броское и яркое оставьте для тренировок в спортзале. Это также снизит напряжение, поможет чувствовать себя более расслабленно и позволит не думать, как я выгляжу.

Хорошо бы найти единомышленников среди друзей или соседей. С такой поддержкой заниматься будет комфортнее.

И еще - если кто-то будет обращать внимание на то, как вы занимаетесь, хвалить вас, ставить кому-то в пример, старайтесь принимать это. Не отнекивайтесь и не отшучивайтесь. Чем больше вы принимаете похвалы от других людей, тем крепче ваша внутренняя уверенность в том, что вы все правильно делаете. Это будет важной составляющей вашего внутреннего спокойствия.

В целом бы я посоветовала сделать главный акцент на себе и своем здоровье. Ведь ради этого и занимаетесь спортом. Кто и что подумает, значение не имеет. Скажите себе - хочу и буду заниматься спортом, и начните тренировку, не оглядываясь на окружающих. Уверена, что у вас все получится.

особенно актуально для маленьких спортсменов.

Подумайте - какие тренажеры установите. Помимо финансов, стоит учитывать еще и ваши интересы. Любите баскетбол - понадобится кольцо и мячи, поклонники футбола - приобретите небольшие ворота, увлечены силовыми тренировками - тогда в первую очередь обратите внимание на соответствующие снаряды.

Подумайте и о том, как за такой площадкой будет организован уход, включая уборку снега, очистку тренажеров от уличной пыли, защиту от коррозии металлических элементов, а деревянных от вредителей. Не исключено, что время от времени потребует ремонт. Если ко всему этому готовы - то добро пожаловать в мир уличного спорта.

■ КСТАТИ

ТОП-5 плюсов занятий на улице

- **Доступность.** Далеко ходить не нужно - только вышел из подъезда и уже в спортзале. Подразумевается, что упражнения выполняются с собственным весом, а значит - никакой дополнительный инвентарь не нужен.
- **Комплексное развитие тела.** Тренажеры позволяют развивать мышцы спины, рук, ног, корпуса тела.
- **Безопасность.** Травматичность здесь при соблюдении основных правил минимальная. Сами тренажеры устанавливаются крепко-накрепко.
- **Экономичность.** Такие тренировки абсолютно бесплатные. Экипировка нужна самая простая - удобная и немаркая.
- **Общение с единомышленниками.** Есть хорошая возможность подружиться с соседями, которые тоже увлечены спортом.

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+

Все люди как люди... А Надежда Кадышева - суперзвезда!

Окончание.
Начало < стр. 1

Добрую половину концерта зрители - а это люди старшего возраста - аплодируют стоя.

Так было до 2023 года, когда песни «Золотого кольца» открыли для себя молодые блогеры. Они стали массово выкладывать в соцсети, преимущественно в TikTok, ролики, где танцуют под «Плывет венок» Кадышевой. Эти видео стали набирать миллионы просмотров.

Подобное происходило и раньше: тиктокеры то раскапывают «Мой мармеладный» Кати Лель, то «На заре» группы «Альянс». Потом интерес шел на спад - гиперактивные меломаны находили что-то еще. Но не в этот раз.

РОЖДЕНИЕ СВЕРХНОВОЙ

Влюбившись в «Плывет венок», блогеры брались за другие песни Надежды Кадышевой. А потом... стали скупать билеты на ее концерты. Молодежь, скачущая под «Течет ручей», как будто на сцене группа «Битлз», - обычное дело. Дошло до того, что старые поклонники не успевают приобрести билеты.

На седьмом десятке Кадышева становится стадионной певицей. На 20 июня следующего года анонсирован концерт в «Лужниках», вмещающих во время шоу 75 тыс. зрителей (на события такого масштаба билеты поступают в продажу за год). Хорошие места - по 15 тыс. руб. На самом вершине трибуны - по 2 тыс. руб.

Это самая престижная площадка для российского музыканта. Собрать «Лужники» могут считанные единицы - например, Сергей Жуков, Баста, Леонид Агутин. Для сравнения: дико популярная Диана Арбенина выступила на днях на куда более скромной «ЛУКОЙЛ Арене» (44 тыс. зрителей), а Анна Asti спела на «ВТБ Арене» (26 тыс. зрителей).

БИЗНЕС-МОДЕЛЬ МЕНЯЛИ НА ХОДУ

К взрывному интересу команда Кадышевой сначала отнеслась скептически: мол, пошумят и забудут. А когда оказалось, что волна накрывает «Золотое кольцо» с новой силой (зимой и весной билеты на концерты разбирали за пару недель), решили действовать решительно. Руководят бизнес-процессом главные мужчины в жизни Кадышевой: создатель ансамбля «Золотое кольцо», композитор Алек-



Личный архив Надежды Кадышевой



Молоденькой певицей она выступала в русском народном стиле. А теперь Надежда Никитична - настоящая неофолк-дива.

сандр Костюк (муж народной артистки, который и написал большинство хитов) и директор Григорий Костюк (сын Надежды Никитичны и Александра Григорьевича, в паре номеров концерта он выходит

с мамой под ее фамилией и вместе с ней является совладельцем театра «Золотое кольцо» на севере Москвы). Был составлен новый график - добавили по второму концерту там, где билеты продались моментально. Стали бронировать спортивные арены.

Летом у «Золотого кольца» ожидаются аншлаги в регионах. Так, в июне народная артистка споет в Казани на площадке «Татнефть Арена». Минимальная стоимость билетов - 3200 руб. Проданы поч-

ти все 10-тысячные трибуны и танцпол, остались единичные места. Гонорары артистов за стадионные концерты в регионах стартуют от 20 млн руб.

На июль в Питере почти продан Ледовый дворец (билеты от 3 до 8 тыс. руб.). Похожая ситуация в других крупных городах. На сентябрьские концерты продажи даже начались недавно, но, судя по всему, и там будут полные залы. Остаются в графике Кадышевой и стандартные для ее прошлой жизни площадки на 4 - 5 тыс. зрителей. В этом случае средний гонорар коллектива за концерт составит 3 млн руб. Стало дико модно приглашать певицу на частные мероприятия. Ценник зависит от места проведения и даты.

КСТАТИ

Как рассказали «КП» эксперты из индустрии развлечений, стандартный гонорар за стадионный концерт популярного артиста в Москве стартует от 50 млн руб.

«Золотое кольцо» - семейное дело: муж Александр Костюк (фото справа) сочиняет хиты, играет баянные партии. А сын Гриша стал сценическим партнером мамы.



Кадр из видео

Средний гонорар за корпоратив - 8 млн руб.

УСИЛИЛИ ОХРАНУ

У «Золотого кольца» бытовой гастрольный райдер, стандартный для популярного артиста: бизнес-класс определенной авиакомпании или купе в СВ при передвижении на поезде; передвижение по городу на иномарке не старше трех лет с некурящим водителем; люкс в отеле 5 звезд; вода, молоко и фрукты в гримерку. Никаких деликатесов и алкоголя.

Правда, изменились требования по организации охраны, так как весной после концерта в Иванове одна зрительница выскочила на сцену и повисла на шее звезды. Теперь на концерты требуют секьюрити.

ПЛЯШУТ ДАЖЕ ФИФЫ

Жена и директор народного артиста Евгения Петросяна обожает модные выставки, театральные постановки, демонстрируя рафинированный вкус. Но и Татьяну Брухуннову захватила «кадышевская волна». На днях она рванула с подругами в Нижний Новгород отмечать день рождения одной из них. Рестораны и прогулки совме-



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

«Пусть ребята поют русские песни, вдохновляются ими. Это здорово, что не только я их исполняю. Значит, Россия возрождается! Значит, у нас всех хорошее будущее!» (Надежда КАДЫШЕВА - о неожиданной популярности среди молодежи.)

стили с походом на концерт Кадышевой - плясали все.

За концерт певица исполняет 19 - 20 песен. Плейлист выглядит обычно так: «Коробейники», «Я зову тебя Родина», «Ах, судьба моя, судьба», «Я встретил розу», «Винювата ли я», «Зачем это лето», «Варенька», «Без обратного билета», «Все уже когда-то было», «Течет ручей», «Бала-лайка», «Ворожи не ворожи», «Широка река», «Черное море», «Небо пополам», «Снег летит», «Сердце нельзя обмануть», «Плывет венок». На бис идут «Течет ручей» и «Плывет венок».

Ксения Бородинна рассказала, что хотела пригласить Кадышеву выступить на своей свадьбе с Николаем Сердюковым. Но это оказалось телеведущей... не по карману!

- Честно могу сказать, я очень хотела Кадышеву. Но она... вот ругаться нельзя: нет слов, какая дорогая! - пожаловалась невеста.

Провести досуг душевно захотелось и нам. Увы, на московские концерты Кадышевой осталось лишь несколько «мест с ограниченной видимостью».

Ирина ВИКТОРОВА.

ВОПРОС - РЕБРОМ!

Так в чем ее феномен?

Да кто ж его знает! В медиаэпоху тысячи факторов складываются определенным образом, рождая то мем, то информационный вирус, то повальную моду. Но есть одна догадка.

Классические «народники» преподносят фольклор как предание старины глубокой, как музейную ценность. А мы ведь с вами за прялками вечерами не поем и хороводы на праздник не водим. Тогда как «Золотое кольцо» производит очень простую поп-музыку, которая опирается и на протяжные народные напевы, и на традицию советской интимной лирики («Огней так много золотых...» тоже есть в репертуаре Кадышевой).

Александр Костюк сочиняет то, что легко назвать и китчем, и новой народной песней. Он подбирает ключик к подсознанию, вскрывая потаенную коробочку русской души. И вот ты, серьезный человек, вдруг тоже затягиваешь: «Постучалась в дом боль незваная. Вот она, любовь окаянная!» И поэты-песенники, конечно, молодцы - конкретно эта строчка из хита «Широка река» на слова Евгения Муравьева.

Антонина ВЕТКИНА.

ВЫБОРЫ ГУБЕРНАТОРА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ И МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ВЫБОРЫ НА ТЕРРИТОРИИ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ, НАЗНАЧЕННЫЕ НА ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ГОЛОСОВАНИЯ 14 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА			
ООО «Пчела» предоставляет услуги по следующим расценкам:			
Широкоформатная печать:			
Иркутск	Баннерная ткань (Китай)	175 руб. кв./м	
Братск	Баннерная ткань (Китай)	195 руб. кв./м	
Полиграфическая продукция:			
	за 1 шт.	тираж	
Плакаты А3 (4+0)	85 руб.	от 100 шт.	
Листовка А4 (4+0)	42 руб.	от 100 шт.	
Календарь карманный (4+1)	7 руб.	от 100 шт.	
Блокнот А6	85 руб.	от 100 шт.	
Календарь-домик (4+0)	56 руб.	от 100 шт.	
Адрес ООО «Пчела»: Иркутская область, г. Братск, проезд Индустриальный, 5а, 4			
Телефоны: 8 (3953) 45-26-18			
г. Иркутск, ул. Депутатская, 78/2. Телефоны: 8 (3952) 228-041			

МИСС ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ



Милана Саворона:

- Мой путь в профессию полицейского начался после 11 класса, когда я решила, что хочу пойти по трудовой династии своей семьи и связать жизнь с правоохранительными органами. В 2019 году я поступила в Восточно-Сибирский институт Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. Самым незабываемым моментом курсантской жизни стало то, что там я встретила свою вторую половинку. Сейчас работаю в отделении Госавтоинспекции ОМВД России, в должности инспектора по пропаганде безопасности дорожного движения.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Пусть и не удалось кардинально похудеть к лету. Зато получилось значительно расширить площадь для загара.

Московская валютная биржа переименована в «Юань - и точка».

Премия - это важный стимул. Однако не следует забывать, что стимул в переводе с латыни - это палка для погоняния ослов.

Победителя конкурса «Подкаблучник го-

да» на церемонию награждения не пустила жена...

Астрономы хорошо разбираются в звездах. Поэтому автографы берут только у тех, кто действительно является звездой первой величины.

* * *

Летнее расписание:
Мухи: 6.00 - 18.00.
Комары: 18.00 - 6.00.

* * *

- А я, наверное, самолетами летать больше не буду.

- С чего бы это?

- Да, понимаешь, был в авиа училище недавно. Посмотрел на молодых студентов. Диспетчер-рас-таман меня сильно впечатлил. Но окончательно до-кончал пилот-эмо....

* * *

Чем хуже о вас думает большинство, тем меньше в вашей жизни бесполезного общения.

* * *

Количество жадных мужчин пропорционально количеству меркантильных женщин.

* * *

При беременности нельзя употреблять алкоголь, поэтому мужики никогда беременеть не будут.

* * *

У ворот рая:

- Скажите, а Бог есть?

- А вы кто?

- Атеисты...

- Нету!

- А когда будет?

* * *

Когда Робин Гуду попадались люди среднего достатка, он давал им денег. А потом грабил.

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

2

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

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 24 июня

	ночью	днем
Иркутск	+17...+24	+27...+32
Бодайбо	+17...+22	+22...+25
Братск	+17...+23	+26...+29
Ербогачен	+14...+19	+22...+24
Тайшет	+17...+24	+27...+31
Усть-Илимск	+16...+22	+25...+28

Давление 722 мм рт. ст.
(норма для июня - 722)

Относительная влажность
воздуха 40%

(норма для июня - 59%)

Ветер юго-восточный, 3-4 м/с

Восход - 04.42

Закат - 21.28

Луна
убывает



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.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Ценные почтовые отправления не
доставляются.

ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22

e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru

отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82

e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

Индексы П1101, ПМ976

Тип. № 128.

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

Отпечатано в ООО «Типография
КомПресс-Москва».

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

ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 160 254 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025.

Размещенные в газете материалы
не подлежат использованию
другими лицами в какой бы то ни было
форме без разрешения правообладателя.

Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

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

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

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.

Главный редактор «КП» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.

E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru

www.irk.kp.ru

Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.

ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - 8 (3952) 208-008;

рекламная служба - 8 (3952) 208-004, 208-979;

отдел распространения и продвижения - 8 (3952) 208-770.

Отпечатано на удаленном производственном участке

АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске,

664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 36, строение 1.

Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.

Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия,

Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)