

Российский автопарк стремительно стареет - с чем это связано и чего ждать дальше

Читайте на стр. 2 ▶



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 марта
№ 22-п (27670-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 4 805 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Была деревянная развалюшка, а теперь винтажный музей

Иркутянка купила никому ненужный старинный флигель и своими руками изменила до неузнаваемости.

Продолжение на стр. 3 ▶



Катерина МАРТИНОВИЧ



Ребенок от еды воротит нос? Пожалуй, это к доктору вопрос!

Анна КУКАРЦЕВА

Избирательность детей в выборе блюд - это, оказывается, диагноз. Что же с этим делать?

Ребенок наотрез отказывается есть овощи и фрукты, питается исключительно макаронами и пиццей. Знакомо? Это, дорогие читатели, не избалованность и за это не «надо драть ремнем». Оказывается, это особый тип пищевого поведения ребенка. По-английски - ARFID (avoidant/restrictive food intake disorder), в прямом переводе - избегающее/ограничительное расстройство приема пищи (ИОРПП). Проще - пищевая избирательность. Об этом на 26-м Конгрессе педиатров России рассказала д. м. н. Елена Павловская, старший научный сотрудник отделения педиатрической гастроэнтерологии, гепатологии и диетологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий» Минздрава России.

Продолжение на стр. 7 ▶

Самый теплый мартовский день в Иркутске за 95 лет

Полина ПШЕННИКОВА

18 марта максимальная суточная температура составила +11,9 градусов.

В Иркутске 18 марта 2025 года стало самым теплым днем за последние 95 лет.. Максимальная суточная температура составила +11,9 градуса.

- Теплые воздушные массы с территории Казахстана и западной Сибири стали причиной значительного потепления, - сообщает Иркутский Гидрометцентр. - Пик потепления пришелся на 19 - 20 марта, когда днем воздух прогрелся до +15.

Но такое аномальное тепло продержится недолго. Зато апрель в этом году



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

побалует: увидим на уличных термометрах +23...+25 градусов, а среднесуточные температуры ожидаются на 1-2 градуса выше нормы.

Микрорайон Юбилейный - самый экологичный в городе

Полина ПШЕННИКОВА

Эксперты пришли к выводу благодаря состоянию деревьев, которые поглощают загрязнения.

Самый чистый район в Иркутске - Юбилейный. И вывод этот основан не на пустом слове. Ученые провели специальное исследование. Выяснили, сколько серы, хлора, фтора и тяжелых металлов поглотили деревья. И пришли к результату, где в городе экология лучше, а где хуже. Кстати, самым неблагоприятным стал микрорайон Ново-Ленино.

- Влияет роза ветров, перемещение промышленного загрязнения, - проком-

ментировала старший научный сотрудник лаборатории природных и антропогенных экосистем СИФИБР СО РАН, кандидат биологических наук Ольга Шергина. - Предполагаем, что поэтому самый благоприятный район по нашим исследованиям - Ново-Ленино. А в ИВАТУ мы обнаружили РМ-частицы (широко распространенный загрязнитель атмосферного воздуха, включающий смесь твердых и жидких частиц, находящихся в воздухе во взвешенном состоянии - **Ред.**), которых не выявили больше ни в одном городе.

Эти частицы, вероятно, попадают в воздух от выбросов двигателей самолетов. Они содержат большое количество углерода, серы и по составу похожи на пепел вулкана.



Николай МЫСИН,
автоэксперт «КП»

Российский автопарк стремительно стареет - с чем это связано и чего ждать дальше.

«НЕ ЦЕЛУЙ МЕНЯ ВЕЗДЕ, 18 МНЕ УЖЕ!»

Все мы не молодеем, и российский автопарк - в том числе. По состоянию на начало года средний возраст автомобилей в стране достиг отметки в 15,5 года. Учились бы машины в школе - уже б всю готовились к ЕГЭ. А если брать конкретно российские марки - то служили бы в армии, потому их средний возраст - 18,7 года (см. «Только цифры»). Для сравнения - в ковидном 2020-м средний возраст авто на дорогах страны составлял 13,6 года, в 2015-м - 12,4 года. Сейчас же 70,5% от всех легковушек, стоящих на учете в ГАИ, старше 10 лет. А это без малого 33,5 млн авто.

- На самом деле абсолютные цифры чуть ниже, - немного успокаивает вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин. - Большое количество очень старых машин, учтенных в статистике, по факту на дорогах отсутствуют. Они либо давно сгнили на свалках, либо стоят-пылятся во дворах и гаражах. Однако по-прежнему числятся в базах данных ГАИ, потому что владельцам либо лень снять их с учета, либо этим некому заниматься. Налоги там, как правило, копеечные.

Но проблема все равно есть - парк действительно постарел. О чем красноречиво говорит тот факт, что на вторичном рынке уверенно лидирует «Жигули»-«семерка», снятая с производства в 2012-м...

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Рынок просел сначала из-за ковида, потом из-за ухода западных компаний. Стремительный рост продаж, который мы наблюдали в 2024-м, кардинально ситуацию не исправил. А теперь снова намечается спад - от прошлогоднего графика мы уже отстаем на 10%.

А чем меньше покупается новых машин, тем быстрее стареет автопарк.

- Чтобы прекратить тенденцию к увеличению среднего возраста, нам надо выходить на уровень в 2 млн проданных новых машин

Везет меня «Волга», а ей уж тридцать лет...



«Это машина Стелькина, а он взяточник, - думал Юрий Деточкин. - Но угнать ее я еще сто раз успею - наверняка она будет ездить по Москве года до 25-го».

Кадр из фильма «Берегись автомобиля»

Средний возраст автомобилей по брендам

Марка	Возраст (лет)
1. Lada	17,1
2. Toyota	16,5
3. Ford	15,5
4. Mitsubishi	15,4
5. Nissan	14,4
6. Chevrolet	13,5
7. Volkswagen	13,5
8. Renault	10,5
9. Hyundai	9,6
10. Kia	9,2

По данным агентства «Автостат-Инфо».

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Средний возраст автомобилей по стране изготовления

Страна	Возраст (лет)
1. Россия	18,7
2. Япония	17,1
3. США	15,4
4. Европа	13,6
5. Корея	11,5
6. Китай	4,9

По данным агентства «Автостат».

в год. А лучше - в 2,5 млн, - отмечает главный редактор журнала «За рулем» Максим Кадаков. - Мы же в успешном, как считается, 2024-м продали 1,57 млн. Это много - но только в сравнении с предыдущим тяжелым периодом, который начался с пандемии.

Есть, впрочем, и другие причины.

- В больших городах люди все чаще предпочитают услуги каршеринга и такси, - рассуждает автоэксперт Андрей Ломанов. - И чем выше становится цена на машины, тем эта тенденция заметнее. Сейчас средняя стоимость нового автомобиля в стране - 3,5 миллиона рублей. За эти деньги на том же такси

можно ездить годами! И никаких дополнительных трат - на сервис, парковку, бензин и запчасти.

А в городах поменьше, тем более в сельской местности, вовсе нет смысла покупать что-то новое. Проще те же «семерки» друг другу перепродавать. Они и в ремонте попроще, и в эксплуатации неприхотливы. Пока, конечно, не развалятся совсем...

СТАРСТЬ - НЕ В РАДОСТЬ

Эксперты выделяют как минимум три проблемы стареющего автопарка.

1 **Безопасность.** Старые машины не соответствуют современным нормам. К тому же время не щадит ни металл,

ни электрику. Даже функции, заложенные в конструкцию изначально, спустя 10 - 15 лет после выпуска действуют не так эффективно.

2 **Экология.** По данным ГАИ, у нас в стране 5,5 млн машин либо не имеют экологического класса, либо соответствуют нормам Евро-1 и Евро-2 (тоже давно морально устаревшим, сейчас стандарт - Евро-6). Какая уж тут борьба за чистый воздух...

3 **Экономика.** Помните шутку, почему велосипедист - худший враг государства? Он не покупает машину, не тратит деньги на бензин - значит, не платит с них налогов. Почти наверняка ведет здоровый образ жизни, не пьет, не курит - и, соответственно, не отчисляет акцизы на алкоголь и табак. И, скорее всего, будет жить долго, вынуждая платить ему пенсию... В общем,

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Почему «иностранцы» моложе

- Возраст машин завязан не на качество и долговечность, а на особенности нашего рынка, - объясняет вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин. - Чем раньше начинали продаваться автомобили из какой-то страны - тем выше их текущий средний возраст. Логично, что «лидирует» отечественный автопром (см. «Только цифры»). Также логично, что «китайцы», продажи которых набрали обороты лишь в 2022-м, сейчас самые «молодые». Плюс-минус то же самое можно сказать о «корейцах», которые стали у нас популярными лишь в первой половине 10-х - с выходом на рынок бюджетных, но удачных моделей, вроде Hyundai Solaris.

«Американцы» «постарели», потому что проиграли конкуренцию другим западным брендам и покинули нас задолго до 2022 года - даже Ford закрыл завод во Всеволожске еще в 2019-м. Однако до этого было продано много машин, которые до сих пор на ходу.

Отдельная история - «японцы». Тут работает стереотип, что они - очень надежные. Плюс их любят на Дальнем Востоке, где до сих пор большая часть автопарка - «праворукие» автомобили с японского вторичного рынка.

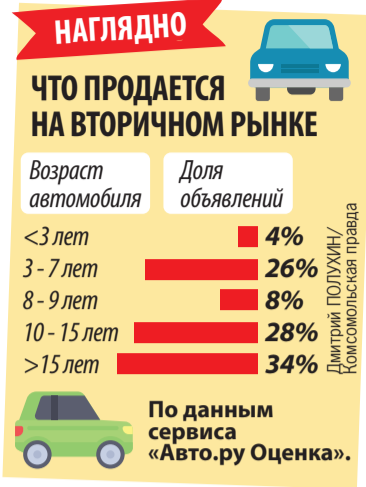


По мнению миллионов россиян, «классика» не стареет!

Олег УКОЛАДОВ/
«КП» - Барнаул



Полезные советы для автолюбителей читайте на сайте в специальном разделе KP.RU/AUTO



одни «убытки» от подобного гражданина.

- Со старыми машинами похожая ситуация, - рассуждает Антон Шапарин. - Налоги на них - копеечные, запчасти покупаются на разборках, страховки - не оформляются. Участия владельца подобного автомобиля в экономической жизни страны - почти ноль.

- Нельзя забывать, что автомобильная отрасль - это целая сфера услуг, в которой задействованы сотни тысяч людей, - отмечает руководитель группы исследований и клиентской аналитики «Авто.ру» Роман Соловьев. - Чем меньше покупается новых машин, тем меньше в казну поступает налогов. По всей цепочке - как от самих продаж, так и от трат на содержание автомобиля.

Казалось бы, на этом фоне в выигрыше сами владельцы старых машин.

- Увы, нет, - разводит руками Антон Шапарин. - Экономия на налогах, на сервисе, на запчастях выглядит замечательно. Но это как питаться майонезом. Вроде и калорий в нем достаточно, и белков-жиров-углеводов в избытке. Да и стоит недорого. Но долго ли продержится желудок на подобной диете? В итоге придется расплачиваться качеством жизни, комфортом и здоровьем.

24 марта 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№6 (197)

Анастасия КУРЕНОВА

Это деревянный флигель начала 20 века.

Усадьба в белом деревянном кружеве по улице Карла Либкнехта, 11а в Иркутске - архитектурная жемчужина. Зовется доходным домом с флигелем Анфисы Ординой. Первые упоминания о нем в городских летописях значатся от 1908 года. То есть наследию мешанки, владевшей золотым прииском, не меньше 117 лет. К сожалению, уцелели не все постройки, но те, что сохранились, стали жилыми домами и объектами культурного наследия регионального значения.

Так, в маленьком дворике, за протянувшимся вдоль оживленной дороги фасадом, все еще прячется тот самый флигель. Если по-простому - пристройка. Номер двухэтажного дома также 11-й, но уже под литерой «в». В четырех квартирах ныне постоянно живут три семьи. Одну из площадей занимает 41-летняя Юлия Железнова. Год назад гид-переводчик, краевед и педагог взяла ипотеку, чтобы выкупить трехкомнатную квартиру за 3,5 миллиона рублей.

Сибирячка выкупила старинный дом и восстановила его

СОСТОЯНИЕ УЖАСНОЕ, ВНУТРИ ОДИН ХЛАМ

- Узнав, что я хочу купить квартиру, которую хозяева не могут продать 2 года, муж сначала покрутил пальцем у виска, но потом поддержал, - рассказывает сибирячка. - Она была в ужаснейшем состоянии!

Юлия взялась за тотальную переделку флигеля. А преобразованием делится в телеграм-канале, который назвала «Флигель в Иркутске». За ним следят больше тысячи подписчиков.

РЕМОНТ НА МИЛЛИОН

- Уже 11 лет как я провожу по городу экскурсии. Также я педагог дополнительного образования - разрабатываю с детьми различные краеведческие проекты.

Юлия признается, что начала работу гида со стандартных маршрутов, но позже включила в них локацию в «старом Иркутске». Из-за того, что внешне большинство «деревяшек» (так иркутяне называют деревянные дома-памятники) находится в плачевном состоянии, люди делали вывод, что внутри они грязные, темные и неухоженные.

- Я бывала в подобных квартирах и знала, что многие из них очень красивые и достойные. Так мне пришла идея приобрести уголок с максимально сохранившимися интерьером дореволюционных лет, без

пластиковых окон, и подарить ему вторую жизнь.

На ремонт Юлия Железнова планировала потратить несколько сотен тысяч рублей, но в итоге уже вложила 1,2 миллиона. Больше всего денег ушло на шпатлевку и замену проводки.

- В итоге мастеров я нашла и поделилась контактами с соседями, - говорит сибирячка. - Много делала сама, в том числе восстанавливала мебель. Образования реставратора у меня нет, но вышло неплохо. Сервант, который был не в лучшем состоянии, я аккуратно отшкурила и покрасила, чтобы продлить его век. Цвета, как и в целом все в интерьере, выбираю интуитивно. С дореволюционных дверей также было решено снять краску. Работа очень кропотливая и небыстрая, ведь важно не повредить дерево - дорогостоящий материал. Ничего не делала и с тумбой в ванной. Мне показалось, что ее потрескавшаяся краска идеально сочетается с плиткой. Размеры тоже подошли. Мои выпускники, которых я как-то пригласила на экскурсию, спросили: «где взять такую тумбу? Видно, что вещь дорогая». Я ответила: «на помойке». На самом деле, именно на мусорках можно найти нечто интересное и ценное, поэтому часто заглядываю, кто что выбросил на этот раз (смеется).

БАБУШКИНО НАСЛЕДСТВО

К слову, к вещам с историей у Юлии Железновой особая любовь. Женщина признается, что никогда не пройдет мимо винтажной лампы, торшера или люстры

- Кто-то отдает даром, кто-то просит 300-500 рублей и удивляется, зачем мне это нужно. Я их тщательно чищу, отдаю на ремонт электрику и шью новые абажуры из винтажной ткани, которую мне подарила бабушка. Также специально покупаю отрезки ткани. Что-то оставляю себе, что-то продаю: стоимость одного изделия повышается до 9-14 тысяч рублей. Сейчас это мое любимое хобби.

Новые штучки для инте-



Хозяйка Юлия Железнова и тот самый флигель.

Анастасия КУРЕНОВА

рьера Юлия также находит в благотворительных магазинах, секонд-хендах и даже старых «заброшках».

- Рядом со мной расселили аварийный деревянный дом. Я заплатила рабочим, чтобы они отдали мне резные наличники - визитную карточку нашего города. В итоге получилось уникальное зеркало. Оно стоит в прихожей флигеля и «встречает» гостей, поэтому при входе многие часто ахают от восторга.

МОЖЕТ СТАТЬ АПАРТАМЕНТАМИ

Женщина сохранила аутентичность дома: его стены, ставни, пол и часть мебели.

- К сожалению, реставрация частниками памятников архитектуры - это, скорее, исключение из правил, чем практика. Во-первых, это дорого, во-вторых, для каждого дома существуют индивидуальные правила по ремонту. К примеру, во флигеле нельзя

ломать стены и окна, но так как они были в прекрасном состоянии, у меня в этом не было необходимости. В ближайших планах замена батарей. Нынешние устанавливали в 70-е, в то же время разобрали печь. Хочется иметь возможность регулировать температуру, так как деревянные окна, даже при одной раме, хорошо зимой держат тепло.

Пока это место для экскурсий и фотосессий. Однако не исключено, что в будущем туристы смогут арендовать его в качестве колоритных апартаментов. Сама Юлия с семьей живет в другом районе, рядом со школой, где учатся ее дети.



Личный архив Юлии Железновой

Большая часть преобразований сделана руками самой Юлии, например, вот эти абажуры.



БЫЛО

Внутри был мусор и раздрай.

Личный архив Юлии Железновой



Стало

А вот апартаменты выглядят теперь.

Анастасия КУРЕНОВА

И кролем, и баттерфляем



Для детей особенно полезны занятия - они укрепляют спину, создают красивую осанку.

КСТАТИ

Поступаем в школу

Детей в спортивные школы по направлению «плавание» принимают с 7 лет. При поступлении необходимо сдать тесты. В перечне - бег на 30 метров, отжимания, прыжок в длину с места, челночный бег, бросок мяча весом 1 кг из-за головы. А также возможно придется сдавать плавание - пятьдесят метров вольным стилем без требований по времени. Конкурс обычно высокий. Прием заявления начинается в августе.

- **Природные данные имеют такое большое значение?**

- Плавать может научиться каждый. Для чемпионства играет роль, в том числе физиология - в частности, длина шага, длина руки, размер голеностопа. У мощных пловцов-рекордсменов размер ноги - от 45-го и выше. В плавании Вы не встретите чемпиона, у которого размер ноги будет 41-й.

- **В каком возрасте лучше начинать занятия?**

- Я пришел в бассейн в восемь лет, мой сын - в пять месяцев. Кто-то приходит в 40 лет. Как говорится, было бы желание. Вообще же, можно месяцев с 3-х начинать посещать детский грудничковый бассейн. У малышей нет чувства страха, им легко привить плавучесть, развить задержку дыхания. Когда ребенку год-полтора, чувство страха уже дает о себе знать, дети настроенно относятся к тренеру как к чужому человеку. Поэтому если до полутора в бассейн не пришли, то следующий этап - с четырех-пяти лет, когда уже появляется координация и ребенок может одновременно следить за дыханием, за движением рук и ног. В плане спортивной деятельности - это уже с 7 лет, когда ребенок может посещать крупные спортсооружения.

- **Во взрослом возрасте тоже можно научиться плавать с ноля?**

- Когда «с ноля» - это даже лучше! Значительно сложнее освоить правильную технику тем, кто уже плавает криво-косо, с поднятой головой или как мы говорим, деревенским стилем. Мышечная память очень хорошо работает. Легче совсем не плавающего человека положить на воду, чем исправлять. Самое сложное для многих - это дыхание: вдох ртом и плавный выдох носом в воду. Взрослым к этому трудно адаптироваться. Еще

один момент: новички как правило очень зажаты, они не тянутся, долго не лежат на воде. Здесь идет борьба с инстинктом, который говорит: быстрее двигайся, и ты спасешься. А плавание гласит - ты должен расслабиться, максимально вытянуться, делать эффективные, качественные движения. Плавание не допускает суеты.

- **Если посмотреть на тренировки, то заметно, что спортсмены постоянно выполняют какие-то упражнения, а не просто плывут от бортика к бортику?**

- В том, что касается упражнений, очень многое взято от советской школы, базовые фундаментальные вещи, которые неизменны. Но со временем появляются и свои фишки. У меня, к примеру, есть упражнение «пятюня» - два спортсмена плывут параллельно, соблюдая один темп, фазы скольжения, не теряя осевого положение и на вдохе оба делают удар ладонью, его обычно называют «дай пять». Интересное упражнение взял у ватерполистов - плыть кролем с поднятой головой и вести мяч между плеч перед собой в высоком темпе. Это хорошая кардионагрузка.

- **Получается, что бассейн - это не скучно?**

- Скучать некогда. Плавание очень разнообразное. У нас есть 4 стиля, а приводящих к каждому из них упражнений можно насчитать за тысячу. Никогда нет однотипной монотонной работы. Плюс вода - это жизнь, здоровье, постоянный гидромассаж. Во время занятий идет укрепление сердечной мышцы, легких, всего двигательного аппарата, работа с собственным весом без вреда для организма. Для меня это лучший вид спорта, в котором я нашел себя и дело своей жизни.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Плаванью все возрасты покорны.

Как рыба в воде - чтобы так себя ощущать, конечно, нужно заниматься плаванием. Но с чего начать? Куда пойти? Вроде бы понятно, дорога заказана в бассейн, но какой лучше выбрать? Все эти вопросы мы решили задать тренеру водноспортивного комплекса «Солнечный» Станиславу Миронову.

- **С чего началось Ваше личное увлечение плаванием?**

- Интерес появился после поездок в детский оздоровительный лагерь. Я смотрел на ребят, которые хорошо плавали, и думал, как им это удается? Попытался освоить науку сам. Сначала научился держаться под водой, потом додумался, что в процессе можно делать небольшой глоток воздуха и дальше плыть. В начале второго класса в школе к нам подошел тренер и сказал, что набирает группу по плаванию. Я сразу попросил маму, чтобы отвела меня на занятие. Тренер попросил прыгнуть в воду, я это сделал, поплыл по-собачьи, но на воде держался. Тренер посмотрел и определил меня в детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва. Тренировки были по шесть часов в день - два утром и четыре вечером. Упорная работа принесла результаты, я стал кандидатом в мастера спорта. Жил в Ташкенте и был в сборной Узбекистана по плаванию среди юниоров. В общем, в этом виде спорта я уже больше 20 лет.

- **Что изменилось в подготовке спортсменов за это время?**

- Большие изменения произошли в части снаряжения. Когда-то спортивный инвентарь мы сами делали себе. Например, утяжелители для кистей, голеностопа, для этого брали губки, колготки, все это шивали, завязывали. Придумывали пояса сопротивления, лопатки делали из оргстекла. Сегодня все это можно спокойно купить. Что касается методики, то раньше растили универсалов. Мы могли плавать разными стилями, причем как на короткие, так и на длинные дистанции с хорошей скоростью. Сейчас пловцов готовят с учетом их физиологии - только, к примеру, на короткие дистанции. Или если скажем спортсмен - брассист, то мало вероятно, что он перейдет на другой стиль плавания.

Станислав Миронов - тренер водноспортивного комплекса «Солнечный».



ЦИФРА ДНЯ

450 рублей будет стоить разовое посещение бассейна в Иркутске. При этом, в утренние и дневные часы цена ниже, чем в вечернее время. В некоторых учреждениях есть абонементы со скидкой. Также предоставляются льготы отдельным категориям граждан.

■ ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК

Бассейны в Иркутске

Предусмотрено свободное посещение дорожек в часы отсутствия тренировок:

- ВСК «Солнечный», ул. Байкальская 253/1, телефон: (3952) 436-644
- Бассейн «Лидер», б-р Рябикова, 48, телефон: (3952) 563-703
- Бассейн «Спартак», 18-й Советский пер., 5, телефон: (3952) 48-88-08
- Дворец спорта «Изумруд», ул. Чернышевского, 12, телефон: (3952) 50-69-58
- Бассейн Училища олимпийского резерва, ул. Байкальская, 267В, 500-945 доб.8

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Физические упражнения продлевают жизнь и сохраняют здоровье.

Без труда - не будешь молодым всегда! И этот труд - физическая нагрузка. Специалисты - и медики, и спортивные тренеры, и даже консультанты по борьбе со старением отмечают, что без зарядки организму не обойтись, иначе - батарейки сядут. Другое дело, что не все тренировки одинаково полезны, особенно с возрастом. Чему отдать предпочтение? Разбираемся вместе с экспертами.

НЕ ЗАВИСАТЬ В ЛЕННОСТИ

Яна Павлидис сегодня профессионально занимается вопросами здорового и красивого взросления женщины. Ее называют популяризатором эстетики зрелости, здоровья, духовности, гармонии. В прошлом известная в Иркутске телеведущая, сейчас Яна живет в Москве, но связь с нашим городом не теряет, регулярно приезжает на Байкал. В своем блоге она активно делится собственным опытом и мнением экспертов в вопросах стиля, косметологии, гормональной перестройки, физических упражнений.

- Я занималась и под Синди Кроуфорд, и под Джейн Фонду, были и годы увлечения бассейном, - говорит Яна Павлидис. - Но приходит время что-то поменять, когда понимаешь, что сопротивление занятию «физикой» больше, чем желания и послевкусия. Обязательное условие правильной активности - удовольствие, и у всякого периода и даже возраста - свои радости тела. В зрелости главное - не стройность и некое строительство тела, как в наши двадцать пять. В 45+ движение - основной фактор сохранения функционального состояния организма и главных систем.

По ее словам, сейчас она придерживается правила, что ежедневная легкая приятная нагрузка с небольшими усилиями имеет больше смысла и результата, чем часовые тренировки два раза в неделю в клубе.



Наталья Иванова - серебряный призер Олимпиады в Сиднее по тхэквондо, психолог и тренер.



Главное, уметь получать удовольствие от процесса.

Активность - залог долголетия!

- Я убрала из расписания бассейн, добавила к моим занятиям с наставником самостоятельные тренировки с гантелями и резинками через день по двадцать минут, - добавляет Яна. - И при любой возможности стараюсь больше ходить пешком, а также быстро мыслить и не зависать в ленности как таковой.

ЦЕННОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

О том, что с возрастом для человека важна уже не внешняя динамика, допустим, рельефы как у культуриста или высокие рекорды, а внутренняя динамика, говорит и Наталья Иванова, серебряный призер Олимпиады в Сиднее по тхэквондо, спортивный психолог и тренер. Так, приводит пример Наталья, йога - внешне статична, но внутри организма в это время происходит большая работа, задействованы все системы организма.

- Чтобы из ребенка вырастить спортсмена, сначала из него нужно сделать атлета, - отмечает Наталья Иванова. - Развить в нем пять главных качеств - скорость, гибкость, силу, выносливость и в первую очередь координацию. Если человек не может управлять своим телом в пространстве, он вряд ли добьется результатов в спорте. Когда мы становимся старше, на первый план вы-

ходит сохранение этих кондиций. Необходимо, чтобы мы оставались сильными, быстрыми, гибкими и скоординированными. Люди, которые перестают держать баланс, больше подвержены травмам. Допустим, перелому шейки бедра.

Выбирая виды тренировок, по словам чемпионки, стоит учитывать гормональные особенности человека.

- У мужчин ведущий гормон тестостерон, поэтому для них полезны силовые тренировки как минимум с собственного весом, посещение тренажерного зала, турники и тому подобное, - рассказывает Наталья. - У женщин ведущий гормон - эстроген, соответственно тренировки для здоровья должны быть «размягчающими», расслабляющими, снимающими стресс. Это могут быть танцы, йога, пилатес.

Если же говорить о спорте высоких достижений, то здесь уже польза для здоровья уходит в сторону, так как организму приходится работать на предельных оборотах. Высокие нагрузки наносят вред гормональной и сердечно-сосудистой системам, страдает опорно-двигательный аппарат, если неправильно подобрана нагрузка или тренер - непрофессионал.

- Также, в большом спорте значение имеет не только график тренировок, но и программа восстановления - причем, это не просто время, когда ты не тренируешься, - акцентирует Наталья Иванова. - Это прямо

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Начиная тренировки, помним про 5 «нельзя»

- ✗ превышения нагрузок;
- ✗ силовых упражнений при проблемах с сердечно-сосудистой системой;
- ✗ бега при ослабленном позвоночнике;
- ✗ упражнений на растяжку при грыжах позвоночного диска и других повреждениях позвоночника;
- ✗ слишком частых тренировок: более 2 - 2,5 часа в спортзале каждый день. Для организма это слишком сильный стресс, который может привести к ускоренному старению мышц, других тканей и органов.

список мероприятий по восстановлению, например, баня, массаж, прогулки и даже общение с друзьями. Плюс вопрос питания. Оно должно быть сбалансированным. Сгонки веса, практикуемые в некоторых видах спорта, сильно подрывают здоровье, особенно когда это происходит в пубертатный период.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕЛА, НО И ДЛЯ МОЗГА

Тренировки нужны не только мышцам, но и мозгу. Поэтому, уверен врач-невролог Александр Яжинов, важно посещать и тренажерный зал или фитнес клуб, и заниматься нейрогимнастикой. Делать упражнения можно в домашних условиях. Много времени они не займут, но, как и при физических нагрузках, важна регулярность.

- Без ясности ума, трудно говорить о здоровье человека в принципе, - отмечает Александр Яжинов. - При этом в системе профилактики когнитивных нарушений значительную роль играют нейроупражнения. Они помогают оптимизировать работу мозга, сделать его более гибким. Возрастных ограничений для таких занятий нет.

Основной принцип нейрогимнастики заключается в том, что при синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из них выполняет свое задание.

- Можно для начала попробовать простое упражнение «колечко», - рассказывает об одном из упражнений Александр Яжинов. - Сначала по очереди соединяем большой палец руки с указательным, безымянным, средним и мизинцем. Затем усложняем задачу - идем обратным порядком: сначала мизинец, затем средний, безымянный и указательный. Если получилось, то переходим на следующий уровень: на правой руке начинаем с пары «большой - указательный», а на левой «большой - мизинец».

Кстати, в последнее время набирает популярность такое направление как нейрофитнес, соединяющий в себе упражнения для поддержания гибкости тела и для пластичности мозга.

Светлана МАКОВЕЕВА



Мчимся с горы на санях

Семен Павличенко - двукратный чемпион и четырехкратный призер чемпионатов мира, шестикратный чемпион Европы обладатель Кубка мира.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

В Братске воспитывают чемпионов в этом виде спорта.

Любишь кататься на санках? Добро пожаловать в этот спорт. И по плечу она лишь сильнейшим - дисциплина не для слабовольных. Где в регионе воспитывают атлетов? Каков путь чемпионов? В нашем материале.

ЛЕГЕНДАРНАЯ ТРАССА В БРАТСКЕ

Где заняться санным спортом в Иркутской области? Ответ на этот вопрос только один - в Братске, где находится единственная в нашем регионе профессиональная трасса. Правда, до нее еще нужно дорасти. Для начинающих - здесь же на горе Пихтовой - есть малая тренировочная дистанция длиной около 300 метров, где свои силы в этом виде спорта пробуют мальчишки и девчонки. Да-да, риск оказывается очень даже женское дело. Успехов у сибирячек предостаточно.

В следующем году братская трасса отметит 55-летие. Она появилась в 1971 году в период подготовки советских спортсменов к Олимпийским играм в Саппоро. Выступление в Японии было дебютом на Играх в санном спорте для нашей страны. Объект длиной 1200 метров построили всего за несколько месяцев. Говорят, что скорость развивается до 140 км/час. Трудно даже представить, с чем это сравнить, с учетом того, что разрешенная для движения на автомобиле - 90 км/час. Говорят, что перегрузки доходят до 5G, что похоже на ощущения космонавтов при старте ракеты. Конечно, такие виражи - только для опытных спортсменов. У новичков все значительно спокойнее. На итоговый результат влияет огромное количество факторов - состояние трассы, погода, под-

готовка саней, выбор комбинезона, положение тела атлета и, конечно, мастерство.

В Братске же действует школа олимпийского резерва «Олимп», где готовят саночников. Зачисляются дети в возрасте от 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для таких занятий. Есть здесь и еще одна дисциплина - натурбан, когда сани спускаются по естественной трассе на крутом склоне. Ее также ежегодной обустроивают на Пихтовой.

Когда снег тает, тренировки продолжают. Летом атлеты используют специальные сани с роликовыми колесами. Также отработывают силу и выносливость, развивают общефизическую подготовку.

Постоянные тренировки приносят высокие результаты. К примеру, в конце февраля на горе Пихтовой завершились всероссийские «Юношеские игры» по санному спорту, дисциплина - натурбан. Воспитанники «Олимпа» показали отличные результаты, завоевав 7 золотых, 6 серебряных, 6 бронзовых наград.

ВОТ, НОВЫЙ ПОВОРОТ

Семен Павличенко - один из самых успешных воспитанников братской санной школы. Двукратный чемпион и четырехкратный призер чемпионатов мира, шестикратный чемпион Европы обладатель Кубка мира, серебряный и бронзовый призер мо-

ВАЖНО!

Терять нельзя

Сани на соревнованиях терять нельзя. Атлет обязан финишировать вместе с ними. В противном случае его дисквалифицируют. При этом разрешается остановиться на трассе, снова сесть и продолжить спуск.

КОНКРЕТНО

Из истории вопроса

Родиной санного вида спорта считается Швейцария. Там около 150 лет назад построили первую трассу длиной в 4 километра. Она то и стала местом для проведения первых соревнований. В 1883 году состоялись первые международные состязания. 70 лет назад в Норвегии прошел первый чемпионат мира по санному спорту. А в 1964-м были разыграны первые олимпийские медали.

Российская история саночников ведет отсчет с 1910-го года, когда были проведены первые соревнования в Москве на Воробьевых горах. Хотя само по себе катание на санях - исконная народная забава. Когда спорт стал олимпийским в стране, была создана федерация, а под занавес 1971-го года в Братске был проведен первый чемпионат СССР по санному спорту.

лодежных чемпионатов мира, обладатель Кубка наций. Заслуженный мастер спорта России.

- На мою победу повлияло то, что все вокруг хотели, чтобы я победил. Мне каждый говорил: «Семен, ты сможешь!», - рассказывает он о своем первом триумфе на чемпионате мира в 2015 году. - И это несмотря на то, что в течение всего сезона я занимал 20-е, 30-е места. Когда все верили, я тоже начал верить. Сестра даже прислала фото золотой медали с надписью: «Семен - чемпион». Вот все вокруг морально меня поддерживали, придав сил». Тогда в Сигулде десять лет назад Семен вошел в историю спорта нашей страны, став первым россиянином, выигравшим мировое золото в санном спорте. До этого такие рекордсмены были только в советское время.

Он и сегодня продолжает выступать, демонстрируя высокие результаты. В конце 2024-го он занял первое место среди мужчин в соревнованиях на одноместных санях на Кубке России по санному спорту в Сочи, а также стал лучшим в спринтерской гонке. На чемпионате страны год назад у Павличенко - золото, в 2025-м - серебро.

Несмотря на постоянные разъезды, Семен с теплотой относится к родному Братску, где началась его карьера. Он не раз рассказывал о том, как

пришел в санный спорт. Получилось это не сразу. Семен, по его словам, ходил на хоккей с мячом и на бокс, а первая попытка тренера завлечь его в секцию по саням провалилась. Зато реклама со стороны друга сработала - очень увлекательно тот рассказал, что катается с горы. Дальше опять разочарование. Павличенко пришел в секцию весной, когда все занятия проходили в зале - ребята бегали, играли в футбол. И только летом, наконец-то, началось катание, но на санях на колесах. Когда наступила зима, вспоминает Павличенко, начали отработывать поворот уже на учебной трассе, однако выполнить его долго никто не мог - все улетали в сугроб. Из своей группы Семен повернул первым. Тогда-то и стало понятно, что он и спорт - это навсегда.

■ КСТАТИ

Медальный зачет

Через санный спорт в Братске прошли тысячи детей и подростков. Среди ярких достижений воспитанников Братской школы бронза Валерия Дудина на Олимпийских играх в Сараево-1984, серебро Альберта Демченко на Олимпиаде в Турине в 2006-м, 6 место Александры Родионовой на Играх в Ванкувере, 5 место Семена Павличенко на Олимпиаде в Сочи и его же золото на чемпионатах мира в 2015 г. и 2019 г.

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+

Окончание.
Начало на стр. < 1.

- Врачи начали считать пищевую избирательность проблемой совсем недавно, - говорит Елена Павловская. - Раньше полагали, что существует единственный правильный подход к нарушениям пищевого поведения. Если ребенок плохо ест, то есть недостаточно разнообразно или слишком мало, по мнению родителей, и если он худой, надо его накормить всеми способами.

Но в XXI веке появились новые знания о том, что аппетит - это достаточно сложная функция, которая не определяется чисто волевыми показателями, и, если человек что-то не ест, это не значит, что он просто капризный.

- У нас расширились представления о расстройствах пищевого поведения (это не только анорексия и булимия), - продолжает Елена Павловская. - И, конечно, изменилось отношение родителей к детям, появилось ответственное родительство, когда детей не заставляют силой, а стараются помочь.

? ПОЧЕМУ ЕМУ НИЧЕГО НЕ НРАВИТСЯ

- Раньше считалось, что ребенок вырастет и будет есть все, что и остальные сверстники, - говорит доктор Павловская. - Но сегодня известно, что пищевая избирательность сохраняется с возрастом и у взрослых людей. Поэтому важно вовремя ее выявить и защитить ребенка, у которого с таким избирательным аппетитом может быть множество проблем. И речь не только о худобе.

У дошкольников, по разным оценкам, частота избирательного аппетита доходит от 8 до 50%. И чаще всего дети, конечно, отказываются от овощей. Если родители хотят привить им принципы ЗОЖ, этот вопрос становится ключевым.

Причин пищевой избирательности может быть несколько:

✓ Сенсорная гиперчувствительность и тревожность у ребенка, из-за которой ему могут не нравится текстура, фактура, температура, вкус, запах пищи.

Ребенок от еды воротит нос? Пожалуй, это к доктору вопрос!



Катерина МАРТИНОВИЧУ-АКП - Москва

? НА КАКИЕ ВОПРОСЫ ДОЛЖЕН ОТВЕТИТЬ РОДИТЕЛЬ

Поскольку грань между обычной пищевой избирательностью и ARFID часто бывает стертой, нужно обратить внимание на поведение ребенка. И если вы можете ответить «да» на большинство следующих вопросов, это веский повод обратиться к врачу-педиатру.

Итак, проверьте, согласны ли вы с этими наблюдениями:

1. Ребенок не интересуется никакой едой?
2. Не любит есть продукты, которые издают, по его словам, неприятный звук при откусывании?
3. Есть проблемы с кишечником (запоры, диарея и т. п.) или неприятные ощущения в животе (колики, метеоризм)?
4. Другим людям (например, воспитателям детского сада) приходится следить, чтобы ребенок хоть что-то поел?
5. Не ест продукты, которые неприятно, как ребенку кажется, пахнут?
6. Не ест продукты с определенной текстурой, которая ему не нравится?
7. Выплевывает продукты?
8. Часто говорит, что не голоден?
9. У него частые инфекции, простуды?
10. Ребенок быстро устает?
11. У него часто сонливость, слабость?
12. Старается избегать ситуаций, связанных с приемом пищи (например, уходит, если все садятся пить чай)?

- Положительные ответы на вопросы, связанные с текстурой, консистенцией, запахом, видом еды, можно отнести к пищевой избирательности. Но если присоединяются и другие ответы, говорящие о функциональном нездоровье, то мы говорим об ARFID, - поясняет доктор Павловская.

И это может быть проявлением неврологических заболеваний (по различным данным, ARFID диагностирован у 10 - 50% детей с расстройствами аутистического спектра).

Стиль кормления и нерациональные пищевые привычки родителей. Например, некогда или лень готовить, и ребенку дают баночку пюре (бутылку со смесью) чуть ли не до трех лет, не вводят твердый прикорм до 12 месяцев, в целом не дают какие-то новые виды пищи, потому что удобнее детское питание. Или, напротив, устраивают пляски с бубнами, лишь бы впихнуть в ребенка лишнюю ложку еды. Отвлекают мультиками, играми в попытке накормить.

✓ Довольно распространена у детей примерно с 2 до 6 лет пищевая неофобия (боязнь нового, в том числе и еды). Она, как правило, проходит с возрастом. Но если эта пищевая неофобия начинается в годовалом возрасте, когда малыши обычно как раз очень охотно

пробуют новые вкусы, то она может закрепиться и остаться у взрослого человека.

? КОГДА ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

ARFID, то есть избегающее пищевое поведение, не связано с отношением к собственному телу, как, например, анорексия или булимия. Не связано это и с малым разнообразием: у ребенка может быть в доступе очень много еды, но он все равно будет предпочитать только определенные продукты, избегая других. Это связано с его негативным отношением, например, к консистенции, звуку. И тогда он будет есть только хрустящее и сухое - чипсы, сухари, но не морковку или яблоко. Но и это может быть не патологией, а просто возрастной избирательностью.

- Конечно, обычная пищевая избирательность может легко перерасти в нарушение пищевого поведения, которое уже отражается на здоровье ребенка, - поясняет эксперт. - И, по большому счету, о пищевой избирательности должен знать

педиатр. Поскольку, если он видит, что ребенок излишне худ, слаб, у него даже не сформирован навык пищевого поведения (условно говоря, он не может пользоваться ложкой, потому что избегает супов, зато в 5 лет по-прежнему сосет бутылку), то, безусловно, нужна помощь. И не только дополнительный прием витаминов и минералов, но, скорее всего, уже и неврологическая, и психиатрическая. Да, пока тема избирательного пищевого поведения для нас очень новая, но постепенно начинают собираться данные и исследования. Сейчас мы уже можем классифицировать ARFID и начать с ним работать.

Анна КУКАРЦЕВА

В ЧЕМ ЖЕ РАЗНИЦА

Когда нет причин для беспокойства...

Предпочтение определенных видов пищи или брендов, текстур, способов приготовления.
Может пробовать новую пищу.
Регулярно ест пищу из всех пяти видов продуктов*, пусть и понемногу.
Физически нормально развит.
Питание не создает для него проблем.

...и когда надо обращаться к врачу

Строгая приверженность определенным видам пищи, способам приготовления, брендам.
Отказывается пробовать что-то новое.
Исключение целых групп продуктов. Или может их есть крайне нерегулярно и мало.
Нарушение физического (худоба, мышечная слабость) и психосоциального развития.
Испытывает настоящий стресс при еде.

*Хлеб и злаки, фрукты, овощи, белок (рыба, мясо, яйца), молочные продукты.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Читатели рекомендуют

Книга Венеры Осепчук «Семейная кухня»

★★★★★ Дарья:

Баранина долгого томления из этой книги стала фирменным блюдом в нашей семье. Карп с грибами и куриные желудки в пиве тоже великолепны. А какие иллюстрации!

★★★★★ Галина:

Я подписана на страницу Венеры Осепчук. Очень обрадовалась, узнав, что изданы сборники ее рецептов. Купила этот, хочу остальные. Листать книгу удобнее, чем рыться в блоге.

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



Как отучить ребенка есть только чипсы: правила замены фастфуда на здоровую еду от диетолога - на сайте



ЛЕДИ ГУФСИН — 2025



Валерия Петросян, Иркутск:

- Прохожу службу в должности бухгалтера ФКУ ИК-6 ГУФСИН России по Иркутской области с 2022 года. Моими качествами являются - честность, открытость, целеустремленность и умение контактировать с коллегами! Увлекаюсь тяжелой атлетикой.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На свадьбе жених решил, что лучше за такие деньги выкупить брата из тюрьмы, чем невесту.

* * *

Когда я хочу поразить понравившуюся мне девушку-красавицу на кассе супермаркета, то на ее вопрос «Вам па-

кет?» я небрежно отвечаю: «Конечно. Я могу себе это позволить!»

* * *

Даже если вы знаете пятнадцать иностранных языков, русский вам все равно необходим. Мало ли что: упадете или что-нибудь тяжелое на ногу

уроните.

* * *

Если вы идете с женой, а навстречу красивая девушка и жена спрашивает: «Правда она красивая?», то ответ «Да» неверен.

Ответ «Нет» тоже неверен.

Правильный ответ:
«Кто?»

* * *

Вчера помыл окна. Теперь у меня рассвет на два часа раньше...

* * *

- Сосед, как ты только свою жену терпишь? Орет с утра до вечера, посуду бьет! Я хоть и за стеной, а и то голова болит от нее!

- Это еще ничего. Гораздо хуже, когда у нее настроение хорошее и она петь начинает!

* * *

Неразношенные ботинки придают лицу крайне философское выражение.

* * *

- Как ты смотришь на спорт?

- Обычно с пивом и чипсами.

* * *

- Мой папа говорит, что всегда приятней дать, чем получить.

- Он у тебя, наверно, священник?

- Нет, боксер!

* * *

Девушка спрашивает своего парня, заядлого футбольного фаната:

- Скажи, я красивая?

- Конечно!

- А насколько я красива?

- Как гол на 90-й минуте!

* * *

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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 марта

	ночью	днем	
Иркутск	-4...-3	0...+1	Давление 712 мм рт. ст. (норма для марта - 719)
Бодайбо	-22...-14	-5...-4	Относительная влажность воздуха 57%
Братск	-7...-5	-5...-2	(норма для марта - 61%)
Ербогачен	-19...-14	-12...-8	Ветер северо-западный, 4-5 м/с
Тайшет	-4...-2	-3...-1	Восход - 06.54
Усть-Илимск	-9...-7	-6...-4	Закат - 19.23



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: 161 200 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. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)