

# Внучка экс-мэра Самары спустя месяц призналась в двойном убийстве

Читайте на стр. 2 ▶



Личная страница в социальной сети героя публикации

**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, 10 марта  
№ 18-п (27666-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

**KP.RU** 4 708 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

## На Бали отдохнуть дешевле, чем на Байкале?

Почему в морозной Сибири отпуск обойдется в 100 тысяч рублей, а на райском острове - в 60.



Читайте на стр. 3 ▶



## Тайны забытых воспоминаний

Анна ДОБРЮХА

Как отличить проблемы с памятью из-за переутомления от деменции.

«Чистая совесть - результат плохой памяти», - шутят в интернете. Мы часто смеемся над забывчивостью, но в глубине души переживаем: а вдруг это начало болезни Альцгеймера или другого недуга, стирающего воспоминания? «Пандемия ковида катастрофически сказалась на состоянии мозга людей. Количество случаев деменции резко увеличилось, в том числе в более молодом возрасте», - рассказала «КП» врач-невролог, старший научный сотрудник лаборатории нейрогеронтологии Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова, кандидат медицинских наук Мария Чердак. Но проблемы с памятью, к счастью, далеко не всегда связаны с деградацией мозга. Об этом мы и поговорили с экспертом.

Продолжение на стр. 7 ▶

## Запись в первые классы в Приангарье стартует 1 апреля

Мария КНЯЗЕВА

Проходить процедура будет в два этапа.

Как и раньше, в этом году будет две «волны» зачисления. Первая - по прописке, начнется 1 апреля и продлится до 30 июня. Подать заявление имеют право родители детей, чьи адреса закреплены за конкретной школой. Также в эти даты принести документы в образовательное учреждение могут и те, у кого есть преимущество при зачислении. Например, это семьи, в которых старшие сестра или брат первоклашки уже учатся в указанной школе.



Алексей БУЛАТОВ

- Независимо от прописки такого ребенка возьмут в ту же образовательную организацию, - рассказывала пресс-службе администрации Иркутска началь-

ник департамента образования администрации города Анжела Головки. - Следует отметить, что данное право реализуется только для первоклассников.

Если в выбранной вами школе уже учатся ваши старшие дети, не забудьте при подаче документов предоставить и их свидетельства о рождении. Также льготами на первоочередное зачисление обладают дети военнослужащих, полицейских, пожарных, сотрудников органов внутренних дел, ФСИН, ФССП, ФТС.

Второй этап зачисления продлится с 6 июля по 5 сентября. Здесь уже будут принимать и не по прописке. Если, допустим, вы хотите водить ребенка в определенную школу, которую вам нарвится. Но есть одно но - заявление примут, если там остались свободные места.

Кстати, запись в первый класс разрешена ребятам в возрасте от 6,5 до 8 лет.

- Однако по заявлению родителей учредитель общеобразовательной организации вправе разрешить прием на обучение в начальные классы в более раннем или более позднем возрасте, - уточняют в пресс-службе администрации города Иркутска. - Для получения такого разрешения необходимо обратиться в департамент образования города.

Для того, чтобы записаться в 1 класс нужно принести документы секретарю школы или подать заявление через портал «Госуслуги».



Наталья АРТЯКОВА («КП» - Самара)

**Внучка экс-мэра Самары спустя месяц призналась в двойном убийстве.**

Екатерина Бельская рассказала следователям, почему решилась на убийство, как избавилась от тел бабушки и кто ей помогал. Но, несмотря на это, в самой громкой криминальной истории последних дней остается много вопросов.

**РАСКИДАЛИ ПО МУСОРНЫМ БАКАМ**

- В эти мусорные баки что выкидывали? - спрашивают у нее во время следственного эксперимента, видео которого опубликовал Следком.

- Пакеты, тазики, перчатки, одежду. Я не знаю, именно в этот бак он (сообщник. - Авт.) выкидывал или в другой.

В пакетах, про которые говорит внучка Тархова, были части тел ее бабушки и Виктора и Натальи. Теперь точно известно, что Бельская действовала не одна. Она вместе с сообщником расчленила пожилых родственников, расфасовала по пакетам и раскидала по мусорным бакам Самары. Говорит Бельская об этом спокойно, ее голос не дрожит. Вопреки слухам, что Екатерина чуть ли не на пороге комы, женщина выглядит спокойной, держится прямо, взгляд не опускает. Непохоже, что о чем-то сожалеет.

Напомним, задержали Бельскую 4 февраля. В поле зрения силовиков женщина попала, когда пропала ее бабушка и бабушка. Пожилые люди перестали отвечать на звонки друзей, но сообщения с телефона Виктора Александровича все еще приходили.

Отсмотрев видео с камер в подъезде, следователи заметили кое-что подозрительное. Внучка пропавших заносила в квартиру пластиковые ведра, а потом выносила их и пакеты. На данный момент

# Тела заморозила азотом, а подельник расчленил их

тела убитых все еще не найдены. Поиски продолжаются на самом крупном мусорном полигоне области.

Когда в квартиру Тарховых нагрянули криминалисты, там было идеально чисто. Бельская отдраила все щелочным средством. Впрочем, следы все-таки нашли: глубокие кровеносные сосуды, частицы жировой и мышечной ткани обнаружили в сливе, а на подошве обуви Бельской - следы крови пропавших.

**«ПОГОРЕЛА» НА ДОВЕРЕННОСТИ**

Месяц женщина молчала. Она не признавалась, но и не отрицала свою вину. Однако неожиданно Бельская выложила все.

- Обвиняемая отравила родственников (подробности, как именно это сделала, следователи пока не раскрывают. - Авт.). Затем при помощи азота она заморозила их тела, а подельник-мужчина расчленил их, - рассказали в СК России.

На убийство внучка пошла, как и предполагали, из-за денег. Она успела продать некоторые вещи Тарховых, среди которых машина, мебель, антиквариат, иконы. «Погорела» на доверенности, с которой пришла в фирму бабушки и попыталась обналечить ее активы. Мол, Виктор Александрович сделал ее доверенным лицом, вот и его подпись есть. Подпись была странная, на что тут же обратили внимание.

Как рассказал «КП» бывший адвокат-советник Виктора Тар-

**По одной из версий, Виктор Тархов отказался содержать внучку, что могло стать причиной для его убийства.**



Владимир КОТИМИШЕВ

хова Александр Шаронин, у экс-мэра и его супруги оставались две квартиры, машина и активы в фирмах. Наследство оценивают в 150 миллионов рублей. Пока неизвестно, как Бельская планировала распорядиться деньгами. Впрочем, после смерти Виктора и Натальи все это отходило по наследству дочери

Тарховых Людмиле, которая сейчас отбывает срок за вымогательство 200 миллионов рублей у депутата Самарской губернской думы. Непонятно, на что рассчитывала внучка Екатерина. Возможно, она планировала распродать имущество, пока мать в местах не столь отдаленных.

**ГДЕ СООБЩИК?**

Главный вопрос: кто же все-таки помогал Бельской убить родственников? Загадочный сообщник подался в бега, его объявили в розыск. Следователи рассказали, что он точно за пределами Самарской области. Есть большая вероятность, что мужчина за границей. Может быть, поэтому Бельская и молчала почти месяц? Она дала подельнику время убежать как можно дальше.

Имени сообщника следователи не называют, по базе Интерпола отыскать загадочного преступника тоже не удалось. Пока его ищут, Екатерину проверяют на вменяемость. Ей назначили психолого-психиатрическую экспертизу.

До конца следствия внучка Тархова останется в СИЗО.



Екатерина Бельская сдала сообщника, но он успел скрыться.

Личная страница в социальной сети героя публикации

**КСТАТИ Сына забрали из приюта**

После ареста Екатерины ее шестилетнего ребенка отправили в приют. Бельская родила его от гражданина Израиля. Вскоре после рождения сына развелась с мужем и вернулась в Россию.

Спустя некоторое время мальчика забрали из приюта. - Сын Екатерины передан под предварительную опеку лицу, выразившему желание стать опекуном мальчика и принимавшему активное участие в его воспитании. Органы опеки

будут контролировать воспитание и содержание ребенка в семье опекуна, - сообщили «КП» в министерстве социальной демографии и семейной политики региона.

Вот только вопрос - кто забрал ребенка? Это не отец, так как его юрист только готовит документы на передачу опеки иностранному гражданину. Скорее всего, мальчик в семье крестной, которая не родственник ребенка, но участвовала в его воспитании. Сама крестная и ее сын отказались отвечать на вопрос, у них ли сейчас сын Бельской.

Что дальше будет с мальчиком? Источники «КП» утверждают, что родной отец ребенка уже сделал ДНК-текст, чтобы доказать родственные связи, и готов забрать сына к себе в семью (мужчина женат, у него двое детей), но он опасается бывшей тещи. Людмила Тархова, считает отец мальчика, может выйти по УДО через полтора года и попробовать вернуть внука. Она была приговорена к 7 годам общего режима, из которых отсидела два года.

**Признание у мусорных баков: внучка Тархова дает показания - видео на сайте**



**■ ЧП**

## В Перми сосед спас парнишку, которого отчим пытался утопить в ванне

Павел ШАТРОВ («КП» - Пермь)

**Мальчик смог вырваться и выбежать из квартиры.**

«Только не бей! Не бей меня, пожалуйста!» - кричит на видео 9-летний мальчик, выбегая из подъезда в одной футболке и трико. На улице было -5. Ребенок весь мокрый, лицо и руки - в крови. Через несколько секунд в кадре появляется разъяренный мужчина в куртке на голое тело, хватая пацана за шиворот.

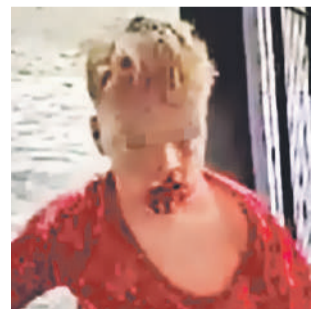
Эта жуткая семейная сцена по-

пала на камеры видеонаблюдения, установленные в подъезде в одной из многоэтажек Перми. Как оказалось, ребенок стал жертвой домашнего насилия. Приехавшим на вызов полицейским соседи рассказали, что родители мальчика днем выпивали, а потом начали скандалить. Ссора быстро переросла в драку. Избив жену, мужчина переключился на ребенка.

Со слов мальчика, отчим его

ударил, а затем попытался утопить в ванне. Парню удалось вырваться и выбежать на улицу. Спас сосед. Он как раз подъехал на авто к дому и увидел, как мужчина бьет ребенка. Быстро оттеснил отчима в сторону и завел парня в подъезд.

По словам жены героя, мальчик из многодетной семьи, они живут на первом этаже и имеют через балкон отдельный выход. Именно оттуда ребенок выбежал на улицу, бросился к домофону и начал звонить людям, чтобы попросить о помощи.



Ребенок стал жертвой домашнего насилия.



Кадр с камер видеонаблюдения

На место происшествия вызвали полицию, приехали скорая и органы опеки. Дебошира отвезли в полицейский участок, а ребенку оказали медицинскую помощь и отвели домой.

- У Вали (имя изменено. - Ред.) есть еще брат и сестра, - рассказали «КП» соседи. - В семье

явно не все благополучно, дети учатся плохо. А взрослые частенько устраивают веселые попойки. Как правило, они всегда заканчиваются скандалом. Буквально месяц назад полиция приезжала - папаша поколотил жену. А в этот раз и на ребенка рука поднялась.



10 марта 2025 года

# НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№5 (196)

## «Отдохнуть на Бали стоит 60 тысяч, а на Байкале - 100»

Виктория КУДАЕВА

Почему в морозной Сибири отпуск дороже, чем за границей.

Невероятной красоты пляжи, экзотические фрукты и умиротворяющая атмосфера. Бали привлекает туристов со всего мира. Просматривая фотографии в социальных сетях, может показаться, отдых на этом острове обходится недешево. Мол, мне-то не по карману! Где виллы с бассейнами с видом на джунгли, дайвинг и вечеринки и где я?!

- Со своей скромной зарплатой смогу вырваться разве что на Байкал на пару дней, - размышляют некоторые сибиряки.

И это большое заблуждение! Житель Иркутска Артем Степанов недавно вернулся с Бали. Он уверяет, что отдохнуть на райском острове гораздо дешевле, чем на Байкале.

### В 700 МЕТРАХ ОТ ОКЕАНА

Артему 30 лет, он работает в сфере продаж химического сырья. Путешествия занимают важное место в его жизни: мужчина активно исследует родной край, путешествует по городам России и за рубежом. В его списке уже значатся такие страны, как Грузия, Турция, Испания и Китай. Артем предпочитает ездить по миру «дикарем», без помощи операторов. Он самостоятельно находит жилье, бронирует билеты и планирует маршруты.

- В ноябре прошлого года одна из авиакомпаний как раз устроила распродажу, были недорогие варианты добраться до Пекина, а уже оттуда - до Индонезии. Бали давно был в списке моих желаний, - рассказывает Артем. - Поехал один, без компании. Обычно в ноябре на Бали начинается сезон дождей, но при этом



Артем Степанов все путешествия планирует сам, а не через туроператоров.

очень тепло. Все дни температура составляла +33 градуса. Осадки я не застал ни разу.

Сибиряк добрался до столицы Китая, а затем отправился на острова. Общая стоимость перелетов составила 42 тысячи рублей в обе стороны.

Артем нашел для себя двухместный номер в гостевом доме. У каждого из четверых съемщиков был собственный выход к бассейну и на небольшую террасу. Также в распоряжении - общая кухня. Приготовить или разогреть еду, пожалуйста.

Номер на 10 ночей обошелся сибиряку 20 тысяч рублей или в 2000 рублей за сутки. Его площадь была примерно в 20 квадратных метров. Комната чистая, все необходимое в наличии - двуспальная кровать, телевизор, отдельный санузел. В стоимость проживания также входила уборка и смена постельного белья. А в 700 метрах - океан и популярные заведения острова.

### ПОЕСТЬ В РЕСТОРАНЕ? ХОТЬ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ

Порадовала сибиряка и стоимость продуктов и блюд в кафе и ресторанах.

- На Бали очень сильно развита гастрономия. Можно найти заведения с разными кухнями мира. Сначала я ходил в

дорогие заведения, где, например, один завтрак выходил около 800 рублей. Ужин в итальянском - 1200. А затем я распробовал местную кухню. На Бали есть много кафе, где готовят дешево и вкусно. По принципу шведского стола из разных чанов с едой можно наложить на тарелку разные блюда и все попробовать. Полноценный ужин или обед там обходился в 250-300 рублей. Очень мне понравился nasi goreng - традиционный жареный рис с курицей.

Следующая строка расходов - развлечения.

- Я взял в аренду мопед на 10 дней. Это вышло мне в 3000 рублей. Съездил на водопады, в храмы, на пляжи. Если бы я отправился в эти места в составе организационных экскурсий, это вышло бы гораздо дороже. Стоят они в пределах 5000-10 000 рублей. Единственный тур, который я приобрел, обошелся в 7000 рублей. Мы занимались снорклингом, наблюдали за мантами - гигантскими скатами, а также побывали на самом популярном месте Бали - на острове Нуса-Пенида.

Также Артем попробовал серфинг (4 часа занятий обошлись в 4000 рублей), посетил вечеринку с бассейном (плата за вход 10 000 рублей) и аквапарк (3000 рублей). В



### «НЕ СРАВНИВАЙТЕ ОЗЕРО С КУРОРТАМИ»

По словам члена правления Сибирской Байкальской ассоциации туризма Вадима Копылова, сравнение отдыха на Байкале с курортами типа Бали является неправильным подходом.

- Нужно понимать, что это совершенно разные условия хозяйственной деятельности.

Не стоит забывать, что у нас холодное время года составляет практически 9 месяцев в году. Требуется много электроэнергии, чтобы отопить туристические базы, вне зависимости от того, есть там туристы или нет. Добавьте к этому зарплату персонала, траты на вывоз мусора (а вывозят с острова на материк - Ред.) и жидких бытовых отходов и прочие расходы, которые накладываются на собственников отелей из-за природоохранных ограничений.

На Ольхоне, например, отели возят белье в стирку на материк из-за того, что там нет химчисток, вода и продукты привозные - все это влияет на стоимость номеров.

- Да и нет такой задачи - превратить Байкал во второй Таиланд или Бали. В наш край едут любоваться первозданной природой и дикой красотой. Это совершенно другой вид отдыха. Не массовый и не курортный.

И все же, несмотря на большое количество критики, Байкал остается местом, где мечтают побывать тысячи людей со всего мира. Этот туристический сезон завершится в конце марта. А бронирования на лето 2025-го начались еще с прошлого декабря.

### КОНКРЕТНО

#### Как сэкономить

- 1 Отправляйтесь на отдых не в разгар туристического сезона. Зимой это февраль и март, летом - конец июля и начало августа. Планируйте поездку заранее.
- 2 Выбирайте менее популярные направления. Туристы массово стремятся посетить Ольхон, Малое море, Байкальск. Но если немного отойти от этих локаций, можно найти, как и приемлемое размещение, так и такой же красивый и кристальный лед или красивые пляжи.
- 3 Снять жилье можно у местных жителей, либо разместиться в бюджетных отелях. Чем комфортнее проживание на Байкале, тем сложнее его содержать и тем дороже оно обходится.



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

@IRKCP

**Елизавета ГРИГОРЬЕВА****Что нужно для успеха в спорте, рассказывают атлеты.**

Иркутянка Юлия Старченко - мастер спорта по боксу. Путь к званию оказался не простым и потребовал не только спортивных результатов, но и изрядного терпения. О том, как шла к заветной цели, что дал в жизни бокс и какие задачи Юлия ставит перед собой сейчас - мы узнали у самой чемпионки.

**- Юлия, что для Вас значит звание мастера спорта?**

- Очень многое. Я к этому шла двенадцать лет. Очень стремилась. Хотя возможно, если бы получила это звание раньше, то быстро бы оставила бокс. А так важна сама игра - довести дело до конца. И чем сложнее на этом пути, тем интереснее. У меня стояла установка: не закончу, пока не получу мастера спорта. В декабре 2023-го я выиграла турнир по боксу памяти Н.Ф. Королева в Москве, где выполнила норматив мастера спорта, а в апреле 2024-го получила звание.

**- Почему не получалось раньше, было же немало побед на соревнованиях?**

- Очень строгие критерии для присвоения звания. Где-то на соревнованиях мне не хватало боев, где-то городов, чьи представители выступали. Например, после победы на чемпионате Европы в 2021 году по идее могли бы дать международника, но не дали - опять чего-то не хватило. Если я выступала на турнире и понимала, что по его итогам мастера опять не дадут, то уже не так радовалась даже первому месту.

**- После европейского чемпионата понадобилось еще два года, чтобы добиться желаемого?**

- После той победы по состоянию здоровья я два года не выходила на ринг. Восстановившись, первые же соревнования выиграла и стала мастером. Это было под Новый год. Как подарок судьбы. Мне кажется, что я светила ярче, чем праздничная Москва. Я это сделала не для родителей, не для тренера, а для самой себя. Удостоверение и значок мне просто вручил тренер, хотя обычно это происходит в торжественной обстановке. Но честно, мне было все равно на

**ФАКТ**

Спортивные разряды нужно подтверждать: кандидата в мастера спорта - каждые 3 года, все остальные, например, первый спортивный разряд - каждые 2 года. А вот спортивные звания, такие как мастер спорта России и мастер спорта России международного класса, присваиваются пожизненно.

**Юлия Старченко - красивая, статная девушка. Никогда не подумаешь, что она занимается боксом!**



# Путь мастера

антураж. Главное - цель достигнута. Это звание не дает никаких льгот или привилегий. Вот разве что при работе тренером звание привлекает учеников.

**- Как Вы вообще оказались в боксе?**

- Началось с того, что в начальной школе одноклассница пришла на урок с медалью и похвасталась, что стала призером городских соревнований по боксу. Все в классе начали ее хвалить, говорить, что она молодец. А я подумала, что тоже хочу быть первой. И записалась в секцию. Та девочка давно уже не занимается, а я

осталась в спорте. Вообще в детстве я не была звездой класса, скорее наоборот. У меня были проблемы с лишним весом, одноклассники дразнили, показывали пальцем, как сейчас говорят буллили. Со мной никто не дружил, я не хотела ходить в школу. Бокс снял все проблемы с весом. Со временем даже стали говорить, что я слишком худая.

**- Прямо скажем, бокс - не самый женский вид спорта...**

- Мой первый тренер в Железнодорожном - Илимском Александр Ступин - научил тому, что нужно

**ЦИФРА ДНЯ**

**1186** обладателей звания «Мастер спорта России» насчитывалось с 2008 года в Иркутской области обладателей звания;

**116** «Мастеров спорта международного класса»;

**112** человек - мастера спорта по художественной гимнастике, это лидер среди видов спорта по общему количеству мастеров спорта;

**78** мастеров спорта - в пауэрлифтинге.

**66** мастеров - в самбо и спортивной борьбе.

**15** мастеров спорта международного класса в хоккее с мячом, это лидер среди видов спорта по количеству мастеров спорта международного класса.

терпеть - кровь, боль, слезы. Дал необходимый в спорте стержень. Я ему за это очень благодарна. Второй тренер, уже в Иркутске - Роман Стрельников - исправил технику и тактику боя. Мне не раз говорили, зачем тебе этот бокс, он в жизни не пригодится, денег не заработаешь, бросай. Знаете, люди, когда видят твой успех, то пытаются сбить с верного пути. Нужно слушать себя.

**- С какими сложностями на пути к результатам пришлось столкнуться, помимо постоянных тренировок?**

- Основная проблема - не с кем стоять в спаррингах на тренировках. Мужской бокс отличается от женского. В частности, это другая психология. Ну и конечно, деньги. Когда я два года не выступала, то приходилось особенно тяжело. Работала вечерами официанткой, днем училась и писала диплом, плюс тренировки дважды в день, чтобы не растерять спортивную форму.

**- После получения звания мастера спорта, появилась новая цель?**

- Сейчас я ушла из большого спорта. Переключилась на тренерскую работу. Окончила техникум, поступила в институт. Учусь дальше. Первая цель получить мастера достигнута, вторая - стать тренером, тоже получилось. Теперь я хочу открыть свой зал.

Личный архив

**А В ЭТО ВРЕМЯ**

Алексей БУЛАТОВ



**Больше всего мастеров спорта в Приангарье в художественной гимнастике.**

## Почти 100 человек получили звание в 2024 году

Звания «Мастер спорта России» по результатам успешного выступления на соревнованиях в 2024 году удостоены 99 спортсменов Иркутской области. Самый «мастерский» вид спорта - художественная гимнастика. Из общего списка гимнасток - сразу 26-ть. Мастерами спорта России также стали представители санного спорта, альпинизма, спортивной борьбы, керлинга, пауэрлифтинга, плавания, стрельбы из лука, армрестлинга, кудо, прыжков на батуте, дзюдо, самбо, бокса и других видов спорта. В частности, мастерами спор-

та России по боксу признаны уроженец Ольхонского района Альберт Мандалов, иркутянин Семен Маркович, ангарчанин Федор Серых. Они одержали победу на всероссийских соревнованиях памяти чемпиона Олимпийских игр В.К. Сафронова и серебряного призера Олимпийских игр В.И. Баранникова среди мужчин.

В число мастеров спорта России по кудо включены представители Ангарска - Александр Минутдинов, Роман Моргунов, Александр Сафеев. В их активе - победа на всероссийских

соревнованиях по кудо среди мужчин. Еще один новый мастер спорта - Владимира Щербенева стала бронзовым призером чемпионата России среди женщин по кудо.

Елизавета Зиатдинова и Арина Зединова выполнили норму спортивного звания «Мастер спорта России» по результатам чемпионата России по спортивной аэробике. Василий Сизых из Иркутского района стал мастером в парусном спорте. Также в числе получивших звание Николай Котолит - мастер спорта России по шашкам.



От каждого элемента захватывает дух.

## В пирамиду, стройся!

Предоставлено Олегом Черниговым

**Елизавета ГРИГОРЬЕВА**

**Чирлидинг поможет заполучить фигуру мечты.**

Сальто вперед прогнувшись, потом стойка на руках, а затем - сложная пирамида. От каждого элемента захватывает дух. Особенно если представить, что выполнять их нужно быстро и четко, не забывая при этом улыбаться. Вы так сможете? Лично я нет, но решила узнать - есть ли шанс попасть в чирлидинг. Именно так называется этот вид спорта, совмещающий в себе акробатику и гимнастику. За советом обратилась к Олегу Чернигову, руководителю клуба по спортивному чирлидингу «Тотем», тренеру сборной Иркутской области.

**- Олег Григорьевич, подскажите - если вышел из детского возраста, то начинать свой путь в чирлидинге уже поздно?**

- Ничего подобного. В чирлидинге возраст не имеет столь принципиального значения, как, например, в художественной гимнастике. Да, мы принимаем детей с 4 лет, но можно прийти заниматься и во взрослом возрасте. Даже без спортивной

подготовки в прошлом. Хотя базовые гимнастическая или акробатическая подготовка станут большим подспорьем для отличного старта. Я сам пришел в этот спорт в 23 года как раз из спортивной гимнастики. Для чирлидинга этого оказалось мало, те же самые пирамиды пришлось учить с азав. Сейчас к нам приходят новички, которым 30 лет и старше, добиваются очень неплохих результатов.

**- К чему нужно быть готовым?**

- К тренировкам и к командной работе. Для чирлидинга нужна хорошая физическая подготовка, приходится много тренироваться. Если тебя самого ноги еле держат, как ты сможешь удержать на плечах товарища по команде или прыгнуть сальто через голову? Дети тренируются по два часа не менее трех раз в неделю. В преддверии крупных соревнований - по пять раз. Взрослые тоже заняты 4-5 раз в неделю на двухчасовых тренировках. Это звучит немного устрашающе, но на деле, если хочешь добиться результата, то по-другому никак.

**- Выполнять пирамиды и сальто не только сложно, но и, наверняка, травмоопасно?**

- Травмоопасным можно назвать любой вид спорта. Есть такая шутка, что и в шахматах, если уснуть, то можно больно удариться о доску. В чирлидинге сон противопоказан, нужно быть начеку. Осваивая любой элемент акробатики или пирамиды, мы тренируемся сначала на мягком покрытии, обкладываемся страховочными матами. И только когда движения отточены, начинаем работать с высотой. Но даже тогда вся команда страхует друг друга, четко распределив обязанности, не давая возможности упасть и ушибиться.

**А внешние данные имеют значение? Мы привыкли, что чирлидеры - как с картинки....**

- Есть клубы, где к внешним данным повышенное внимание. Но это в первую очередь касается групп поддержки. Если говорим о спорте, то здесь украшает желание развиваться, быть частью команды. У ребят так горят глаза, что они буквально преобразуются. Вне сомнения, каждый может быть красивым, когда занят любимым делом.

**- Конкуренция высокая?**

- Хотелось, чтобы была выше! Пока в Иркутской области наш вид спорта не так популярен, как единоборства или художественная гимнастика. Многие люди думают, что у нас только танцы с помпонами, путая чирлидинг с группами поддержки. Это не так. Если брать чирспорт, то у нас очень много интересных дисциплин. Например, если хочешь танцевать, то есть чирджаз. Увлекаешь акробатикой - выбери направление, где нужно делать сальто и пирамиды. В регионе у нас всего пять команд именно по



**КСТАТИ**

### Из истории вопроса

Чирлидинг зародился в 70-е годы XIX века в США. Изначально его не рассматривали, как отдельный вид спорта - танцоры энергичными движениями и громкими криками подбадривали местные команды по бейсболу. Даже участие в первых группах поддержки принимали не девушки, а парни. А вместо блестящих помпонов они размахивали пучками сена. В конце XX века была создана официальная Федерация чирспорта. Еще через пару лет, в 2001 году, в Японии произошел первый в истории чемпионат мира, на который приехали чирлидеры со всего мира. В нашей стране этот вид активности появился только в середине 1990-х годов. Официально же чирспорт признали в России в 2007 году - с тех пор регулярно проходят различные турниры, на которых атлеты соревнуются в умении танцевать и собираться в пирамиду.

Представлете, какая нужна подготовка, чтобы сделать такой трюк?

Предоставлено Олегом Черниговым



Предоставлено Олегом Черниговым

Начать тренировки можно в любом возрасте.

# На растяжку становись!



Яна Романова, тренер:  
- Такие занятия - молодость тела!

## Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Даже простые наклоны головы очень полезны для здоровья.

Восстановить былую гибкость или развить ее, если как таковой гибкостью никогда не могли похвастаться, поможет стретчинг или, проще говоря, растяжка. Это комплекс упражнений, призванных повысить эластичность связок и

мышц. Растяжку еще называют одним из самых эстетичных видов тренировки - никакого пота градом и мокрых маек. Вместе с тем, утверждают специалисты, стретчинг полезен для здоровья. Разберемся в деталях подробнее.

### ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ВОЗРАСТУ НЕТ

- Когда в соседнем со мной доме открылась студия растяжки, я подумала - ну что там

за тренировки? Никакой нагрузки толком и не почувствуешь. Тем не менее, однажды из любопытства решила сходить на пробное занятие. И тут-то выяснилось, что те упражнения, которые тренер и другие присутствовавшие в зале выполняют с легкостью, мне даются с трудом. Казалось бы, чего проще, завести руки за спину и сцепить в замок. Я такое когда-то делала на раз. А тут ничего толком не получалось, - рассказала иркутянка Ольга Петрова.

По ее словам, после первой не самой удачной тренировки она решила начать регулярные занятия растяжкой.

- Я же понимаю, что это молодость тела, - добавляет иркутянка. - В детстве мы все гибкие, а с возрастом мышцы словно каменеют. Мне в свои слегка за тридцать хотелось бы сохранить молодость как можно дольше.

Тренеры практически в один голос говорят - растяжка полезна всем и каждому, независимо от возраста, телосложения и уровня подготовки.

- Ограничений по возрасту для стретчинга нет, - говорит Яна Романова, тренер по стретчингу и пилатесу на реформере. - Он развивает нашу подвижность, мобильность. Конечно, нельзя полностью сбрасывать со счетов состояние здоровья. Здесь нужно подходить к тренировкам индивидуально - где-то возможно регулировать амплитуду, нагрузку, где-то модифицировать упражнения в зависимости, например, от ранее полученных травм, состояния позвоночника, хронических заболеваний».

По ее словам, даже мужчинам, увлеченным силовыми видами спорта, необходима растяжка.

- Один из моих занимающихся как раз был с такими очень «забитыми» мышцами после больших нагрузок - в таком случае их нужно обязательно растягивать, удлинять, - дает профессиональный совет Яна Романова. - Это создает еще и задел на будущее, позволит достичь больших результатов в силовых упражнениях.

### РАСТЯЖКА И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Можно ли похудеть, занимаясь растяжкой? Это один из главных вопросов, который задают тренерам по стретчингу. Оказывается, что да, правда при условии контроля питания. Конечно, она не так энергозатратна, как бег по пересеченной местности, но и релаксом считать ее ошибочно.

- Растяжку мы применяем в качестве разминки и заминки, также она может быть и отдельной тренировкой, - говорит Яна Романова. - Если мы используем ее как полноценное занятие, занимающее около часа, то конечно же калории будут потрачены, поскольку будут задействованы все группы мышц. Придется прилагать усилия для выполнения упражнений.

Тем более, что собственно растяжек сегодня - несколько видов. Например, при статической растяжке нужно занять указанное тренером положение тела и задержаться в нем на определенное время, обычно не меньше 30 секунд. Это едва ли не самый популярный вид стретчинга для начинающих. Динамический вариант предполагает пружинящие и амплитудные движения с кратковременной фиксацией в конечном положении. Баллистический стрет-

### ВАЖНО!

## О плюсах упражнений

- ✓ Объемы «проблемных» зон уменьшаются;
- ✓ Развиваются мышцы спины, как результат осанка становится лучше;
- ✓ Укрепляется мышечный каркас;
- ✓ Фигура за счет более длинных мышц становится грациознее;
- ✓ Улучшается настроение и общий тонус организма.

чинг состоит из вращений руками и ногами, сгибания и разгибания корпуса.

Отдельное направление - тренировки на реформере, специальном тренажере с подвижной платформой. Те, кто уже освоил реформер, отмечают, что смогли прочувствовать мышцы тела так, как никогда раньше.

- О существовании некоторых мы даже не подозревали, - говорят поклонники реформера.

### ШПАГАТ НЕ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

- Нередко те, кто приходит на тренировки, очень зажатые, - делится опытом тренер. Многие не умеют расслабляться. Именно телом. Мы все держим в себе - заботы, ответственность, рабочие и домашние проблемы. Особенно это заметно в верхнем плечевом поясе - он не гнется. Человек словно фиксируется в офисном положении за столом перед компьютером. Нам нужно убирать эту зажатость с помощью «отпускания», эффективного расслабления.

Собственно, со снятие напряжения в шее и начинается большинство тренировок. Элементарное упражнение - наклоны головы вперед, назад, вправо и влево. Для усиления эффекта можно положить руку на затылок и мягко давить в сторону наклона. Скажете, что это просто? А теперь вспомните, когда находили время хотя бы на это упражнение.

Как отмечают специалисты, тем, кто давно не был в спортзале,

стоит начать с малого - несложных заданий с комфортной амплитудой.

- Мы никогда не идем в боль, - подчеркивает Яна. И говорит, что штурмовать шпагат с первых же занятий не стоит.

- Я всегда предлагаю начать с мобильности суставов, с улучшения подвижности, - замечает тренер. - Их эластичность станет лучше, увеличится амплитуда движений. Что касается шпагата, то сесть на него, конечно, можно, если нет никаких ограничений. Например, по строению костей таза, по положению тазобедренных суставов. Это очень сильно влияет на наш шпагат. При регулярных систематических занятиях, грамотном подходе результат будет, но я бы цель - сесть на шпагат - не рекомендовала ставить. Это не физиологичное положение для нашего тела.

Важный аспект - дыхание. Во время работы в офисе, за рулем, перед монитором наша грудная клетка зажата, а плечи и спина согнуты вперед. На тренировке можно расправить плечи, вытянуть позвоночник, раскрыть грудную клетку. Это даст приток кислорода в организм. А больше кислорода - лучше строение, подтверждают тренеры. Еще один плюс растяжки заключается в том, что она учит чувствовать свое тело, понимать, что организм - это единая система, где даже плохое состояние и зажатость одной мышцы может спровоцировать цепную реакцию. Так что, тянитесь на здоровье.

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+

**Как отличить проблемы с памятью из-за переутомления от деменции.**

Окончание.  
Начало на стр. < 1.

**ВИЗИТКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА**

- Мария Алексеевна, сейчас на проблемы с памятью жалуются люди всех возрастов. При этом мы недосыпаем, часто нервничаем, подолгу работаем без полноценного отдыха.

- Все, что вы перечислили, действительно может приводить к временному ухудшению памяти. Но не только. Ведя такой образ жизни - с переработками, отсутствием выходных, бессонными ночами, - люди сами себе повышают риск деменции в будущем.

При этом у болезни Альцгеймера (она вызывает 70% всех случаев деменции) есть яркие отличительные признаки от сбоев памяти по другим причинам, говорит эксперт.



Мария Чердак.

- У пациентов с Альцгеймером, особенно при раннем начале заболевания, в 40 - 50 лет, забывчивость неуклонно прогрессирует. Человек съездил в отпуск, отоспался, снизил нагрузки на работе, а голова работает все хуже и хуже, - описывает врач.

Второй типичный признак - «стирание» воспоминаний по закону Рибо (закон регрессии). Представьте открытый мешок, из которого ветер выдувает песок. Сначала сметает то, что было наверху, - память о ближайших событиях. Потом вымываются все более отдаленные эпизоды.

- Так происходит потому, что болезнь Альцгеймера в первую очередь повреждает гиппокамп. То есть область мозга, отвечающую за формирование памяти, запоминание новой информации, - поясняет Мария Чердак. - Затем разрушаются окружающие структуры мозга. И дефект памяти прогрессирует в обратную сторону. Сначала человек путает, что было в течение дня. Потом забывает, что было накануне. Спустя время уже не помнит события 5-летней давности и т. д. Мы видим пациентов, которые перестали узнавать своих правнуков, затем внуков. Дальше детей,



**Тайны забытых воспоминаний**

супругов. Они не понимают, кто живет с ними в одной квартире, но могут читать наизусть стихи, которые учили в школе. Это визитная карточка болезни Альцгеймера, ее суть.

**НЕ ПУТАТЬ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ**

- Ежедневно у меня на приемах бывают по 2 - 3 человека среднего возраста, которые работоспособны, активны, но жалуются на проблемы с памятью, - рассказывает врач. - В каждой ситуации причины индивидуальны. И в большинстве случаев оказывается, что это не деменция.

Один из возможных вариантов - синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

- Например, у нас был 40-летний пациент, который сообщил, что страдает от забывчивости последние несколько лет, - вспоминает Мария Чердак. - Потом выяснилось, что вообще-то он с детства был невнимательным, с трудом концентрировался. Мы провели тесты для оценки когнитивных способностей (память, внимание, мышление, восприятие и др.). Мужчина выполнил их в полтора раза быстрее, чем предполагает его возрастная норма!

То есть у него процессы в мозге не замедленные, а, наоборот, ускоренные. Он не успевает эффективно обработать поступившую информацию, а голова уже переключается на следующую задачу. Возникает дефицит внимания. С таким феноменом работают не врачи-неврологи, а психиатры и психотерапевты.

**СТРАДАЕТ ЛИ ПАМЯТЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ**

Исследования показывают, что нарушения памяти возможны при депрессии. В частности, у пациентов с большим депрессивным расстройством (БДР) отмечается

снижение объема гиппокампа, отвечающего за формирование воспоминаний.

В то же время сами по себе депрессивные проявления могут быть признаком начинающейся деменции, говорит Мария Чердак.

- Чаще это встречается в пожилом возрасте. В целом все вроде бы в порядке, нет травмирующих событий (смерть, тяжелая болезнь близких и т. п.). Но человек становится мнительным, неуверенным в себе, тревожным. Заключивается на том, что он уже старый, ничего хорошего

в жизни не будет. Мы, неврологи, напрягаемся. Это могут быть звоночки, что начинает развиваться когнитивное расстройство.

**Если вы видите такие черты у своих близких, постарайтесь, не теряя времени, обратиться к врачу.**

**ВОПРОС - РЕБРОМ**  
**Какие тесты скажут правду о работе мозга**

- Мария Алексеевна, в интернете море тестов для оценки памяти. Насколько они достоверны?

- Зависит от конкретного теста. А еще от того, в каком состоянии он выполняется. Если человек переутомлен, на нервах, не выспался, потерял кошелек - любое нарушение психологического равновесия может привести к ухудшению результатов проверки памяти.

- **Какие тесты самые достоверные? Что, например, вы используете на своих приемах?**

- Один из вариантов такой: мы даем пациенту список из 10 - 12 слов. Они не связаны по смыслу, но для каждого указывается категория. Например: мебель - диван, дерево - береза и т. д. Убеждаемся, что человек осмыслил каждое слово (если люди проглатывают текст механически и не задумываются, что читают, запоминание ухудшается). Потом даем какое-то отвлекающее задание - что-то нарисовать, рассказать и т. п. И через 5 - 10 минут просим припомнить слова. Сначала пациент вспоминает их самостоятельно, а если не может справиться - даем подсказки-категории. Скажем: какая была мебель? Любой здоровый человек вспоминает полностью весь список. Если какие-то слова выпадают и подсказки не срабатывают, врач начинает думать о возможных повреждениях структур мозга, участвующих в формировании памяти.



Еще больше о деменции - на сайте KP.RU



**Объявление**

ОАО «РЖД» проводит аукцион методом пошагового снижения цены № 25/6890/П/ПП/Э/В-СИБ на право заключения договора купли-продажи жилого дома площадью 83,2 кв. м, с кадастровым номером 38:14:000000:1552, расположенного в поселке ж/д станции Невельская, ул. Лесная, д. 6.

Телефоны для связи в г. Иркутске: 8 (3952) 64-43-38, 64-45-68, 8-914-00-511-94

Реклама



**Читатели рекомендуют**

**Книга Виктории Боровской «Стареть рано»**

★★★★★ **Дарья:**

Чтобы сохранять молодость, необязательно тратить миллионы на косметологию и пластику. В книге даны простые, но работающие способы выглядеть хорошо без огромных затрат. По кодам можно перейти на тренировки.

★★★★★ **Анна:**

Наконец хоть кто-то сказал, откуда второй подбородок, если у тебя нет лишнего веса! А вообще открытий от этой книги у меня немало. Вдовий горбик тоже с ней победим!

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

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781



**КСТАТИ**

Кроме причин нарушений памяти, перечисленных в тексте (см. выше), забывчивость может быть вызвана также дефицитом витаминов группы В, алкогольной болезнью, инсультом, опухолями головного мозга, аутоиммунными процессами и многими другими заболеваниями, говорит Мария Чердак.



Многие из них могут быть полностью обратимы при своевременном лечении.

Виды обследований и терапии подбирает врач.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## ЛЕДИ ГУФСИН — 2025

Личный архив



## Дарья ВЫРОДОВА, Иркутск:

- Служу в должности старшего инструктора кинолога с 2022 года, за это время с моим боевым напарником по кличке Лексус поучаствовали в соревнованиях по многоборью специалистов кинологов со служебными собаками, на первенстве ГУФСИН России по Иркутской области, где заняли второе место. Также оказывали помощь органам внутренних дел в обеспечении правопорядка, общественной безопасности и борьбе с преступностью.

Участвуй в конкурсах  
на сайте [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru)



## АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Стройка. Бетонная плита срывается со стропил кра-на, фигачит по перекрытию, сносит несущую балку, после чего два этажа здания обрушиваются.

Прораб смотрит на это дело и говорит:

- Ни хрена себе тетрис!

\*\*\*

Чтобы поскорее за-снуть, я считаю овец.

Хороший способ, если ты не параноик.

Вчера одной недо-считался и всю ночь не смыкал глаз, опасаясь, что где-то рядом волк.

\*\*\*

- Иной раз выходит луч-

ше, чем задумашь, - за-метил муж, бросив туфлю в коту, а попав в тещу.

\*\*\*

После того как я рас-сказал своему 27-летне-му психологу про свое детство с карбидом, стройками, ловлей змей и самодельными писто-

летами, он стал звонить мне в сложных ситуац-иях.

\*\*\*

- Вы действительно хотите развестись с женой? Ведь вы же прожили с ней почти двадцать лет!

- Так что, вы считаете, что я еще мало страдал?!

\*\*\*

Расстался с девушкой. Потом она вышла замуж, а сейчас, смотрю, по за-границам ездит с мужем. Если бы не я, так и не увидела бы мир!

\*\*\*

Муж - жене:

- Я ребенка из садика при-вел!

- Н-да?.. И как его звать?.. А то наш собственный сей-час в школе...

\*\*\*

Сажу на жесткой диете. Муж на кухне кормит коту. Слышу, как он вы-говаривает нашему кот-ятке:

- Ты, тварь лохматая, или жри, или прячь свою миску! Мать уже неделю на диете, и я за нее не отвечаю...

\*\*\*

У нас завтра на работе «черная пятница», начальник всем пообещал скидки до 50% на зарплату!

\*\*\*

Как только у Тараса Бульбы появлялось же-лание кого-нибудь убить, он сразу кого-нибудь по-рождад.

\*\*\*

Оставьте свой анекдот на сайте [kp.ru](http://kp.ru) в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на [kp.ru](http://kp.ru)

## СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

## Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 11 марта

	ночью	днем	
Иркутск	-5...-3	-3...-2	Давление 727 мм рт. ст. (норма для марта - 719)
Бодайбо	-22...-17	-10...-5	Относительная влажность воздуха 58% (норма для марта - 61%)
Братск	-9...-6	-9...-6	Ветер северо-западный, 3-4 м/с
Ербогачен	-25...-22	-16...-15	Восход - 07.27
Тайшет	-10...-7	-9...-4	Закат - 18.59
Усть-Илимск	-11...-8	-7...-6	Луна растет



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение  
для нас важно!

## ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор  
Олеся Вячеславовна  
НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич  
СУНГОРКИН.

Ведущий редактор номера  
Н. АНДРЕАССЕН.

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

Индексы П1101, ПМ976  
Тип. № 128.

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

Отпечатано в ООО «Типография КомПресс-Москва».  
Адрес: Нагорное шоссе, д. 2, Московская обл., г. Химки, 141407.

ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 160 191 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](http://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)