

Сибирячка, потеря паспорт, стала должником на 280 тысяч рублей

Читайте на стр. 3 ▶



Личный архив

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, 8 декабря
№ 92-п (27740-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU

4 015 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Едем в Новый год!

Куда отправиться на 12 дней каникул? В регионах России уже готовят звездные программы и много интересного для туристов.

Читайте на стр. 7 ▶



Ольга ЮШКОВА

Борщ или кошелек!

Владимир МАЗЕНКО

Какую зарплату могли бы получать наши женщины за уборку, готовку и воспитание детей.

«Сколько я тебе сегодня должен?» - «Сейчас посчитаю. Я сварила суп, убиралась в комнатах, помыла посуду, значит - три тысячи двести рублей. А! Еще за стирку пятьсот!» Вот так мог бы выглядеть вечерний разговор мужа и жены, если бы мужики оплачивали домашний труд своих прекрасных половинок по коммерческим расценкам.

Продолжение на стр. 2 ▶

В Иркутске проезд на шести маршрутах подорожает до 50 рублей

Татьяна ИВАНОВА

Новое правило начнет действовать с 25 декабря.

Перевозчики уже восемь маршрутов объявили о повышении стоимости проезда. Сначала объявили об увеличении цен компании, которые обслуживают направления № 81 «Центральный рынок - Китай город» и № 83 «м/р Радужный - Ц.Рынок». С 25 декабря одна поездка обойдется иркутянам в 50 рублей. Теперь

же аналогичное заявление сделали относительно еще шесть маршрутов.

- Новый тариф в 50 рублей за поездку будет действовать на автобусах № 5к (м/р Солнечный - Ц. Рынок), № 9 (Ц. Рынок - с. Дубинина), № 11к (Бульвар Постышева - Ц. Рынок), № 17 (м/р Солнечный - Ц. Рынок), № 23 (Ц. Рынок - Реабилитационный центр) и № 49 (м/р Топкинский - Автовокзал - Ц. Рынок - Ж.Д. Вокзал), - говорится в сообщении администрации Иркутска.



Олег УЖАЛОВ

Оплата, к слову, в этих автобусах принимается как наличными, так и банковскими картами при входе в транспорт.

Перевозчик, обслуживающий эти направления, самостоятельно принял решение о повышении цены, уведомив об этом администрацию, что разрешено действующим законодательством.

В Приангарье запустили круглосуточную линию по решению проблем на дорогах

Татьяна ИВАНОВА

Все поступающие звонки оперативно передаются дорожным службам, МЧС и Госавтоинспекции.

В Приангарье заработала специальная горячая линия для экстренных сообщений о проблемах на дорогах. Позвонив на единый номер «122», можно в любое время дня и ночи сообщить о сложной обстановке на трассах, вызванной непогодой, гололедом или авариями.

Все поступающие звонки оперативно передаются дорожным службам, МЧС и Госавтоинспекции. Ранее по номеру «122» можно было решать вопросы с властями и соцподдерж-

кой, теперь к ним добавилось и дорожное направление.

На прошлой неделе из-за снегопада и гололедицы на трассе Р-258 «Байкал» в Слюдянском районе на три дня (!) образовалась многокилометровая пробка. 10 тысяч машин оказались в «плёну» - как грузовики, так и легковушки.



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

Окончание.
Начало на стр. < 1.

Дискуссии о том, сколько могла бы стоить работа по дому, которая в основном ложится на женские плечи, вспыхивают постоянно. Недавно СМИ облетела новость: «Общественники хотят обязать мужчин платить женщинам за стирку и уборку!» Правда, дальше предложения дело не пошло и нужную сумму эти самые «общественники» не озвучили. А вот депутаты Госдумы (ну как же без них) в этом году выносили на рассмотрение законопроект, который предлагал установить ежемесячные выплаты для домохозяек. Согласно предложению депутатов, сумма таких выплат могла бы равняться региональному прожиточному минимуму.

«Почему это минимуму?» - возмущались многие. А доцент Финансового университета при Правительстве РФ Светлана Сазанова поделилась со СМИ своей оценкой: жена-домохозяйка экономит мужу в месяц до 100 тысяч рублей. «Ого!» - заволновались женщины. «Ого!!!» - еще больше заволновались мужчины. - Это откуда же такие цифры?»

Вот мы и решили проверить гармонию супружеской жизни алгеброй экономики. И выяснить, сколько экономит семья, если женщина (а кто же еще?) исправно выполняет домашние обязанности.

Обязанности эти можно разделить на три вида.

✓ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ

Несколько лет назад Росстат вывел такую цифру: в среднем наши дамы готовят еду 1 час 11 минут в день. Есть и другие исследования, которые подтверждают: российская женщина занимается кулинарными изысками 7 - 8 часов в неделю (подумать только, замечу я в скобках, это же дополнительный рабочий день!).

В какую сумму можно оценить этот труд? По данным портала ГородРабот.ру, средняя зарплата повара в России в октябре 2025 года составляла 76 821 рубль. В среднем один месяц состоит из 21 восьмичасового рабочего дня (это 168 часов). Получается, что один час работы повара стоит 457 рублей. Если женщина тратит на готовку 1 час 11 минут в день, то есть примерно 36 часов в месяц, значит, только на этом она должна зарабатывать от **16 450 рублей**. Запомним эту сумму и пойдем дальше.

✓ УБОРКА

Согласно данным института Dynata, который проводил исследование в 11 странах мира, россияне тратят на уборку 4 часа 49 минут в неделю. И, кстати, занимают по этому показателю первое место среди других исследованных стран, в числе которых США, Франция, Япония, Германия, Великобритания, Китай и другие. В месяц получается около 21 часа.

Однако женщины посвящают домашней работе в три раза больше времени, чем мужчины. Это данные Международной организации труда. Значит, прекрасная половина нашей страны проводит с тряпкой и пылесосом 15 часов 45 минут.

Борщ или кошелек!

Какую зарплату могли бы получать наши женщины за уборку, готовку и воспитание детей.



Катерина МАТИНОВИЧ/КП - Москва

Какая работа ближе всего к этому роду занятий? Пожалуй, горничная. Если средняя зарплата горничной в России в 2025 году - 78 109 рублей (данные ГородРабот.ру), то есть 465 рублей в час при стандартной 40-часовой рабочей неделе, то своим женам российские мужчины должны приплачивать примерно **7325 рублей** в месяц.

✓ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Папа, конечно, может. Но среднестатистическая мама проводит с детьми гораздо больше времени. Конкретные цифры приводятся в исследовании научного центра Российской академии наук «Время на детей» «Ресурсные возможности современных родителей». Согласно этой работе, в среднем матери посвящают общению с ребенком 4,8 часа в будние дни и 9,1 часа в выходные. За месяц набегает в общей сложности - ни много ни мало - 177 часов.

Работа няни нередко оплачивается не фиксированной суммой в месяц, а по часам. Один час сейчас в среднем по России стоит 320 рублей (данные сервиса Помогатель.ру), а по Москве - вдвое больше. Но даже если считать общероссийские показатели, то набегает внушительные **56 640 рублей** в месяц!

✓ СВЕРИМ СЧЕТА

Если сложить все получившиеся выше суммы, получим весьма приличную зарплату - **80 415 рублей**. Точнее, мы, мужчины, ее как раз не получим, а наоборот - должны будем заплатить своим прекрасным половинкам.

И это еще по минимуму! Потому что если детей двое, то 56 640 рублей нужно будет умножить на 2. А если трое? А если ваша супруга не только гуляет и играет с ребенком, но и объясняет ему, как решать, например, задачки по алгебре? Ведь это уже ре-

петиторство. Не говоря уже о том, что она может сесть за руль и возить их по кружкам и секциям - а значит, ей нужно платить еще и зарплату водителя...

Поэтому, чтобы не запутаться в цифрах, предложение такое: про-

сто любите своих жен и цените их, коллеги-мужчины. И комплиментами тут не отделаться, дарите своим женам еще и дорогие подарки. Они их точно заслужили. Точнее - заработали.

Владимир МАЗЕНКО.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Оплата по контракту

А может ли женщина, выходя замуж, сразу договориться с избранником, чтобы он платил ей зарплату за домашние хлопоты? И в случае развода потребовать компенсацию за бесцельно потраченные с кастрюлей и тряпкой в руках годы?

- Это не предусмотрено действующим законодательством, - рассказала нам адвокат Светлана Дубровина. - Семейный кодекс вменяет мужчине в обязанность содержать свою бывшую супругу после развода лишь в том случае, если она воспитывает ребенка, которому еще не исполнилось трех лет. То есть алименты он должен будет платить не только на ребенка, но и на свою экс-жену. Никакие другие выплаты нигде не оговариваются. Но прописать дополнительные финансовые обязательства сторон, в том числе предусмотреть ежемесячные выплаты, можно в рамках брачного договора. Такой контракт можно заключить не только до свадьбы, но и на любом этапе супружеской жизни. Правда, трудно гарантировать, что в случае разногласий по этому вопросу между супругами суд однозначно займет сторону «пострадавшего».

ТОЛЬКО У НАС

«Магия здоровья»

«Комсомольская правда» приглашает на фестиваль нетрадиционной медицины. Гостей ожидают ярмарка полезных продуктов, мастер-классы, духовные практики и еще много интересного!

Как современному человеку сохранить здоровье, энергию и душевное равновесие? Где черпать силы, чтобы успевать за бешеным ритмом жизни? А ведь все эти механизмы давно известны. Не зря считается, что стойкость и уверенность не найти во внешних условиях - их нужно черпать изнутри. Этому помогает правильное, сбалансированное питание, включающее натуральные продукты и полезные добавки, особенно на основе трав. Не зря говорят, что именно в сибирских лекарственных растениях целая кладовая витаминов! Добавим духовные практи-

ки, позволяющие настроиться на необходимый результат, а также осознанные физические нагрузки. В общем, нужно учиться внимательно слушать себя, слышать природу, жить в гармонии с миром, и он ответит взаимностью.

Специально для тех, кто желает приобщиться к миру нетрадиционных методов поддержания баланса, «Комсомольская правда» организует фестиваль «Магия здоровья».

Он состоится 13 декабря в Доме молодежи Иркутской области (ул. Декабрьских Событий, 102/1).

Гостей фестиваля ждут:

- практические занятия и лекции по йоге и дыхательным практикам;
- ароматерапия и фитотерапия;
- арт-терапия и мастер-классы по изготовлению амулетов и украшений, заряженных особой энергией (кстати, отличная идея для подарков на Новый год для близких и друзей);
- гонг-сессии, звукотерапия.

На ярмарке можно будет приобрести натуральные продукты от местных фермеров и ремесленников: украшения, свечи и изделия ручной работы. Специально для участников фестиваля пройдет дегустация полезных вкусняшек: меда, чая на основе местных сборов. И все это под умиротворяющую музыку и изысканные танцевальные номера.

Заряжаемся энергией и позитивом на долгую зиму, набираемся новых знаний и полезных контактов, заботимся о себе и знакомимся с единомышленниками!

По вопросам сотрудничества обращайтесь по телефону (3952) 208-004.



8 декабря 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№23 (214)

Сибирячка, потеряв паспорт, стала должником на 280 тысяч рублей

Предоставлено героиней публикации



Кристина написала заявление в полицию, заведено уголовное дело.

Виктория КУДАЕВА

Кристину Кузнецову атакуют коллекторы, счета периодически блокируют.

Потерял паспорт, проснул-ся, куча кредитов... Нет, это не страшный сон, а реальная история, которая произошла с 30-летней Кристиной Кузнецовой из Иркутска. Сейчас на ней числится 280 тысяч долгов, ее донимают коллекторы. И эта история тянется уже больше года.

НАПИСАЛА ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ УТЕРЕ ПАСПОРТА

Кристине 30 лет. Несмотря на диагноз инвалидности первой группы с детства, она успешно реализует себя в профессии дизайнера рекламных проектов.

Все в ее жизни было спокойно, пока в декабре 2024 года сибирячка не обнаружила потерю паспорта.

- Я вообще не часто ис-

пользую его в повседневной жизни, - рассказывает Кристина Кузнецова. - Он либо хранится в коробке с другими документами, либо лежит в кармане сумки. В тот день, 6 декабря 2024 года, паспорт мне понадобился, но я его не нашла. Даже предположений нет, как, где и когда могла его потерять.

Сибирячка поступила согласно закону: сразу же направились в отделение полиции и официально заявила о потере документа, заплатив положенный штраф. Уже 17 декабря на руках у Кристины был новенький документ. Казалось бы, неприятный инцидент позади, но именно с этого момента начался для Кристины кошмар наяву.

- В январе 2025 года мне начали звонить коллекторы, - говорит сибирячка. - Говорили, что якобы я должна денег микрофинансовой организации, хотя я никаких займов не брала. Сперва подумала, что это мошенники. Но затем они начали беспокоить мою маму, и я поняла, что дело серьезное.

МИКРОФИНАНСОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ

Кристина зашла на портал «Госуслуги» и запросила выписку кредитной истории. Увиденная картина поразила: на тот момент на ее имя оказались оформлены три микрозайма - на 7, 15 и 30 тысяч рублей.

- Еще три обнаружили-

ОФИЦИАЛЬНО

Идет разбирательство

- В настоящий момент устанавливаются все обстоятельства по факту произошедшего, - сообщают подробности в ГУ МВД по Иркутской области. - Уголовное дело заведено по статье «Мошенничество». Полицией направлены запросы в соответствующие микрофинансовые организации для установления суммы ущерба потерпевшей.

позже. Общая сумма задолженности с процентами составляет 280 тысяч рублей. Все они были оформлены онлайн с ноября по декабрь 2024 года в разных организациях. Некоторые из них при этом взяли, когда у меня уже был на руках новый паспорт.

Кристина обратилась в полицию, написала заявление о мошенничестве, заели уголовное дело. Пока следователи пытались разобраться, кто именно воспользовался чужими персональными данными, жизнь сибирячки все больше походила на настоящий кошмар.

- Коллекторы звонили буквально каждый час, - говорит Кристина. - Было невозможно работать. Я пыталась объяснить, что это не мои долги, что заведено уголовное дело, идет разбирательство. Едва успевала закончить разговор с одним «вышибалой», как вновь раздавался звонок от другого. В конце концов, я уже просто перестала отвечать.

Звонки от коллекторов прекратились только пару месяцев назад. А затем Кристину

начали вызывать в суд. Ее банковские счета подверглись аресту судебными приставами.

- Один раз мне заблокировали карту, ссылаясь на решение суда, вынесенное без моего участия, - рассказывает сибирячка. - Пять тысяч рублей ушли в счет оплаты долга микрофинансовой организации. А однажды приставы списали даже мою ежемесячную пенсию по инвалидности. Несколько недель ушло на разбирательство и восстановление доступа к средствам. Это, конечно, жутко неудобно и даже стыдно.

САМА ВЫЧИСЛИЛА, КТО ПОЛЬЗУЕТСЯ ДОКУМЕНТОМ

Кристина рассказывает, что за все это время ей удалось добиться отмены шести судебных приказов, но все микрофинансовые компании имеют право подавать их снова и снова. И каждый раз процесс приходится начинать с нуля.

- В ноябре этого года суд запросил в банке информацию по номеру карты, на которую были осуществлены переводы средств, - продолжает Кристина. - Я ознакомилась с материалами дела, там было фото неизвестной мне женщины с моим старым паспортом в руках. Предполагаю, что именно этой фотографией подтверждались все займы. Номер телефона и карты, конечно же, мне не принадлежат. Я даже нашла в социальных сетях страницу этой

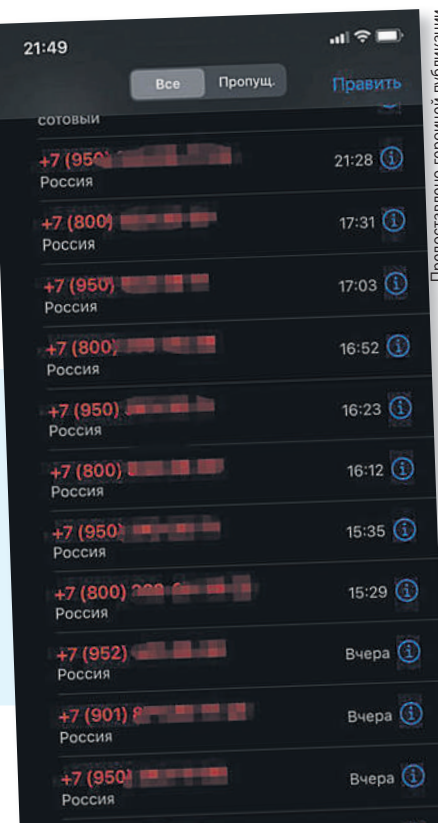
женщины! Она из Иркутска. Мы абсолютно не похожи внешне, она гораздо старше меня. Все эти данные я также предоставила в полицию, но, насколько мне известно, ее еще не задержали...

Кристина рассказывает, что за целый год у нее дома скопилось целая куча документов.

- По каждому долгу и каждой организации отдельная папка. Все это ужасно неудобно! - говорит Кристина. - Приходится тратить время, деньги на такси, чтобы добраться до инстанций, поскольку я передвигаюсь с помощью костылей. Более того, это просто вредит моему здоровью. Из-за постоянного стресса обостряются различные заболевания.

Кристина планирует обратиться за помощью к юристу и готовит ответный иск в суд, в котором просит снять с нее все незаконные долговые обязательства и прекратить эту бесконечную череду повторных требований.

- Я хочу только одного - чтобы меня перестали считать должником и жить без страха, - признается сибирячка.



«Вышибалы» звонили Кристине буквально каждые полчаса с разных номеров.

Предоставлено героиней публикации

ЭКСПЕРТНО

Игорь ЛЬГОВ, кредитный юрист, специалист в сфере банкротства физических лиц.

«Установите самозапрет на кредиты»

К сожалению, это далеко не первый подобный случай. Например, недавно одна моя клиентка столкнулась с ситуацией, когда на имя оформили кредит по старым паспортным данным, несмотря на то, что она сменила документы после замужества. От такого риска, увы, никто не защищен. Лучший способ обезопасить себя - установить запрет на кредит. Это совершенно несложная процедура, которая никак не помешает вам самостоятельно оформить крупные покупки: ипотеку или автокредит. Зато защитит от мелких займов и микрокредитов, которые чаще всего становятся объектом внимания аферистов.



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

Контроль над виражами

ВАЖНО!

Детям вход разрешен!

Отдельный критерий - возраст. Он, безусловно, относителен. Но считается, что детям часто проще начинать с горных лыж. Они интуитивно более понятны для ребенка и лучше развивают общую координацию. Детей на сноуборд обычно ставят в 7-9 лет, в то время как на лыжах катаются и дошкольники. Для тех, кому 20-30 лет, оба вида спорта одинаково доступны. Хотя и говорят, что сноуборд более молодежное направление. Людям среднего возраста специалисты рекомендуют начинать с горных лыж - из-за более естественного положения тела и меньшей нагрузки на поясницу на первых порах. При этом, безусловно, строгих правил нет. Не можете определиться? Попробуйте и то, и то! Возьмите на курорте пробный урок и на лыжах, и на сноуборде. Ваше тело и сердце помогут сделать правильный выбор.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Катаемся на горных лыжах и сноуборде - сезон открыт.

Этому направлению все возрасты покорны!

С наступлением зимы утепляетесь? А ведь есть те, кого не пугают ни холодный ветер в лицо, ни сугробы. Любители горных склонов едва ли не больше других ждут, когда снега будет достаточно для отличного катания и рвутся на трассы. Вот, что делает магия горных лыж! Они покоряют сердца и трехлетних малышей, и тех, кто решал, что добавить немного адреналина в свою жизнь никогда не поздно. Своим опытом и наблюдениями сегодня с нами делится **Анна Кузьминич, мастер спорта и инструктор по горным лыжам.**

БАБУШКИ ЕЩЕ КРУЧЕ ВНУКОВ

Для Анны Кузьминич горные лыжи - это и личное увлечение, и любимое дело. Мастер спорта, победительница различных соревнований, сегодня она - инструктор. Говорит, что в последнее время фокус внимания перевела с себя на других, посвятив больше времени передаче умений и навыков ученикам. На вопрос о возрасте подопечных, отвечает, что ограничений особых нет. Если есть силы и желание - впервые встать на лыжи можно и в весьма солидном возрасте.

- В моей практике была семидесятилетняя начинающая лыжница. Она едва ли не с первого занятия начала кататься, а в дальнейшем делала это более уверенно, чем ее дочь и внуки, - говорит Кузьминич. - Самым же маленьким ученикам зачастую три-четыре года. Малышей приводят родители. Обычно они сами катаются, но обучать других - это отдельное искусство. И лучше, чтобы это делал специалист.

НАЧИНАТЬ ЛУЧШЕ С ИНСТРУКТОРОМ

Начинающим Анна Кузьминич в принципе советует делать первые шаги не в одиночку, а под руководством инструктора или тренера. Осваивать горные лыжи самостоятельно не рекомендуется с учетом того, что этот вид спорта довольно травматичный и требует определенной физической подготовки. На практике,

КАСТАТИ Как выбрать направление

Горные лыжи или сноуборд - что выбрать? Этим вопросом задается едва ли не каждый новичок, впервые отправляясь на склон. Вот несколько подсказок, которые помогут определиться.

✓ **Ощущения:** лыжи - более привычны, так как ноги работают по принципу, схожему с коньками и беговыми лыжами. Если вам ближе философия «потока», скольжения и крутых поворотов всем телом - тогда, скорее всего, вам больше придется по душе сноуборд.

✓ **Физическая форма:** лыжи больше нагружают ноги, сноуборд - корпус и мышцы кора.

✓ **Базовые навыки:** есть опыт катания на скейте или серфе? Сноуборд будет вам ближе. Освоили ролики или коньки? Это поможет в лыжах.

к инструкторам по горным лыжам чаще обращаются дамы, нежели кавалеры. Как отмечает Анна Кузьминич, хотя разница не слишком существенная, но все же девушки приходят чаще. Возможно потому, что они более щепетильные, готовы вдумчиво и постепенно осваивать новый вид спорта. Многие мужчины, напротив, полагаются на свои силы и предпочитают обходиться без наставника, ограничившись парой учебных занятий.

- Одна из моих подопечных переехала в Иркутскую область из Краснодарского края, - рассказывает инструктор. - Всю жизнь мечтала о настоящей зиме, и вот, когда оказалась в таких условиях, то вдохновилась еще больше. И не только сама занялась горными лыжами, но и увлекла за собой всю семью.

Для увлеченных горными лыжами, как и для любителей других видов спорта, важно поддерживать спортивную форму. Весь год пролежать на диване, а в декабре попытаться втиснуться в костюм - не вариант.

- Даже летом мы практикуем катание на роликах и обязательно общефизическую подготовку, - говорит Анна Кузьминич.

Опыт показывает, что легче трассы покоряются тем новичкам, кто занимался другими видами спорта, особенно динамичными и сложно координационными. Все дело в том, что для уверенного катания со склонов нужны крепкие мышцы ног и корпуса, выносливость, умение грамотно заходить в поворот.

- Вообще же главное - желание. Те, у кого оно есть, приходят на тренировки и добиваются результата, - уверена Анна.

ЕЩЕ И ТУРИЗМ

По словам Анны Кузьминич, новичкам сначала лучше использовать прокатное снаряжение, и только будучи уверенным в том, что вам с горными лыжами - по пути, приобретать свое. Обязательно нужно соблюдать правила техники безопасности, в первую очередь, не игнорировать требование быть на трассе в шлеме.

Кстати, по словам инструктора, в последние годы число желающих приобщиться к горнолыжке растет. Это

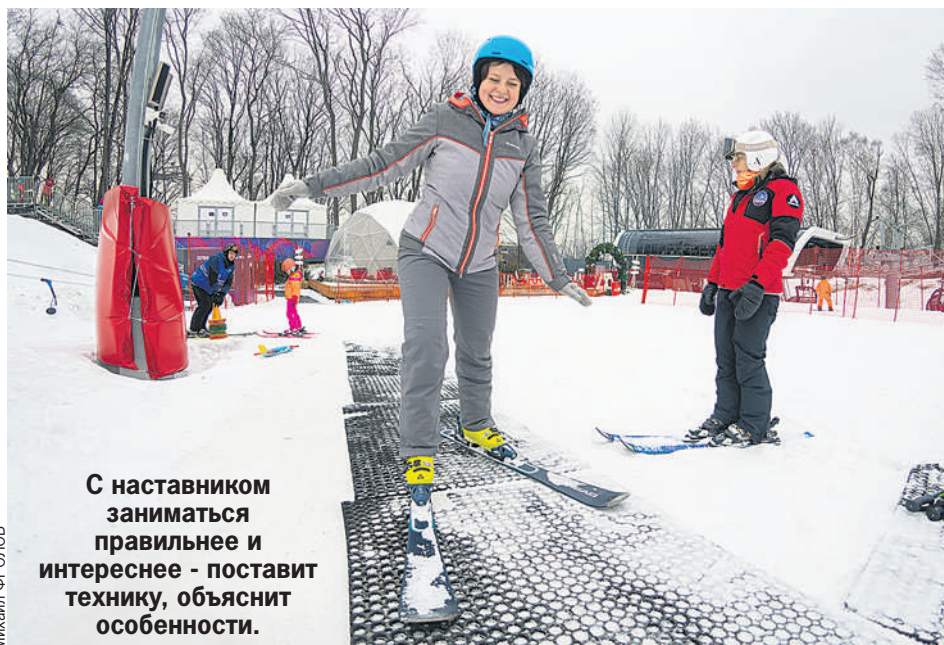
связано, в том числе, с активным развитием зимних курортов, а также ростом популярности активного отдыха.

- Многие увлекаются серьезно. Несмотря на занятость, приезжают на тренировки вечером после работы. Я бы даже сказала: бегут кататься! Для одних горные лыжи - это основа для улучшения физической формы, для других - эмоциональная разрядка, любимое увлечение, - делится Анна своими рабочими моментами. - Есть и те, кто совмещает туризм и катание - путешествуя по России, выбирает горнолыжные маршруты. У меня есть ученицы, которые так и ставят задачу - хочу научиться кататься, чтобы поехать с мужем в Шерегеш или, допустим, в Манжерок, в Сочи.

КОШЕЛЕК

Что почем

Безлимитный абонемент в один из горнолыжных центров региона обойдется для взрослого почти в 39 тысяч рублей за сезон с ноября по апрель. По информации курорта, такое вложение окупится за 10-12 катаний. Значит, на разовое посещение нужно закладывать около 3,5 тысяч рублей на человека без учета аренды снаряжения.



С наставником заниматься правильнее и интереснее - поставит технику, объяснит особенности.

Грация - это работа

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Пять вопросов тренеру по художественной гимнастике.

О художественной гимнастике можно говорить бесконечно, как и восхищаться грацией и изяществом самих гимнасток. Попробуем обойтись без сантиментов и узнать ответы на самые распространенные вопросы об этом виде спорта. Наш эксперт - **Алена Пущенко, тренер по художественной гимнастике в Иркутске.** В ее активе - почти 20-летний стаж работы с детьми, начиная с 4-летнего возраста. Ее воспитанницы не раз поднимались на пьедесталы региональных и всероссийских соревнований. Итак, мы спрашиваем - тренер отвечает.

- Говорят, что тренеры по художественной гимнастике очень быстро понимают, кто из детей сможет добиться хороших результатов, а кто нет. Так ли это?

- Да это так. Перспективных можно определить уже с первого взгляда. Играют роль телосложение, вес, рост, гибкость, длина ног и рук. При этом, есть дети, у которых не очень хорошие природные данные, но благодаря упорству и силе воли они добиваются успеха. На практике очень много детей приходит, но также много и отсеивается из-за нагрузки, требований, сложности самой гимнастики. Однако, тех, кто влюблен в этот вид спорта, никакие примеры останавливать не должны. Приходите, тренируйтесь с полной самоотдачей и будет результат.

- Если ребенок «перспективный» с точки зрения спорта, оставаться ли ему в гимнастике? Что он получит?

- Много тех, кто занимаются, чтобы просто быть в отличной форме. Формируется красивая фигура, растяжка, координация, умение работать с предметами.

- Есть стереотип, что все гимнастки сидят на жесткой диете...

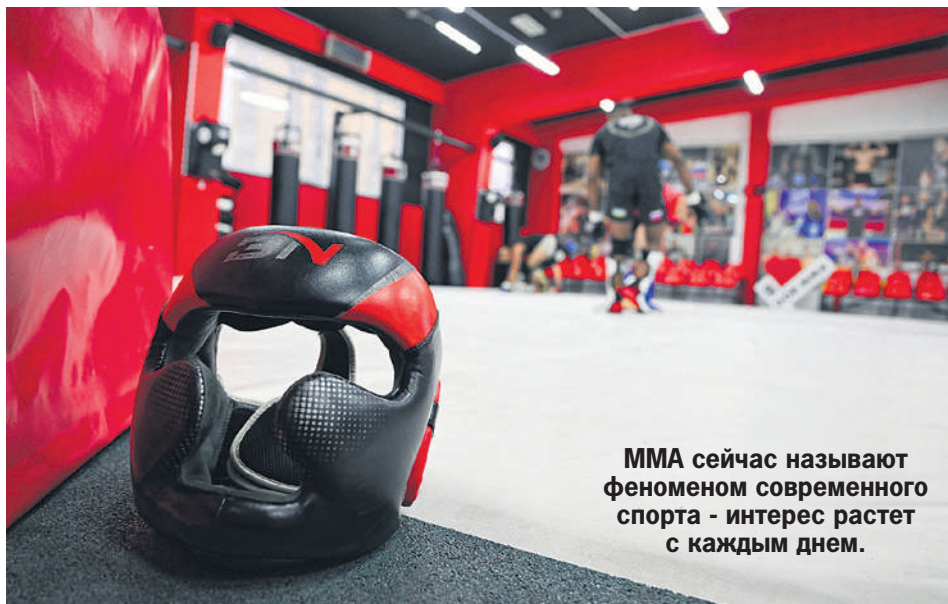
- В художественной гимнастике очень важен внешний вид. Поэтому лишние сантиметры имеют значение. Дети разные, у кого-то очень хороший метаболизм. Таким ограничения не нужны. А некоторым приходится быть внимательнее к питанию. При этом о каких-то жестких рамках речи не идет. Должно быть сбалансированное меню со всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. А вот сладкое в больших количествах употреблять не стоит. Причем, никому.

- Как-то меняется степень интереса к этому виду спорта в Иркутске?

- Интерес постоянно растет. В нашей стране художественная гимнастика очень популярна и у всех на слуху. Наши спортсменки считаются самыми сильными в этом виде спорта в мире на протяжении многих лет. В том числе и поэтому число желающих заниматься не снижается.

- В Иркутской области среди видов спорта по числу мастеров художественная гимнастика в лидерах. С чем это связано, на ваш взгляд?

- Художественная гимнастика очень красивый вид спорта, зрелищный и популярный. К направлению всегда было особое отношение. Подавляющее большинство тренеров по художественной гимнастике в регионе - мастера спорта. И они качественно передают свои навыки будущим чемпионкам.



ММА сейчас называют феноменом современного спорта - интерес растет с каждым днем.

Иван МАКЕЕВ

Для настоящих мужчин!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Рассказываем о ММА.

Смешанное боевое единоборство или ММА называют феноменом современного спорта. Столь велик к нему интерес! Буквально на днях в Иркутске с аншлагом прошел турнир «Сибирский легион», где зрители могли увидеть настоящие бои ММА вживую, а не по телевизору экрану. Атмосферы в зале была соответствующая: рев толпы, спецэффекты, адреналин. Заинтересовались? Тогда расскажем о том, в чем особенность смешанных единоборств и что нужно сделать для победы.

НЕ СТОЛЬ ТРАВМООПАСЕН, КАК КАЖЕТСЯ

«Резче проходи. Нырнул. Отходи. Защищайся» - это не цитата из фильма, а обычная тренировка в клубе. Его руководитель, **президент федерации ММА города Иркутска Вячеслав Кудряшов** рассказывает, что сам он в спорте - с детства. Почти 14 лет занимался рукопашным боем, а потом увлекся смешанным единоборством. Говорит, что повезло с наставниками. Интерес к спорту не пропал, а напротив - возросла мотивация, захотелось дальнейшего развития. Появился специализированный клуб, который сегодня объединяет больше двух тысяч атлетов. Причем филиалы есть не только в разных районах Иркутска, но и в других городах региона.

- ММА - очень зрелищный вид спорта, - говорит Вячеслав Кудряшов. - Мы занимаемся любительским ММА, где в основном бьются в защите. Травм на соревнованиях не больше, чем, к примеру, в рукопашном бое. Может даже и меньше. Это хороший, мужской вид спорта.

ПРО «НЕ ХОЧУ» НУЖНО ЗАБЫТЬ
 Как и любой другой спорт, ММА не любит ленивых. Вячеслав Кудряшов требователен и к себе, и к воспитанникам. Достаточно один раз посмотреть тренировку, чтобы понять - у него не забалуешь. Идти к цели нужно через «не могу», слов «не хочу» здесь в принципе быть не должно. В клубе детей настраивают: дисциплина и характер - прежде всего.

Наибольших результатов, отмечают специалисты, добиваются те, кто тренируется ежедневно на протяжении нескольких лет. И таких ребят достаточно много.

- Это очень сложный момент - воспитание спортсмена. Мы живем этим. Опыт есть, но постоянно стремимся к лучшему. Чтобы ребята росли профессионально, - говорит Вячеслав Кудряшов.

К серьезным тренировкам в ММА дети приступают в 10-12 лет. А начинают значительно раньше. Сначала - общее физическое развитие, изучение элементов борьбы. Нужно сформировать базу для развития силы, выносливости, скорости. А еще спортсмену в ММА необходимы аналитические способности, чтобы уметь просчитывать действия соперников на несколько шагов вперед.

- Начинать заниматься смешанным единоборством, как и борьбой можно не только в детстве, но в 30-40 лет. Это позволит улучшить физическое здоровье, чувствовать себя увереннее, - добавляет Вячеслав.

РЕЖИМ ДНЯ, СОН И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Иркутским мальчишкам, мечтающим о победах в ММА, есть на кого равняться. Роман Лукашевич, чемпион России по ММА 2015 года, родом из нашего региона. Со спортом сибиряк дружил всегда: в первом классе было дзюдо, после футбол, параллельно с 14 лет качался в зале. Потом увлекся единоборствами.

- На ринге ни в коем случае нельзя падать духом, иначе размажут. Биться нужно до конца, - вот рецепт успеха от чемпиона.

Еще один иркутянин - Дмитрий Важинский, победитель первенства России по ММА и первенства Мира по ММА в 2019 году. До 14 лет спортом особо не занимался - иногда мог выйти во двор размяться на брусках и турниках.

- У меня постоянно были проблемы со здоровьем - то аллергия, то еще что. Помню, как-то тетя зашла и говорит, «тебе нужно заниматься спортом», - рассказывает Дмитрий. - Я сказал, что хочу в ММА.

Мало сказать - нужно сделать. Усердные тренировки не прошли даром, позволив завоевать целую россыпь драгоценных наград.

- Со временем организм привыкает к нагрузкам. Главное, режим дня, здоровое питание и сон, - резюмирует Дмитрий.



Красивые фигуры девочек обеспечены.

Алексей БУЛАТОВ

От прогулки с палками до ультрамарафона

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как развивается скандинавская ходьба в нашем регионе.

Видели активно прогуливающих иркутян, которые еще и размахивают спортивными палками? Это поклонники скандинавской или, как ее еще называют, северной ходьбы. Самых атлетов именуют скандиходами или даже палкоходами. Но как ни назови, главное остается неизменным - шагают они на встречу здоровью и хорошему самочувствию. Детально о развитии этого спортивного направления в регионе узнаем у руководителя Ассоциации «Байкальская Федерация Скандинавской Ходьбы» Андрея Кудяева.

- Несколько лет назад такие ходоки еще были в диковинку. А сегодня идут везде - в парках, на набережной...

- Действительно, за 10 лет у нас число занимающихся выросло больше чем в 10 раз. Можно сказать, переживаем если не ажиотаж, то высокий интерес точно. На это работает целый ряд факторов. В частности, низкие финансовые затраты - кроме палок ничего специально приобретать не нужно. Также нет необходимости в оборудованных площадках, комплексах. Еще один плюс - это то, что занятия проходят на природе.

- Можно выйти из дома и пойти? Никаких специальных требований к маршрутам нет?

- В идеале маршрут должен проходить по грунту. Ходьба по асфальту или плитке не столь эффективна, для скандинавской ходьбы особо не подходят. Не происходит полноценного процесса отталкивания - шип на конце палки нужно втыкать в почву для хорошей нагрузки на

руки и плечевой пояс. В случае с асфальтом этого не происходит. Даже придуманы специальные «сапожки» - съемные резиновые наконечники на шипы для таких городских прогулок. В Иркутске среди популярных маршрутов для прогулок - роща на Сивушиной горе, парк курорта «Ангара».

- Со стороны создается ощущение, что это просто легкая прогулка вообще без нагрузки. Оно обманчиво?

- Несомненно, хотя имеет значение интенсивность тренировки. Но если взять, к примеру, соревнования на дистанции в несколько кило-

метров, то порой, когда к нам приходят профессиональные бегуны, они не выдерживают нагрузки.

Совершенно иначе работает стопа в скандинавской ходьбе. Бывают, кстати, и такие случаи, когда те же бегуны специально приходят на занятия ходьбой, чтобы дополнительно прокачать мышцы, повысить свои физические возможности.

- То, что это спорт для бабушек - реальность или заблуждение?

- Далеко не только для бабушек. Кстати, этот вид активности придумали профессиональные лыжники Финляндии. Приходит много молодежи. Особенно в небольших территориях в нашем регионе. Присоеди-

няются подростки. К примеру, в нашем ставшем уже ежегодным ультрамарафоне «Прибайкальская сотка» участвовали и 18-летние, и 60-летние. В этом году соревнования принимал Свирск. У спортсменов есть возможность выбора временного интервала - 6, 12 или 24 часа. За это время нужно постараться преодолеть максимальное количество километров за отведенное время. Спортсмены «наматывают» десятки километров! За 6 часов результаты лидеров почти 37 км, за 12 - в районе 70 километров, за сутки - около 125. Попробуйте прошагать столько без хорошей подготовки. Сегодня, мы единственные в стране, кто проводит такой марафон.

- Наверняка, приезжают из других регионов перенимать опыт?

- И из других стран тоже! Соседи из Монголии заинтересовались и марафоном, и самой системой подготовки инструкторов по северной ходьбе. Приглашают нас в Дархан провести обучение для местных специалистов. Оно запланировано на начало следующего года.

Валерий ЗВОНАРЕВ

По асфальту ходить неправильно, снаряды должны упираться в грунт.



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

А ведь на льду можно устроить и свидание!



Алексей БУЛАТОВ

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Когда уже будут готовы катки в городе.

Пора вставать на коньки! Кажется, что зима вступила в свои права. Теперь можно доставать «снегурки» и выходить на лед. Где покататься на коньках в Иркутске? И что делать, если только пробуете себя в ледовом скольжении? Расскажем подробнее, в том числе, на личном опыте.

Без коньков - зима не в радость

МЕЧТЫ О ПИРУЭТАХ

«Иди на каток!», - редакционное задание не обсуждается. Надо - значит, надо. Начать решила с крытого, чтобы не мерзнуть и переобуваться в тепле. Отправилась в ледовый дворец «Байкал», купив билет на «Байкальскую массовку». Это массовое катание, которое устраивают на крытом льду как правило, по выходным дням в половине седьмого вечера. Продолжительность сеанса - полтора часа. Цена - 400 рублей. Коньки можно взять на прокат, чему я также обрадовалась, поскольку своих еще не купила. Мысленно я видела себя на льду в красивых пируэтах а-ля Алина Загитова, забыв, что на коньках стояла пару раз в школе и то, с подругой под руку. Первым «звоночком» оказалось переобувание - коньки с непривычки показались очень жесткими. Сразу пожалела, что не взяла дополнительные носки.

- Вот он минус чужого снаряжения! Свои коньки притираются к ноге и сидят как влитые, - подумала я. Тут бы мне хоть чуть-чуть насторожиться, но чувство опасности проснулось только с выходом на лед. Ответственно заявляю - качественно залитый лед очень скольз-

кий. Ноги разъезжаются и нужно быстро включить в работу все мышцы, чтобы не упасть. С дворовым припорошенным снегом льдом - никакого сравнения, скорости совершенно разные. Что и демонстрировали стремительно пролетающие мимо участники массовки.

СКОЛЬЖЕНИЕ И ТОРМОЖЕНИЕ

Подумалось: «Нужно учиться с тренером». Открыла интернет.

- Провожу занятия по фигурному катанию для детей. Научу базовым элементам: одинарным прыжкам, акселем, вращениям, скольжению, - гласило одно из объявлений. Хотя по возрасту я и не ребенок, но по уровню подготовки - как раз. Стоимость индивидуального занятия варьируется от 700 до 1500 рублей. Уже было решила звонить, но подумала - собственноручно, где мы встретимся? Нужен же каток. Ледовые корты в городских дворах обычно начинают заливать в середине декабря. К слову сказать, они есть в каждом районе Иркутска и не по одному. Решила отложить встречу с тренером до новогодних каникул. А пока покататься «на энтузиазме». И подковаться теоретически. Беглое изучение материала по-

казало, что для начала нужно освоить не только скольжение, но и, что тоже немаловажно, правильное торможение.

ПЕЙЗАЖИ - НА ЗАВИСТЬ

В голову пришел еще один вариант - поехать к ледоколу «Ангара».

- Вот где красивый каток! - вспомнила я. Вечером ледокол подсвечен, играет легкая музыка, огни плотины - романтика! Не учла главного - на таких открытых площадках катки также появляются ближе к праздникам.

- Здесь еще пару недель назад открытая вода была, - рассказали мне жители окрестных домов. - Только с первыми 30-градусными морозами лед появился. В общем, стало ясно - лед будет, но немного позже. Еще один любимый адрес - остров Конный. Сколько я видела фотографий красиво катающихся иркутян на фоне зимних пейзажей и нарядной елки. Захотелось повторить. Но, как выяснилось, тоже нужно ждать - каток на Конном этой зимой обустроят к 21 декабря. Зато потом - катайся хоть всю зиму. Фирма-подрядчик будет следить за состоянием льда: чистить каток и подливать лед. Пока я это выясняла, вспомнила, что каток устраивают еще и в Листвянке, а значит можно слать фото друзьям и знакомым - завидуйте, я на льду Байкала. В общем, последовал логичный вывод: «Нужно действительно вставать на коньки! Не только для редакционного задания, но и чтобы не лишать себя одного из самых ярких зимних удовольствий».

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+

Куда отправиться на Новый год



ЗИМНИЙ КРЫМ, ТЫ СКАЗОЧНО ЛЮБИМ!

Традиционно основной поток туристов в новогодние праздники придется на курорты Южного берега Крыма, большинство отелей готовят программу с банкетом, Дедом Морозом и дискотеккой в ночь с 31 декабря на 1 января.

В этом году тренд новогодней ночи - русские народные сказки и все, что связано с лошадьми. Ведь наступающий 2026 год по восточному календарю пройдет под знаком Огненной Лошади, и «новогодние скачки» обязательно войдут в развлекательную программу. А еще - викторины по сказкам, мастер-классы по изготовлению маскард-ных масок, поиски Снегурочки и подарков от Деда Мороза.

Масштабный праздник в духе русских сказок устраивает крупный курортный комплекс класса люкс в **Большой Ялте**. Сказочные герои оживут в современном мире и устроят яркое представление, которое завершится выступлением Таисии Повалий. В банкетном меню - традиционные русские блюда, дресс-код - вечерний наряд с фольклорными акцентами в духе русских народных сказок.

Новый семейный отель в **Евпатории** в период с 26 декабря по 11 января устраивает «Новогодние каникулы по-русски» с баней, ярмаркой ремесленников и русским застольем.

Ежегодно в канун рождественских праздников в Крыму открываются резиденции Деда Мороза.

В Евпатории с 15 декабря будет работать «Фабрика новогоднего настроения», которая развернется в парке «Авангард». Большая развлекательная программа «Новый и-го-год» захватит Музей НЛО, Дом великана, Перевернутый дом, Музей цвета и сладостей.

Снег в Крыму выпадает редко, но зиму можно почувствовать на горе **Ай-Петри**. Здесь есть возможность покататься на подъемниках, лыжах и сноуборде.

Сколько стоит:

Размещение в праздники по системе ultra all inclusive

Новогодние праздники продлятся 12 дней. Можно планировать дальние поездки! В регионах уже готовят звездные программы и много интересного для туристов.

Вера КОСТАМОН

Новый год в регионах России - такой разный. Но одинаково сказочный.

начинается от 15 тысяч рублей за двухместный номер. В зависимости от наполнения развлекательной части и стола банкет обойдется от 10 тысяч до 55 тысяч рублей за персону. Резиденция Деда Мороза проводит программы по 2,5 тысячи рублей за каждого участника, Министество новогодних дел - по 2,1 тысячи в выходные дни и 1,8 тысячи в будние.



ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАБЕГИ И КОСМИЧЕСКОЕ ШОУ

Курорты Черного моря уже украшены иллюминацией. Гостей ждут новые арт-объекты и фотозоны. Особый акцент - на резиденциях Деда Мороза в Сочи и Геленджике и новогодних развлечениях.

В горах уже подготовили праздничные программы и собираются удивлять гостей. На «Газпром Поляне» установят самую высокогорную елку. В Красной Поляне зимние каникулы откроют костюмированным шоу 31 декабря. А на Розе Хутор 27 декабря состоится праздничный забег Дедов Морозов и Снегурочек.

Тем, кто хочет отдохнуть на каникулах в горах Сочи, но еще не забронировал номер в отеле, стоит потопиться. Ведь уже сейчас здесь забронировано почти 70% мест. А вот у моря мест больше - здесь закрыто только около 60% лотов. Да и цены на проживание ниже.

Новогодние программы гостиницы стараются делать разнообразными. Например, отель в Анапе ZENITH в новогоднюю ночь устраивает для гостей космическое шоу. Здесь обещают атмосфе-

ру космического корабля, тематические коктейли от «звездных миксологов», уникальные фотозоны с порталом в гиперпространство, настоящим скафандром и поверхностью Луны, а также конфетти-залп в виде звезд. Проживание в этом отеле, где «ультра все включено», вместе с новогодней программой на двоих обойдется в 96 тысяч рублей за две ночи. Одну бронировать нельзя.

В отеле METROPOL в Геленджике год Огненной Лошади встречают во французском стиле, где напитки предлагаются без ограничений. Банкет оплачивается отдельно - 45 тысяч рублей на персону, дети до 3 лет - бесплатно, от 3 до 12 лет - 22 500 рублей.

А в люксовом отеле Сочи Mantera устраивают «Гранатовую ночь» с красной ковровой дорожкой и грузинской кухней. Цена банкета 35 - 45 - 60 тысяч рублей - в зависимости от расположения столика в зале.

Новогодние елки на курортах Краснодарского края планируют собирать на улицах с 1 декабря, а праздничные ярмарки появятся к середине месяца.

Сколько стоит:

Минимальные цены за две ночи с 31 декабря по 2 января начинаются от 3800. Стоимость размещения на новогодние праздники зависит от наличия банкета, где он включен - проживание выходит дороже. Горная резиденция Деда Мороза в Сочи - бесплатно, tubing - 3 спуска - 1500 рублей, катание в упряжке с хаски - 1500 рублей с человека, Оленья ферма - 800 рублей, детский билет, 1000 рублей - взрослый.



ПРАЗДНИК В ЗАМКЕ КОРОЛЕЙ

Калининград - янтарная столица России - тоже готов к праздникам. Традиционная новогодняя ярмарка на острове Канта в этом году пройдет с 25 декабря по 11 января. Помимо сувенирных лавок, ее будут сопровождать фудкорты, множество фотозон в стилистике новогодних кинофильмов и мультфильмов, мастер-классы калининградских ремесленников и волшебные проекции на фасаде Биржи и Собора. Ярмарка местных ремесленников в сквере у памятника «Мать-Россия» будет проходить с 12 декабря 2025 года по 11 января 2026 года. Там можно будет отведать и балтийского угря, и местные сыры, и марципан.

В Зеленоградске до 31 января ежедневно в 16.00 будет проводиться иммерсивная прогулка «Рождественская история».

2, 6, 8 января в Поселении викингов «Кауп» пройдет тематическая программа «Новый год с викингами».

Стоит побывать в Нессельбеке - это средневековый рыцарский замок, воссозданный по старинным чертежам.

Нацпарк «Куршская коса» сделал акцент на детском отдыхе: 17, 23 и 26 декабря пройдут квесты для учеников начальной школы.

Сколько стоит:

Новый год с программой обойдется от 7500 до 27 000 рублей в зависимости от меню и самой развлекательной программы.

Прогулка «Рождественская история» в Зеленоградске - 1200 рублей. Новый год на Куршской косе в отеле обойдется в 32 500 рублей за 2 дня за 2 человек, включая банкет.



БЕЛЯШИ С ТРЕСКОЙ И СОУС ИЗ МОРОШКИ

Пока одни уезжают на зимовку в теплые страны, другие отправляются в Заполярье. Несколько дней, а приключений и впечатлений хватит надолго. В центре Мурманска еще в ноябре открыли главную городскую елку. С 25 декабря 2025 года по 31 января 2026 тут каждый день будут устраивать развлечения для детей. Рядом работает ярмарка с сувенирами и хенд-мейд-товарами. А если замерзли - всегда согрет душевная арктическая кухня: беляши по-мурмански с треской или хот-доги с морепродуктами и соусом из морошки.

В столице Арктики можно посетить атомный ледокол «Ленин».

За северным сиянием и катанием на собачьих упряжках отправляйтесь в Териберку. Главное, чтобы погода не бушевала и трасса была открыта. Доехать можно на своей машине или договориться о трансфере.

Сколько стоит:

Цены на морские прогулки по Баренцеву морю в Териберке в зимний период - от 3,5 тысячи рублей, флотинг (купание в Северном Ледовитом

океане в специальном костюме) - 5000. Посещение ледокола «Ленин» - 600 рублей взрослый билет, 150 детский - до 18 лет. Отели в Мурманске и Териберке в среднем от 6000.



ПРЯНИК С ПСАЛМОМ

Тюменская область открывает «Врата Сибири» для европейской части страны. Прогулка по пешеходной улице Дзержинского подарит массу незабываемых эмоций, поскольку каждый метр этого «бульвара» - фотозона.

Здесь в качестве сувенира можно найти легендарный Колмаковский пряник, который готовят по возрожденному рецепту, на нем печатают первое предложение из 90-го псалма, в котором заложено доброе пожелание путнику.

Гостей ждут термальные источники, в которые как раз лучше погружаться именно в холодную зимнюю погоду.

Ресторан «Чум» - один из самых оригинальных в Тюмени. Это проект-ностальгия по временам нефтяного освоения севера со всей присущей ему романтикой. В меню - сибирские соленья, томленая медвежатина, мясо кабана, рулетики из стерляди, паштет из дичи, черемуховые блины с муксуном, филе осетрины с печеной грушей и другие деликатесы. Средний чек - 4000 руб.

Единственная в России четырехуровневая набережная, которая находится в Тюмени, - символ города. Зимой она завораживает своей красотой и праздничной атмосферой. На катке играет музыка, на горках катаются ребята.

Можно отправиться в Ялуторовск - блинную столицу России. Там создали атмосферу настоящих сибирских праздников и подготовили угощения в Ялуторовском остроге.

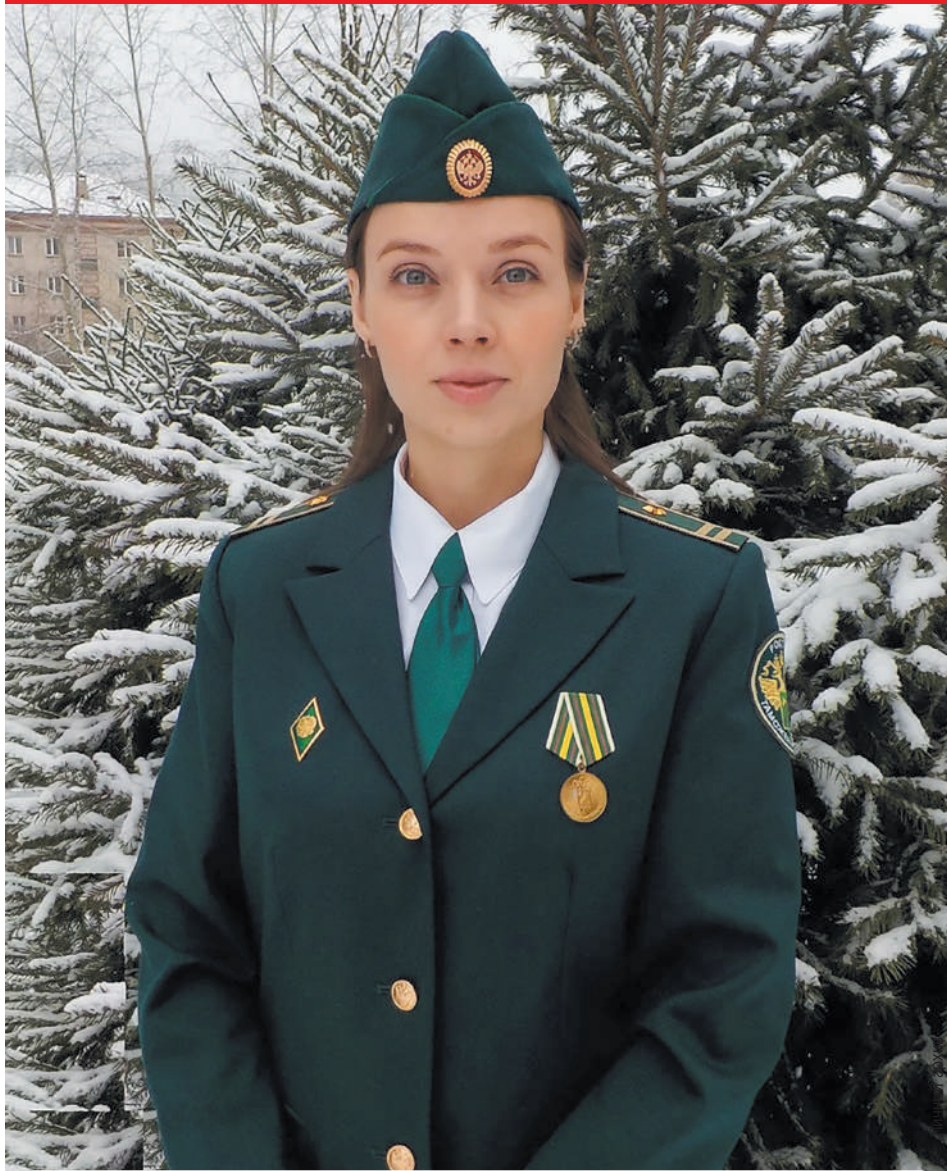
Сколько стоит:

Размещение в гостинице - от 3,5 тысячи рублей. Блиnnики с томленой в печи олениной (100г) - 280 рублей, а с муксуном - 250.



Александра ТИМОЩЕНКО, Анна КИРИЕНКО («КП» - Крым), Галина КОПЫЛОВА («КП» - Краснодар), Анна ГОРЛАЧ («КП» - Тюмень), Юлия РЕУТОВА.

«КРАСА ИРКУТСКОЙ ТАМОЖНИ – 2025»



Татьяна ВАСИЛЬЕВА, Усть-Кут:

- Я главный государственный таможенный инспектор отделения таможенного оформления и таможенного контроля № 1 Усть-Кутского таможенного поста Иркутской таможни. Служу уже более 10 лет. Являюсь универсальным специалистом, который может и оформить декларацию на товары, и провести таможенный досмотр. Все свободное время посвящаю сыну, люблю ходить в бассейн.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Дед, ты что, все молодые яблоки съел?
- Агу.

* * *

Фраза «Ты ничего не хочешь мне рассказать?» от родителей - самая страшная. Просто не понимаешь, на какой конкретно фиге

тебя спалили.

* * *

У психолога:
- Что вас беспокоит?
- Я слышу мерзкие голоса.
- Какие?
- Ну вот опять...

* * *

- Дедушка, одолжи

мне тысячу рублей - с пенсии верну.

- С какой это пенсии? Тебе еще двадцати не исполнилось!

- С бабушкиной...

* * *

Продается «БелАЗ». После аварии. Испачкано правое переднее колесо.

* * *

Если бы не я, последней буквой в алфавите была бы «ю».

* * *

- Ты кто?
- Принцесса!
- Принцессы сидят в башне.
- А я - безбашенная!

* * *

Вчера в передаче «Спокойной ночи, малыши!» кукловод случайно ударился головой об стол. Таких пожеланий на ночь дети еще не слышали.

* * *

Молодая семья отмечает Новый год. Один из гостей задает вопрос:

- А кто у вас дома хозяин? Жена:
- Хозяин, подай голос!
Муж (жалобно):
- Гав!..

* * *

В самолете.
- Нет ли на борту гомеопата?
- А что случилось?
- Да тут астрологу плохо...

* * *

Закодированный муж на четвереньках приползает домой и говорит жене:
- Жена! Вызывай полицию!
- Что случилось?
- Меня взломали!

* * *

Только что узнал, что звук отсчитывания денег в банкоматах записан заранее. Как будто второй раз узнал, что Деда Мороза не существует.

* * *

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 9 декабря

	ночью	днем	
Иркутск	-23...-19	-22...-20	Давление 727 мм рт. ст. (норма для декабря - 716)
Бодайбо	-33...-29	-39...-32	Относительная влажность воздуха 80% (норма для декабря - 76%)
Братск	-32...-31	-28...-26	Ветер северо-восточный, 1-2 м/с
Ербогачен	-37...-36	-36...-35	Восход - 09.00
Тайшет	-33...-32	-26...-25	Закат - 16.50
Усть-Илимск	-34...-33	-33...-30	Луна убывает



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Ведущий
редактор номера
Н. АНДРЕАСЕН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Ценные почтовые отправления не
доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 128.

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

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

ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 160 467 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» - Иркутско- Н. Г. ЛЫПКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

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

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