

Массовый забег «Кросс нации» стартует 20 сентября

Читайте на стр. 4 ▶



Александр БУЛАТОВ

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, 15 сентября
№ 69-п (27717-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 545 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

ОРВИ в Иркутске наступает!

Какие инфекции атакуют в этом эпидемиологическом сезоне;

Где и как сделать прививку от гриппа;

Вернется ли коронавирус;



Chen Xiaoyan/globallookpress.com

Николай ОБЕРЕМЕНКО



Полетели в Поднебесную

Юлия СМЕРНОВА

А что если и нам вслед за мировыми лидерами махнуть в Китай?

Благодаря недавнему саммиту ШОС Китай сейчас у всех на слуху. Но Поднебесная и так становится одним из главных туристических маршрутов для россиян. По данным Погранслужбы, за первые 6 месяцев 2025 года в КНР побывали больше миллиона россиян - турпоток вырос на 31% по сравнению с прошлым годом. И Китай занимает третье место, уступая лишь Турции и ОАЭ.

Продолжение на стр. 7 ▶

Оператор салона связи в Иркутске спасла клиентов от мошенников

Полина ПШЕННИКОВА

Пожилые супруги растерянно просили перевести крупную сумму неизвестному получателю за границу.

«Ой, девочка, нам бы денежку перевести... На ремонт...», - дрожащими руками протягивали 20-летней Анастасии Лычковой телефоны пожилые супруги. Девушка - оператор в салоне сотовой связи. Казалось бы, обычная просьба, но сибирячка сразу заподозрила, что супруги попались на удочку аферистов.

- Пенсионеры часто переговаривались, вели себя беспокойно и нервно, - рассказывает «КП» Анастасия.

Женщина попросила перевести 200 тысяч рублей через специальную систему за рубеж. Сначала я не придавала значения этому, а потом заметила иностранное имя. Система выдавала, что получатель где-то за границей, а сами супруги не смогли ответить на вопросы: «Кому переводить будем?», «Родственник ваш?».

Анастасия предложила клиентам вызвать полицию. Они замотали головами - аферисты их запугали.

- Мы задержали супругов до приезда правоохранителей. Говорили, мол, компьютер завис и перевод не отправляется, - рассказывает девушка. - Увидев полицейских, пара поняла, что им пытаются помочь, и они согласились написать заявление.

Оказалось, это был развод по классической схеме. Мошенники позвонили пенсионерам, обманом выманили данные паспорта и СНИЛС. Потом оговорили - якобы с их счета пропали все сбережения. А затем начали угрожать и ставить условия: «Чтобы вернуть потерянные 200 тысяч рублей, нужно перевести еще 200 тысяч!».

К счастью, благодаря Анастасии деньги они сохранили. За это в полиции девушке вручили благодарственное письмо.



@IRKPP

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



ГУ МВД по Иркутской области

**9 сентября -
День героической
обороны Севастополя
в Крымской войне,
превратившей этот
город в символ славы
русских моряков.**

В честь погибшего Нахимова спустили флаги даже враги

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

170 лет назад русские войска ушли из горящего Севастополя после 349 дней осады полчищами «НАТО XIX века» - войсками Британии, Франции, Османской империи и Королевства Сардиния, численно превосходившими защитников почти в 3 раза. О феномене обороны Севастополя «КП» рассказал профессор кафедры истории России Института истории и политики МПГУ Герман АРТАМОНОВ.

САКРАЛЬНОЕ МЕСТО

- Почему главные военные силы Европы тогда объединились против России и атаковали ее именно в Крыму?

- Крупнейшие колониальные державы, Франция и Британия (к которым примкнули Османская империя и Королевство Сардиния), понимали, что Россия с ее территориями и устремлениями - угроза для их мирового владычества. Они опасались России как конкурента и пытались не допустить ее выхода через Черное море в Средиземное. Крымская война - первое масштабное противостояние нашей страны и «коллективного Запада», направленное на отсечение России от морских путей. Османы же исторически рассматривали Россию как стратегического врага, а Крымское ханство - как своего вассала. И Черное море считали своим внутренним. Лондону с Парижем и не нужны были особые усилия, чтобы привлечь турок «повоевать за Крым».

- Союзники хотели взять Севастополь за неделю, но бились тут почти год.

- Среди причин - талант флотоводцев Нахимова, Корнилова, Истомина. Героизм русских бойцов вроде матроса Петра Кошки или Аксения Рыбакова. Инженерный гений генерала Тотлебена, который руководил возведением оборонительных сооружений даже после ранения в июне 1855-го.

- Почему Севастополь стал сакральным местом русской славы?

- Тут зарождалось наше православие. И битва была такой же переломной, как сто лет спустя за Сталинград. Когда наши соседи говорят, что там бились «украинские матросы» вроде уроженца Подольской губернии Петра Кошки, - это очередная глупость «новых украинских историков». В середине XIX века не было понятия «Украина». Были Малороссия и малороссы. И матрос Кошка считал себя русским моряком.



В смертельных и бесплодных атаках в Крыму, под Севастополем, Британия потеряла цвет своей кавалерии.

СТРАХ ВРАГА

- Британцы и французы нещадно бомбили город?

- Было шесть страшных массированных артиллерийских бомбардировок Севастополя с суши и моря, не считая «обычных» обстрелов. И притом общие потери русских войск все равно оказались меньше, чем у нападавших. Они потеряли более 125 тысяч, мы - на 30 тысяч меньше. Были яркие примеры самопожертвования - вроде трагического решения затопить суда нашего флота на входе в бухту, чтобы помешать десанту с моря.

- После вывода русских войск из города союзники двое суток не смели в него войти?

- Князь Михаил Горчаков, командующий войсками в Крыму, отдал приказ ночью вывести войска из Севастополя, поджигая пороховые склады. Севастополь горел - британцы и французы боялись, что город еще и заминирован. Они впечатлились ожесточенным сопротивлением русских. В условиях, когда солдаты «цивилизованных» наций давно бы сдались. И они не верили, что русские «просто ушли».

- Враги унижали и православные святыни?

- Именно в то время произошла бомбардировка английскими фрегатами Соловецкого монастыря. Именно тогда французы «изъяли» Херсонесский колокол, он потом почти 60 лет звонил в соборе Парижской Богоматери. А после ухода русских войск из Севастополя три гроба павших адмиралов в соборе Святого князя Владимира были вскрыты... Запад всегда ощущал - ранее интуитивно, а в XIX веке уже осознанно, цивилизационную инаковость России. И в этом смысле борьба с православием воспринималась как борьба с ненавистной им Россией.

ПОВОД ДЛЯ РЕФОРМ

- Крымская война подвела Российскую империю к реформам?

- На фоне подвигов защитников Севастополя у нас тогда особо проявилась слабость тыла, провалы в логистике и вооружении. Это стало толчком для реформ и в армии, и в экономике, и в обществе. Уже в 1857-м утвердили первый проект железной дороги в Крым. Было отменено крепостное право. 90 процентов населения - крестьяне, из которых и шел набор в армию. А крепостное право мешало развиваться и экономике, и армии, и всей стране.

Эта битва дала нам Толстого и Пирогова

• Светило мировой хирургии **Николай Пирогов** именно во время боев в Севастополе стал активно применять гипсовые повязки, спасая раненых бойцов. Также русские военные хирурги по настоя-



нию Пирогова стали впервые при операциях применять наркоз - хлороформ. А как антисептик Пирогов использовал карболовую кислоту и хлорную известь. В Севастополе он разработал и принцип сортировки раненых по тяжести увечья.

• Подпоручик **Лев Тол-**



стой, будущий классик мировой литературы и автор «Севастопольских рассказов», командовал артиллерийской батареей и горным взводом. 27 августа 1855-го Толстой со своей батареей прикрывал отход русских войск из города через бухту. Тогда он написал: «Надолго оставит в России великие следы эта эпопея Севастополя, которой героем был народ русский».

ГЕРОИ СЕВАСТОПОЛЯ

• Адмирал **Павел Нахимов**. С марта 1855-го как военный губернатор Севастополя руководил его обороной, под огнем инспектировал бастионы, 10 июля был смертельно ранен пулей в голову на Малаховом кургане. В день его похорон спустили флаги даже на британских кораблях.



• Контр-адмирал **Владимир Истомин**. С начала осады Севастополя руководил 4-й дистанцией линии обороны, жил в башне Малахова кургана, возвращался туда 7 марта 1955-го с Камчатского люнета (ключевая точка защиты города), когда вражеское ядро попало ему в голову.



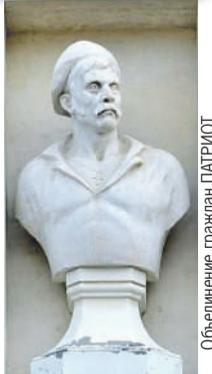
• Вице-адмирал **Владимир Корнилов**. Командуя гарнизоном Севастополя, организовал активную оборону с ночными вылазками, минированием, координацией огня с кораблей и из бастионов. При первой массированной бомбардировке 5 октября на Малаховом кургане был тяжело ранен ядром в ногу, спасти не смогли.



• Матрос **Петр Кошка**. Сражался на 15-й батарее лейтенанта Переконского, был в 18 вылазках. В одиночку с ножом взял в плен трех французов. Под носом у врага выкопал и унес к своему телу русского сапера. Увел у врага коня, которого продал, чтобы поставить памятник своему товарищу. Был ранен штыком в живот и спасен знаменитым хирургом Пироговым.



• Матрос **Игнатий Шевченко**, участник многочисленных вылазок, в ночь на 20 января погиб, закрыв от пули своего командира, руководившего рейдом, лейтенанта Николая Бирилева (впоследствии контр-адмирала).



15 сентября 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№17 (208)

ОРВИ наступает!

Мария КНЯЗЕВА

А грипп придет в регион во второй волне эпидемиологического сезона - в ноябре-декабре.

Сентябрь настал, а вместе с ним - и сезон ОРВИ. Вирусы разгуляются! Не обойдется, конечно, и без гриппа. Еще ни одного года не бывало без него - пусть несколько случаев, но эпидемиологи фиксируют. При этом грипп среди вирусных инфекций остается одним из самых тяжелых и даже смертельных. И даже у совершенно здоровых людей может вызвать тяжелые осложнения. Поэтому врачи и рекомендуют прививаться от него. Да, от заражения не защитит, но зато облегчит течение болезни.

- Любой эпидемиологический обычно сезон протекает волнами: подъем, некоторый спад, опять подъем, - комментирует заместитель начальника отдела эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Иркутской области Ирина Чумаченко. - Первый подъем случается во второй половине сентября, когда дети идут в школы, садики, обмениваются вирусами. В прошлом году он продолжался практически до середины октября. В это время у нас циркулируют в основном риновирусы, аденовирусы и т.д. Во вторую «волну» начинаем регистрировать первые случаи гриппа. Это примерно конец ноября - начало декабря.

Этот пик заканчивается к новогодним праздникам, но есть но: после каникул идет третий подъем.

- В этот период в прошлом году уже преобладали вирусы гриппа, - говорит Ирина Чумаченко. - Он был продолжительным, практически до

ФАКТ

Коронавирус сдал позиции

Коронавирус сейчас рассматривается, как один из респираторных вирусов. На конец 2024 года суммарное количество заражений коронавирусом - свыше 400 тысяч, то за 7 месяцев этого года чуть больше тысячи. Сейчас о необходимости массовой вакцинации и включении прививки от COVID-19 в национальный календарь речи нет.

С каждой неделей кашляющих и чихающих все больше!



Олег УКОЛОВ

мая регистрировали случаи заболеваемости. Доминировали вирусы H1N1 - грипп группы А, самый распространенный, а также группы В, доля которых увеличилась на 39% по

сравнению с прошлым годом, коронавируса, но и все острые респираторные инфекции тоже присутствовали.

- В прошлом году среди жителей области было зарегистрировано бо-

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

На прививку становись!

Татьяна ИВАНОВА

Старт кампании дали министр здравоохранения Андрей Модестов и директор КП-Иркутск Станислав Гольдфарб.

Любой житель Приангарья уже может получить «укол здоровья». В поликлиники региона первая партия вакцины - это больше 237 тысяч доз российских препаратов «Совигрипп», «Флю-м» и «Ультрикс Квадри» - поступила еще в конце августа. Старт кампании дал министр здравоохранения области Андрей Модестов, который и сам одним из первых сделал прививку. И без «Комсомолки» не обошлось! На встречу с министром приехал директор иркутского филиала «АО» Издательский дом «Комсомольская правда», доктор исторических наук, профессор Станислав Гольдфарб и тоже показал отличный пример.

- Вакцинация против гриппа - это не только забота о собственном здоровье, но и проявление социальной ответственности. Важно воспользоваться возможностью сформировать иммунитет пока не наступил сезонный подъем заболеваемости. Своевременная прививка позволяет защитить

не только себя, но и окружающих, особенно тех, кто наиболее уязвим, - подчеркнул Андрей Модестов.

В первую очередь прививки рекомендуют сделать тем, кто в группе риска: это дети от полугода, школьники, студенты, медработники, учителя, работники транспорта и сферы обслуживания, беременные женщины, люди старше 60 лет



Станислав Гольдфарб тоже показал отличный пример.

Министерство здравоохранения Иркутской области



Андрей Модестов: - Важно воспользоваться возможностью и сформировать иммунитет пока не наступил подъем заболеваемости.

Министерство здравоохранения Иркутской области

сохраняется до 12 месяцев. Именно поэтому так важно повторять «укол здоровья» ежегодно. В 2025 году, впрочем, как и всегда, прививать планируют 60 % жителей региона. Именно такое число вакцинированных необходимо для появления коллективного иммунитета.

КОНКРЕТНО Как ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВАКЦИНАЦИИ

По словам специалистов, никаких особых подготовок к вакцинации от гриппа не требуется. Но! Важно, чтобы у вас накануне было хорошее самочувствие. Иммунизация противопоказана, если есть признаки заболевания - насморк, слабость и т.п.

НА ЗАМЕТКУ!

Не забываем про меры безопасности

В это время особо важно соблюдать меры профилактики - чаще мыть руки, не находиться в толпе людей, носить маски, чаще бывать на свежем воздухе, проветривать помещения, полноценно питаться и заниматься спортом. Но самое главное, что можно сделать для своего здоровья - это привиться.

более 700 тысяч случаев заболевания ОРВИ, 4478 случаев гриппа, в том числе 2617 - среди детей, - добавила Ирина Чумаченко. - Это примерно на 10 % выше, чем за предыдущий эпидсезон.

Получается, что самое опасное время - середина января - конец февраля.

А как будет протекать эпидемиологический сезон 2025-2026?

Ожидается, что угрожать здоровью сибиряков снова будут вирусы группы А - то есть H1N10, а также свиной А/H1N1, и гонконгский грипп H3N2.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА**Иркутск охватила бегомания.**

Бегут все: и дети, и взрослые. Регион готовится к массовому забегу «Кросс нации». Традиционно он проходит по всей стране в сентябре. 2025-й - не исключение. 20 сентября масштабный праздник спорта в нашем регионе состоится в Ангарске в районе Еловского водохранилища - именно эта площадка впервые выбрана для массового старта. Как стать участником и что для этого нужно? Расскажем подробно.

«КРОСС НАЦИИ» ПРИГЛАШАЕТ

На «Кросс нации» выходят без преувеличения тысячи жителей Иркутской области. По всем городам и поселкам Приангарья в общей сложности набирается около 15 тысяч человек. Рекордсмен обычно Иркутск - в нашем городе собирается до трех тысяч тех, кто готов преодолеть дистанцию в свое удовольствие или побороться за медали.

- «Кросс Нации» традиционно пройдет в большинстве городов и поселков Иркутской области. Впервые центральный старт состоится на территории Ангарского городского округа, - отметил заместитель министра спорта Приангарья Владимир Удовенко. - Ангарск - спортивный город, в котором проводится много ярких массовых стартов. Уверен, что и «Кросс Нации» станет праздником спорта не только для ангарчан, но и для жителей соседних городов и районов области.

Сбор участников начнется в 08.30. Здесь смогут пройти регистрацию те, кто не успел это сделать заранее, также всем участникам вручат стартовые номера. В 10.15 - первое соревнование. На старт выйдут совсем малыши - дети 2019-2021 годов рождения, проще говоря - детсадовцы. Для них дистанция - минимальная, всего 300 метров. В остальном, все по-взрослому - для победителей этого мини-марафона предусмотрена церемония награждения, все участники детского забега получат медаль финишера. Для спортсменов постарше - дистанции 4, 6, 8, 12 километров. Выбирай по силам. При этом, нужно понимать - выиграть серьезные дистанции без подготовки не получится. Моревнуются как любители, так и титулованные спортсмены, мастера спорта. Впрочем, награды в данном случае - не главное. Важнее - приобщение к здоровому образу жизни и проверка себя, своих сил.

БОЛЬШЕ ЧЕМ СПОРТ

Откуда столько желающих на кросс? - спросите вы. Ответим - это далеко не все, кто увлечен бегом в нашем регионе. В последнее время в Приангарье в целом, и в Иркутске в частности это направление набирает

К здоровью и рекордам!

От «Кросса нации» никому не спрятаться!

Алексей БУЛАТОВ

ОФИЦИАЛЬНО

Для участия во Всероссийском дне бега «Кросс нации - 2025», который запланирован на 20 сентября 2025 года, необходимы медицинская справка о допуске к соревнованиям, страховой полис и удостоверение личности: паспорт, свидетельство о рождении.

Подросткам от 13 до 17 лет также нужно письменное согласие родителей. Дети младше 13 лет приходят в сопровождении взрослых. Зарегистрироваться на участие можно в личном кабинете на «Госуслугах».

популярность: по набережной, дорожкам стадионов, по тропикам за городом, да просто по улицам города бегут и ранним утром, и вечером после работы. Особенно это бросается в глаза в теплое время года.

- Лето - это свобода и простор, - говорит иркутянка Татьяна Комарова, многократный победитель и призер многочисленных спортивных соревнований, кандидат в мастера спорта по беговым лыжам, основатель собственного бегового клуба. - Уходим из душного манежа на маршруты в черте города, а на выходных покоряем живописнейшие тропы Прибайкалья. Зимой возвращаемся в манеж, чтобы наработать скорость и технику, а по выходным у нас бодрые старты на свежем воздухе. Для нас холод - не помеха, а возможность закалить тело и укрепить боевой дух.

Среди тех, кто тренируется под руководством Татьяны и новички, кто занимается исключительно для себя, и спортсмены, выступающие на серьезных соревнованиях и даже бегающие марафоны.

- Все началось пять лет назад, когда появилось желание делиться накопленными знаниями и опытом, - рассказывает тренер. - Собралась группа ребят, у которых было желание получать положительные эмоции, хорошо себя чувствовать, знакомиться и общаться с людьми со схожими интересами, участвовать в стартах. С течением времени клуб стал не просто спортивным сообществом, а настоящей семьей, где ученики превращаются в друзей.

Каждый месяц в клубе проходят контрольные тренировки, своеобразный срез «беговых знаний».

- Для новичков контрольная дистанция - 1 километр, для бегунов со стажем - 5 километров, 3 км - переходная, - отмечает Татьяна. - По результатам видно, как идет прогресс - у одних быстрее, у других помедленнее в зависимости не только от количества занятий и уровня подготовки, но и от поставленных целей.

В числе самых популярных задач, которые ставят перед собой тренирующиеся в клубе - бег ради личных рекордов, стремление избавиться от вредных привычек, желание похудеть и улучшить форму, привнести разнообразие в свою жизнь и завести знакомства, а еще - потребность разгрузить голову.

- Бег даже сравнивают с медитацией, когда человек остается наедине с собой и получает возможность

сконцентрироваться на своих мыслях и ощущениях, - делится опытом Татьяна Комарова.

Несмотря на кажущуюся легкость «надел кроссовки и беги», к занятиям тренер рекомендует подходить со всей серьезностью. И соблюдать необходимые правила. В частности, не игнорировать разминку.

- Если не успеваем по какой-либо причине размяться, то первый километр бежим медленно, - советует тренер. И добавляет, что для ощутимого прогресса нужно не менее трех тренировок в неделю.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ**На старт - в фате**

Иркутские молодожены Александр и Анастасия решили разделить радость своего личного праздника - бракосочетания - с единомышленниками по бегу. На утреннюю пробежку на острове Юность они пришли, что называется «при параде» - спортивный наряд невесты украсила фата, а жених был в белой рубашке и галстуке. Новобрачные как обычно вместе со всеми преодолели пять километров. Коллеги по спортивному цеху подготовили для молодоженов подарок - каравай и безалкогольное шампанское. А еще пожелание и дальше «бежать по жизни рука об руку».

→» КРОСС НАЦИИ →»

Алексей БУЛАТОВ

Ищете спокойный вид спорта и считаете, что это только шахматы? Ошибаетесь! Для вас - стрельба из лука. Здесь не нужно ускоряться. Задача прямо противоположная - быть выдержанным, уметь сосредоточиться. Польза же существенная. Стрельба из лука улучшает осанку, зрение и учит дисциплине. Обо всех нюансах этого вида спорта - узнаем у Дениса Михальского, мастера спорта России.

- Денис Александрович, в некоторых видах спорта в 10-11 лет уже «старички», а в стрельбе из лука все только начинается. Это действительно так?

- Раньше федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» был установлен минимальный возраст - 11 лет. Сейчас актуальный стандарт предусматривает набор детей с 10 лет. Соответственно мы также вносим поправки в свои правила. К этому возрасту ребенок уже должен быть развит и физически, и ментально. Важно, чтобы он мог удерживать лук, нагрузка идет на верхний плечевой пояс, на мышцы спины и рук. Раннее начало занятий может негативно сказаться на развитии опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому приступать к регулярным тренировкам до 10 лет и не стоит. Попробовать, безусловно, можно - посетить одно-два занятия в развлекательном формате строго под контролем тренера, чтобы понять - нравится ли этот вид спорта, насколько он увлекателен для будущего спортсмена. Имеет значение и то, что к началу тренировок ребенок должен уже понимать, что стрела из лука может нанести урон при выстреле «не туда», что это не баловство и не игра, что нужно соблюдать технику безопасности.

- Если уже вышел из школьного возраста, то можно ли попробовать в стрельбе из лука?

- В нашем виде спорта расцвет формы у спортсменов обычно наступает около 25 лет. В частности, в сборной России костяк именно этого возраста. Ближе к тридцати уже и физические характеристики у лучников высокие, и накоплен необходимый соревновательный опыт. Спортсмены используют тугий лук. Можно показывать хорошие результаты и в более зрелом возрасте - после 40 лет, поскольку у нас нет необходимости демонстрировать аэробную выносли-



Наша прославленная землячка, серебряный призер XXXI летних Олимпийских игр в командных соревнованиях (2016), Инна Степанова.

Владимир ВЕЛЕНГУРИН

ДЕТАЛЬНО

Стрельба из лука существенно отличается от стрельбы из арбалета. Принцип действия последнего напоминает работу огнестрельного оружия: чтобы произвести выстрел, нужно нажать на курок. Это направление немного проще - не нужно прикладывать особых физических усилий. В стрельбе из лука спортсмен должен как следует натянуть тетиву, чтобы выпустить стрелу, а это требует подготовки.

Для интровертов!

вость, скоростные качества. Для себя же, своего развития можно заниматься и в 60, и в 70.

- Нужна ли для начала занятий определенная физическая подготовка?

- Конечно, быстрее идет прогресс у ребят, которые к 10-11 годам уже занимались какими-то другими видами спорта. На начальном этапе важны координация или ловкость. И «усидчивость», когда ребенок готов выполнять монотонные действия в течение заданного времени. Координация, умение чувствовать положение своего тела в пространстве хорошо развивается в танцах, в акробатике, гимнастике. В целом же, в стрельбе из лука в отличие от многих видов спорта не будет яркой смены событий и картинок. Здесь все размеренно, сдержано. У нас остаются заниматься обычно те, кто спокоен, интроверт по характеру, кому комфортно один на один со своими мыслями.

- Снаряжение выдает клуб?

- У нас есть снаряжение начального уровня, которое мы выдаем новичкам. Это значительно экономит родительский бюджет на старте занятий, а также не создает дополнительную финансовую нагрузку на взрослого, который решил приступить к тренировкам. Но в дальнейшем спортсмен меняет несколько луков в соответствии с прогрессом. Начинаем мы с легкого лука, чтобы сформировать и закрепить правильную технику. Как только спортсмены привыкают к такому натяжению,

они переходят на более тугий лук, повышая нагрузки. Преимущество тугого лука перед легким в том, что скорость вылета стрелы, кучность, помехоустойчивость выше. Каждые 2-3 месяца в начале обучения необходима замена лука, и чтобы постоянно не покупать оборудование, мы накопили определенный арсенал луков. И в первый год занятий смену обеспечива-

ем. Спустя год принимается совместно с родителями, с занимающимся решение о покупке своего лука. Приобретение снаряжения уровня первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта обойдется от 30 до 50 тысяч рублей.

- Улучшается ли физическая форма при занятиях? Динамической же нагрузки нет?



Денис Михальский: - Расцвет формы у атлетов в нашем направлении наступает около 25 лет.

Личный архив

- При правильном выполнении упражнений и собственно выстрела мы улучшаем координацию, осанку человеку, укрепляем спину. Конечно, растут показатели силы. Да, динамических нагрузок, рывков нет. Темп медленный, но с этим всем связано практически полное отсутствие травм в нашем виде спорта. Это не контактный вид взаимодействия с соперником, его нужно побеждать не физической силой, а умением.

- Говорят, что стрельба улучшает зрение?

- Да, действительно. Стрельба из лука способствует улучшению зрения. Сегодня мы очень много времени проводим с гаджетами, смотрим на мир с короткого расстояния. Очень мало смотрим вдаль. На наших тренировках работает фокусировка - мы смотрим сначала на лук вблизи нас, а потом переводим взгляд на мишень на расстоянии от 18 до 70 метров. И постоянно в течение занятия мы так тренируем мышцы глаз и улучшаем зрение.

- В вашем клубе воспитали, в том числе, мастеров спорта. Что нужно, чтобы достичь такого уровня?

- Нужны регулярные тренировки в большом объеме. Мастера спорта тренируются шесть раз в неделю как минимум по три часа. За тренировку спортсмен такого уровня делает не менее 150 выстрелов. У такого человека уже сформирована высокая самодисциплина, умение выстроить свой график без ущерба для работы, сна, отдыха.

- А как же талант?

- Он имеет значение, хотя и не осязаем, и не измеряем. На талант я отвожу около 5% от общего результата.

- Кто чаще всего приходит заниматься? И как лично Вы попали в этот вид спорта?

- Зачастую родители приводят ребенка к нам, чтобы у него появилось полезное занятие. Или, к примеру, есть противопоказания по здоровью для контактных видов спорта, той же борьбы. Кто-то приходит, впечатлившись художественным фильмом. Так, в детстве мы с мальчишками сами мастерили луки, играли во дворе в рыцарей. Увидев такую заинтересованность, один из родителей собрал нас всех и отвел в секцию, познакомил с тренером. Спустя пару месяцев мои товарищи занятия бросили, а я остался и увлечение переросло в профессию.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как добиться успеха в аэробике.

Яркие купальники, точные фигуры, динамичные программы - все это про нее, спортивную аэробике. Вид спорта - столь же красивый и захватывающий, как и трудозатратный. А как иначе выполнить, например, высокий прыжок в шпагате? Стоит отметить, что в спортивной аэробике Иркутск - среди законодателей моды. Наших атлетов любят зрители и опасаются соперники. Заглянем за кулисы и узнаем - как строится путь к победам.

МИНИМУМ ШЕСТЬ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

Иркутянке Снежанне Карпушевой - всего 11 лет, а она уже получила первый юношеский разряд по спортивной аэробике. В ее активе - многочисленные награды различных соревнований. Например, в марте этого года Снежанна вместе с коллегами по команде заняла первое место на Первенстве Сибирского федерального округа по спортивной аэробике в дисциплине «Группа-5». Естественно, что медали с неба не падают. За ними стоит, без преувеличения, упорный труд.

- Тренировки у дочери шесть раз в неделю по четыре часа. Перед соревнованиями - две тренировки в день, - рассказывает Елена Карпушева, мама Снежанны. - Летние каникулы продлились всего три недели, все остальное время были и занятия, спортивные сборы. При этом, дочь и не стремится отдыхать. Бывает, что детям в качестве наказания грозят тем, что заберут телефон. В нашем случае так работают слова «не пойдешь на тренировку». Снежанна увлечена аэробикой по-настоящему. И готова работать с полной самоотдачей - и в спортзале, и в обычной школе, чтобы никаких проблем не было.

Уроки, домашние задания, тренировки, поездки на соревнования - чтобы это все успевать, по словам Елены, нужно строго соблюдать режим: подъем, отбой, своевременные приемы правильной пищи и так далее - все по часам. Такая самоорганизация - одна из ключевых составляющих спортивных побед. А кроме то-

Труд, растяжка и улыбка!



Снежанне Карпушевой - всего 11 лет, а она уже получила первый юношеский разряд и завоевала много медалей.

го, упорство, самообладание и стрессоустойчивость, отличная координация.

- Спортивная аэробика, когда смотришь со стороны, выглядит зрелищно и эффектно, - добавляет Елена. - Кажется, что все элементы выполняются очень легко. Но это не так. Нужны выносливость, сильные мышцы, и при этом отличная растяжка

Еще одно важное качество - умение работать в команде. Причем, этот навык должен быть как у детей, так и у родителей.

- Мы сопровождаем детей на выездах, - делится опытом Елена. - Обязательно с коман-

дой едет кто-то из родителей - нужно помочь с прическами, костюмами. За малейшую небрежность во внешнем виде, как и за ошибки на выступлении, снимают баллы. Соревновательный день может длиться с семи утра до позднего вечера.

При этом, по словам иркутянки, родителям и детям передается энтузиазм тренеров, их желание сделать программы яркими и неповторимыми. Среди наставников - мастера спорта России, победители и призеры состязаний всероссийского и международного уровня.

КСТАТИ

Целый набор упражнений

Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, можно разделить на шесть групп:

- ➔ силовые, в том числе, падения, отжимания, подъемы туловища;
- ➔ прыжки и подскоки, в частности, прыжок в шпагате;
- ➔ равновесия, например, переднее с захватом ноги;
- ➔ гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами;
- ➔ акробатические элементы: перекаты, поддержки, подхваты и др.;
- ➔ танцевально-хореографические, включая махи руками и ногами, элементы народного, классического и современных танцев;
- ➔ связующие элементы, например, разновидности шагов, подскоков, выпадов, дорожек.

- Алена Арсентьева, Олеся Сизых, Анастасия Бочкова - наши тренеры буквально «живут» в спортзале, чтобы из малышей, а приходят в спортивную аэробике в четыре года, воспитать чемпионов, - подчеркивает Елена Карпушева.

ИРКУТСКАЯ КУЗНИЦА ЧЕМПИОНОВ

Иркутская школа спортивной аэробики, без преувеличения, одна из сильнейших в стране. Развитие этого вида спорта в регионе неразрывно связано с именем Ольги Демиденко, тренера, воспитавшего целую плеяду звезд.

Среди них - чемпионы России, Европы, мира, победители крупнейших международных турниров. В следующем году будет немногим более 35 лет с того момента, как Ольга Демиденко создала в нашем городе первую секцию по спортивной аэробике. И буквально сразу ее воспитанники «зажгли», да так ярко, что мало кто верил, что они из Сибири.

Иркутск неоднократно принимал крупные соревнования по спортивной аэробике, в частности, в 1994-м чемпионат России, а в 2002 году - первенство страны. Также у нас зародилась идея международных соревнований по спортивной аэробике «Россия-Монголия», ставших традиционными. Сейчас практически с любых состязаний по спортивной аэробике наши атлеты привозят

медали. Например, представительницы Приангарья стали победителями и призерами международного турнира по спортивной аэробике «Дружба народов», который прошел в мае этого года в Маньчжурии. В соревнованиях участвовали более 250 человек из Китая, Монголии и различных регионов России.

На состязаниях по спортивной аэробике розыгрыш наград проводится в следующих дисциплинах: «Индивидуальные выступления юноши и девушки», «Смешанные пары», «Группа-5», «Трио», «Танцевально-хореографические» и «Гимнастическая платформа».

Сами выступления - очень динамичные, с высокой скоростью смены элементов - до 2,5 движения в секунду. Выдержать такой темп очень сложно, пульс зашкаливает. Именно поэтому длительность соревновательной программы около полутора минут, за которые спортсмен успевает выдать максимум. Причем, важно сделать все не просто технично, но еще и под музыку, попадая в ритм, и конечно, с обворожительной улыбкой.

■ ЭТО ИНТЕРЕСНО

Критерии победы

Исполнительское мастерство в спортивной аэробике определяется по следующим критериям:

- координация;
- соотношение «сила-скорость»;
- техника исполнения;
- синхронность;
- хореографичность;
- музыкальность.

ФАКТ

В 2014 году в честь начала XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в спорткомплексе «Байкал-Арена» прошли чемпионат и первенство Иркутской области по спортивной аэробике. Самым юным участником было 6 лет. Всего на старт вышли около 100 спортсменов.

Личный архив Елены Карпушевой

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+

Полетели в Поднебесную

Окончание.
Начало на стр. < 1.

Причины? Прямых рейсов изобилие. Цены на авиабилеты и туры гуманные. Все есть - море, история, шопинг, гастрономические радости и даже винные туры. Между прочим, за пару месяцев до саммита ШОС именно в Китае, в городе Янтай, состоялся саммит Всемирной организации винного туризма.

«КП» изучила маршруты и прикинула цены.

- На первом месте по популярности - остров Хайнань, куда едут ради пляжного отдыха, оздоровления (в центрах традиционной китайской медицины в первую очередь), шопинга, - рассказал нам вице-президент Ассоциации туроператоров России Артур Мурадян. - На второе место выходит Гонконг, далее - Пекин и Шанхай. Хорошим спросом пользуется

Ченду, который считается столицей панд, и Сиань.



Из Пекина непременно привезете селфи на фоне Храма Неба Тяньтань.

ЦЕНА ВОПРОСА

Около 200 тысяч рублей на человека за 10-дневный тур, включая перелет, проживание в отелях 4*, все экскурсии и входные билеты, скоростной поезд между городами, завтраки и обеды, оформление групповой визы. Есть и более бюджетные варианты - скажем, тур в Пекин на неделю стоит от 100 тысяч рублей на человека при аналогичных условиях.

ПОПУЛЯРНЫЕ МАРШРУТЫ

Самый популярный экскурсионный маршрут по Китаю проходит через шесть главных городов, поделился с «КП» директор по маркетингу туркомпании China Travel Евгений Готов.

Проехать его можно в любом направлении: из Пекина в Шанхай или наоборот. А также дополнить визитом в Гонконг, в национальный парк Чжанцзяцзе, где снимали «Аватара», или отдыхом на пляжах Хайнаня.

Пекин

ПЕКИН

Тяньамьмэнь - главная площадь китайской столицы и всей страны. Здесь находятся мавзолей Мао Цзэдуна, Запретный город - дворцы императоров династий Мин и Цин.

Великая Китайская стена - в 80 км от Пекина находится один из ее участков. Летний Императорский дворец с парком и Храмом Долголетия.

Колоритные торговые улицы Ванфуцзин, Цяньмэнь и Дашилян.

СИАНЬ

Терракотовая армия из 8100 воинов, один из символов Китая, «живет» у мавзоля императора Цинь Шихуанди в 40 км от Сианя (когда-то был столицей Поднебесной).

ЛОЯН

Монастырь Шаолинь - древняя обитель в живописных горах Суншань в 70 км от Лояна. При желании можно не только побывать на экскурсии и шоу, но и приехать в школу кунг-фу.

Храмьгроты Лунмэнь - сотни пещер с барельефами божеств.

СУЧЖОУ

Сад Скромного Чиновника и Сад Рыбака - места для ценителей ландшафтного дизайна с озерами, беседками и романтическими мостами.

ХАНЧЖОУ

Храм Прибежища души - буддийский монастырь и пагода Шести гармоний высотой 60 метров.

ПРАВО НА ОТДЫХ

Достаточно загранпаспорта

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

С 15 сентября для поездки в КНР россиянам визы не нужны.

Китай с 15 сентября отменяет визы для россиян, подтвердили в посольстве КНР в России. Решение касается туристов, а также тех, кто едет в командировки, в гости или просто транзитом. Провести без визы в КНР разрешают до 30 дней.

В общем, слетать в Китай станет так же просто, как в любую безвизовую страну - Эмираты, Грузию, Таиланд... До сих пор безвизовым был только курортный остров Хайнань, а также Макао и Гонконг. Кроме того, путешественники охотно пользовались безвизовым транзитом и поездками по групповым спискам. Оформление туристической визы было делом не самым простым и не дешевым (от 6300 рублей). Так что экономия времени, сил и денег будет ощутимая. - Это эпохальное событие!

оценил в эфире Радио «Комсомольская правда» вице-президент Российской ассоциации туриндустрии Георгий Мохов. - И оно приведет к взрывному спросу на поездки в материковый Китай: в Пекин, Шанхай, Харбин и так далее. Турпоток может вырасти на 30 - 40%. Но нужны дополнительные авиарейсы - те, что есть, и сейчас забиты.

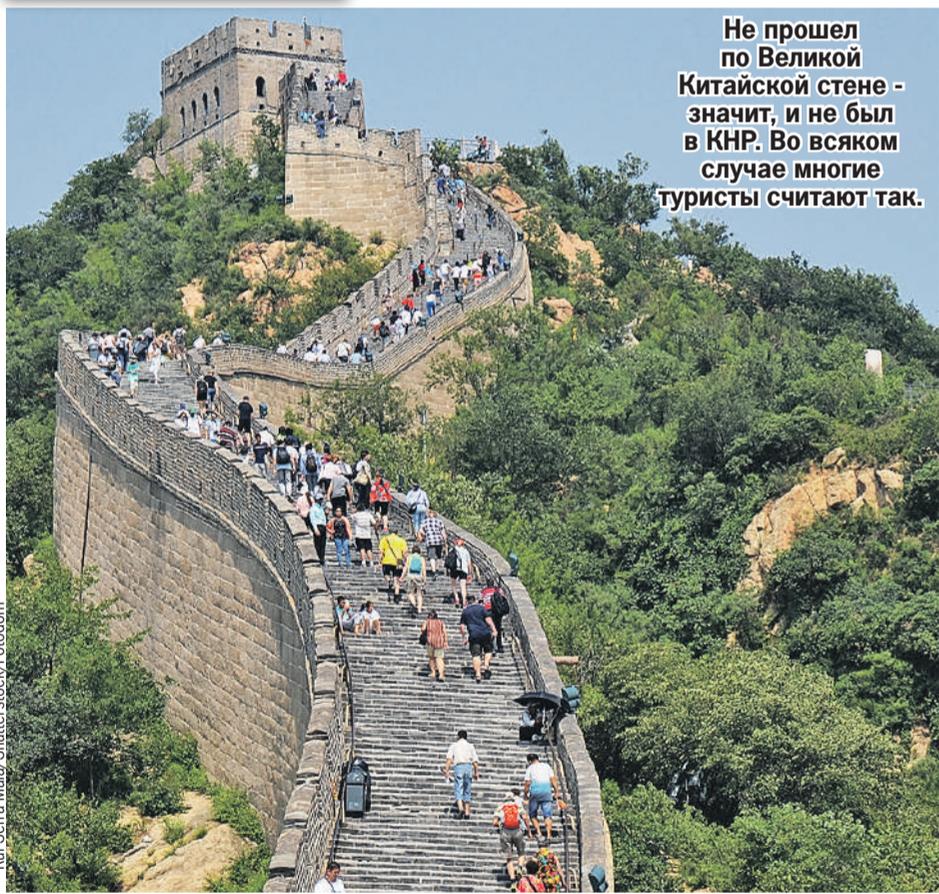
Почему безвиз введен на год?

♦ Страна, которая открывает таким образом границы, внимательно смотрит не только за ростом турпотока, но и за миграционной составляющей, и за таможенными нарушениями, - разъяснил Георгий Мохов.

♦ Открывшаяся возможность очень важна в первую очередь для самостоятельных путешественников, - прокомментировал «КП» директор Ассоциации туристических агрегаторов Александр Брагин. - Количество поисковых запросов по Китаю уже увеличилось в 2 раза.

ДЕНЬГИ

Российские банковские карты в Китае не работают. Надежнее всего ехать с наличными юанями - купить их в Москве можно без проблем едва ли не в любом банке. А некоторые банкоматы (у нас, не в Китае) выдают юани прямо с рублевого счета обычной карты «Мир».



Не прошел по Великой Китайской стене - значит, и не был в КНР. Во всяком случае многие туристы считают так.

Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 25/8942/П/МЦ/Э/В-СИБ методом продажи по минимально допустимой цене на право заключения договора купли-продажи жилого дома площадью 242,4 кв. м (кадастровый номер 03:24:030307:34) с инженерными коммуникациями, расположенного по адресу: Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Железнодорожная, г. 37, (ст. Мостовой).

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



БУДЬ В КУРСЕ

Пляжи Хайнаня не дороже турецких

В АТОР составили рейтинг самых бюджетных пляжных курортов в сентябре. На первом месте - китайский остров Хайнань! За 96,5 - 97 тысяч рублей на двоих реально купить тур на 10 дней в отель 4* с завтраками (включая перелет, трансферы, медстраховку). За 105 - 110 тысяч рублей можно рассчитывать на отдых в отеле 5*.

Примерно за те же суммы можно отдохнуть также в ОАЭ (в гостинице 4* в эмирате Шарджа) и в Турции (в Аланье и тоже в «четверке»).

Правда, в сентябре и октябре на Хайнане часто идут дожди, зато тепло, +28...+30 градусов, вода в море +28. Суше становится с ноября, а пляжный сезон там круглый год.

Юлия СМЕРНОВА.

Утерянный Сертификат о владении русским языком, выданный ИРНИТУ в 2025 г., на имя Алижоннова Мирабоса Алижоновича, считать недействительным.

МИСС РОСГВАРДИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ 2025



Ксения ПОДЫМАЛОВА, Иркутск:

- Я младший лейтенант полиции, специалист по работе с личным составом Управления вневедомственной охраны Росгвардии по г. Иркутску. От специалистов нашего направления зависит, каким будет коллектив и, следовательно, результат всей деятельности Росгвардии. Пока сотрудники охраняют порядок на улицах, я обеспечиваю порядок в кадровом вопросе.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Жена анестезиолога не знает, что муж ее бьет.

* * *

- Чем занимаетесь?
- Я предприниматель!
- И что же вы предпринимаете?
- Как что? Предпринимаю попытки выжить в нашей стране!

* * *

Хочу заметить, что если бы я стал миллиардером, то говорил бы всем своим потенциальным конкурентам, что секрет моего успеха в подъеме в 4 утра.

* * *

В Ухрюпинске прошел «Марш материнского

гнева».

Несколько полицейских получили ремня...

* * *

Забыл покормить собаку или нет? На всякий случай положил ей еду еще раз.

Собака на всякий случай еще раз поела.

* * *

- Алло! Я по объявлению. Это вы нового бухгалтера ищите?

- Да! И старого тоже!

* * *

В Ухрюпинске поставили памятник вандалам.

Вандалы в замешательстве...

* * *

- Алло, Елена Петровна?

- Да!

- Извините, это вам опять из банка звонят.

- Да верну я, верну вам кредит!

- Да фиг с ними, с деньгами, уже!.. Коллекторы наши где?!

* * *

Интересно, есть ли жизнь после смерти? Или тоже нет?

* * *

Вы не замечали, что, когда просыпаешься в туфлях, очень болит голова?

* * *

- А правда, что ты похитил свою невесту?

- Конечно.

- И тебе кто-нибудь помогал?

- А то! Ее родители!

* * *

Главный плюс аренды квартиры недалеко от кладбища: дома всегда есть печенье и конфеты.

* * *

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 16 сентября

	ночью	днем	
Иркутск	+6...+10	+12...+17	Давление 725 мм рт. ст. (норма для сентября - 723) Относительная влажность воздуха 60% (норма для сентября - 71%) Ветер северо-западный, 1-2 м/с Восход - 06.39 Луна Закат - 19.16 убывает
Бодайбо	+3...+6	+8...+9	
Братск	+8...+9	+10...+12	
Ербогачен	+2...+4	+6...+7	
Тайшет	+10...+11	+11...+14	
Усть-Илимск	+8...+9	+8...+11	

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» -
публикация на коммерческой основе.
Редакция не несет ответственности за достоверность
содержания рекламных материалов.

Тираж этого номера: 161 621 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025.
Размещенные в газете материалы
не подлежат использованию
другими лицами в какой бы то ни было
форме без разрешения правообладателя.
Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

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

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

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор «КП» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

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

Отпечатано на удаленном производственном участке
АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске,
664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1.
Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.
Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия,
Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)