

Учительница отсудила у ученика- матерщинника 30 тысяч рублей

Читайте на стр. 2 ▶



Ольга ЮШКОВА

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ **FM.KP.RU**
ПРАВДА 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, 7 июля
№ 49-п (27697-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 596 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

«Вам сделают замену домофона»

Иркутянка
едва не потеряла
300 тысяч рублей
после разговора
с мошенниками.
Какие еще появились
новые способы
обмана?

Читайте на стр. 3 ▶



Дарья Пастушенко - журналист.
Удивляется, как она могла
попасться, зная все эти методы.



Занимаемся фитнесом эффективно

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как улучшить результаты
тренировок.

Ведете активный образ жизни и следите за весом? Но при этом не раз сталкивались с ситуацией, когда, несмотря на все усилия, фитнес-цель остается недостижимой. Возникает закономерный вопрос - в чем причина? Разбираемся в том, что мешает нам стать «лучшей версией себя».

Продолжение на стр. 6 ▶

«У, пошел отсюда!»

Виктория КУДАЕВА («КП» - Иркутск)

Суровый сибиряк ором
прогнал голодного медведя
со своего двора.

- Ему все равно, он даже не уходит! - это видео из Иркутской области облетело даже федеральные паблики. В кадре - окно. А за ним... бурый медведь! Ходит по-хозяйски по двору, обнюхивает мешки (как оказалось с мусором - Ред.), тербит их лапой. На фоне раздается громкий лай собаки, но мишка и ухом не ведет. И вдруг раздается громкий ор: - У, блин! - мужской голос за кадром. Медведь поднимает голову... - Пошел отсюда! - снова раздается крик. И что бы вы думали? Медведь послушно бредет к приоткрытой калитке и скрывается за

ней. Главный герой ролика - сибиряк Виталий Моисеенков из Усть-Илимского района Иркутской области - сразу же стал героем в соцсетях.

- Во дает, суровый, наорал на медведя! - шутят его поклонники.

Все случилось 1 июля. Виталий находился дома вместе с женой и четырьмя детьми в садоводстве «Лесники», где у них расположен дом. В тот вечер к семье приехали гости.

- Мы находились в доме, - говорит Виталий. - Обычно, когда к нам приезжают друзья и родственники, мы громко слушаем музыку. Участок находится у самого края поселка, ближе к лесу, раньше здесь была жилая улица, а теперь только наш дом. До ближайших соседей минут 10-15 пешком. Поэтому никому не мешаем. А в тот день по случайности не включили, было тихо.

Взрослые общались, дети играли. И вдруг собака семьи - стаффордширский бультерьер - начал бросаться на входную дверь. Поведение любимца удивило хозяев. Виталий решил проверить. Отворил дверь и обомлел... Медведь! Виталий закричал на него и тот спокойно ушел. А через полчаса вернулся...

- На веранде стоит упаковка с собачьим кормом, - объясняет Виталий. - Вероятно, он и привлек.

И сибиряк снова закричал. Больше хозяин тайги не возвращался.

- Мы понимаем, что это мы живем на его территории. А он просто пытался добыть себе пропитание, - говорит Виталий. - Мы животных любим. У нас две кошки живут, попугай, недавно нашли двух бурундуков, выхаживаем. Теперь вот медведь прибил (смеется).





Александр РОГОЗИН,
спецкор «КП»

Учительница отсудила у ученика-матерщинника 30 тысяч рублей

«Я БУДУ СИДЕТЬ В ТЕЛЕФОНЕ, НЕ ТРОГАЙТЕ МЕНЯ!»

Сама Нина Ермакова (все имена участников этой истории изменены) с журналистами не общается.

- Публичной личностью она становиться не собиралась. Просто допекло! Только потому и пошла в суд, - рассказал «КП» один из коллег педагога.

Ермаковой 43 года. Она родом из Кабардино-Балкарии, по специальности «учитель химии» отучилась в Московском государственном педагогическом институте. Это было в 2017 году. А в 2018-м устроилась в ту самую школу - в закрытом военном городке в окрестностях города Чехова. К моменту инцидента Нина была не просто учителем химии, а еще и заместителем директора.

Все происходило еще в декабре.

Урок химии в 8-м «А». Был в этом классе у Ермаковой «любимчик», 14-летний Алеша Логунов. Из тех, кто перебивается с двойки на тройку, регулярно пропускает занятия, да еще и отличается отвратительным поведением. Как потом объясняла в суде Нина Семеновна, перед тем, как начать урок, она у Логунова спросила:

- И как у нас пройдет урок?

Подросток хмыкнул:

- Я буду сидеть в телефоне и не буду вас трогать. И вы меня не трогайте.

Учительница возмутилась. Мол, зачем же ты тогда пришел? Если явился, будь добрым - занимайся, как все. Логунов на это психанул. На весь класс матом послал учительницу куда подальше и вышел, демонстративно хлопнув дверью.

Дети потом рассказывали, что химичка побледнела, едва сдерживаясь, чтобы не разрыдаться, и вышла из кабинета. Это уж потом узнали, что она написала директору докладную.

- У нас закрытый по всему пери-

метру поселок, все жители - семьи или действующих, или отставных военных. В основном все друг друга знают, - объяснил «КП» один из сотрудников школы. - Изначально директор просто вызвала в школу маму мальчика. Та один раз не явилась, второй, третий - под разными предлогами.

Алешу Логунова до поры до времени жалели. Мальчику было всего два года, когда его отец разбился в аварии. Мама вскоре вышла замуж во второй раз. Через пару лет после смерти папы у Алеша появилась первая сестра, через пять - вторая. В новой семье мальчику места не нашлось. Сестры жили с мамой и отчимом, а он - у бабушки.

В школе про мальчика рассказывают: приходит ко второму уроку, а примерно после четвертого обычно

отпрашивается, сказавшись больным. Бывало, что не отпускали, так он через окно первого этажа сбегал. Словом, бедовый пацан.

«300? БЕРИТЕ 10!»

После неудачных попыток поговорить с мамой учительница Нина Ермакова решила на крайние меры: подала в суд иск о защите чести и достоинства. Нанесенный моральный ущерб она оценила в 300 тысяч рублей.

Мама (вместе с сыном) явилась в школу, когда в суде уже начали разбирать заявление педагога. Заставила Артема извиниться перед Ниной Семеновной - в классе, чтобы все слышали. Но учительница эти извинения уже не приняла.

В суде опросили нескольких ребят. Все они слова педагога подтвердили.

Мама Логунова рассказывала, что не работает, доходы у семьи небольшие. Предлагала оскорбленному педагогу в качестве компенсации 10 тысяч... Но Ермакова пошла на принцип - пусть решает суд.

Из итогового решения: «Суд признает, что содержание высказываний школьника носит очевидно оскорбительный, грубый и уничижительный характер, подрывающий авторитет и научную (деловую) репутацию истца как педагога».

В марте текущего года судья Чеховского городского суда Шайдовская обязала семью Логуновых выплатить 30 тысяч рублей. Так как сам Алеша источников дохода не имеет и по понятным причинам не работает, деньги должны взыскать с его мамы.



СТОП-КАДР

РИА Новости

Когда-то нам казалась верхом цинизма и жестокости по отношению к учителю история, рассказанная в фильме «Розыгрыш» (1976 год, 16+). Но со дна все стучат и стучат...

ВОПРОС - РЕБРОМ

Это станет прецедентом?

- У любого педагога, который отработал в школе больше десяти лет, найдутся такие истории, - рассказывает «КП» **учитель высшей квалификационной категории (11 лет работы в школе), кандидат исторических наук Александр Деманов**. - Это общая беда нашей системы образования - у учеников нет никакого уважения к педагогам. У меня такие случаи тоже были: ученики вели себя по-хамски на уроке, могли себе позволить оскорбительные выражения в мой адрес.

- Какие в таком случае у учителя есть меры воздействия и насколько они эффективны?

- Все зависит от ситуации и конкретного ученика. Некоторые боятся двоек. У кого-то можно вызвать родителей - если папа и мама представляют для ребенка авторитет. А в отношении самых отвязных, кому все по барабану, приходится применять меры вплоть до постановки на учет в комиссии по делам несовершеннолетних. Но тут еще есть нюанс: как к случившемуся отнесутся родители, классный руководитель, администрация школы? Бывает, что коллеги принимают позицию ребенка.

- На ваш взгляд, учительница поступила правильно?

- Конечно, правильно! Нигде нет четких правовых мер, которые тебя, педагога, защищают. С одной стороны, на тебе лежит огромная ответственность за детей, ты за них отвечаешь головой, с другой - этот твой статус не имеет никакого значения, если идет речь о защите твоих прав. Поэтому, считаю, педагогу и пришлось подавать гражданский иск. Конечно, школы стараются сор из избы не выносить и примирить всех. Бывает, что ребенок искренне сожалеет: дал волю эмоциям, родители адекватные. Но если ситуация никак не разрешается, тут уже учитель может пойти на крайние меры. Правда, я раньше не слышал об историях, когда педагог шел в суд. Очень надеюсь, что это станет прецедентом и другие мои коллеги будут также защищать свои права. Но этого бы никогда не произошло, если бы ученики четко знали, что за оскорбление учителя им грозит мгновенное исключение из школы.

■ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

«Он меня душил и бил! Вызывайте скорую»

А что бывает, если в ответ на хамство ученика педагог срывается? В 2021 году учителя физики Алексея Черникова уволили из столичной школы № 1557 после конфликта с восьмиклассником. Парнишка заявился на урок, опоздав на 25 минут, швырнул на парту рюкзак, а когда педагог сделал ему замечание, нагло заявил: «Я тебе что, сучка какая-то, чтобы твои приказы выполнять?» Мальчик уже не в первый раз общался с учителем в таком тоне, поэтому Черников (физически крепкий мужчина ростом под два метра) схватил его за шиворот и вынес

из класса. Восьмиклассник побежал к директору и заявил, будто педагог душил его и бил кулаком в солнечное сплетение. Вызвали скорую, полицию.

Врачи не нашли следов физического насилия. Однако у Алексея Черникова начались проблемы. По слухам, бабушка мальчика-матора оказалась высокопоставленной чиновницей. Черников уволили из школы, подали на него в суд. При этом больше тысячи родителей и учеников подписали петицию в его поддержку, требуя вернуть педагога. Ребята, ставшие свидетелями инцидента,

заявляли, что физик никого не душил и не бил.

Тем не менее по итогам полицейского расследования на Черникова составили протокол об административном нарушении.

За «причинение физической боли несовершеннолетнему» ему грозил арест на 15 суток или штраф до 30 тысяч рублей. Однако суд приговорил учителя к выплате в 7 тысяч рублей.

Маму подростка оштрафовали на 500 рублей за ненадлежащее воспитание, а самого оболтуса родным пришлось перевести в другую школу.



Вместе с психологом и юристом разбираем самые частые сценарии школьных конфликтов и варианты их решения



7 июля 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА



№13 (204)

Вам сделают замену домофона!

Виктория КУДАЕВА

Журналист из Приангарья чуть не потеряла 300 тысяч рублей после разговора с телефонными мошенниками.

- Все произошло пару недель назад, около 16.00. Я в этот момент находилась в редакции, работала над сюжетом, - вспоминает 27-летняя корреспондент иркутской телекомпании Дарья Пастушенко. - Неожиданно раздался телефонный звонок от неизвестного абонента.

НИ МАЛЕЙШЕГО ПОДОЗРЕНИЯ

На том конце провода была женщина. Представилась менеджером компании, занимающейся обслуживанием домофонов дома Дарьи. Сообщила, что планируется замена самой системы и ключей от подъездной двери.

При этом незнакомка назвала личные данные Дарьи, а также ее адрес. Сибирячка признается, что ни малейшего подозрения у нее не возникло. Она продиктовала шестизначный код.

- Внезапно разговор оборвался, и телефон автоматически переключился на горячую линию Роскомнадзора, - говорит журналист. - Автоответчик сообщил, что предыдущий собеседник мог оказаться мошенником и мне нужно проверить личный кабинет «Госуслуг».

«ВЫ ОФОРМИЛИ ДОВЕРЕННОСТЬ НА НЕЗНАКОМЦА»

Не успев толком осознать происходящее, Дарье поступило сообщение якобы от технической поддержки портала «Госуслуг». В нем говори-



Личный архив

Дарья удивляется, как могла попасться на удочку, ведь все эти схемы прекрасно знает.

лось, что доступ к ее аккаунту получили посторонние и ей требуется срочно позвонить по указанному номеру. Уверенная, что защищает себя, Дарья набрала номер.

- Мне ответила девушка, которая якобы является специалистом call-центра «Госуслуг», - продолжает Дарья. - У нее был хорошо поставленный голос, прекрасная дикция. Она объяснила, что действительно зафиксирован вход в личный кабинет и нужно проверить вкладку «Документы». И тут я обнаружила доверенность на имя незнакомца мне жителя недружественной нам страны. А в ней обобщенными фразами говорилось о

том, что я якобы доверяю ему распоряжаться своим имуществом!

Дарье посоветовали аннулировать доверенность, а затем уже разбираться со всеми счетами.

ЗАКРАЛИСЬ СОМНЕНИЯ

- Затем меня связали якобы с сотрудником Росфинмониторинга. Он также подтвердил, что мужчина находится в розыске. Якобы раньше он работал в одном из банков России, украл оттуда базу данных. А затем предупредил, чем мне это может грозить. Мол, если я доверяю все имущество человеку из недружественной страны, то это может расцениваться как спонсирование терроризма. Чтобы этого не произошло, надо связаться с сотрудником правоохранительных органов...

Дарью связали со следующим незнакомцем. Он позвонил ей уже через мессенджер по видеосвязи.

- Быстро показал мне удостоверение в камеру. Честно говоря, разговор с ним еще больше убедил меня в правдивости происходящего. Лжеследователь начал оказывать давление: мол, если я не хочу уголовного наказания, мне необходимо сотрудничать, якобы правоохранители больше года пытаются поймать этого мошенника. Поэтому я никому не должна рассказывать о случившемся. Даже самым близким.

Дарья согласилась. А через несколько минут с ней связался вновь лже-сотрудник Росфинмониторинга.

- Заверил, что на мое имя пока не оформлены ни кредиты, ни микрозаймы, - говорит Дарья. - Но, вероятно, аферисты могут это сделать. Поэтому свои деньги и счета лучше обезопасить. У меня есть кредитная

ВНИМАНИЕ!

Не сообщайте никому личные данные

- Никто из настоящих сотрудников банка или госорганов не будет просить сообщать коды из СМС или переводить деньги на «безопасные счета». Ваши деньги в безопасности, пока вы не передаете конфиденциальную информацию. При любых подозрительных звонках сразу прекращайте разговор и перезванивайте в официальную поддержку вашего банка, - напоминают в ГУ МВД по Иркутской области.

карта, на которой лежат 300 тысяч рублей.

Незнакомец начал убеждать корреспондента в том, чтобы она вывела эти деньги на «безопасный» счет.

- Попросил перевести для начала подруге, чтобы она отправила их уже менеджеру банка, с которым он якобы уже договорился об этом, - рассказывает Дарья. - И в этот момент у меня начали закрадываться сомнения. Тогда сразу же прекратила общение с незнакомцами и перестала отвечать на звонки. Заблокировала номера, а затем отправилась в отделение полиции, где рассказала эту историю. После этого обратилась напрямую в банк, чтобы проверили мои счета и кредитную историю. Все было чисто. Я сменила пароль на «Госуслугах», поставила самозапрет на взятие кредитов, а также установила на телефоне функцию блокировки подозрительных звонков.

Видеосюжет - на KP.RU.



@IRKKP

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

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

«Проведем обыск по видеосвязи!»

Полина ПШЕННИКОВА

После этих слов подростки и студенты лишают свои семьи всех сбережений.

Подростки и студенты - новая группа риска! Аферисты звонят молодежи якобы из автошкол под предлогом сдачи экзамена, школьные медсестры с непонятными анализами, операторы сотовой связи с просьбой перезаключить договор. Усыпляя бдительность, мошенники переходят к запугиванию, после чего семьи лишаются всех накоплений.

- Предлоги всегда разные, но их объединяет то, что ребенку говорят продиктовать код от сайта «Госуслуги», - рассказывает **начальник отдела информации и общественных связей ГУ МВД России по Иркутской**

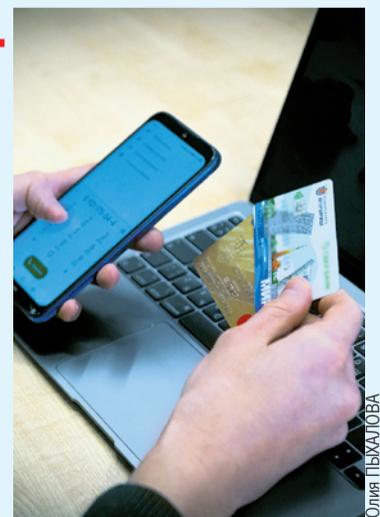
области Александр Сверлов. - После этого с ним связываются либо «сотрудники финансового мониторинга», либо уже сразу лжеправоохранители, которые говорят, что его онлайн-кабинет на сайте «Госуслуги» взломан, а данные о нем и его семье стали доступны мошенникам.

Далее начинается давление на подростка. Мол, аферисты уже вовсю берут кредиты на членов семьи, а родителей ждет уголовная ответственность. Самый опасный момент наступает, когда преступники просят подростка подключиться к видеосвязи через мессенджер. Под предлогом «обыска» школьника заставляют показать все потайные места в доме, где хранятся деньги и ценности. Если находятся ювелирные изделия, уговаривают сдать их в ломбард, а валюту - обменять и передать «курьеру Центробанка» для «легали-

зации». Последний такой случай произошел в Иркутске.

- Иркутянка рассказала, что ее мужу пришло сообщение из банка о списании 300 тысяч рублей со счета. Заявительница решила выяснить у дочери, не брала ли та карту, и школьница рассказала, что пыталась спасти деньги родителей, - сообщили в ГУ МВД Иркутской области. - Позвонивший по видеосвязи лжеследователь провел видео-обыск со школьницей, в ходе которого обнаружил драгоценности и доллары США, которые требовалось «задекларировать» через банк и перевести на счет, указанный мошенниками.

Девушка не рассказала родителям, так как незнакомый собеседник запугал ее проблемами с правоохранительными органами для родителей. Так семья лишилась 700 тысяч рублей.



Юлия ПЫЖАЛОВА

Детей запугивают оформленными кредитами и уголовной ответственностью для родителей.

Направление очень сложное, здесь нужны отличная подготовка, выносливость, максимальная координация.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Рассказываем, что такое многоборье.

И швец, и жнец, и на дуде игрец, - это про многоборцев. Вот кому нужно демонстрировать успехи не в одном, а сразу в нескольких видах спорта. Причем, бег из них - это самое широко распространенное. А есть еще, к примеру, метание копья и диска, толкание ядра, бег с барьерами, прыжки с шестом и многое другое. В десятиборье, к примеру, входит десять дисциплин. Предлагаем, прежде, чем заняться многоборьем - примерится к одной из них. Возьмем толкание ядра. Наш эксперт - **Ирина Кириченко, мастер спорта по толканию ядра, неоднократный призер и победитель как областных, так и всероссийских соревнований, рекордсменка Иркутской области.**

- Ирина, подскажите, как так получилось, что из всех видов спорта Вы выбрали толкание ядра?

- В этом виде спорта я оказалась благодаря своему учителю по физкультуре Татьяне Малаховой. Сначала она отправила мою одноклассницу Татьяну Шеюхину к тренеру Соснину Виктору Пименовичу. Это был ноябрь 2002 года. Потом и мне говорит, что у Тани уже пошли результаты, а у тебя тоже отличные данные для этого вида спорта, иди попробуй. Я головой покивала, но никуда не пошла. Весной 2003-го Малахова мне позвонила с вопросом: «Ну что, сходила?». И честно говоря, даже отругала меня за бездействие. Наконец, я решилась. Через неделю отправилась на первую тренировку по толканию ядра, хотя даже не знала, что это такое. Попро-

бовала и осталась на последующие двадцать лет.

- До этого Вы посещали другие секции, уже была физическая подготовка?

- Конечно, я до 10-11 класса не сидела на месте в ожидании, когда попаду в большой спорт. Всегда была активной. У меня два брата, которые не давали засиживаться. Плюс лето у бабушки с дедушкой на даче - научилась обращаться с молотком, пилой, строить теплицу. В седьмом классе начала заниматься легкой атлетикой - многоборьем. В девятом переключилась на бег. Выступала за школу в волейболе, лыжах, везде, где требовалось участие в команде. К выпускным классам я, в общем-то, понимала, что хочу связать свою жизнь со спортом, и тут как раз в моей жизни появилось новое направление - толкание ядра.

- С чего начинаются тренировки у детей? Вряд ли им сразу дадут ядро...

- Дадут, но только покатают по полу. Во-первых, это совсем не детский вид спорта, и чем позже возьмете ядро, может даже, и лучше. Первые шаги чаще всего происходят в подростковом возрасте лет с 12 с набивным мячом или облегченным ядром. И то, для начала будут специальные подводящие упражнения, броски двумя руками от груди, из-за головы, из полуприсяду вперед. Вообще, в легкую атлетику до 10 лет детей берут не охотно. Она предполагает монотонную отработку, казалось бы, на первый взгляд, простых движений. А детям нужна игровая форма развития. Лучше сначала записать его в бассейн, спортивную гимнастику, акробатику, туда, где идет общефизическое развитие, укрепление мелких мышц тела и естественно укрепление центральной нервной системы.

- Ядро очень тяжелое, весит несколько кг. Ладони не болят от такой тяжести?

- Ладони - нет, а вот тело - да, болит. Сладонями основная проблема - это мозоли от штанги.

- Говорите, что тело болит. Получается, что в этом виде спорта работают все мышцы?

- Вот попробуете сейчас встать в положение «ласточка» и поймать координацию, чтобы не шатало. Теперь на той ноге, на которой стоите, поднимитесь на носок, не меняя положения тела. Смогли? Тогда продолжаем. Нужно удержать ядро весом 4 кг., прижатое к шее, и прыгнуть назад. Можете для начала попробовать без четырех килограмм, стоя в «ласточке» на носке, подпрыгнуть. Как ощущение? Не только работают все мышцы, но и включается голова, формируется понимание - где в пространстве находятся твоя рука, нога и все тело, как ими управлять. Говоря простыми словами, толкатель ядра высокого уровня обладает силой штангиста, скоростью спринтера, ударом боксера и координацией борца.

- Получается, что толкание ядра - очень сложный процесс?

- Без сомнения! Толкание ядра - высоко координационный вид спорта. Для достижения технического совершенства необходимы нейронные связи, которые выстраиваются в результате многократных тренировок. Цель - отточить технику до автоматизма и способность мобилизовать весь организм от больших пальцев ног до кончиков пальцев правой руки, при этом не заступив за границы сектора. Так, если в беге на 100 метров, вы проигрываете старт, то по дистан-

ции у вас есть возможность догнать оппонентов. В толкании ядра, если вы в начальной фазе движения - прыжок - упустили момент, то догнать уже не получится.

- Какие качества развивает этот вид спорта?

Перво-наперво - это дисциплина, иначе результатов не будет. Из физических качеств - сила, координация, скорость, выносливость, гибкость. Со стороны центральной нервной системы, такие качества как самоконтроль, упорство, концентрация, организованность, уверенность, ответственность. Плюс, конечно, лидерские качества - желание и стремление участвовать в соревнованиях и побеждать.

■ НАША СПРАВКА

0 соревнованиях

Легкоатлетическое многоборье - это соревнование, включающее от 5 до 10 дисциплин, в зависимости от формата (пятиборье, семиборье, десятиборье). К примеру, мужское десятиборье - это бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.

Соревнования по десятиборью и семиборью проводятся в два дня, пятиборье - в один день. Интервал между видами - не менее 30 минут, чтобы спортсмены могли немного отдохнуть и настроиться на продолжение борьбы. Здесь разработана своя система начисления очков - в каждом виде учитывается именно количество набранных баллов, а не занятое место. Затем эти очки суммируются, чтобы получился окончательный результат.

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Краткий гид по лапте.

Знаете, что объединяло двух классиков литературы - Льва Толстого и Александра Куприна? Любовь к русской лапте. И тот, и другой считали ее весьма интересной игрой. При этом, Куприн отмечал, что трусам и лентяям в лапте нет места. Зато нужны быстрый бег, меткий глаз и твердость удара руки. Тогда победа обеспечена. Как сыграть в лапту сегодня и что для этого нужно? Расскажем подробно.

НАПАДЕНИЕ И ЗАЩИТА

Правила игры в лапту остаются неизменными на протяжении столетий. Особой сложности нет. Играют две команды - до 10 человек в каждой. Желательно, чтобы игроки были примерно одного возраста, но это не обязательно - можно состязаться семьями, с друзьями, коллегами по работе. Одна дружина, «бьющие», нападает, другая, «водящие», - в защите. Один из бьющих с помощью биты мощным ударом отправляет мяч в поле, после чего нужно добежать до края площадки и вернуться назад. Задача обороняющихся - либо поймать мяч на лету, либо подобрать его и выбить им бегущего соперника. Если удастся это сделать, команды меняются местами. Побеждает та сборная, которой удалось провести больше удачных серий подачи мяча.

ЭКОЛОГИЧНО И ПРАКТИЧНО

Для игры потребуется ровная широкая площадка, например, поляна с невысокой травой. И минимум инвентаря - удобная для бега одежда, бита и мяч. При желании набор для лапты можно приобрести в магазине, в том числе, на маркетплейсах. Деревянная бита и мяч обойдутся в среднем в 500 рублей. Как пишут в отзывах, это идеальный вариант для дачи, чтобы занять подростков летом на свежем воздухе. Малышам по этой

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Посвятили фильм

Мотивацией для того, чтобы пойти сыграть в лапту, может стать одноименный фильм. Он вышел на экраны в 1988 году. Короткометражка «Лапта» рассказывает о том, как отцы пытаются научить своих детей игре своего детства. Многие зрители, кто посмотрел ленту, вспоминают, как сами в детстве играли в лапту до темна - настолько их увлекало это занятие.

Бей, беги, побеждай!



Сгенерировано нейросетью

же цене можно приобрести вариант полегче - пластмассовый снаряд, который весит меньше деревянного. Есть и более дорогие варианты, но это уже для тех, кто занимается лаптой как видом спорта.

Некоторые умельцы и вообще изготавливают биты сами. Например, так поступил ученик школы №2 поселка Жигалово.

- Материалом моего готового продукта стало дерево, - рассказал девятиклассник. - В школе в наличии деревообрабатывающие станки, которые доступны нам. К тому же, этот материал экологически чистый и безопасный. После пробного варианта я изготовил биту, которая пополнила инвентарь спортивного зала нашей школы. Это позволит проводить уроки по лапте более плодотворно.

Этому виду спорта в школе №2 уделяют пристальное внимание. Как результат - на местных соревнованиях по мини-лапте представители этой школы постоянно в призерах - и дети, и учителя.

Для того чтобы изготовить биту самостоятельно, нужно придерживаться опреде-

ленных правил. Бита должна быть с круглым срезом, ее длина варьируется от 60 до 120 см, диаметр - не более 5 см. Рукоятка с утолщением на конце, ее диаметр - 2,5 - 3 см (так снаряд не будет выскальзывать из рук). Детям до 12 лет можно использовать плоскую биту для лапты. Ее длина должна быть не больше 80 см, а ширина - не более 6 см. Ширина рукоятки может доходить до 2 см. Вес любой биты для лапты не должен превышать 1,5 кг.

ВМЕСТО ГАДЖЕТОВ

Несколько лет назад заговорили о включении лапты в программу школьных уроков физкультуры. Инициаторы нововведения отмечали: лапта позволит заниматься и нравственным, и физическим воспитанием детей, будет способствовать формированию воли, инициативности и характера, поможет прививать чувство коллективизма и инициативность. При игре в лапту задействованы все группы мышц. А еще - это отличный способ отвлечь ребенка от гаджетов и времяпрепровождения, сидя на одном месте. В общем, сплошные плюсы.

Приобщиться можно не только в школе. «Не умеешь играть? Научим», - таков девиз акции «Выходи играть во двор». Год назад она прошла



Яльница ЧЕРНИКОВА

Лапта похожа на бейсбол, но при этом и различия есть большие.

КСТАТИ

Традиции уходят в глубь веков

Первые биты и мячи для лапты, найденные археологами в Великом Новгороде, датируются XIV веком - это значит, что игра существовала на Руси задолго до появления бейсбола, с которым ее нередко сравнивают. Интересно, что мячи в старину делали из кожи, набивая их шерстью или песком, а биты изготавливали из прочного дерева. При Петре I лапта стала частью военной подготовки: солдаты Семеновского и Преображенского полков играли в нее для развития скорости и ловкости. Позже она распространилась среди крестьян и горожан, став одним из самых популярных увлечений в России.

В Советском Союзе лапта тоже была достаточно известным спортом: до 1960-х годов в стране даже проводились официальные первенства. Потом о проведении крупных турниров забыли, но в 1986 году вышло постановление о развитии в СССР лапты, софтбола и бейсбола, что дало русскому спорту вторую жизнь. В 90-х сформировалась Всероссийская федерация лапты, под эгидой которой и по сей день проводятся соревнования в 45 регионах.

сразу в нескольких районах Приангарья. 24 специально обученных инструктора подросткового возраста, начиная с 15 лет, раскрывали всем желающим секреты дворовых игр, включая лапту. Дети и взрослые попробовали отбивать и ловить мяч, состязались в ловкости и меткости. Где-то даже прошли дворовые турниры. Например, в Ангарске один из местных ТОСов пригласил жильцов на состязания по русской лапте. Как отметили организаторы, это возможность весело и с пользой провести время, продемонстрировать командный дух и укрепить здоровье.

Активно вид спорта развивается в Тулуне. Атлеты этой территории представляют наш регион на состязаниях различного масштаба. К примеру, три года назад команда Приангарья заняла третье место по лапте на VI Всероссийском фестивале национальных и неолимпийских видов спорта - из восьми участниц сборной семеро были из Тулуна.

Кстати, если увлечешься всерьез, то можно дорасти и до мастера спорта. Такое звание присуждается спортсменам, начиная с 17-летнего возраста, сумевшим завоевать медали на всероссийском уровне.



Вероника Мухина из тех, про кого говорят: спортсменка, активистка и просто красавица.

Занимаемся фитнесом эффективно

ной картой» на пути к успеху. Кроме того, наставник - вторая совесть: с ним труднее филонить, пропускать занятия или жаловаться, что ничего не получается. Он зарядит, вдохновит и в нужный момент побудит не сдаваться.

Еще один плюс - это контроль техники выполнения упражнений. Самому на себя посмотреть со стороны затруднительно, даже зеркало не дает полный объем. Простая ассоциация: попытки научиться играть на музыкальном инструменте по самоучителю всегда уступают по эффективности взаимодействию с педагогом. В том числе и потому, что наставник поставит технику игры, устранив шероховатости, поскольку в силу своего опыта видит даже нюансы.

НУЖНЫ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Цель многих из тех, кто начинает заниматься фитнесом, банальна - сбросить лишние кило. Однако уменьшающие цифры на весах - это не всегда свидетельство ухода жировой массы. Уменьшение веса может быть связано с потерей воды или мышечной массы, что не очень хорошо для организма. В этом вопросе специалисты советуют, прежде всего, ставить реалистичные цели и не стремиться к быстрому похудению любой ценой. Адекватная скорость - около килограмма в неделю. Установив себе значительно более высокую планку, вы заведомо загоняете организм в панику, а себя в ощущение, что тренировки не эффективны.

Решающее значение имеет и сбалансированность питания. Белок - это главный строительный материал для мышц, а углеводы дают энергию. Безусловно, нужна вода. Причем, чистая питьевая, а не сладкая газировка. Важная составляющая - баланс микроэлементов. Многие знают, что при недостатке витаминов снижается сопротивляемость болезням, появляется усталость, нет сил не то что на тренировки, но и вообще на повседневные дела. С микроэлементами похожая история. Они из них влияют на ускорение обмена веществ, другие отвечают за плотность костной ткани, третьи поддерживают сердечно-сосудистую систему. Так, профессиональные спортсмены знают, что для роста мышц и усиления метаболизма необходимо принимать в достаточном

количестве препараты калия и магния. Назначать что-либо из медикаментов самостоятельно - не лучшее решение. Это должен сделать врач по результатам соответствующих анализов.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ПРОЦЕСС

После тренировки, шашлыки и посиделки с друзьями? Так вы далеко не уедете. Сохранение вредных привычек даже при интенсивных тренировках - входит в топ-3 причин, почему многим не удается построить тело мечты. Про спиртное даже говорить не стоит - его сразу нужно включить в черный список. Равно как и курение. С таким спутником, отмечает медики, вы вряд ли разовьете выносливость, ведь легкие «уставшие». Нагрузки будут в тягость.

Тревоугодие - это еще один жирный минус. Не стоит рассчитывать, что завтра отработаете сегодняшний плотный ужин или кремный торт в спортзале. Организму такие качели не по вкусу. Вставшим на тропу здоровья эксперты настоятельно рекомендуют постоянно придерживаться этого маршрута, без срывов.

Отсутствие полноценного отдыха - тоже вредная привычка. Давно доказано, что недостаток сна сам по себе может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, такие как ожирение, диабет, гипертония и другие. Крепкий сон, напротив, укрепляет иммунитет и улучшает настроение. Не зря говорят, чтобы хорошо работать, надо хорошо отдыхать.

■ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Никаких отговорок!

Формула успеха от спортсменки в погонах.

Вероника Мухина из тех, про кого говорят: спортсменка, активистка и просто красавица. Оперуполномоченный отдела экономической безопасности и противодействия коррупции, она успевает не только выполнять нелегкую работу, но и заниматься спортом, участвовать в различных соревнованиях, таких как «Лыжня России», беговые марафоны, состязания среди сотрудников правоохранительных органов. Как повышать эффективность тренировок? У Вероники на этот вопрос есть свой ответ:

- В спорте я со школы. Лет в 13-ть пришла в секцию лыжных гонок в Шелехове, где тогда жила, и увлеклась всерьез. По сей день занимаюсь и лыжами, и бегом, и добавила тренажерный зал, - говорит Вероника. По ее словам, основные составляющие в работе на результат - это регулярность и разнообразие тренировок.

- После физической активности чувствую прилив сил и энергии, гордость за то, что в очередной раз доказала самой себе, что я сильная и могу еще больше, - говорит Вероника. - Занимаюсь с тренером онлайн, он мне пишет план занятий. Силовые тренировки сочетаю с кардионагрузкой - бег, ходьба. Использую смарт-часы, с их помощью слежу за пульсом, за тем, сколько

калорий сожгла. Когда вижу цифры, то мотивация растет. Уделяю внимание питанию, чтобы был правильный баланс белков, жиров, углеводов - это тоже дает силы и энергию.

Вероника рассказывает, что ее план на неделю - это минимум 4 тренировки, которые она старается максимально комфортно включить в свой график.

- Даже когда очень лень, даю себе установку, что все равно надо идти. Как только прихожу в зале - уже проще, лень проходит. Дисциплина имеет очень большое значение, - отмечает она и добавляет, что занятия спортом дают ей здоровье, выносливость, уверенность в своих силах, крепкий сон, способность противостоять стрессами, радость от преодоления себя и от новых достижений.

Начать заниматься собой никогда не поздно!



Окончание.
Начало на < стр. 1.

САМ СЕБЕ «РЕЖИССЕР» - ПЛОХАЯ ИДЕЯ

Результат далек от ожиданий? Одной из причин специалисты называют отказ от услуг профессионального тренера. «Сам знаю», «В интернете посмотрю», - то и дело можно услышать такие комментарии от фитнес-любителей. По оценке же экспертов, это сродни самолечению, которое, как известно, может выйти боком. Совет знатоков - лучше обратитесь к профессионалу, который составит программу тренировок с учетом вашего состояния здоровья, уровня физической подготовки и возраста, а также намеченных целей. Такая программа станет своеобразной «дорож-

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+

АНАСТАСИЯ КУРМАЗОВА

Министр здравоохранения РФ высоко оценил технологичность детской медицины и подготовку кадров в Приангарье.

В субботу, 5 июля, в Приангарье побывал министр здравоохранения Иркутской области Михаил Мурашко. Вместе с главой региона Игорем Кобзевым, министром здравоохранения области Андреем Модестовым и другими ответственными лицами он посетил целый ряд учреждений, а после вручил государственные награды заслуженным медикам и провел большое совещание.

Что оценил федеральный министр и на что обратил внимание?

РАЗВИТИЕ ПЕРВИЧНОГО ЗВЕНА

Первый пункт, куда отправилась большая делегация - врачебная амбулатория в деревне Грановщина Иркутского района. Она совсем новенькая, открылась прошлой весной. Здание модульное, однако внутри на удивление просторно: большая регистратура, широкие коридоры, светлые кабинеты. Прием ведут терапевт, педиатр, стоматолог, гинеколог, есть процедурные кабинеты, оказывается неотложная помощь. Важный момент для сельской местности: на случай отключения электроэнергии здесь есть дизель-генератор и автономное отопление. Амбулатория рассчитана на 50 посещений в смену и относится к Иркутской районной больнице. Возвели ее по региональному проекту «Модернизация первичного звена здравоохранения Иркутской области» нацпроекта «Здравоохранение».

- Население Иркутского района стремительно растет. Сейчас в Грановщине проживает почти 10 тысяч человек, из них более четырех тысяч - дети, - пояснил Игорь Кобзев. - Новая амбулатория почти в семь раз больше старого ФАПа по площади, современно оснащена и, главное, полностью укомплектована специалистами.

Насчет старого ФАПа - это верно, он находился в обычном деревянном домике, построенном более 40 лет назад. Конечно, еще 10 лет назад здесь проживало около 1,5 тысячи человек, а в последние годы людей сильно прибило. Возникла необходимость и в строительстве женской консультации. Она будет возведена рядом, уже выделен участок, работы должны закончить до конца этого года, а средства выделяются по региональному проекту «Охрана материнства и детства» национального проекта «Семья».

- Сегодня уже можно подвести практические итоги модернизации первичного звена здравоохранения и реализации ряда национальных проектов, - отметил Михаил Мурашко. - В Иркутской области отремонтировано 138 медицинских объектов, построено шесть новых крупных поликлинических объектов, более 200 ФАПов, приобретено 17 мобильных комплексов, более 300 автомобилей и более 6000 единиц оборудования. Но основная задача сегодня не только подвести итоги, но и посмотреть, как реализуются те или иные технологии, которые должны прийти вместе с материально-техническим обеспечением, как они меняют доступность медицинской помощи. И конечно, следующий ключевой вопрос - это планирование по поручению Президента РФ следующих шагов по модернизации первичного звена здравоохранения.

Будьте здоровы!



Студенты Иркутского базового медицинского колледжа показали свои навыки в оказании первой помощи.

ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И НОВЫЕ ЗДАНИЯ

Побывали гости и в Иркутской государственной областной детской клинической больнице. Там главный врач, член-корреспондент РАН Юрий Козлов рассказал о планах по строительству нового корпуса и показал, насколько далеко вперед шагнули местные врачи в освоении новых технологий. Причем не только в проведении высокотехнологичных операций с помощью роботов (операционная выглядит как картинка из фильмов про далекое будущее), но и в организации быта маленьких пациентов. Например, в отделении кардиохирургии есть «умные палаты», где с помощью голоса можно открывать и закрывать шторы, включать свет или запускать сказки. Именно здесь такие нововведения очень важны, ведь после операции на сердце детям нельзя двигаться и даже вставать. За этим бдительно следят медсестры, которым приходит сигнал как только ребенок зашевелится.

- Хочу похвалить коллектив детской больницы - они используют инновационные решения с применением современного оборудования, программ с искусственным интеллектом. Здесь уже новый подход к среде пребывания пациента, в том числе с использованием интерактивных возможностей. В регионе эти изменения выражены позитивно и дают результаты, - прокомментировал Михаил Мурашко.



Новая амбулатория в Грановщине. Скоро рядом появится и женская консультация.

Безусловно, нам еще есть над чем работать. Например, в поликлинике №1 далеко до комфортных условий, она находится в бывшем общежитии. В коридоре двоим трудно разойтись, кабинеты небольшие. А ведь здесь обслуживается более 100 тысяч человек! Не хватает и специалистов, укомплектованность врачами составляет 60%. Очень нужно новое здание! Медики обратились к министру с просьбой о включении в федеральную адресную программу.

Кстати, строительство новых медучреждений - вовсе не фантастика. Прямо сейчас в Иркутске идут работы сразу в нескольких. Михаил Мурашко посетил будущую детскую поликлинику №10, которая должна открыться уже в этом году. Ее строят по региональному проекту «Модернизация первичного звена здравоохранения» нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь».



Операционная в Иркутской областной детской клинической больнице оснащена самым современным оборудованием.

- Мы очень благодарны за это новое, большое здание, с нетерпением ждем запуска, - обратилась к министру и губернатору местная жительница, мама троих детей.

Нам удалось узнать, что территорию вокруг благоустроят и рядом даже появится уютный сквер.

Почти готово и новое здание для поликлиники №15 в Иркутске, идет строительство Тангуйской участковой больницы в Братском районе и детской поликлиники в поселке Усть-Ордынский.

КРАСИВО РАБОТАЕТЕ!

Последний пункт в списке, но не последний по значимости: Иркутский базовый медицинский колледж. Сейчас здесь всюду идет приемная кампания, документы подали уже более 900 человек! Так что конкурс довольно высокий, выбирать будут самых лучших. А учиться ребятам предстоит в действительно хорошей компании, ведь благодаря участию в федеральном проекте «Профессионалитет» классы оборудованы самым современным оборудованием. Например, в отделении фармакологии создана настоящая мини-аптека, а для тех, кто учится оказывать первую помощь есть макет машины реанимобиля в натуральную величину. Ребята показывают Михаилу Мурашко, чему уже успели научиться.

- Вы точно из колледжа? Так красиво работаете!

Кстати, в этом году здесь состоялся первый выпуск в рамках пилотного проекта в Иркутской области по обучению среднего медицинского персонала по специальности «Сестринское дело», который стартовал в 2023 году. По этому проекту обучение проходило в северных районах региона - Киренском и Катангском - дистанционно. Теперь в Киренской районной больнице будут работать 36 новых медсестер, а в Катангской - 6.

- Сегодня важно не только строить, ремонтировать и оснащать медицинские учреждения, но и готовить квалифицированные кадры для них. Потребность большая, особенно в отдаленных территориях. Поэтому хотелось бы мотивировать жителей северной части Иркутской области, мы готовы обучать молодых людей оттуда, - подчеркнул Игорь Кобзев.

Такая работа будет продолжена, в 2026-2027 годах ожидается выпуск специалистов для Усть-Илимского, Качугского, Жигаловского муниципальных образований. Обучение проводится в рамках федерального проекта «Медицинские кадры», входящего в национальный проект «Продолжительная и активная жизнь».

ВПЕРЕДИ МНОГО РАБОТЫ

- Хотел бы поблагодарить Михаила Альбертовича за то, что он посетил Иркутскую область, - отметил Игорь Кобзев. - Мы сегодня рассмотрели разные вопросы по развитию медицины в регионе, в том числе по теме строительства медучреждений и цифровизации процессов. По итогам визита министр здравоохранения Иркутской области подготовит план по устранению недостатков - они действительно есть. Мы заинтересованы в дальнейшем строительстве медучреждений и подготовке кадров для них, запрос населения по этому направлению высок уже не один год. Работа предстоит серьезная и напряженная.

МИСС ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ



Юлия Кузьмина:

Я инспектор по исполнению административного законодательства отдельного батальона ДПС Госавтоинспекции МУ МВД России. После окончания института, вопрос о том куда идти работать, не стоял, потому что о службе в Госавтоинспекции я знаю не понаслышке. Мой отец, дедушка, прадедушка, проходили службу в ГАИ. Я инспектор в 4-м поколении и очень горжусь своим родом и моей девичьей фамилией Степченко. Несу службу ответственно, ведь от моей работы зависят судьбы и жизни людей. Иду по жизни с улыбкой и хорошим настроением, ведь от улыбки станет всем светлей.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На нынешнем чемпионате Европы по футболу, как обычно, достойно играет сборная Африки.

* * *

Главное для мужчины - окружить женщину заботой о нем.

* * *

- Вчера наш шеф прово-

дил чемпионат офиса по пасьянсу «паук» и «косынка»...

- И какие призы?

- Трех победителей выгнали с работы.

* * *

Благодаря искусственному интеллекту на полках скоро появятся

новые произведения Пушкина, Гоголя и Толстого.

* * *

Иногда я думаю, что произошло с теми людьми, которым я показал дорогу...

* * *

Начинать новую жизнь в понедельник глупо, но-

вую жизнь надо начинать в пятницу, а вот в понедельник вы опять вернетесь в старую.

* * *

Смена пола очень сложная операция, однако менять паркет на линолеум проще, чем наоборот.

* * *

В детстве мама сказала, что Деда Мороза не существует. Теперь моя очередь сказать ей, что экстрасенсов не существует, счастливые приметы - фигия, Таро - ложка, а гороскопы - сказки.

* * *

- Что вообще означает «конкурентная заработная плата»?

- Она может конкурировать с платежами за «коммуналку».

* * *

В глазах Алексея Лена прочитала плотское желание, но умело прикинулась неграмотной.

* * *

Женщина никогда не скажет, что изменила. Она скажет:

- Ну что? Добился своего?!

* * *

Мир - как великая шахматная доска по-американски: это когда ты играешь шестнадцать ферзями, а все остальные шестнадцать пешками.

* * *

После решения возродить выпуск советских автомобилей резко подорожали гаражи со смотровыми ямами.

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

Ответы на sudoku

1

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

2

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

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта - простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

Прогноз погоды на завтра, 8 июля

| | ночью | днем | |
|-------------|-----------|-----------|--|
| Иркутск | +14...+20 | +25...+29 | Давление 719 мм рт. ст. (норма для июля - 723) |
| Бодайбо | +9...+18 | +21...+25 | Относительная влажность воздуха 34% |
| Братск | +14...+20 | +25...+26 | (норма для июля - 69%) |
| Ербогачен | +11...+20 | +23...+25 | Ветер юго-восточный, 2-3 м/с |
| Тайшет | +15...+20 | +25...+27 | Восход - 04.52 |
| Усть-Илимск | +12...+19 | +24...+26 | Закат - 21.24 |
| | | | Луна растет |

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Ведущий редактор номера
Н. АНДРЕАССЕН.

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

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 128.

Время подписания московского выпуска по графику - 20.30, фактически - 20.30
Отпечатано в ООО «Типография КомПресс-Москва».
Адрес: Нагорное шоссе, д. 2, Московская обл., г. Химки, 141407.
ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 159 417 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» - Иркутску - 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)