

Семь мест
для отдыха,
куда можно
выбраться
из Иркутска
на один день

Читайте на стр. 2 ▶



Личный архив

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА **FM.KP.RU**
Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM
«ТЕМА ДНЯ»
Обсуждаем главные
события выходных
и понедельника - 18.00
radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



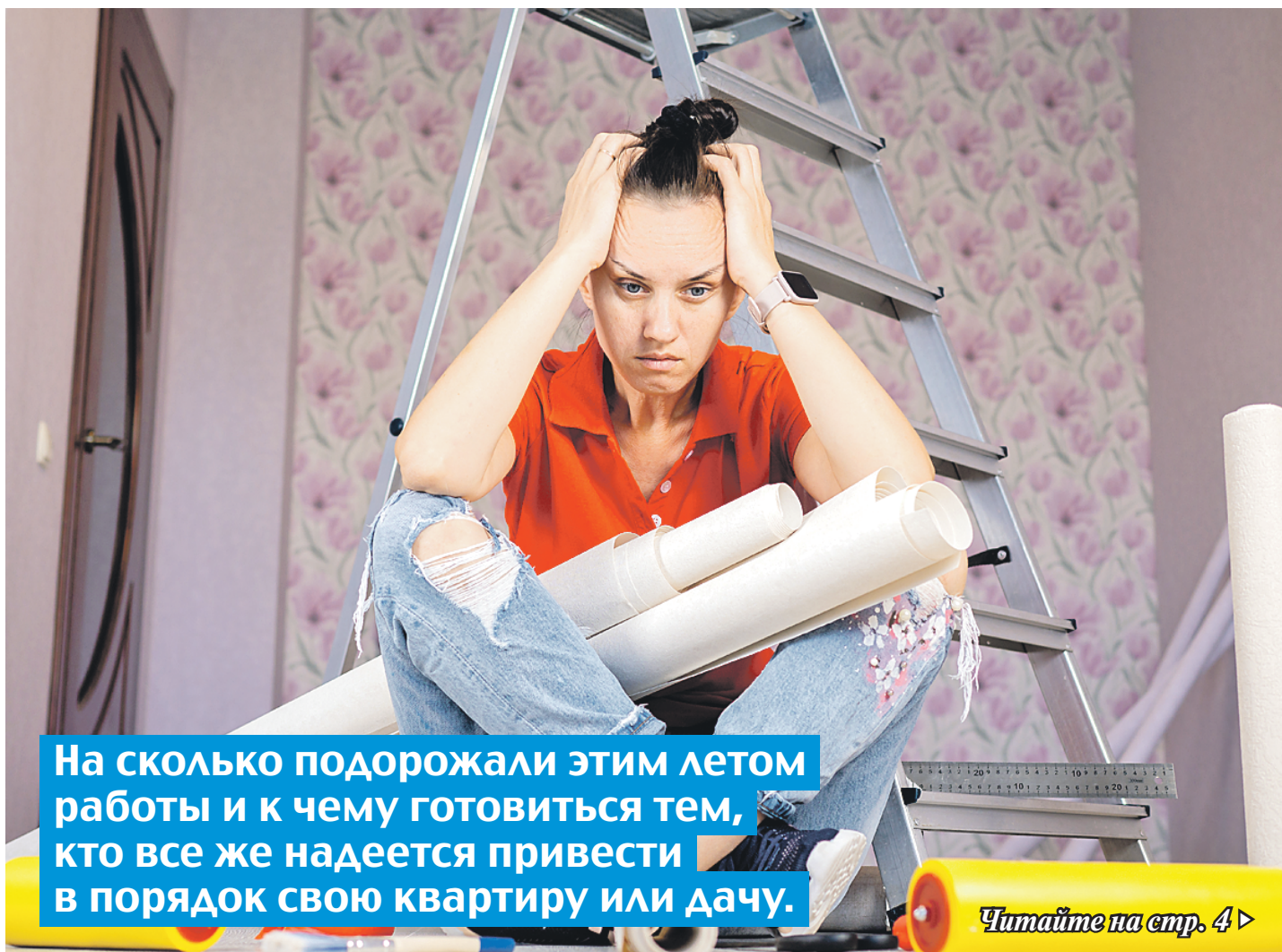
Основана в мае 1925 года

Понедельник, 4 августа
№ 57-п (27705-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU **3 718 000**
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Цены на ремонт достигли потолка



На сколько подорожали этим летом
работы и к чему готовиться тем,
кто все же надеется привести
в порядок свою квартиру или дачу.

Читайте на стр. 4 ▶



Личная страница Сергея Лазарева в социальной сети

Сергей Лазарев
с дочкой Аней.

Первоклассное звездное образование

Ирина ВИКТОРОВА

Сколько стоит учеба
детей наших артистов
в частных школах.

В этом году в звездных семьях много первоклашек. Некоторые знаменитости поведут своих детей в обычные школы. Так решили сделать **Сергей Безруков** с **Анной Матисон** и **Светлана Иванова** с **Джаником Файзиевым**.

Но большинство известных людей выбирают дорогие частные школы, которые расположены неподалеку от их поселков в Подмосковье.

Продолжение на стр. 7 ▶

Школьники в Приангарье подрабатывают вожатыми и гардеробщицами

Ангелина ОГЕР

Многие подростки
получают
от 30 тысяч
в месяц.

Лето - время не только для отдыха, но и для первой подработки. Ребята в Иркутской области пробуют себя в роли вожатых и промоутеров, архивариусов и делопроизводителей. Занимаются уборкой помещений, озеленением территорий, мелким ремонтом инвентаря, а также достав-

ляют корреспонденцию и расклеивают объявления.

- Продолжительность трудового дня для 14-летних школьников - не более 24 часов в неделю, для ребят 16-18 лет - не более 35 часов. Заявление о приеме подается на Единой цифровой платформе «Работа России», - пояснила начальник отдела активных форм занятости Кадрового центра региона Наталья Кудряшова.

Так, 6,3 тысячи школьников помогают в подсобных помещениях, получая до 32 тысяч рублей в месяц. Еще 1,4 тысячи подростков обслуживают и ремонтируют здания, зарабатывая до 39 тысяч рублей. На производствах ребятам предлагают 36-37 тысяч рублей в месяц, а при благоустройстве территорий - до 55 тысяч.



Светлана МАКОВЕЕВА

Коллекторов оштрафовали на 150 тысяч рублей за звонки с угрозами

Регина РАХИМОВА

Они не давали покоя
должнице из Иркутска, ее
родным, друзьям и коллегам.

Жительница Иркутска пожаловалась на назойливые звонки и сообщения от коллекторов, которые угрожали ей, близким, друзьям и коллегам. В Главное управление Федеральной службы судебных приставов по Иркутской области провели проверку и выяснили, что микрокредитная компания нарушила закон, превышая допустимые меры при возврате просроченной задолженности.

- Был составлен протокол об административном правонарушении по статье

«Нарушение требований законодательства о защите прав и законных интересов физических лиц при осуществлении деятельности по возврату просроченной задолженности», - сообщили в ведомстве.

В итоге вышибалы получили штраф в 150 тысяч рублей. И такие случаи - не редкость. За полгода в службе судебных приставов рассмотрели 19 дел, связанных с нарушениями в деятельности коллекторов, общая сумма штрафов составила 900 тысяч рублей.



@IRKKP

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

С Большой Байкальской тропы открывается великолепный вид на озеро.

7 мест для отдыха, куда можно выбраться из Иркутска на один день

Анастасия КУРЕНОВА

Ольга Карпова путешествует много лет и успела собрать «копилку» интересных, но легких маршрутов.

- Я Оля, живу в Иркутске и обожаю путешествовать, - представляется новым подписчикам в своем блоге 33-летняя иркутянка Ольга Карпова. Больше 10 тысяч человек ждут, когда сибирячка поделится эмоциями от новых поездок по родным краям. Самыми популярными у блогера стали короткие ролики о местах, куда можно уехать на один день, чтобы отдохнуть от городской суеты.

- Путешествую я с раннего детства, - делится Ольга. - В первый раз родители привезли меня на Байкал в 4 года. С тех пор мы каждый год ездим на неделю жить в палатке. Тогда и появилась любовь к природе и дальним дорогам.

1 ЛИСТВЯНКА - БОЛЬШИЕ КОТЫ

- Обычно я отправляюсь за город не одна - ко мне за компанию присоединяется подруга Оля и ее собака Дора. Когда в Приангарье пришла теплая весна, мы решили пойти в настоящий поход по Большой Байкальской тропе - промежуток от поселка Листвянки до Больших Котов.

Чтобы успеть уложиться в один день - поезжайте на машине. Автомобиль оставляем на парковке возле причала «Баржа 2501» (точка есть на онлайн-картах), так как вечером вы вернетесь сюда на корабле. От причала до начала тропы - 4,5 км. Лучше пройти это расстояние до похода, чем делать вечером из последних сил.

- Встаем на тропу, и нас сразу же ждет подъем в гору протяженностью 3 км, - продолжает рассказывать Ольга Карпова. - Мы с Олей и Дорой справились за час. Дальше дорога идет по вершине сопки, а спуск - по серпантину, к пади Емельяниха, где очень много ароматных цветов: колокольчики, жарки, а также кусты спиреи. Расстояние чуть больше 4 километров.

По пути будут встречаться очень узкие тропинки у отвесных скал. Имейте это в виду, если боитесь высоты.

- К 17:40 мы пришли в Большие Коты, загрузились в теплоход и отчалили в 18:00. Билеты брали заранее в кассе на пристани «Ракета» (причал в микрорайоне Солнечный в Иркутске). Стоимость - 1000 рублей с человека.

До Листвянки путешественники добрались по воде за полчаса. В целом поход, с учетом дороги от машины и до нее, занял чуть больше 8 часов. Общая протяженность - почти 25 км.

К слову, на ББТ довольно много различных мест для кемпинга.

2 БЕЛЫЕ СКАЛЫ

Это место располагается в Усольском районе. Для начала постройте маршрут на автомобиле до села Холмушино. Дорога из Иркутска по новой объездной займет примерно 2 часа. Съезжайте с трассы после рабочего поселка Средний - на развилке в сторону поселка Тайтурска. От Тайтурски до Холмушино будет около 8 км гравийной дороги, однако большого дискомфорта это не приносит.

- Уже в Холмушино вам откроются виды на белые скалы. Проезжаем село и ищем подъем (координаты 52.898885). Есть и другие варианты заезда на Белые скалы, описанные в онлайн-картах, но этот оказался мне самым удобным. Далее любуемся красотами, устраиваем пикник или идем гулять. Мы отправились к реке, где пахнут травами. С виду течение не очень сильное, поэтому есть желание вернуться сюда с сапбордами.

3 УТЕС САГАН-ЗАБА

На этом байкальском утесе были немногие, но посетить нужно обязательно! На отвесной скале из белого мрамора высотой 12-15 метров выбиты древние изображения - петроглифы. Сейчас на скале насчитывается около 40 рисунков. Ученые считают, что им может быть более 4000 тысяч лет.

Итак, начинаем мини-путешествие. Едем до поселка Тынган в Ольхонском районе. Путь из Иркутска займет примерно 3 часа. Не забываем оформить разрешение на пребывание в нацпарке и знакомимся с маршрутом Тынган - урочище Саган-Заба. Около часа придется ехать по грунтовой дороге через лес, но даже у владельцев небольших машин проблем с этим не возникнет.

- Пока мы были у утеса, я сказала слово «потрясающе» раз 200! Действительно место силы.

5 ТРОПА СКАЗОЧНАЯ

По словам Ольги, самая красивая экотропа Иркутской области находится рядом с Байкальском - на курорте «Гора Соболиная». Необходимо купить билет на подъемник - 700 рублей с человека. На вершине отдыхающих встречает тропа Сказочная.

- Она действительно, как из сказки! Протяженность у нее небольшая, около полутора километров, но мы гуляли 2 часа, - делится сибирячка. - Реликтовый лес, огромные деревья, свет, пробивающийся сквозь кроны, корни, взмывающие вверх, следы животных и чистейший воздух. Кажется, такой лес можно встретить только в горах, но нет! Если вы не любитель походов, то это уникальная возможность увидеть такое величие, не выходя из зоны комфорта.

Плюсом ко всему туристы привезут из поездки живописные фотографии с видом на величественный и безмятежный Байкал.

4 СКАЛЬНИК ВОРОНА

Добираемся до поселка Подкаменный, что в часе езды на машине от Иркутска. Будьте готовы, что последние 2 км - это гравийная дорога. Также доехать можно на электричке.

- Мы припарковали машину неподалеку от начала трека по адресу Вокзальная, 7а. Маршрут же берет начало от адреса Нагорная 176.

4 км пути в одну сторону, на протяжении всей тропы есть указатели. Протоптанная дорожка широкая и всегда ведет немного в гору. Хотя подъем практически не ощущается. Не спеша, до точки «Б» можно дойти за 1,5 часа.

- Скальник впечатляет своими размерами и формой - сбоку он действительно напоминает голову вороны. Обошли его вокруг и, конечно, вкусно поели, а после отправились обратно.

6 СКАЛЬНИК АРХЕЙ

Второй точкой после Иркутска в маршруте станет поселок Большое Голоустное. Едем до базы «Улигер» и оставляем машину на парковке. Готовы к 15-километровому треккингу с подъемом в горы?

- Тогда мы еще не знали, какие сюрпризы ждут, - смеется блогер. - Кольцевой маршрут проходит через Сухое озеро, поднимается чуть выше 1000 метров над уровнем моря и спускается к Байкалу, на Большую Байкальскую тропу в пади Ушканьей. Путь можно скачать в Интернете. Мы стартовали со стоянки в начале тропы и направились к Сухому озеру. Прошли 6 км. Нам попадались информационные стенды, мусорки и туалеты - что очень удобно.

Туристов всю дорогу будет сопровождать эффект: «Вау!». После Мужского камня, начинается лес, встретится ручей. Без спешки подъем займет около 2 часов. К слову, особой физической подготовки для этого не требуется. А в качестве награды каждый, кто смог покорить скальник, привезет домой захватывающие кадры.

- На последней смотровой площадке нас впечатлило кое-что еще, - рассказывает Ольга. - Любуясь видами с вершины скалы, мы обратили внимание на то, что Дора разглядывает что-то в лесу. Через пару минут подруга услышала пыхтение и треск веток. Это был медведь! Так быстро вниз мы еще не спускались!

В общем, потратили больше 5 часов с перерывами на обед, отдых и фотографии.

7 ПОРТ БАЙКАЛ

До причала Рогатка ехать около часа. Обычно места на парковке есть у Байкальского музея. Далее - паром. Расписание смотрите на сайте Восточно-Сибирского речного пароходства. К слову, уже на борту можно рассмотреть Шаман-камень - скалу в истоке реки Ангары.

В самом порту можно увидеть кладбище кораблей, рассмотреть их и сделать атмосферные фото для соцсетей. Затем отправляйтесь на вокзал, чтобы посетить музей, увидеть паровоз 1953 года и поесть в местном буфете. Еще одна достопримечательность - старинный маяк.

- Поднялись по винтовой лестнице и испытали восторг от высоты и видов!

Уделите время прогулке вдоль берега. В отличие от Листвянки здесь всегда тихо и безлюдно.

Удивительно, но путь длиной в 15 км с подъемом в горы особой физподготовки не требует.

До живописного скальника от Иркутска - всего час езды на автомобиле.

В блоге Ольги больше 10 тысяч подписчиков.

Надежда ИВАНОВА

Местные сельхозпредприятия развиваются благодаря господдержке.

В помощь труженикам села

Готовится к запуску новый цех по переработке рапса.

Пресс-служба правительства Иркутской области

Пресс-служба правительства Иркутской области

Жители Приангарья могут с гордостью сказать: сами себя кормим. Есть у нас и овощи, и мясо, и молоко, и яйца – все местное, свое, свежее. И такие продукты на наших столах появляются благодаря поистине титаническому труду аграриев. Несмотря на сложные погодные условия и другие трудности, которые то и дело подкидывает жизнь, изо дня в день ведут битву за урожай, обеспечивая ту самую продовольственную безопасность. А благодаря государственной поддержке сельхозпредприятия развиваются, обеспечивая новые рабочие места людям села.

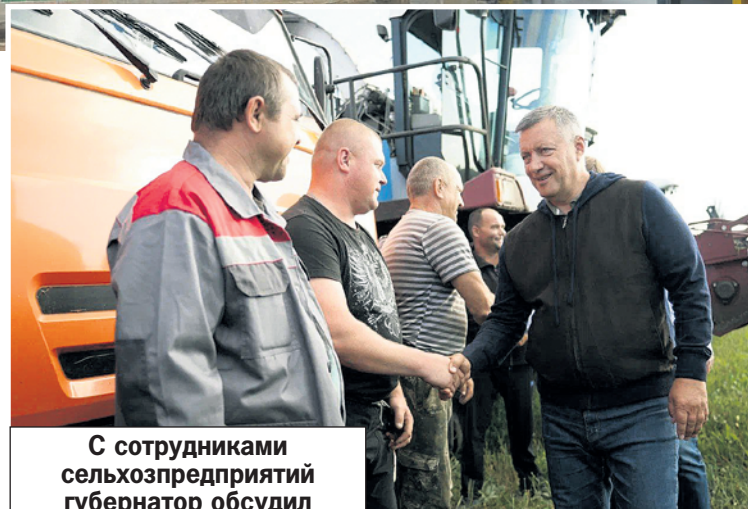
Губернатор Иркутской области Игорь Кобзев во время рабочих поездок по территориям всегда старается обсудить с местными производителями насущные проблемы и перспективы развития. Главное – эффективность оказываемой поддержки. Вот несколько ярких примеров.

ВОСТРЕБОВАННЫЙ ТОВАР

В Тулунском районе завершается строительство нового цеха по переработке масличных культур ООО «Сиб-Агро ОЙЛ». Работы идут в рамках реализации инвестиционного проекта по созданию на территории региона объектов агропромышленного комплекса. Общая сумма вложений в проект составляет 650 миллионов рублей.

Проектная годовая мощность будущего производства – 26,8 тысячи тонн рапсового масла и 33,7 тысячи тонн рапсового жмыха. Запуск состоится уже в этом году, так что успеют переработать летний урожай. Прямо сейчас идут пусконаладочные работы. Важно: на предприятии будут трудиться 50 человек.

Почему было выбрано именно это направление? Аграрии говорят: сейчас именно рапс – одна из самых востребованных и рентабельных культур, поэтому посев-



С сотрудниками сельхозпредприятий губернатор обсудил насущные вопросы и перспективы развития.

ные площади под него увеличивают. Конечно, запуск перерабатывающего производства – это еще один шаг к развитию отрасли.

– Область заинтересована в глубокой переработке, выпуске готовой продукции, потому что стоит задача уменьшить долю экспорта необработанного сырья, – пояснил Игорь Кобзев. – В этом правительство готово помогать предприятиям. Президент поставил задачу обеспечить продовольственную безопасность региона. Несмотря на непростую экономическую ситуацию, регион продолжает наращивать объемы поддержки наших аграриев в части обновления сельхозтехники, модернизации оборудования, расширения рынков сбыта.

Генеральный директор предприятия Алексей Терентьев рассказал, что в новом цехе смогут не только перерабатывать собственную продукцию, но и принимать рапс от других предприятий Тулунского района и близлежащих территорий. Главный покупатель рапсового масла – Китай. Ожидается, что реализации также подлежат жмых и шрот, образующиеся после производства масла. Сырье востребовано при производстве кормов для животных на сельскохозяйственных предприятиях.

– Развиваться мы начали 5 лет назад, нам помогли с

комплексов, сортировочного и приемного, – уточнил Алексей Терентьев.

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

В Усольском районе работает известное сельхозпредприятие АО «Железнодорожник». Здесь готовится к запуску новый цех по переработке молока производительностью до 50 тонн за смену и 12 тысяч тонн в год.

Строительство ведется в рамках инвестиционного



В АО «Железнодорожник» идет монтаж оборудования в новом цехе для переработки молока.

оформлением земель, теперь мы работаем не только в Братском, но и в Куйтунском, Тулунском, Нижнеудинском и Иркутском районах. Большая поддержка от регионального правительства – программы по приобретению и обновлению техники и оборудования. После открытия цеха у предприятия при наличии инвестиций в планах за 3 года увеличить объем продукции до 100 тысяч тонн в год, в течение 5 лет – построить и запустить элеватор на 80 тысяч тонн, в который войдут строительство двух зерносушильных

проекта. Общая стоимость – более 500 миллионов рублей. Благодаря региональной поддержке предприятие смогло приобрести в лизинг современное пищевое оборудование на 25 миллионов рублей.

В новом цехе будут производить не только уже знакомые всем масло, сметану, творог, йогурты и другие молочные продукты от «Железнодорожника», но и натуральный сыр.

Как сообщил министр сельского хозяйства Иркутской области Илья Сумароков, АО «Железнодорожник» – племенной завод по разведению

крупного рогатого скота голштинской породы, а основная отрасль – производство молока. Предприятие одним из первых в области внедрило собственную переработку молока с выпуском широкого ассортимента молочной продукции – более 20 наименований.

– Такие проекты имеют большое значение для экономики Приангарья. Это говорит о том, что есть куда развиваться, есть куда расти, а сельхозтоваропроизводители заинтересованы в продвижении своего дела, – отметил Игорь Кобзев.

Глава региона поблагодарил работников предприятия за их вклад в поддержку военнослужащих, участвующих в специальной военной операции.

ПОДСТАВИЛИ ПЛЕЧО

В прошлом году в наш регион пришла беда – эпидемия узелкового дерматита у коров. Сельхозпредприятие АО «Большееланское» тогда понесло существенные потери поголовья сельхозживотных. На помощь пострадавшим фермерам пришел бюджет Иркутской области: предприятию в 2025 году были предоставлены единая субсидия и субсидия на агротехнологические работы, производство и переработку молока.

Общий объем господдержки предприятию составил почти 13,8 миллиона рублей, из них 12,7 миллиона рублей – средства областного бюджета, 1,1 миллиона рублей – федеральное софинансирование. Кроме того, предприятие может получить субсидию на приобретение племенного молодняка – 15,7 миллиона рублей.

Генеральный директор «Большееланского» Николай Лисов рассказал губернатору, чем сейчас занимаются сотрудники предприятия. Идет заготовка сенажа – корма для крупного рогатого скота, работает молочная ферма.

– Усольский район – одна из житниц региона, – подчеркнул Игорь Кобзев. – Видим, что предприятия расширяются, целевой показатель сохраняется, рынок сбыта есть, есть потребность. Сельское хозяйство всегда жило, живет и будет жить благодаря профессионалам своего дела.

СКАЗАНО

Аполлон ИВАНОВ, председатель совета директоров СХАО «Приморский»:

– Крестьянский труд тяжелый, рискованный. Один неудачный год может перечеркнуть несколько лет работы. Поэтому для сельхозпроизводителей важно, что сегодня они постоянно могут рассчитывать на поддержку со стороны области.

Аграрии запасаются кормами.



Пресс-служба правительства Иркутской области

Пресс-служба правительства Иркутской области

Цены на ремонт достигли

На сколько подорожали этим летом работы и к чему готовиться тем, кто все же надеется привести в порядок свою квартиру или дачу.

Обои за пять лет подорожали втрое, а краска - «всего» в два раза. Решено: стены будем красить!

Елена АРАКЕЛЯН

В ТРИ РАЗА ЗА ПЯТЬ ЛЕТ

Обожаю этот вирусный ролик из интернета. Мужик, сложив ладони в знак мольбы, просит Вселенную дать ему знак: упадут ли наконец в этом году цены на стройматериалы. И знак Вселенной появляется: облачко в виде кулака с издевательски вытянутым средним пальцем. Мол, и не надейтесь.

Ростом цен нынче никого не удивит. Но стройматериалы - особая боль. С одной стороны, вроде бы не товары первой необходимости. А с другой - попробуй отложи ремонт еще на пару лет, если в квартире все уже разваливается и грозит коротким замыканием или заливом соседей.

А началось все несколько лет назад, когда на фоне пандемии некоторые базовые материалы типа обычных досок неожиданно подорожали сразу в 1,5 - 2 раза. Тогда куча моих знакомых зависли с начатыми и брошенными ремонтами и недостроенными дачами. Эксперты утешали: все стабилизируется, должен быть хотя бы небольшой отскок. Но дальше свалились санкции, проблемы с импортом, рост ставок по кредитам...

Если отставить в сторону эмоции, а смотреть только данные Росстата, рост цен

на самые ходовые и отнюдь не экзотические материалы за последние пять лет составил от 45 до 200 с лишним процентов (см. «Только цифры»).

- Мы наконец сделали ремонт на кухне, - похвалился недавно коллега. - Поэтому кушать едим к маме - на кухонную мебель и технику пока копим.

А если мамы с запасной кухней нет, но сделать ремонт надо - к чему готовиться в этом сезоне?

ЖДЕМ СТАБИЛИЗАЦИИ

Начнем с хорошего. Специалисты строительной отрасли в этом году говорят о

стабилизации цен. В переводе для обычного покупателя: нового взлета на 50 - 100% не наблюдается.

В компании «Лемана ПРО» (экс-«Леруа Мерлен») в ответ на запрос «КП» даже нашли материалы для строительства и ремонта, которые за последние 12 месяцев подешевели:

- Стоимость товаров в сегменте «Инструменты» снизилась на 3%, а в «Освещении» - на 1%. Также наблюдается стабилизация цен на скобяные изделия (мелкая металлическая фурнитура типа ручек, шурупов, ограничителей и т. п. - Ред.), электротовары и водоснабжение: рост стоимости товаров в этих категориях за последний год не превышает 1 - 3%.

В целом же, по данным «Лемана ПРО», средний чек покупки товаров для ремонта за год вырос на 5,7% - причем

именно из-за роста цен, поскольку покупают примерно то же самое и в том же количестве. Прогноз же на нынешний сезон - «умеренный» рост цен в разных категориях товаров для строительства, в пределах 10% по году.

С материалами для загородного строительства - примерно то же самое. В основном все «немного» подорожало, хотя есть и исключения.

- С начала года на бетон, цемент, арматуру цены повысились примерно на 200 - 800 рублей за куб, - рассказывает основатель бренда строительных материалов «АрхитектурНО» Дмитрий Михеев. - Практически не изменились цены на блок ПСБ (полистиролбетон), металлочерепицу.

До конца лета эксперты ждут сезонного увеличения цен - в среднем в пределах 10 - 15%. И объясняют это ро-

стом затрат производителей. Налог на прибыль повысили с 20% до 25%, электроэнергия и газ дорожают, зарплата в строительной отрасли за год поднялась примерно на 21%...

В «Лемана ПРО» отмечают и высокую ключевую ставку ЦБ - из-за чего подскочили ставки по кредитам для бизнеса. А кроме того, подорожали аренда складов, доставка - как по стране, так и из-за рубежа. Сильнее всего, как объясняют в пресс-службе компании, на ценах сказалось подорожание перевозок из Китая - их стоимость за 2024 год увеличилась на 40%.

ЧТО С МАСТЕРАМИ

То же, что и везде, - кадровый голод. Поэтому именно на услуги бригад в разгар сезона взлет цен ожидается более серьезный, чем на материалы. Специалисты прогнозируют, что по сравнению с прошлым годом стоимость работ может увеличиться в среднем на 20%. В большей степени - на услуги квалифицированных и хорошо организованных бригад с опытом и понятным портфолио. Тут, если не договориться заранее, еще и придется постоять в очереди.

- Хорошие специалисты востребованы и загружены. Цены на работы с начала года уже выросли примерно на 15%. Но ситуация разная, - рассказывает питерский предприниматель, эксперт в сфере строительства и мебели Максим Лумпов. - В регионах - дефицит кадров, особенно комплексных бригад. А в больших городах есть нюанс: рынок перегрет «полумастерами», которые берут дешево, делают быстро, а потом за ними переделывать приходится. Поэтому сейчас, как никогда, важно проверять репутацию, смотреть портфолио, читать отзывы и заключать официальный договор с прописанными сроками и штрафными санкциями.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Можно ли сэкономить, покупая отечественное?

Специалисты утверждают, что можно и даже нужно. Это выигрыш и по срокам поставки, и по стоимости логистики, и зачастую по цене (как минимум, можно обезопасить себя от сюрпризов, связанных со скачками валют). Под отечественными тут понимаются и материалы под марками типа Tarkett или Knauf, которые с «отечественными» у большинства не очень ассоциируются и связаны с импортными технологиями, но выпускаются в России.

- Могу сказать, что наши производители за последние годы шагнули далеко вперед. Особенно это видно в ЛДСП (ламинированная древесно-стружечная плита), МДФ (древесно-волоконная плита средней плотности), лакокрасочных материалах, напольных покрытиях, - утверждает Максим Лумпов. - Главное - не понимать под «отечественным» безымянную продукцию с рынка, а выбирать проверенные бренды.

- Отечественные материалы - это уже не «компромисс», а полноценный выбор, - согласна гендиректор студии дизайна Genesis Interior Марина Ендовицкая. - Но отечественный сегмент хорош в базовых решениях: ламинат, плитка, межкомнатные двери, сантехника. В случае со встроенными инженерными механизмами или видимой электрикой пока все еще предпочтительны европейские или проверенные турецкие бренды.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Изменение цен на товары для ремонта и стройки

(В среднем по стране на весну каждого года, руб.)

Материал	2020	2021	2022	2023	2024	2025	За 5 лет
Ламинат, кв. м	750	808	1035	969	1020	1070	+43%
Линолеум, кв. м	538	539	746	697	722	780	+45%
Обои виниловые, 10 м	531	553	637	1491	1618	1692	+219%
Плитка керамическая, кв. м	612	667	786	795	831	888	+45%
Краски масляные, эмали, кг	202	218	334	361	357	389	+93%
Плиты ДСП, ОСП*, кв. м	244	318	469	305	337	400	+64%
Стекло оконное, листовое, кв. м	535	615	855	885	896	992	+85%
Светильник потолочный, шт.	1328	1393	1750	1880	2086	2323	+75%
Цемент, 50 кг	339	348	430	474	572	658	+94%
Доска обрезная, куб. м	9716	12 223	21 236	16 285	18 908	22 415	+131%
Металлочерепица, кв. м	368	518	691	543	697	751	+104%

* Древесно-стружечные, ориентированно-стружечные плиты.



По данным Росстата.

ПОТОЛКА

Сберечь деньги без потери качества

ЗНАЙ!

Специалисты единодушны - НЕЛЬЗЯ экономить на:

сантехнике, гидроизоляции, электрике и вообще инженерных коммуникациях, окнах и дверях, скрытых черновых работах.

Любые ошибки тут стоят дорого. А выигрыш по стоимости может обернуться неожиданными тратами уже через два-три года.

Но вполне МОЖНО

оптимизировать бюджет за счет более дешевых отделочных материалов и решений.

Например, вместо модной импортной инженерной доски использовать надежный российский ламинат 32-го класса.

Или вместо сплошной плитки по всей ванной оставить плитку только в мокрых зонах, остальное - под покраску или моющиеся обои. Это уже

позволяет сэкономить до 20 - 30% бюджета на отделку.

Для крупных работ стоит заранее забронировать мастеров, чтобы избежать повышения цен на услуги «за срочность».

Заранее планировать смету и заключать договор с фиксированными расценками, по ее заверениям, - еще один путь избежать лишних затрат, а заодно и неприятных сюрпризов.

Где надежнее закупаться

Тут эксперты практически единодушны: как правило, лучшее соотношение цены/качества сейчас у крупных торговых сетей, специализирующихся на материалах для строительства и ремонта. А вовсе не у контор, которые рекламируются объявлениями типа «Керамогранит дешево». В последнем случае велик риск нарваться на мошенников или на необязательных поставщиков, что определенно не поможет сэкономить.

В любом случае надежный продавец:

дает гарантию на купленный товар; у него реально работающая линия поддержки покупателей, на которой можно получить содержательный ответ на свои вопросы.

Не забывайте, что при строительстве и ремонте часто возникает необходимость вернуть излишки материалов. Поэтому еще один аргумент в пользу крупного продавца, у которого все официально, - это возможность быстро и без проблем вернуть в магазин неиспользованные стройматериалы.

Как вас будут обманывать

БДИ!

Липовые сайты

Об этой схеме обмана нас предупредили в Союзе производителей цемента «Союзцемент». Но в целом такое же может быть и с другими материалами.

Смысл в том, что мошенники создают фейковые сайты или страницы - копии веб-ресурсов настоящих производителей, но с ложными контактами. Дальше возможны варианты. Либо после получения денег с клиентов «продавцы» перестают выходить на связь. Либо поставляют фальсифицированную продукцию. Причем на сайте представлено фото настоящей продукции, а вот привозят подделку.

Меры предосторожности здесь, как и во всех других случаях с подобными интернет-мошенничествами. Не заходите ни по каким ссылкам, присланным вам в почту или мессенджер или через рекламу в интернете «чего-то задешево». Как минимум, найдите сами официальный сайт нужного вам производителя, зайдите туда через главную страницу и посмотрите, какие там на самом деле контакты и реквизиты.

Если стоимость предлагаемого цемента или других материалов ниже рыночной на 15% и больше, с высокой вероятностью вы попали на мошенников. Тут важно помнить, что вы рискуете не только деньгами. Контрафакт чреват опасностями для жизни и здоровья. Например, может давать повышенный радиационный фон. Или банально не обеспечивать нужную прочность конструкции.

Махинации со сметой

По понятным причинам, общая стоимость сметы для многих - главный фактор при выборе компании, которой будет доверен ремонт или стройка. И опять же вполне логично, что заказчики стремятся выбрать из нескольких вариантов - кто предложит дешевле.

Вот одна из распространенных схем, о которой рассказали нам эксперты. Недобросовестные компании, стремясь предложить минимальную цену, могут указывать реалистичную стоимость только на первые этапы (например, фундамент или подготовительные работы). А стоимость остальных работ и материалов - занижать. Это делает их предложение самым выгодным на первый взгляд.

Однако затем подрядчик разбивает контракт на несколько этапов, объясняя это гибкостью или иными причинами. После завершения первого этапа, при подписании договора на следующий, бригадир резко повышает стоимость до рыночных расценок. И заказчик в итоге платит столько же, сколько изначально предлагали конкуренты. Или отказывается от услуг бригады - но другая-то все равно возьмет рыночную цену, так что сэкономить в итоге не выйдет.

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 18+

ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

РОМАНТИКА ДАЧИ
Традиции прошлого, детские воспоминания и уютная загородная жизнь настоящего
DARYADARCY

ИСТОРИИ ВОЛШЕБНОГО ЛЕСА
Рецепты, рассказы, рукоделие и чудесные поделки, вдохновленные природой
Елена Тютт
Liskin.del

КНИГА ВДОХНОВЕНИЯ
Сезонные рецепты, идеи для дома и сада, вдохновение для творчества

Читай, узнавай, твори!

VK O Telegram



Кадр из фильма «Бриллиантовая рука», 1969 год

Оксана НАРАЛЕНКОВА,
психологИ НА ПЕНСИИ
ПОКОЯ НЕТ

Понедельник - не просто день тяжелый. Новое исследование Гонконгского университета доказало, что «синдром тревожного понедельника» несет в себе реальную угрозу для здоровья сердца. Все потому, что «непереносимость» начала рабочей недели связана с повышенным уровнем гормона кортизола, а это показатель хронического стресса - очень опасного для здоровья и психологического благополучия состояния.

Команда профессора социологии **Тарани Чандолы** изучила данные более чем 3500 человек - участников Английского лонгитюдного (длительного) исследования старения (ELSA). И обнаружила:

- Почти на четверть больше кортизола было у людей, которые особенно тревожились по понедельникам, а не в другие дни недели (замеряли уровень гормона стресса по составу волос).

- Более ранние исследования установили, что именно в понедельники чаще, чем в другие дни недели, случаются сердечные приступы. Понедельники даже окрестили «днем с 19% ростом числа сердечных приступов». Новое исследование указывает на хроническое нарушение регуляции

Может, понедельники взять и отменить?

Ученые раскрыли причину, почему нам так нелегко в первый рабочий день.

гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) оси - ключевой системы управления стрессом как на биологический мост к этим сердечно-сосудистым катастрофам.

- Пенсия не спасает: феномен высокого понедельничного стресса сохранялся и у неработающих пенсионеров. «Это показывает, насколько глубоко понедельники укоренились в нашей физиологии стресса, даже после завершения карьеры», - отмечает автор исследования.

- «Синдром понедельника» - это не только «отравленное воскресенье», когда ожидание понедельника уже само по себе повышает тревогу. Это еще и «накрученная тревога», когда любые неожиданности, нарушения планов, тревожит человека еще больше, чем в другие дни недели. Тревожная реакция на всякие неожиданности в понедельник выше на 75% по сравнению с другими днями.

ПЛАТИМ
ЗА КУЛЬТУРНЫЙ КОД

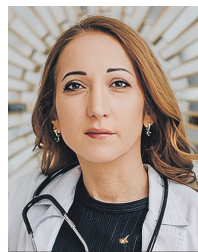
Доктор медицинских наук, врач-эндокринолог и старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ **Зухра Павлова** в своем telegram-канале называет «синдром ненависти к понедельникам» болезнью XXI века.

Как считает доктор, тошнота при мысли о начале недели - это яркий показатель хронического стресса.

«Мы живем в мире, где понедельник веками ассоциировался с началом трудовых обязанностей и делами (срок завершения работы, буквально с английского слово deadline не зря означает «смертельная черта». - Ред.), - пишет Павлова. - Ощущение настолько глубоко въелось в психику, что организм реагирует тревогой на сам факт наступления понедельника, даже если объективных причин больше нет».

Постоянно высокий уровень гормона кортизола, напоминает врач, ведет не только к риску инфарктов

и инсультов, но и к ослаблению иммунитета, нарушениям сна, выгоранию и тревожности.



Зухра Павлова.

КАК
НЕ ВЫГОРЕТЬ?

В психологии феномен «тревожного понедельника» тесно связан с эмоциональным и профессиональным выгоранием. Это состояние, для которого характерно:

- ✓ **Эмоциональное истощение:** ощущение опустошенности, отсутствия сил.
- ✓ **Цинизм:** по отношению к работе/обязанностям, коллегам, клиентам, ко всему, с чем сталкиваешься в этот день.
- ✓ **Снижение работоспособности:** ощущение некомпетентности, неудач, обесценивание собственных успехов.

На самом деле высокая тревожность, особенно связанная с работой, это повод взвесить:

- Не позволяете ли вы заваливать себя работой? Не берете ли слишком много задач, которые «нужно было выполнить уже вчера»? Вы не обязаны делать что-то в дополнение к своим основным обязанностям.

- Как вы отдыхаете? Онлайн и с просмотром рабочих чатов? У каждого есть свой запас прочности, и, возможно, у вас он даже высокий, но и он исчерпаем. Просмотр фильмов и видео нагружает все те же зоны мозга, что и учеба или интеллектуальная работа, так что сериальчик - хорошо, но делать что-то руками и телом - лучше.

Выгорание на самом деле страшная штука. Вернуться к работе бывает очень непросто. Поэтому лучше заняться профилактикой.

ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫПРИМИРИТЕ СЕБЯ
С ВОЗВРАЩЕНИЕМ
К БУДНЯМ

- Для профилактики «тревожного понедельника» и снижения уровня стресса, связанного с работой: Запланируйте приятное, расслабляющее занятие на вечер воскресенья (теплая ванна, чтение, спокойный фильм). Нет рабочим чатам и почте. На службе подготовьтесь к понедельнику в конце рабочей пятницы. Но без фанатизма! Составьте короткий список главных дел, чем предстоит заняться на следующей неделе. Это снизит неопределенность и тревогу в воскресенье. И не углубляйтесь в детали, пишите, что называется, «широкими мазками», только суть задачи.
- Придумайте для себя приятный ритуал на утро понедельника, нам нужен плавный вход в будни. Это может быть завтрак в приятном месте (если позволяет график), любимая тренировка с утра пораньше или, например, привычка покупать цветы для рабочего стола - пусть стоят, радуют глаз. Нужно найти что-то, что приносит радость и задает тон дню.

УПРАВЛЯЙТЕ
УРОВНЕМ СТРЕССА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Осознанное дыхание: при первых признаках тревоги - 3-5 минут глубокого медленного дыхания (вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6-8). Это быстро снижает уровень кортизола.

- Мини-перерывы и приятности: каждый час делайте 3-5-минутные перерывы. Встаньте, пройдитесь, посмотрите в окно, сделайте легкую растяжку. Отвлечитесь от экрана.
- Фокус - на том, что в зоне вашего контроля, на управляемых задачах: начинайте понедельник не с самой сложной задачи, а с 1-2 небольших, но точно реализуемых. Это даст чувство контроля и достижения.

Социальная поддержка: короткий приятный разговор с коллегой или другом (не о работе!) может снизить напряжение.

РАЗБЕРИТЕСЬ,
В ЧЕМ СУТЬ
ПРОБЛЕМЫ

- Вполне вероятно, что вы ориентируетесь на «жизнь идеального работника». Погоня за бесконечной эффективностью - прямой путь к выгоранию. Определите реалистичные цели и границы. Смело говорите лишнему цейтноту «нет», «не сейчас», «я сделаю это завтра».
- Полноценно ли вы проводите выходные: наполняйте свободные дни действительно восстанавливающими занятиями (хобби, общение с близкими, природа, спорт для удовольствия), а не просто «ничегонеделанием» или домашними делами. Ничегонеделание - это, увы, не отдых, а признак разворачивающегося выгорания.
- Отдых - это смена активности. Необходим качественный сон: в среднем у взрослого человека он длится 7-9 часов. Нормы как таковой нет, это ощущение полноценного отдыха за ночь без разбитости. Недосыпать и пересыпать вредно для организма с самых разных сторон. Придумайте свой ритуал отхода ко сну, уберите гаджеты подальше.
- Достаточно ли физическая активность: регулярные упражнения - мощный антистресс. Даже 30-минутная прогулка в обеденный перерыв полезна.



Читатели рекомендуют

Книга Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Преднамеренное спокойствие»

★★★★★ **Екатерина:**

Книга помогла понять: во-первых, я не одна такая с тревогой, во-вторых, разобралась, почему перестала справляться со стрессом, в-третьих, стрессоустойчивость можно натренировать.

★★★★★ **Полина:**

Полновесный учебник, который было бы здорово иметь в каждом доме для успешной работы над стрессами, тревогой и, как следствие, плохим сном.

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



Первоклассное образование

Сколько стоит учеба в модных у артистов частных лицеех и гимназиях.

Окончание. Начало < стр. 1.

Звездочки со звездочками

Максимальная концентрация детей известных родителей - в подмосковной гимназии им. Примакова. Здесь есть детский сад, подготовительный класс которого в минувшем учебном году посещали дочь Леры Кудрявцевой Мария и сын Дмитрия Маликова Марк.

Почти школьник
Марк Маликов
с родителями
Дмитрием
и Еленой.

А в этом году Маша и Марк уже пойдут в первый класс гимназии. Маликов рассказал нам, что сам станет по утрам отводить сына в школу, где он будет находиться до пяти вечера: «Занятия дзюдо, футбол, шахматы, плавание, музыка, рисование».

Ученики по желанию могут посещать дополнительные занятия или группу продленного дня - там они выполняют домашние задания, берут консультации у учителей. Родители получают отчеты об успеваемости детей, могут консультироваться

с психологами. В этой гимназии некоторые предметы преподают на английском языке (в среднем у каждого ученика по 10 часов английского в неделю), наполняемость классов - до 24 человек.

В гимназии каждые

семь учебных недель чередуются с двухнедельными каникулами. С первого класса гимназисты знакомятся с достижениями науки, начинают разрабатывать свои личные исследовательские проекты, защищают их на

научно-практических конференциях. Есть профильные классы, цифровая гимназия, больше ста объединений дополнительного образования. Здесь учатся дети Ксении Бородиной, Юлии Барановской, Кети Топурия, Полины Гагариной, Михаила Галустяна, Марии Кожевниковой, Анны Банщиковой и других артистов.

ЦЕНЫ: Учебный год - 990 тыс. руб.



Сергей Лазарев с 10-летним сыном Никитой и дочерью Аней, будущей первоклашкой.

Новый формат уроков

Актриса и телеведущая Анна Хилькевич в мае перевела старшую дочь Ариану из одной частной школы в другую, девочка перешла в третий класс Павловской гимназии. Еще одну свою дочь, первоклашку Анну-Марию, артистка поведет в ту же гимназию.

Девочка прошла тестирование, а мама заплатила кругленькую сумму за учебный год (10 месяцев учебы плюс каникулы - июль и август).

В школе полный день пребывания, занятия чередуются с отдыхом. Есть охрана, хорошее питание, большой выбор кружков и секций, психологи, логопеды, медицинское сопровождение, экскурсии...

Можно отметить нестандартный формат уроков, ученикам помогают осваивать программу в собственном темпе, отдельные предметы изучаются в разноуровневых группах.

Портфели с учебниками не покидают территории школы - есть места для хранения личных вещей. Домашку делают здесь же.

В этой же гимназии будет учиться дочка Сергея Лазарева первоклассница Анна, а его сын Никита там же перешел в 5-й класс.

ЦЕНЫ: Первый год обучения в Павловской гимназии - 2 млн 250 тыс. руб. Второй и следующий - 2 млн 150 тыс. руб. Скидка на второго и последующих детей - 10% от суммы договора.

Дочки Анны Хилькевич Ариана и Анна-Мария будут учиться в одной школе.



Дмитрий Тарасов и Анастасия Костенко с их старшей дочерью Миланой готовятся к школьной жизни.

В небольшие частные школы неподалеку от дома отведут своих первоклашек сразу несколько знаменитостей. Футболист Дмитрий Тарасов и блогер Анастасия Костенко - дочь Милану, а телеведущая Ирена Понарошку - сына Теодора. Музыканты Наталья Подольская и Владимир Пресняков отдадут в подготовительный класс младшего сына Ивана. В ту же частную школу, где учится старший Артемий. Подольская отмечала плюсы частной школы полного дня: «Первую половину дня детки учатся, а во второй ходят в секции и делают домашние задания, что для меня тоже большое счастье. Я совершенно не хочу делать домашние задания с ребенком...»

ЦЕНЫ: Чаще всего в этих частных подмосковных школах за обучение платят от 80 до 100 тыс. руб. в месяц.



Маленький Иван Пресняков (в центре) отправляется в подготовительный класс.

Ирина ВИКТОРОВА.

МИСС ТРАНСПОРТНАЯ ПОЛИЦИЯ



Наталья МЕДУНИНА, Иркутск:

- Я лейтенант внутренней службы, специалист группы маркетинга и размещения заказов отдела материально-технического и хозяйственного обеспечения Восточно-Сибирского ЛУ МВД России на транспорте. Наша задача - предоставить каждому подразделению все необходимое - от канцелярских товаров до узкопрофильных услуг. Мы стоим на страже бесперебойной деятельности управления. Для меня важно быть оптимистом и человеком с чувством юмора, потому что позитивный настрой влияет на качество жизни и помогает в сложных ситуациях.

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



СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

ПРОСТОЙ

2

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

СЛОЖНЫЙ

время ложился спать, не волновался по пустякам, то в свои теперешние 59 лет выглядел на 58.

Уголовникам-атеистам на спине накалывают просто дома.

А вы тоже заметили, что каждый начальник любит пунктуальных подчиненных утром и почему-то ненавидит их вечером?

- Слушайте, а вы можете говорить о чем-нибудь другом, кроме повышения пенсионного возраста?

- Ну.

- Вот и прекрасно, давайте поговорим о рыбалке!

- Я тоже думал, выйду на пенсию, буду ездить на рыбалку, а теперь до этой рыбалки хрен доживешь.

Девушка, которая не пьет, вообще не знает, как дела у ее бывших.

Голос из GPS-навигатора: «Через 200 метров остановите, я выйду»...

Муж собрал купленную мебельную стенку. Жена:

- Ты ее не доделал. Если открыть дверку нижнего отдела, дверка среднего открывается и бьет по башке.

- Я все доделал. Нижний отдел для вещей тещи.

На днюху ребенку дарю счета за все игрушки и вещи, которые он сломал.

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

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

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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

АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Рыдание в телефоне:
- Мама, он бросил меня, растоптал мои чувства, смешал с грязью, разорвал сердце... Что мне делать?
- Иди помой посуду...

У меня плохое зрение, и я ношу очки.
Иногда люди отбира-

ют их у меня, примеряют и спрашивают: «Мне идет?»

Что должен я вам ответить, загадочные гонимые пятна?

- Пап, сказку!
- Какую?
- Какую мама вчера рас-

сказывала, там еще волк бабушку съел.

- А, мою любимую, ну слушай. Идет, значит, тещенька Марфа Захаровна одна ночью по лесу...

Если бы я не пил, не курил, занимался спортом, соблюдал диету, во-

Прогноз погоды на завтра, 5 августа

	ночью	днем
Иркутск	+17...+18	+18...+22
Бодайбо	+14...+21	+22...+28
Братск	+15...+16	+14...+17
Ербогачен	+15...+20	+22...+25
Тайшет	+13...+14	+14...+15
Усть-Илимск	+16...+17	+17...+19

Давление 718 мм рт. ст.
(норма для августа - 722)
Относительная влажность воздуха 66%
(норма для августа - 71%)
Ветер юго-восточный, 2-3 м/с
Восход - 05.30
Закат - 20.48
Луна растёт



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Ведущий редактор номера
Н. АНДРЕАСЕН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

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

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 128.

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

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

ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 159 997 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. ЛЫПКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

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

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