

Сдаем нормы ГТО в Иркутске: что нужно знать, какие бонусы дает значок

Читайте на стр. 4 ▶



Вадим АЛЕКСЕЕВ

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, 21 июля
№ 53-п (27701-п)/2025 год

Газета нашего города • Иркутск

KP.RU 3 433 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Клещ пробежал по коже? Срочно к врачу!

5 наивных вопросов
о сезоне нападения
кровососов
в Приангарье.



Читайте на стр. 3 ▶



Личный архив Андрея Дзюбы

Человек, измученный шафраном

Наталья ВАРСЕГОВА

Крымчанин Андрей Дзюба - единственный в России предприниматель, который научился выращивать самую дорогую специю в мире.

Шафран Андрей впервые увидел... во сне. Это было в 2019 году. Удивительной нежности светло-сиреневый бутон настолько пленил мужчину, что наутро он пересказал видение жене Ольге. А та вдруг выдала, что это не просто цветок, а источник самой ароматной и дорогой в мире специи, высоко ценимой гурманами.

Продолжение на стр. 2 ▶

Самые высокооплачиваемые вакансии июля назвали в регионе

Анастасия ЛАДИК

Лидер рейтинга - 1С-аналитики.

Аналитики рынка труда составили рейтинг самых привлекательных с точки зрения заработной платы вакансий в Иркутске на июль. В исследование вошло 20 тысяч объявлений от работодателей городов с населением от 500 тысяч до 1 миллиона человек. Лидируют предложения в сферах IT, продаж, бухгалтерии и промышленного производства.

- В июле самыми высокооплачиваемыми оказались позиции

аналитика 1С, менеджера по развитию продаж и главного бухгалтера, - сообщает SuperJob. - Заработная плата по ряду вакансий достигает 120 тысяч рублей в месяц и выше.

В топе июля: Аналитик 1С - от 120 000 руб., менеджер по развитию продаж в гостинично-ресторанной сфере - 120 000 руб., менеджер по работе с корпоративными клиентами - от 108 000 руб., главный бухгалтер - от 100 000 руб., инженер-технолог - от 90 000 руб.

В других регионах лидируют врачи, инженеры, водители и квалифицированные рабочие.



Иван МАКЕЕВ

Выпускник получил 100 баллов по истории на пересдаче ЕГЭ

Анастасия КУРЕНОВА

Всего экзамены решились переписать 3 тысяч человек.

Один из выпускников в Иркутской области сумел набрать максимальный балл по истории на дополнительной сдаче ЕГЭ, которая прошла 3-4 июля.

- Всего пересдавать экзамены решились 3 тысячи человек. Около 70% из них смогли улучшить свои результаты, - сообщают подробности в пресс-службе правительства региона.

На федеральном уровне итоги экзаменационной кампании признаны успеш-

ными. Рособрандзор отметил внедрение новых инструментов контроля и обратной связи. Отдельно был отмечен растущий интерес школьников к естественно-научным предметам и информатике.

Важные изменения анонсировал министр просвещения России Сергей Кравцов: результаты ЕГЭ, ОГЭ и ВПР будут активно использоваться для улучшения методической работы, подготовки учителей и развития институтов повышения квалификации.



@IRKKP

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

Человек, измученный шафраном

Крымчанин Андрей Дзюба - единственный в России предприниматель, который научился выращивать самую дорогую специю в мире.

Окончание.
Начало на стр. < 1.

Тогда-то Дзюба и решил тщательно изучить вопрос: а что если цветочно-чудесный сон - предвестник приличных доходов? В Испании-то один грамм шафрана стоит 20 евро (1850 рублей). Соответственно, килограмм - 20 тысяч евро (1,85 млн рублей)! От таких цифр голова кругом пойдет без всяких ароматов!



Наталья ВАРСЕВА,
спецкор «КП»

ПРОБА ЗА ПОЛМИЛЛИОНА

Шафран, он же крокус - культура древняя. Еще Александр Македонский знал в ней толк. Сушеной травой его бойцы успешно лечили раны. А царица Клеопатра, как гласит легенда, благодаря регулярным шафрановым ваннам обрела красоту, о коей и в наши дни слагают легенды.

Существуют три сотни разновидностей крокуса. Тот шафран, что используется как специя, по-научному именуют *stocus sativus*. От других видов он отличается тремя красными тычинками. Они-то и представляют особую ценность.

В Крым культура попала более 100 лет назад вместе с табаком. И то и другое взялись выращивать на полуострове местные дельцы. Однако табак мгновенно стал популярен, а шафран крымчане не распробовали. Так его возращивание постепенно сошло на нет. До того самого сна...

Филолог по образованию (хотя по специальности никогда не работал) Андрей Дзюба к своим 37 годам многое пробовал выращивать, в том числе спаржу и клубнику.

- Я сельский, работать с землей привык с детства, мне это нравится. Поэтому и заинтересовался шафраном. Стало интересно - получится его вырастить у нас или нет? - говорит Андрей.

Года два Дзюба активно штудировал интернет, читал о шафране все, что попадалось.

- Самым главным было - найти посадочный материал, - рассказывает Дзюба. - Долго искал поставщиков,

обзванивал крупные садоводческие магазины, которые привозят товары из-за границы оптом. Везде мне отказывали. Только в одном ответили, что попробуют. И спустя 1,5 месяца сообщили, что могут доставить луковицы из Голландии.

Я заказал небольшую партию на пробу, она обошлась мне в полмиллиона рублей. Одновременно брал платные консультации в Европе и в Иране по технологии выращивания. Своих денег не было, пришлось заниматься.

ТРИ ГРЯДКИ

Полученную партию Дзюба разбил на три маленькие грядки. Одну посадил по иранской технологии, вторую - по голландской, третью - по наитию.

- Почему эти технологии разные? - спрашиваю.

- Шафран зависит от климата. Всхожесть зависит от того, когда просыпается корневая система. В Голландии умеренный климат, в Иране - жаркий. Луковица чувствует себя очень по-разному в этих условиях. В Крыму, теперь я это по опыту знаю, к шафрану нужен особый подход.

Но в первый год Андрей еще ничего не знал. Поэтому иранская грядка не возшла вовсе, голландская чуток проклюнулась, а та, что была высажена по наитию, порадовала неплохой всхожестью. Правда, тогда экспериментатор получил лишь 10 граммов специи - «чисто попробовать».

- Так начались мои поиски, - говорит шафранных дел мастер. - Я понимал, что сделал что-то не так. Но в тот момент меня спасло, что к декабрю 90% моих луковиц все-

Личный архив Андрея Дзюбы

таки проклюнулись. То есть корневая система растений ожила, пусть и поздно. Но это было спасением, луковицы живы, значит, с ними можно работать дальше.

И Андрей принялся за работу. Рассчитал правильную дозу нужных удобрений, организовал капельный полив (метод орошения, при котором вода подается в прикорневую зону растений регулируемыми порциями)... И за два года полностью отработал технологию выращивания шафрана в крымском климате.

МАЛ ГРАММ, ДА ДОРОГ

Первоначальные затраты получилось вернуть за три года.

Теперь с 10 соток Андрей получает более 500 граммов специи. А 1 грамм - это 150 цветков, которые собирают и высушивают.

Настоящий шафран продается в сухом виде, его не перемалывают. А весь полученный объем Дзюба продает через интернет по 600 рублей за грамм. Итого годовой до-



Личный архив Андрея Дзюбы

НА ЗАМЕТКУ

Как отличить качественную специю

Однозначно понять, хороший шафран или нет, можно только в лабораторных условиях, - говорит Андрей Дзюба. Но есть и народные средства.

Если залить настоящую специю холодной водой, то она будет окрашиваться в желтый цвет постепенно в течение двух-трех часов. Поддельная окрасит мгновенно.

При использовании в кулинарии качественная специя даже в малых дозах даст яркий цвет и насыщенный вкус. От подделки такого не дождешься.

КОМПЕТЕНТНО

Одна из самых полезных приправ

Врач эндокринолог-диетолог, кандидат медицинских наук Ольга РОЖДЕСТВЕНСКАЯ:

- Доказано, что различные приправы способствуют улучшению микробиоты кишечника (совокупность микроорганизмов, живущих в желудочно-кишечном тракте. - Ред.). Например, имбирь, корица, тмин улучшают углеводный обмен. А шафран - одна из самых полезных специй, поскольку является мощным антиоксидантом. Он содержит большую группу витаминов (А, В, С, РР), может содействовать выведению токсинов из организма.

Но все полезно в меру. В некоторых источниках сообщается, что доза в несколько граммов шафрана опасна, поскольку может спровоцировать отравление. Он опасен для маленьких детей, беременных женщин, пожилых людей.

организм. Мой шафран в основном применяется в медицине. А в кулинарии его используют при варке пива и производстве сыра.

- Перед встречей с вами я полистала интернет и нашла в продаже 10-граммовый пакетик шафрана за 200 рублей. Это другая, менее ценная разновидность?

- Зачастую под видом шафрана продают цветки сафлора красильного, но он не такой целебный. В массовой продаже хороший шафран встречается редко, - объясняет Андрей. И добавляет: - В России получить сертификат качества на шафран нельзя, потому что у нас эта культура не выращивается в больших масштабах. Поэтому я отдал свои образцы в лабораторию Международной организации стандартизации (ISO) в ОАЭ и получил заключение, что мой продукт - благодаря климату и технологии выращивания - высочайшего качества!»

На специю с каждого цветка идет всего три тычинки, поэтому грамм шафрана стоит дорого - Андрей продает его по 600 рублей.



Личный архив Андрея Дзюбы



21 июля 2025 года

НОВОСТИ ИРКУТСКА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



№14 (205)

Клещ пробежал по коже? Срочно к врачу!

Виктория КУДАЕВА

5 наивных вопросов об укусах кровососов.

Пошел в поход в лес на денек и снял с себя десяток клещей. Это вовсе не страшилка, а вполне реальные истории. Причем случаются они отнюдь не редко! Это специалисты иркутского Центра диагностики и профилактики клещевых инфекций знают точно. Каждый день здесь принимают от 50 до 200 пострадавших. Где выше риск нападений клещей, закончился ли пик активности, в каких случаях стоит без промедления обращаться к врачам? «Комсомолке» рассказала руководитель Центра диагностики и профилактики клещевых инфекций Ирина Петрова.

1 ПИК СЕЗОНА АКТИВНОСТИ КРОВСОСОВ УЖЕ СПАЛ?

- Первые пострадавшие от укусов клещей обращаются в наш центр в апреле, а последние - в октябре. Самый пик приходится на май и июнь. В это время все стремятся выехать на дачу, отдыхают на природе, едут на Байкал. Активизируются и клещи. Так что, да, пик спал, но опасность сохраняется до поздней осени.

Что касается дней недели, то больше все пострадавших обращаются за помощью по понедельникам. Это закономерно - особенно после теплых выходных случаются наплывы.

2 ГДЕ, В КАКОЙ МЕСТНОСТИ, ЧАЩЕ ВСЕГО АТАКУЮТ КЛЕЩИ?

- Чаще всего пострадавшие подвергаются нападениям на Байкальском тракте, в Мельничной Пади и Голоустненском тракте. Оно и понятно: именно здесь расположено больше всего садоводств и зон для отдыха. Но расслабляться не стоит и в пределах городской черты: в начале мая, к примеру, встретить кровососа можно посреди



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

Обезопасить себя можно прививкой от энцефалита, а также репеллентами перед выездом на природу.

ВАЖНО! Не забудьте о страховке

- Она позволяет бесплатно проверить клеща на инфекции и получить укол иммуноглобулина или необходимое лечение антибиотиками, - говорят специалисты.

Цена вопроса 250-450 рублей. Тем временем один укол иммуноглобулина - это одна доза на 10 килограммов, или около 10-12 тысяч рублей для взрослого человека. Предварительно еще придется заплатить за все анализы и прием врача - это еще около 3-5 тысяч рублей.

парка или собственного двора, поскольку территории и газоны еще не убраны от прошлогодней травы и не обработаны.

3 САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА, ОТКУДА ПРИХОДИЛОСЬ ИЗВЛЕКАТЬ ПАРАЗИТОВ?

- Клещи - настоящие исследователи анатомии человека. Чаще всего целятся в шею, голову, подмышки, в паховую область. То есть кусают в те места, где тепло и кровеносные сосуды расположены рядом. Но есть и действительно особые случаи, редкие. Например, в этом году к нам обращался пострадавший, у которого был укус на веке. Находили клещей и в ушных раковинах. Снимают с себя не одного, не двух, а сразу несколько! Есть и так называемые «постоянные» клиенты, которые обращаются по нескольку раз за сезон. И это не какие-нибудь лесники. Самыми частыми посетителями нашего центра являются пенсионеры, которые любят ходить в лес за дикоросами. В среднем клещ может находиться на теле человека и питаться его кровью до 7 дней.

4 ЕСЛИ КЛЕЩА ОБНАРУЖИЛИ НА КОЖЕ, НО ОН НЕ УСПЕЛ ВПИТЬСЯ, СТОИТ ЛИ БИТЬ ТРЕВОГУ?

- Да, если клещ проползает по телу, но еще не успел впитаться, его все равно нужно доставить на исследование. Дело в том, что вирус клещевого энцефалита способен проникнуть в организм человека через небольшие ранки, царапинки, потертости на коже. Что касается бактериальных инфекций, таких как боррелиоз, эрлихиоз, то они проникают в организм только при присасывании клеща, через его слюну.

5 ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛ НА СЕБЕ СЛЕД ОТ УКУСА И ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ЭТО МОГ БЫТЬ КЛЕЩ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Если удастся аккуратно снять кровососа самостоятельно, его нужно положить на влажную марлю или ватный диск, поместить в контейнер и отправить в лабораторию. Даже если вам не удалось сохранить клеща живым, главное, чтобы он не засох и не рассыпался в пыль. К слову, современные методики позволяют проводить анализы даже на кусочках клеща, например, если при снятии случайно осталась в коже его голова. А вот если на коже виднеется только укус, и вы подозреваете, что это мог быть клещ - необходимо сдать анализ крови. Результат - самого клеща или анализа крови - готовится за сутки и отправляется пациенту по СМС. При положительном результате уже назначается лечение.

ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК Куда идти

Центр диагностики и профилактики клещевых инфекций - Иркутск, ул. Карла Маркса, 3; тел. 8 (3952) 333-445.

■ ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

Бродячая собака укусила 7-летнего мальчика за лицо

Полина ПШЕННИКОВА

Рана у ребенка находится прямо рядом с глазом.

- Пол сантиметра в сторону и сын лишился бы глаза! - рассказывает о нападении отец 7-летнего Дениса Николай. 14 июля семилетний Денис из Иркутской области едва не лишился зрения после нападения дворовой собаки. Мальчик просто хотел погладить знакомого пса, с которым дети во дворе часто играли.

В тот день, 14 июля, Денис, как обычно, взял велосипед и отправился на улицу - место сбора местных ребятшек. Район частного сектора с расселенными домами давно стал пристанищем для брошенных собак. Хозяева, уезжая, оставляют питомцев на произвол судьбы, и те сбиваются в стаи, свободно бегая по улицам и близлежащему лесу.

- Собаку эту мы знаем, агрессии никакой к детям никогда не проявляла, - говорит Николай. - Она по размерам небольшая, немного больше французского бульдога. Сын поехал вечером кататься на велосипеде и пока ждал друзей, увидел пса. Подошел, наклонился и она мгновенно его укусила.

Видимо, пес ел кости, которые кинул кто-то из местных, а ребенок просто не заметил. Николай сразу же повез сына в больницу, где врачи обработали раны. В уголке глаза у Дениса есть небольшой разрыв, но медики посоветовали его не зашивать. Объяснили, что рана может начать гноиться, да и серьезных повреждений нет. Мальчику повезло, что пес сразу же отпустил, иначе ребенок мог пострадать сильнее.

- Сразу поставили и нулевую вакцину от бешенства, - рассказывает Николай. - Далее выдали направление в поликлинику. Там нам должны были составить прививочный план. Супруга туда пришла, ей сказали: «Вакцины нет, извините».

Николай сразу позвонил на горячую линию Минздрава Иркутской области. Отца мальчика заверили, что необходимые дозы вакцины доставят самолетом. Как сообщили в Минздраве Иркутской области, проблем с вакциной в регионе нет. На складах есть запасы. А также объяснили порядок проставления уколов.

Когда Николай привез сына в больницу с укусом, медики сразу передали информацию в полицию. Историей заинтересовалась и прокуратура.

По словам Николая, проблема с безнадзорными собаками в Бодайбо серьезная. Жители часто сталкиваются с тем, что не могут спокойно пройти к дому или к работе.

В администрации Бодайбо объяснили, что возможности построить приют, нет. А предпринимателям идея создания НКО неинтересна.

После нападения 7-летний Денис чувствует себя хорошо. Гуляет, играет, наслаждается каникулами. Дома у семьи есть собака, и мальчик реагирует на нее спокойно, также играет.



Личный архив

Серьезных травм удалось избежать только благодаря случаю.

ГТО - спорт для всех!

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как иркутяне сдают нормативы и улучшают физическую форму.

Педагоги и студенты, кадеты и воспитатели детских садов, ученые и врачи, таможенники и инженеры - люди самых разных возрастов и профессий успешно сдают нормы ГТО. Только за минувший год таких «готовых к труду и обороне» в Иркутской области набралось свыше 25 тысяч человек. При этом, большинство по итогам испытаний получили золотой значок. Получается, что выполнить нормативы не так уж и сложно? Разбираемся в тонкостях процесса.

БОНУСЫ ЗА ПОДГОТОВКУ

Быстрее, выше, сильнее. Число сдавших нормы ГТО в регионе постоянно растет. Между территориями Приангарья даже проводится соревнование - кто больше привлечет желающих выдержать такой экзамен. В лидерах - Иркутск, Ангарск, Усолье, а лучшим из лучших по итогам 2024-го года стал Центр тестирования ГТО города Тулуна.

Среди активных участников сдачи ГТО наибольшее количество - школьники. Это и не удивительно.

- Начисление дополнительных баллов при поступлении в вузы за знаки отличия остается одним из эффективных стимулов сдавать нормативы комплекса ГТО, - отметил министр спорта Приангарья Павел Богатырев. Только в Иркутске за 2024 год центр тестирования ГТО оценил спортподготовку около двух тысяч учеников и сотрудников 66 общеобразовательных учреждений города. Всего же за прошлый год нормативы сдали пять тысяч иркутян. Кстати, с 2025-го у взрослых появился весомый аргумент для участия в тестировании - налоговый вычет, который предоставляется за знак отличия ГТО любого уровня и пройденную диспансеризацию. Размер суммы, которую можно заявить для вычета - 18 000 рублей, при ставке 13% возврат уплаченного налога на доходы физических лиц составит 2340 рублей.

Впрочем, финансовый бонус - не главное. В первую очередь, организаторы тестирования рассчитывают на то, что ГТО сделает человека ближе к физической культуре, напомнит о необходимости заниматься спортом, сформирует привычку к здоровому образу жизни.

■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Решили присоединиться к движению? Алгоритм действий

1. Регистрируетесь на сайте www.gto.ru. Это необходимо, для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер. После регистрации на электронную почту придет уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для вашего возраста.
2. Подаете заявку на выполнение нормативов в Центр тестирования ГТО, в котором вас зарегистрируют и сообщат о месте и времени проведения испытаний.
3. Получаете медицинский допуск у терапевта по месту прописки.
4. Приходите в назначенное время и успешно сдаете нормативы ГТО.

ФАКТ

Самым пожилым жителем Иркутска, получившим значок ГТО, стал ветеран ВОВ Константин Познянский. Он сдал нормативы в 91 год. Это произошло в 2018-м году и до сих пор этот рекорд не побит.

ЗА ЗНАЧКАМИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Сдают нормы ГТО и известные персоны. Причем, не только из мира спорта. Так золотой значок получил глава минздрава региона Андрей Модестов. Он успешно справился с целым перечнем нормативов, в том числе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, бег 1000 м.

- Сдача нормативов ГТО - не только отличная возможность для каждого человека проверить свой уровень физической подготовки, но и повысить командный дух и сплоченность коллектива, - подчеркнул Андрей Модестов. - Сегодня выполнение спортивного комплекса - актуальный элемент корпоративной культуры. Вместе с коллегами активно провели время и сделали еще один шаг на пути к улучшению здоровья нации. Уверен, регулярное прохождение комплекса ГТО поможет вырастить не одно поколение активных долгожителей.

За значками и в самом деле приходят целыми трудовыми коллективами. Железнодорожники, нефтяники, авиастроители - всех не перечислить. Участвуют и целыми семьями - среди таких команд ежегодно даже проводят фестиваль ГТО. По правилам, в сборной должно быть четыре спортсмена - ребенок младшего школьного возраста, два родителя от 25 до 49 лет, бабушка или дедушка от 50 до 69 лет. В общем, все поколения семьи должны продемонстрировать силу, ловкость, меткость и скорость.

НЕ СВЕРХСЛОЖНО, НО НАДО ПОТРУДИТЬСЯ

Всего в стандартах ГТО - 11 возрастных ступеней, начиная с самых юных шестилетних и до спортсменов 70-ти лет и старше. Для каждого группы свои нормативы - обязательные и по выбору. Те, кто уже сдавал, говорят, что ничего сверхсложного, но нужно дейст-



Наш корреспондент Вадим Алексеев тоже проверил себя.

КСТАТИ

5 баллов к ЕГЭ: стоит ли игра свеч

Наличие золотого значка ГТО абитуриенту в вузах в Иркутске может принести максимум 5 дополнительных баллов. Много это или мало? Например, за олимпийскую медаль в одном из вузов готовы добавить 7 баллов. Вполне сопоставимо с наградой за сдачу ГТО. За серебряный и бронзовый значок обычно дают от трех до одного балла. Кажется, что немного? Порой решающим становится тот самый один балл.

тельно быть физически готовым. Если же годами вместо пробежки лежали на диване и тяжелее бутерброда ничего не поднимали, то лучше сначала заняться физкультурой. Домашняя тренировка для норм ГТО должна включать, как минимум, бег на месте и по стадиону, повороты и наклоны корпуса, прыжки через скакалку и приседания, отжимания и подтягивания. Заниматься лучше не менее трех раз в неделю, чередуя силовую нагрузку и кардиоупражнения. Не думайте, что на это нужно тратить ча-

сы - достаточно 30-минутной тренировки, но обязательно регулярно и с полной отдачей. Тогда результат не заставит себя ждать.

«Присвоение» знака отличия осуществляется по «нижней планке». Это значит, что если из всех нормативов один выполнен, к примеру, на серебро, а остальные - на золото, то значок будет серебряным. Пересдать можно лишь в том случае, если результат испытаний оказался вовсе недостаточным для получения знака отличия. Тогда один раз в текущем году можно повторить попытку - не ранее, чем через 45 дней после предыдущей. В остальных случаях пройти испытание снова можно только в новом календарном году.



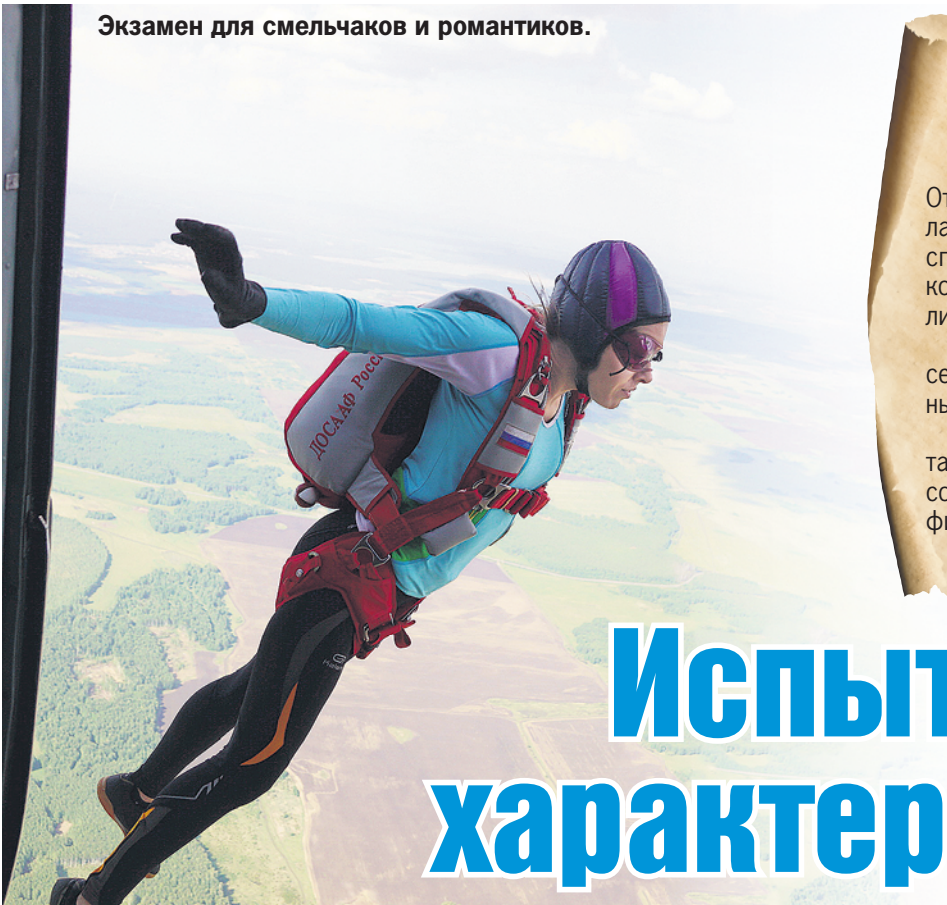
Нормативам «Готов к труду и обороне» все возрасты покорны.

КУДА ИДИ

Центр тестирования ГТО в городе Иркутске
г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 19/3а
Тел. 707-480

Экзамен для смельчаков и романтиков.

Алексей БУДАНОВ



Испытание характера в небе

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Гид по первому прыжку с парашютом.

Спорт для смельчаков и романтиков - так говорят о прыжках с парашютом. Вот вы бы рискнули сделать из самолета шаг в небо? Десятки иркутян отвечают на этот вопрос уверенное «да», идут и совершают тот самый прыжок. Кто-то решает только один раз, а кто-то десятки и сотни раз. Если и Вы - такой же храбрец, расскажем подробно - с чего начать.

МЕЧТА ДЕТСТВА

Перво-наперво - потенциальному парашютисту не должно быть меньше 14 лет. Для несовершеннолетних обязательно - согласие родителей. Здесь нужно быть готовым к тому, что далеко не все папы и мамы с энтузиазмом встречают это предложение.

- Когда дочь мне сообщила, что хочет прыгнуть с парашютом - состояние было близкое к панике, - рассказала иркутянка Ольга Белова. - Но потом я взяла себя в руки, немного успокоилась. Решила взять процесс под контроль. Вместе с ней съездила на инструктаж, потом на аэродром. Там были ее одноклассники вместе со своими родителями. Вместе мы ждали удачного приземления. Все прошло хорошо. Хотя с тех пор прошло уже больше десяти лет, дочь до сих пор вспоминает, что тогда ей разрешили проверить свои силы, проявить самостоятельность.

- Проверка себя - одна из причин, которая приводит людей к прыжкам с парашютом, - говорит Юрий Шепель, директор Байкальского регионального авиационного учебного центра ДОСААФ России. Среди других побудительных мотивов - исполнение мечты детства, преодоление психологических барьеров и даже банальное «за компанию с друзьями».

Успеть за мечтой нужно до 60 лет - в более старшем возрасте к прыжкам

уже не допустят. Важно и отсутствие медицинских ограничений. Среди противопоказаний, в частности, болезни сердца, дыхательной системы, эпилепсия, тяжелые формы диабета и травмы опорно-двигательного аппарата.

А еще потребуется определенная сумма денег. На сегодняшний день за первый самостоятельный прыжок с парашютом нужно заплатить около 11 тысяч рублей. В стоимость входит теоретическая и наземная подготовка, страховка, а также свидетельство парашютиста и значок.

В ОДИНОЧКУ И В ТАНДЕМЕ

Перед первым самостоятельным прыжком обязательно нужно пройти инструктаж. Сначала в учебном классе, где, как говорят в ДОСААФ, инструктор расскажет о возможных рисках и о том, как их избежать, введет в курс дела - что делать до, во время и после прыжка. В субботу или в воскресенье энтузиасты отправляются на аэродром Оек. Здесь уже проходят медосмотр и наземную подготовку, которая включает в себя отработку размещения в самолете, работу в подвесной системе, отработку приземления с обязательным выполнением перекатов в ходе прыжков с трамплина.

Один на один новичка никто не оставит. На каждом этапе его сопровождают инструкторы. В частности, они не менее чем дважды проверяют у каждого спортсмена парашютную систему. Наконец, взлет самолета, набор высоты команда «Пошел», после которой смельчакам предстоит 3 секунды свободного падения.

- Эти секунды идет снижение под небольшим стабилизирующим парашютом со скоростью 35-40 м/с, - говорит Юрий Шепель. - Он помогает не перейти в беспорядочное падение - неконтролируемое вращение на большой скорости. Затем раскры-

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Палатка Леонардо и ранцевый вариант

Схемы первых парашютов появлялись в трудах ученых со времен средневековья. Отметился даже итальянец Леонардо да Винчи - в его рукописях упоминается «палатка» из накрахмаленного полотна, которая должна была обеспечивать безопасный спуск с высоты. Впоследствии многие инженеры создавали парашюты различных конструкций, но вплоть до начала прошлого века эти приспособления рассматривались исключительно как опасное развлечение.

В 1912 году был создан ранцевый снаряд в том виде, в котором мы его знаем сейчас. В первую очередь он был нужен летчикам - для спасения жизни в экстренных ситуациях.

В середине 50-х годов прошлого века парашютизм стал официальным видом спорта. В 1951 году прошел первый чемпионат мира по этому направлению. Участники соревнований состязались в точности приземления и выполнении акробатических фигур во время полета. Подобные турниры проводятся и сегодня.

ятельного, но обещает уже от 20 до 50 секунд свободного падения, затем пять минут плавного снижения под парашютом.

- Совершив затяжной прыжок с высоты 2200-3200 метров, вы испытаете мощный прилив адреналина и получите незабываемые впечатления, которые могут изменить вашу жизнь, - говорят организаторы прыжков в тандеме.

ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

- Молодежи приходит мало. В основном, те, кому за тридцать.

И преимущественно женщины, - говорит Юрий Шепель. - Некоторые из тех, кто приходит на аэродром однажды, остаются в парашютном спорте на годы. Тогда уже приходится тренироваться по- настоящему. Так, чтобы приземлиться максимально точно в заранее заданном месте, спортсмен должен быть сильным, смелым, выносливым и хладнокровным. Маневрировать в воздухе можно за счет подтягивания строп, но это не просто - нужна физически развитые руки и плечи, иначе сопротивление воздуха преодолеть не получится. Важна и скорость реакции - счет идет на секунды, каждая из которых приближает человека к земле. Нельзя сбрасывать со счетов и перегрузки, которые при прыжке испытывает спортсмен - тут без подготовки никак. Новичков, кстати, бывает сносить далеко в сторону от планируемого места приземления.

Впрочем, и приземление в нужной точке не гарантирует благополучный исход. Важно все сделать правильно, чтобы не получить травму. Для этого также необходимы концентрация, гибкость, умение управлять своим телом.

- Однажды мы всем офисом собрались прыгать с парашютом, - поделилась с нами офисной историей иркутянка Светлана Белова. - Прошли инструктаж, все складывалось отлично. Последним из самолета вышел директор, именно он умудрился приземлиться неудачно - раздробил пятку. Потом ходил на работу на костылях. С тех пор у нас корпоративы проходят только на земле.

Возможные проблемы со здоровьем останавливают, но далеко не всех.

- Пока я буду в состоянии залезть в парашюте в самолет - я буду прыгать, - так говорит о своих планах одна из самых известных в Иркутске парашютистов Янина Лаптева. И добавляет, что небо - это любовь всей ее жизни.



Мощный заряд адреналина обеспечен!

Михаил ФРОЛОВ

вается основной купол, который в свою очередь наполняется воздухом и благополучно спускает парашютиста со скоростью 5 м/с на землю.

По его словам, бывают ситуации, когда уже в самолете кто-то отказывается от прыжка. По статистике, это один случай на 300 человек.

- Одна женщина буквально недавно не стала прыгать, испугалась в последний момент, но совсем эту идею не оставила. В таких случаях мы рекомендуем несколько раз приехать на аэродром, посмотреть на других, убедиться в надежности системы, и предпринять еще одну попытку, - рассказывает наш собеседник.

При большом желании и невозможности пересилить страх прыжка в одиночку - есть возможность прыгнуть вместе с инструктором в тандеме. Такой прыжок обойдется минимум в два раза дороже самосто-

Елизавета ГРИГОРЬЕВА

Как выбрать свое идеальное средство передвижения.

Одни их любят, другие - терпеть не могут. Так получилось, что самокаты, сигвеи и гироскутеры, созданные для удобства передвижения, добавили сложностей на дорогах и тротуарах. Именно поэтому далеко не все такой способ приветствуют. Но зато, кто всерьез увлечен, безапелляционно говорят, что от этих технических изобретений - одна сплошная польза: прогулки на свежем воздухе плюс тренировка мышц. Что выбрать из средств индивидуальной мобильности - с учетом уровня подготовки и бюджета? Итак, приступим!



Прогулка и на свежем воздухе и тренировка для мышц в одном флаконе.

Евгения ГУСЕВА

На колесах и без стресса!

БАЛАНС И ОСТОРОЖНОСТЬ

Начнем с сигвея. Это транспорт нового поколения на двух колесах с высокой ручкой-рулем. Слегка напоминает римскую колесницу, только в нее запрягли лошадей, а здесь есть аккумулятор, который нужно заряжать. В зависимости от мощности, одного заряда может хватить на 15-30 км. Если не рассчитать расстояние, можно «заглохнуть» посреди маршрута. И при необходимости дальше придется буксировать транспорт на себе, что согласитесь, не самый приятный вариант развития событий. Поэтому лучше следить за батареей.

Управляется сигвей следующим образом: наклонитесь вперед - начнется движение и набор скорости, если назад - сигвей замедлится, остановится или поедет назад. С помощью руля можно поворачивать направо или налево. Автоматическая система из датчиков и гироскопов постоянно отслеживает положение рулевого в пространстве и передает сигналы в микропроцессор. Поэтому главное требование к райдеру - уметь держать равновесие. Причем, сохранять его на скорости, а не только стоя на месте. Во время движения, отмечают специалисты, нужно стоять на платформе на двух ногах - делать «ласточку» и другие кульбиты запрещены. Амортизаторов в сигвее нет, от этого все неровности трассы будут прочувствованы, потому ноги, как на лыжах, лучше держать чуть согнутыми в коленях.

Вообще, без инструктажа в первый раз кататься не стоит. Простота и легкость - только кажущиеся. Есть нюансы, которые лучше понимать до начала движения. Например, ни в коем случае при остановке нельзя пытаться спуститься, ставя ногу вперед - колесо наедет вам на пятку. Только назад, причем без долгих промедлений.

Обычно на сигвее есть режим скорости для новичков - если его активировать, то он не будет разгоняться быстрее 6-8 километров в час. При стандартном режиме скорость будет значительно выше - до 20 км/ч, а в мощных моделях и до 50 км/ч. Для детей существуют мини-сигвеи. Обязательной для всех возрастов и уровней подготовки является защитная экипировка - шлем, наколенники и налокотники.



Олег РУКАВИЦЫН

Возраст увлечениям - не помеха!

НОВЫЕ ОПЦИИ И МОБИЛЬНОСТЬ

Гироскутер схож с сигвеем по принципу работы, но руля нет - только двухколесная платформа. Представитель среднего ценового сегмента способен преодолевать на одной зарядке около 25 км, развивая скорость до 12 км в час. Устройство весом 10-13 кг не занимает много места, при необходимости - его можно относительно легко перемещать. Одной полной зарядки гироскутера обычно хватает на 15-20 километров. Показатель может снижаться при движении в горку, большом весе райдера, плохих погодных условиях.

Приобретать это средство передвижения лучше после консультации со специалистами. Модели постоянно обновляются, появляются новые опции - приложения, светодиодная подсветка, блютуз-колонка, ручка для переноски и многое другое. А еще имеет значения ширина колеса, высота платформы, скоростные и другие технические характеристики. В общем, тонкостей масса.

- Приложение, к примеру, позволяет настроить максимально рекомендованную скорость. При ее превышении гироскутер не остановится, но будет неистово пищать, пока показатель не придет в норму, - отмечают эксперты. - Колонка или подсветка сделают вашу поездку более эмоциональной, но при этом они съедят часть зарядки. Это тоже нужно учитывать.

Полноценную тренировку катание на двухколесном транспорте едва ли заменит. Но пользу принесет, если для передвижения выбрать зеленую парковую зону. Свежий воздух улучшает сон и укрепляет иммунитет, равно как и положительные эмоции от приятной прогулки с ветерком. С учетом того, что гироскутер и сигвей управляются с помощью баланса тела - то равновесие вы точно прокачаете, а заодно и координацию, внимательность, быстроту реакции. Говорят, что помогает тем, кого укачивает в транспорте. Регулярные поездки на гироскутере лучше таблеток позволят справиться с этой проблемой.

СПОРТ И ПРАКТИЧНОСТЬ

Самое спорное и обсуждаемое средство индивидуальной мобильности - самокат. На них гоняют и дети, и взрослые. Для одних - это развлечение, для других - способ добраться из точки А в точку Б максимально быстро без дорожных пробок. Но есть и те, для кого это спорт. И таких в Иркутске немало. Лето - время соревнований. Так, в июне в микрорайоне Солнечный прошли отборочные старты на чемпионат России по трюковому самокату, на острове Юность - в рамках молодежного фестиваля состоялись состязания в дисциплинах самокат-новички и самокат-профессионалы. Первые - это новички, которые только начали кататься на самокатах, в возрасте от 8 до 14 лет. Вторые - те, кто катается уже уверенно и умеет выполнять сложные трюки, среди которых - прыжки, прокручивание руля, повороты на 180 и даже 360 градусов.

В зависимости от цели использования и приобретается самокат - классический городской или спортивный. В детских моделях эксперты советуют отдавать предпочтение тем, где руль регулируется по высоте - такой экземпляр прослужит дольше и не будет маловат уже через год. Также детям больше подходит трехколесный вариант - как более устойчивый.

При выборе городского средства передвижения взрослым нужно учитывать несколько критериев. Один из них - ваш вес. Специалисты рекомендуют брать с запасом. Еще один аспект - колеса. Малого диаметра более маневренные, но они же и быстро изнашиваются. А самокатами с более крупными колесами сложнее управлять. Будет лучше, если транспорт оснащен амортизаторами - тогда неровности асфальта или тротуарной плитки будут чувствоваться меньше. Удобно, когда у самоката есть подножка - тогда его не нужно держать в руках или класть на землю при остановке. Он удобно постоит несколько минут, пока у вас - перерыв на мороженное или телефонный разговор. Ехать и одновременно разговаривать по телефону, пить воду или перекусывать не рекомендуется. Безопаснее сосредоточиться именно на передвижении.

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+

Обновляются лестницы, подпорные стенки, проезды.



Пресс-служба администрации Иркутска



При возможности оборудуются дополнительные места для парковок.

Надежда ИВАНОВА

Как идет работа по благоустройству придомовых территорий в Иркутске.

Мой двор - моя радость

Этим летом в Иркутске преобразуются не только общественные территории, но и дворы. Это важно, ведь именно придомовая территория каждый день видна из окон, здесь гуляют наши дети и внуки, мы прогуливаемся вечерами, спешим на работу или домой.

Для того чтобы дворы вызвали только положительные эмоции, администрация города внимательно следит за ходом работ по их благоустройству. Так, стало известно: на пяти объектах в Правобережном округе подрядные организации завершают работы на месяц раньше предусмотренного срока. Ход работ проверила глава комитета по управлению округом Елена Торохова.

КОНЕЦ ЛУЖИ-ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Внутривдворовой проезд по адресу: ул. Советская, 65 - 71, почти готов. Уложен новый асфальт, появились дополнительные парковочные места, удобные тротуары. Во дворе дома № 11 по ул. Сурикова тоже

успели заменить асфальт, бордюры и посеять газон. Удалось решить давнюю проблему двора домов № 121/1 - 121/3 по улице Советской: там не только привели в порядок часть проезда, но и установили игровое оборудование на детской площадке.

- Много лет после каждого дождя вода подолгу стояла во дворе, лужи доставляли неудобства жителям, разрушали дорогу, часть фундамента дома, - пояснила представитель ТСЖ «Горизонт» Наталья Церлюк. - К тому же имеющаяся детская площадка оставляла желать лучшего. В прошлом году мы с помощью нашего депутата из городской Думы составили перечень планируемых работ, провели общее собрание жителей, направили все документы в комитет по управлению Правобережным округом. И вот - середина лета, а у нас уже готовы асфальт и детская площадка. Дети довольны, родители тоже.

ПО НАКАЗАМ ЖИТЕЛЕЙ

В микрорайоне Зеленый возле дома № 366 починили лестницу, а около дома № 47а - пешеходный мост. Новая лестница появилась и возле дома № 38, а около дома № 25 обновили внутривдворовой проезд и обустроили автопарковку. Качество проделанной работы оценили специалисты комитета по управлению Правобережным округом.



Пресс-служба администрации Иркутска

Специалисты администрации Иркутска проверяют качество выполненных работ.

РЕМОНТ



Пресс-служба администрации Иркутска

Все проекты должны быть завершены в срок.

Анастасия КУРМАЗОВА

Администрация Иркутска контролирует исполнение контрактов по нацпроекту.

Несколько дней назад представители администрации Иркутска посетили территорию возле танка «Иркутский комсомолец». Напомним, там сейчас идет благоустройство по федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды», входящему в состав нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Причина проверки - отставание от графика.

Мэр Иркутска Руслан Болотов отметил, что именно этот

объект находится под самым пристальным контролем и сорвать сроки выполнения работ никак нельзя, ведь этот памятник подвигу иркутян - тружеников тыла, помогавших фронту в годы Великой Отечественной войны, - должен выглядеть достойно в год 80-летия Победы.

СТРОГИЕ МЕРЫ

Подрядчики пообещали, что соберутся с силами и ускорятся. Проконтролировал это исполняющий обязанности заместителя мэра - председателя комитета городского обустройства Сергей Гаврин.

- Мы провели переговоры с подрядчиком и поставили усло-

Танк и его окрестности

вие: если за неделю на объекте не произойдет существенных изменений, то будет рассмотрен вопрос о досрочном прекращении контракта в одностороннем порядке. Сейчас мы видим, что работы усилены, увеличено количество людей, видны изменения в ходе ремонта, - отметил Сергей Гаврин. - Усиленный контроль за ходом благоустройства данного объекта будет продолжен.

Конечно, пока вокруг танка еще кипит работа. Рабочие убрали старые деревья и пни, заменили бордюры, заливают основание для тротуара. До окончания строительного сезона еще достаточно времени, а при столь пристальном контроле можно предположить, что все запланированные работы будут выполнены качественно и в срок.

ШЕСТЬ ОБЪЕКТОВ

Всего в этом году в Иркутске благодаря федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды» преобразятся шесть территорий в разных районах. В настоящий момент везде активно ведутся работы. Помимо

территории у танка «Иркутский комсомолец» оборудуется Аллея здоровья на улице Розы Люксембург, благоустраивается площадь Декабристов, продолжается обустройство Пади Долгой и парка «Комсомольский», а также совершенно новый облик приобретает северная часть острова Юность.

По поручению мэра Руслана Болотова специалисты комитета городского обустройства ежедневно осуществляют контроль за выполнением работ на всех объектах.

СКАЗАНО

Руслан БОЛОТОВ, мэр Иркутска:

- Благоустройство всех общественных пространств необходимо закончить согласно контрактам. Важно не допускать отставания от графика. Такое отношение к жителям и городу недопустимо. Взятые обязательства должны выполняться качественно и в срок. В противном случае будем расторгать контракт и взыскивать с подрядчика штраф.



Пресс-служба администрации Иркутска

Подрядчик увеличил количество работников на объекте, чтобы успеть вовремя.

МИСС ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ



Личный архив

Анастасия Ермакова, Нижнеудинск:

- Капитан полиции, оперуполномоченный ОУР Нижнеудинского ЛОП Тайшетского АО МВД России на транспорте. Занимаюсь спортом, пишу прозу. В 2024 году принимала участие в XVI литературном конкурсе МВД России «Доброе слово», награждена дипломом. С раннего детства мечтала служить в правоохранительных органах. Горжусь своим выбором, ценю каждый миг и верю в лучшее.

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



АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Утром пришла СМС: «Кто ты и почему твой номер написан фломастером у меня на животе?»

* * *

Иной раз с недоумением глядя на какой-нибудь «шедевр» в галереях современного искусства, слышишь

пояснение: «Он - художник! Он так видит...»

Ну видит и видит... Народу-то зачем эту гадость показывать?

* * *

- А ты знаешь, как доказывают исследования, голос матери способен значительно снизить уровень

стресса. Когда мы слышим голос своей матери, даже по телефону, это действует на нас как успокоительное. - Ага. Особенно, когда в школе учился. Голос матери, возвратившейся с родительского собрания. Очень успокаивало!

* * *

Открывая Америку, помни, что одна такая уже есть.

* * *

Байден упал во время выступления.

И Трамп упал во время выступления.

Но есть нюанс...

* * *

Мужчина ищет единственную и неповторимую, а потом требует, чтобы она каждый раз была в новом облике.

* * *

Двоечник Петя 1 января проснулся с грудью 4-го размера. А потому что не надо было списывать письмо Деду Морозу у своей старшей сестры.

* * *

Лев спит 20 часов в сутки. Становится понятно, почему все звери отбили от рук. Он совсем не успевает строго над ними царствовать.

* * *

Лето. Жара. Июль. Наконец-то я погрузился в полную нирвану, когда температура окружающей среды равна температуре тела.

* * *

Адвокат подобен вину: чем дешевле, тем хуже последствия.

* * *

- После того как мой муж вернулся из вашей клиники, он потерял всякий интерес к сексу и ко мне как к женщине!

- Но мы просто клиника лазерной коррекции зрения...

* * *

Пенсия - это мошеннический вид кешбэка.

* * *

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

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

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1

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

2

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

Ответы на sudoku

1

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

2

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

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, 22 июля

	ночью	днем
Иркутск	+13...+18	+20...+24
Бодайбо	+16...+18	+17...+19
Братск	+13...+16	+17...+19
Ербогачен	+12...+17	+18...+20
Тайшет	+11...+15	+15...+17
Усть-Илимск	+13...+16	+18...+21

Давление 720 мм рт. ст.
(норма для июля - 723)

Относительная влажность
воздуха 39%

(норма для июля - 69%)

Ветер юго-западный, 2-3 м/с

Восход - 05.09

Закат - 21.10

Луна
убывает



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше
мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Ведущий
редактор номера
Н. АНДРЕАССЕН.

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: 160 335 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 Рябикова, д. 36, строение 1.
Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.
Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия,
Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)