

**После визита к косметологу у сибирячки остались глубокие рубцы и шрамы на лице**

Читайте на стр. 2 ▶



Личный архив

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU**  
Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM

**«ТЕМА ДНЯ»**  
Обсуждаем главные новости четверга - 18:00

radiokp.ru



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

**5 864 000**

уникальных посетителей за минувшие сутки

Четверг  
11 апреля

Газета нашего города ★ Иркутск

№ 25-ч (27575-ч) 2024 год

## Гуд-бай, Америка, в России теперь круче

Бизнесмены, уехавшие когда-то в США, начали возвращаться на Родину

Сочи, как говорят вернувшиеся, стал совсем другим городом (на фото из иллюминатора), мирового класса.



Александр ДЫБИН

**Пушкиногорье: Многие девушки уезжают, отлично отдохнув!\***

Александр ДЫБИН  
(«КП» - Санкт-Петербург)

Рассказываем, что посмотреть в заповеднике в Псковской области.

Какой горожанин не мечтает зажмуриться, открыть глаза, а вокруг - зеленые луга, камыши шелестят, вдали петух кричит. Вот и мы, чтобы медитировать по-русски, едем в Пушкинские Горы, что в Псковской области. Это десяток поселков среди живописных рек и лесов, которые помнят самого Пушкина и не могут забыть Довлатова.

Продолжение на стр. 11 ▶

## Борща в Иркутске - в топе самых дорогих в России

Елена СИНИЦА

Кастрюля супа на семью из четырех человек обойдется в 216,54 рубля.

Итак, Иркутск вновь попал в топ-10 по стране по стоимости супа. Кастрюля наваристого обойдется в 216,54 рубля. Что интересно, по сравнению с первым кварталом 2024 года блюдо подорожало, тогда суп обходился в 189 рублей.

- Мы взяли классический

рецепт борща и немного упростили его, убрав приправы и заменив говядину курицей, - рассказывают аналитики. - Список ингредиентов: картофель, капуста, лук, морковь, свекла, чеснок, курица, сметана, хлеб.

Больше всего иркутянам придется потратиться на курицу (150 рублей), сметану (20 рублей) и хлеб (17,45 рубля), остальное уйдет на овощи. Если смотреть индекс борща по Сибири, то после Иркутска идут Красноярск (194,05 руб.)



Михаил ФРОЛОВ

и Омск (156,68 руб.). Дешевле - в Новосибирске (154,99 руб.). Самый дорогой по стране борщ - в Анадыре (428,19 руб.) и Магадане (388,75 руб.), а самый дешевый - в Нижнем Новгороде (122,19 руб.) и Самаре (129,11 руб.).

## «Здравствуйтесь, я мошенница и хочу сдать курьера...»

Таисия ЧЕМИСОВА

В полицию Ангарска позвонила аферистка с просьбой задержать ее помощника.

- Здравствуйтесь, вам наводка на курьера мошенников! - с таких слов начала разговор женщина, позвонившая в полицию. - Объясню вам, я мошенница, на меня работал курьер. Он приехал в Ангарск и забрал у пожилой женщины 440 тысяч рублей.

А дальше назвала адрес, по которому находился курьер. Дальше - больше! Попросила немедленно отправить в указанное место наряд и арестовать помощника. А чтобы не пришлось его долго искать, еще и описала в точности внешность. При этом назвать свое имя и номер телефона отказалась категорически.

- Как же вы узнаете, что мы его задержали? Уведомления отправляем почтой. Если дадите адрес, я его вышлю, - попытался узнать данные звонившей оператор.

- Да нет, спасибо, не нужно! Мы его подставили! - сказала женщина и положила трубку.

Почему решила избавиться от помощника, история умалчивает. Однако в то же самое время в полицию Ангарска обратилась пенсионерка, которая заявила о потере 440 тысяч рублей. По ее словам, деньги с нее требовала медсестра, чтобы помочь родственнику, попавшему ДТП. Полицейские проверили информацию, сказанную мошенницей. И действительно, по указанному адресу увидели схожего с описанием парня, который оказался курьером. Но деньги, увы, успел перевести кураторам. Теперь с молодым человеком работают следователи.

# Лицо сибирячки обезображено после визита к косметологу

Виктория КУДАЕВА

**Глубокие рубцы и шрамы исправит только пластическая операция, но и это не факт.**

- Косметолог, услугами которого я пользуюсь восемь лет, была в отпуске, - начинает историю 44-летняя **Маргарита Афанасьева** из Читы. - Решила не ждать ее возвращения и записалась к другому специалисту. Читала отзывы в соцсетях, да и родственница рекомендовала.

Так, 20 сентября 2023 года Маргарита пришла на прием. Салон показался достойным: хороший сервис, в кабинетах врачей дорогие аппараты, прайс заметно выше, чем в других клиниках. За услугу отдала 13 000 рублей.

## ПОТЕРЯЛА СОЗНАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ

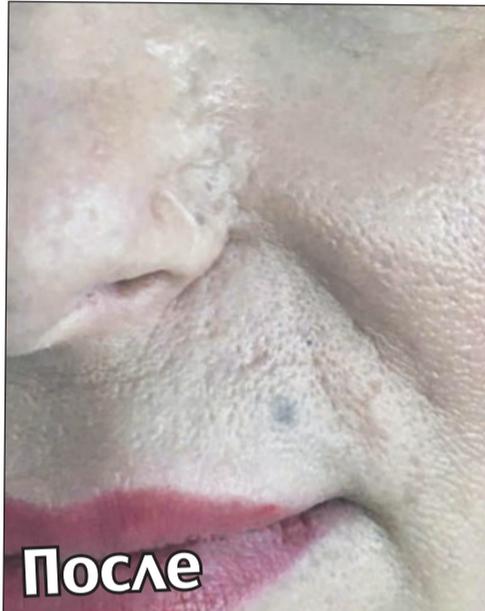
- Договор я не подписывала. Косметолог посадила на кушетку и сразу ввела препарат - сначала с одной стороны лица, а затем с другой. Я почувствовала боль, хотя раньше, когда мне делали подобные инъекции, таких ощущений не возникало. Доктор успокоила, мол, все нормально. Какой именно препарат филлера вкололи, я не спросила... Хотя заметила и другие странности во время приема. Врач не завела карточку клиента, не спросила, какие уколы раньше делала. Но я понадеялась на опыт и знания специалиста.

К вечеру, уже дома, Маргарита почувствовала, что лицо начало отекать. Значения не придавала, подумала, побочный эффект и скоро пройдет. Однако ночью проснулась от жара... Пошла в ванную комнату и потеряла сознание.

- Очнулась, поднялась, умылась и снова легла спать. Надо было в тот момент вызвать скорую, возможно, тогда удалось бы избежать последствий. Но я решила, что все это от усталости и просто надо выспаться...



До



После

Маргарита долгое время даже избегала зеркал и все время плакала.

## «ЛИЦО ГНИЛО»

Утром женщина пошла на работу. Коллеги сразу обратили внимание на внешний вид: часть лица была опухшей.

- После стал меняться цвет кожи, она была, как мрамор, - красно-черно-зеленая! Я испугалась и начала звонить косметологу, но та не отвечала. В тот день, как назло, надо было ехать к родителям, они живут в 400 километрах от Читы. Сидя за рулем, чувствовала жар, лицо распухло, я почти не видела трассу! Когда косметолог перезвонила, я рассказала о состоянии и спросила, какой препарат мне вкололи. Она не ответила. Я до сих пор этого не знаю.

Врач предложила снова приехать в салон и вывести препарат. Но сибирячка на тот момент почти добралась до пункта назначения и не рискнула ехать обратно в таком состоянии. Маргарита выпила жаропонижающие и обезболивающие, а рано утром вернулась в Читу.

- Косметолог вывела препарат и пообещала, что на следующий день все пройдет. Вернула деньги за услугу. А толку? На тот момент сосуды на лице уже «сгорели». Повезло, что я не ослепла, так как одна стрелка направлялась к глазу. Лицо продолжало гореть, капилляры словно взрывались. Несколько дней прохо-

дила в медицинских масках, меняла повязки каждый час, они были в гное и крови...

Косметолог передала Маргарите мази и таблетки, но эффекта от них не последовало.

- Я оформила больничный, не могла работать в таком состоянии. Несколько дней ездила только в салон. В какой-то момент косметолог призналась, мол, не знает, как быть дальше. Порекommendовала обратиться к врачам.

Маргарита отправилась в клинику к челюстно-лицевому хирургу. Женщине поставили диагноз «компрессионный ишемический синдром» и назначили лечение. Оно помогло избавиться от загноения кожи.

- Я мучилась каждый день - температура поднималась до 40. Лицо и губы опухшие, кожу жгло, ела через трубочку. Плакала каждый день, не могла смотреть на себя в зеркало. Но в то же время верила, что лечение поможет, шрамы заживут. Не осознавала тогда всю серьезность последствий, - признается Маргарита. - Через некоторое время я сама написала косметологу. На встрече сказала, что нужны деньги на лечение - покупку антибиотиков, мазей, кремов - 100 тысяч рублей. Она перевела, а затем отключила телефон.

## ДЕФОРМИРОВАЛСЯ НОС

Сейчас у Маргариты на лице рубцы, которые она вынуждена замазывать толстым слоем тонального крема. Однако скрыть бугры и несовершенства кожи этот метод не в силах.

- Кроме того, у меня сильно деформировался нос. Одна ноздря гораздо меньше, чем другая. Из-за этого сложно дышать, особенно ночью. Хотела сделать процедуру шлифовки лица, но специалисты сказали, что это не поможет избавиться от глубоких складок. Шрамы останутся на всю жизнь. Мой косметолог, увидев последствия работы коллеги, была в ужасе. Предположила, что препарат по ошибке попал в кровеносный сосуд и прервал кровоток, из-за чего и началось воспаление. По ее словам,

## ЭКСПЕРТНО

**Юлия КАЗАНЦЕВА, адвокат по медицинским вопросам:**

## «Такие услуги являются медицинскими»

- Все косметологические услуги являются медицинскими. Должны оказываться только в организациях, которые имеют лицензию, и врачами с высшим медицинским образованием по специализации «косметология». По закону на каждого пациента заводится медицинская документация: карта амбулаторного приема, где описываются план лечения, название назначенных и введенных препаратов. Пациент обязательно подписывает информированное добровольное согласие, в котором как раз указывается, какой препарат ему будет вводиться, каким способом, в какую область. Это очень важно для оценки качества оказанной медицинской помощи.

В данной ситуации может быть два варианта развития ситуации. Если услуга была оказана косметологом без медобразования, а у салона не было лицензии на оказание медицинской помощи, - вполне вероятно заведение уголовного дела. Если услугу оказывал врач и медицинская организация, тогда это гражданско-правовая ответственность.

Пострадавший может первоначально подать претензию о разрешении вопроса в досудебном порядке. В случае если медицинская организация не ответит на нее, можно провести экспертизу качества оказанной медицинской помощи, подав жалобу в Росздравнадзор. После проверки пациент может подать иск в суд на компенсацию морального вреда и денежных средств, которые были потрачены на процедуры. Также если в последующем пациенту понадобятся средства на оперативное вмешательство, сумму за него можно взыскать с медицинской организации.

в такой ситуации специалист должен был ввести антидот, нормализовать кровообращение, а затем назначить препараты для улучшения состояния и нормализации кровотока.

Теперь сибирячка надеется на помощь пластических хирургов - хотя бы исправить форму носа. Стоимость операции около 500 тысяч рублей, не считая расходов на реабилитацию.

Маргарита рассказывает, что косметолог, которая нанесла вред ее здоровью и внешности, продолжает работать в том же салоне красоты.

- К сожалению, я не сохранила чеки за лечение и препараты. Не предполагала, что все так обернется. Сейчас планирую собирать всевозможные справки и обращаться к юристам, чтобы получить компенсацию морального вреда.

Видеосюжет - на [kp.ru](http://kp.ru)



@IRKPK

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

Черкашин Александр Осипович, родился 19 апреля 1963 года в деревне Половинка Баяндаевского района Иркутской области, умер 20 февраля 2024 года.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Екатерина ПЕРОВА, дерматолог-косметолог:**

## «Очень важно время»

- Такая ситуация может произойти в работе любого специалиста, вне зависимости от компетенций. Косметологи изучают анатомию, но у каждого человека те же сосуды могут находиться чуть глубже, правее или левее, не угадаешь. Увидеть их невооруженным глазом невозможно. Работая в области носогубных складок, лучше всего вместо обычной иглы использовать канюлю (специальная игла-катетер в виде очень тонкой трубки с тупым наконечником и небольшими отверстиями сбоку, сквозь которые в ткани проникает препарат. - Ред.). Она двигается в тканях по пути наименьшего сопротивления, скользит вдоль сосудов и не протыкает их. Это более безопасный способ.

Филлер на основе гиалуроновой кислоты действительно можно вывести с помощью антидота. Но в этом случае очень важно время. Чем дольше закупорены кровеносные сосуды, тем больше последствий будет для кожи. Поэтому если пациент ощущает дискомфорт, у него меняется цвет лица после введения инъекции, необходимо сразу же обратиться к специалисту.

# Лес под контролем: за пять лет объем незаконных рубок сократился в 15 раз

Анастасия КУРМАЗОВА

**Межведомственная комиссия обсудила методы борьбы с «черными лесорубами».**

За последние пять лет в Иркутской области существенно снизилось количество незаконных вырубок леса. Однако до тех пор, пока такие факты будут иметь место, с ними нужно бороться. О том, как именно это делать наиболее эффективно, говорилось на заседании межведомственной комиссии по взаимодействию в вопросах пресечения незаконной заготовки и оборота древесины в Иркутской области под председательством губернатора Игоря Кобзева.

## ХОРОШИЕ ЦИФРЫ

Статистика говорит о том, что введенные меры по контролю за оборотом древесины уже принесли результат. Так, по данным Министерства лесного комплекса, за минувший пятилетний период количество незаконных рубок снизилось на 63,7% - с 2137 до 496 фактов, объем незаконных рубок сократился на 93,5% - с 435 до 29 тысяч кубометров древесины. Это привело к снижению ущерба на 88% - с 2,6 миллиарда до 322,3 миллиона рублей.

Однако лес продолжают добывать незаконно, хотя и в гораздо меньших объемах, чем раньше. Так, в 2023 году уголовные дела были возбуждены по



Пресс-служба Правительства Иркутской области

**На заседании прозвучало несколько предложений о том, как сделать борьбу с незаконными рубками еще более эффективной.**

496 фактам правонарушений, а в 122 случаях возбуждены дела об административных правонарушениях, взыскано штрафов на сумму 278,5 тысячи рублей.

## ПОРТРЕТ ПРЕСТУПНИКА

Как поясняют эксперты, львиная доля правонарушителей - жители Иркутской области. Далеко не все они добывают лес с целью незаконного обогащения.

- Неоднократно поступали жалобы от местных жителей о том, что деляны для заготовки дров им выделяют так далеко, что не добраться, в 70 - 100 километрах от населенного пункта, - рассказал первый заместитель губернатора Роман Колесов. - Предлагаю этот вопрос обсудить подробнее с привле-

чением ответственных лиц из муниципалитетов.

И все же наибольший ущерб приносят вовсе не те, кто добывает древесину для личных нужд. Эксперты из правоохранительных и надзорных органов подтверждают - лес все еще рубят и пытаются вывезти, в том числе и за границу. Среди районов-лидеров по наибольшему объему незаконных рубок были названы Балаганский, Заларинский, Черемховский, Усольский и другие. Поэтому именно там глава региона поручил провести проверки на территории лесничеств, в том числе пунктов приемки древесины, а также усилить патрулирование лесов.

## УСИЛИТЬ МЕРЫ

Основной итог заседания - про-

**В этом году число патрулирований в лесах будет увеличено.**



Пресс-служба Правительства Иркутской области

токол, в котором намечен план дальнейших мероприятий. В их числе совершенствование межведомственного взаимодействия (руководители должны назначить ответственных лиц, которые будут входить в рабочую группу), доработка участия региона в системе дистанционного мониторинга (под наблюдением должны находиться все лесничества региона) и усиление работы с арендаторами лесных участков.

- Как показывает анализ, немалая часть правонарушений происходит на землях арендаторов лесного фонда, - отметил Игорь Кобзев. - Считаем правильным, чтобы они тоже были включены в работу по борьбе с незаконными рубками, несли ответственность за доверенный им государством лес. Проработаем с коллегами предложения по изменению на федеральном уровне этой ситуации. У нас сегодня четкая позиция: мы готовы сопроводить лесозаготовителей и переработчиков, помогать с организацией экспорта, но только тем, кто работает профессионально, честно и без нарушений. Это главный наш посыл участникам рынка.

Кроме того, для усиления контроля в этом году будет увеличено число патрулирований в лесах, а для оперативного наблюдения - использоваться беспилотники. Прорабатывается вопрос приобретения и установки новых фотоловушек.

# Игорь КОБЗЕВ: Правительство Иркутской области поддержит проекты по развитию Саянска

Надежда ИВАНОВА

**Губернатор посетил город с рабочим визитом.**

В прошедшие выходные глава Иркутской области Игорь Кобзев, а также представители правительства региона посетили Саянск. Напомним: 27 февраля скорпостижно скончался мэр этого города Олег Боровский. Губернатор встретился с командой администрации города, местными жителями, ознакомился с ходом реализации ранее запланированных работ.

- Память об Олеге Валерьевиче останется в наших сердцах, но нужно жить дальше, - отметил Игорь Кобзев. - Саянск всегда участвовал во многих региональных и федеральных программах развития. Сейчас важно не снижать обороты. Мы сделаем все возможное, чтобы реализовать намеченные планы, используя разные формы поддержки: федеральную, региональную, инвестиционную.

На встрече с жителями присутствовали семь министров регионального правительства: рассказали о том, какие региональные и федеральные проекты будут реализованы в городе в ближайшее время, ответили на

вопросы, получили несколько отдельных поручений. Обсуждали актуальные направления развития города, в их числе капитальный и текущий ремонт дорог, социальных учреждений, работа медицинских учреждений и межмуниципальных маршрутов общественного транспорта.

- Удалось проговорить все животрепещущие вопросы, которые были намечены Олегом Валерьевичем для реализации на 2024 и последующие годы, - сказал исполняющий обязанности мэра Саянска Александр Ермаков. - Для продолжения благоустройства нашего города мы

подаем заявку на участие во Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях с проектом ЭКОПАРК «БАГУЛЬНИК» (Саянские горки). В части строительства социальных объектов - громоздкий по финансированию Центр молодежи и современного искусства. Подготовлена проектная документация для ремонта фасадов всех общеобразовательных школ, капитального ремонта дошкольного учреждения «Василек» и Дома

## СПРАВКА «КП»

Проект благоустройства парка «Таежные бульвары» в Саянске стал победителем конкурса в 2019 году, а в 2020-м был воплощен в жизнь. На это из федерального бюджета было выделено 75 миллионов рублей, из областного - 16,5 миллиона, а также привлечены средства из местного бюджета и внебюджетные источники финансирования. Общая стоимость работ составила свыше 95 миллионов рублей.



Пресс-служба Правительства Иркутской области

**Парк «Таежные бульвары» - гордость Саянска.**



Пресс-служба Правительства Иркутской области

**Глава региона провел в Саянске встречу с жителями и руководством города.**

детского творчества «Созвездие».

Делегация руководства региона побывала в парке «Таежные бульвары» - отличном примере благоустройства городских пространств благодаря федеральной программе «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Жилье и городская среда». За несколько лет в ее рамках в Саянске было благоустроено 67 дворовых территорий и 25 общественных пространств.

- В рамках проекта реализуются различные механизмы отбора пространств для благоустройства. Например, Всероссийский

## СКАЗАНО

**Игорь Кобзев, губернатор Иркутской области:**

- Саянск может рассчитывать на поддержку правительства Иркутской области и мою лично.

конкурс лучших проектов создания комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях, - отметил Игорь Кобзев. - Именно благодаря этому конкурсу в Саянске в лесном массиве посреди города появилось качественно новое, современное, многофункциональное общественное пространство, где жители могут заниматься спортом, проводить время с детьми на свежем воздухе. Здесь теперь проходят культурно-массовые, спортивно-оздоровительные, общегородские мероприятия и детские праздники.



Все репортажи наших военкоров - на сайте KP.RU

# Подлая «воздушная артиллерия» ВСУ



Дмитрий СТЕШИН, военкор «КП»

Дефицит снарядов в украинской армии стал реальностью, но враг нашел выход: разведчики показали дрон-ловушку, сбитый над авдеевским «Коксохимом». Один из многих-многих сотен...

## КАК «ЧУГУНИЙ» ПРЕВРАТИЛСЯ В СУПЕРГАДЖЕТ

- Эти дроны собирали прямо в подвалах завода, - говорит мне разведчик Сергей. - И запускали в небо сотнями, пока ФАБ-500 не попал в распоряжение украинских беспилотчиков на заводе. Мы корректировали работу ФАБами, и я потом специально прошел по заводу, фиксируя точность попаданий.

- И как?

- Отлично, ты же помнишь, как в последние недели штурма Авдеевки они ныли из-за этих ФАБов.

Я хорошо помню. Даже «мировую общественность» пытались подключить. Но она отползает от Украины, напялив на постные лица маски «предварительного неодобрения».

Мы с Сергеем вспоминаем «Азовсталь». Там тоже пытались выбить авиабомбами «Азов»\*, и, как рассказали мне бандеровские саперы, вышедшие оттуда, чтобы расчистить проход для пленных, те бомбардировки их не впечатлили - «защитники» сидели в советских убежищах трех классов защиты.

23 таких укрытия были построены на мариупольской «Азовстали». Завод восстанавливали в 50-х, в разгар холодной войны, поэтому все они должны были быть автономными, противоатомными и вместить в себя всю заводскую смену - около пяти тысяч человек. Для вскрытия такого ФАБ должна три раза попасть в одну точку: сначала сложить перекрытия цеха, потом «надкусить» шестиметровую бетонную подушку и, наконец, пробить и обрушить само укрытие. Говорят, нам удалось так уничтожить лишь один бункер.

Но тогда на ФАБах еще не было устройства корректировки и планирования, и в войсках эти бомбы называли с долей небрежности - «чугунием». Но все изменилось, чугунные болванки превратились в высокоточное оружие, и враги взвыли. Взвыли и начали искать способы ответить. А их было немного.

\* Запрещенная в РФ организация.



Украинский FPV-дрон, собранный на текстолитовой пластине от печатной платы. Отверстия вырезаны лазером, на плате хомут - крепление выстрела от РПГ. Стоимость такого - около 30 тысяч рублей.

## ВСУ НА ГОЛОДНОМ ПАЙКЕ

Разумеется, командование ВСУ не признавалось публично в том, что бандеровскую артиллерию посадили на лимит боеприпасов. Но люди воюющие заметили некоторое ослабление. По данным Запада, применение артиллерии сократилось с 300 снарядов в день до 10.

На внешнем политическом контуре дефицит скрывать не стали, в Киеве даже случился публичный скандал и лютые обидки: подлая Чехия - союзник - обещала поставить ВСУ больше миллиона снарядов к концу марта, но отчего-то не смогла. По одной версии, советские запасы все-таки иссякли, по другой - какое-то количество (не миллион!) чехи все-таки нашли, но пытаются использовать дефицит, чтобы как следует поспекулировать - выбить за них максимальную цену, дожидаясь, когда дела у ВСУ пойдут совсем плохо, и либо Украина заплатит все что угодно, либо ее покровители раскошелятся. Бизнес на крови, кроме русофобии - ничего личного.

Бандеровцы все-таки нашли выход - так называемые FPV-дроны (First Person View - «вид от первого лица»), такой дрон управляется оператором с помощью 3D-очков. - Авт.).

Идет бесконечная борь-

ба средств поражения и защиты. Сергей Х. вытягивает из-за спинки кровати закамуфлированное до неузнаваемости гладкоствольное ружье:

- Это гладкоствольный полуавтомат турецкого производства ATA ARMS, 12-й калибр, по дронам работать. Веришь, давно с ним не расстаюсь. На «Коксохим» когда заходил, у меня вся разгрузка была утыкана охотничьими патронами. Все по дронам расстрелял.

Действительно, в так назы-

ваемом ускорителе заряжания, коротком патронташе, закрепленном на прикладе ружья, сиротливо краснеют два последних патрона. Мой собеседник резюмирует с застенной гордостью:

- А сейчас покажу, что я сбил из этого ружья и как мне повезло.

## ДЕШЕВО И СЕРДИТО

Разведчик показывает мне оглушительно примитивный взвешанный FPV-дрон. Я привык, что их собирают буквально на коленке, но здесь простота зашкалила: собран на текстолитовой пластине от печатной платы - отходы какого-то радиотехнического производства. Технологические отверстия в пластине вырезаны лазером... В центре платы - хомут, он крепил к дрону выстрел от РПГ (ручного противотанкового гранатомета. - Авт.). Этот выстрел стоит в среднем 12 тысяч рублей, сам дрон при такой массовой примитивной сборке - около 30 тысяч рублей. Итого - 42 тысячи.

Для сравнения:

✓ Цены на снаряды «назовского калибра» - 155 мм, производства «Рейнметалл» с начала СВО выросли в четыре раза. Сейчас - 360 тысяч рублей.

✓ Снаряд калибра 152 мм к «советским» артсистемам - 60 - 70 тысяч рублей.

✓ 122 мм к гаубице Д30 - 40 - 50 тысяч.

Последние сопоставимы со стоимостью дрона-камикадзе, только это усредненная стоимость производства боеприпаса в России. На международном оружейном рынке



ФОТОФАКТ

Это не просто железяки, а обломки англо-французской крылатой ракеты Storm Shadow. Она упала, не взорвавшись. Ей помогли «сбиться с курса» российские военспецы. И теперь они разбирают одну из самых грозных ракет НАТО по винтику, по микросхеме, чтобы понять, как еще лучше с ней бороться.

все дороже на порядок. А на Украине производства снарядов нет вообще. В общем, взвешники придумали от безысходности достаточно эффективный выход. Очередной пример - врага недооценивать нельзя.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ГАДОСТЬ

У FPV-дронов есть одна нерешаемая проблема - малая емкость батарей, небольшая дальность и короткий период живучести. Села батарея - дрон упал. Не нужно бросаться к трофею сломя голову. Сергей показал, как ему по большому счету повезло во второй раз. В первый он сбил дрон, но тут сработала твердая рука снайпера, воюющего с 14-го года, и не только в Донбассе. Второй раз - чистое везение, Промысел Божий.

- Видишь, дробинка перебила «плюсовой» провод? - показывает он мне сбитый дрон. - Куда он шел?

Мой собеседник превращает беспилотник:

- Вот черный прямоугольник. Это заряд взрывчатки. В нем маленький электродетонатор. Дрон должен был подорваться после нештатной посадки, после изменения его положения в пространстве...

- Что там за взрывчатка?

Сергей разводит руками:

- Пока не знаю, определить не смогу. Не пластик, не геркоген, не С-4 (взрывчатое вещество западного производства. - Авт.), не тол и не тротил. Буду выяснять.

Судя по всему, с продвижением Российской армии вглубь освобожденных территорий нас будет ждать все больше сюрпризов. Враг будет компенсировать недостаток вооружения и боеприпасов иными средствами. Иногда очень опасными, как немецкие ручные гранатометы, называемые в просторечии «фаустпатронами». Или ВСУ будет зарываться в землю, как японцы в конце войны на островах Курильской гряды, например. Но никакого «выхода на границы 1991 года» и «победы над Россией» уже не будет, продолжение СВО лишь отсрочит бесславный конец Бандерштадта. Запад это понял, но пока «сохраняет лицо». Получается не очень, судя по бесперебойным крикам о помощи киевских плутократов - эти крики уже слились в сплошной гул или «белый шум» и никого из спонсоров бойни особо не трогают.

Александр ГАМОВ

Как нам убедить Украину в том, что она падает в пропасть? И как заставить сидящих в ресторанах на Патриарших прудах быть заодно с той частью Родины, которая в окопах СВО?

## ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ХУДОЖНИК

Накануне прихода Александра Проханова в редакцию «КП» на экраны страны вышел его фильм «Позывной «Пассажир»». Сам Проханов считает, что правильнее его было назвать «фильм - поле боя». И вот почему.

- Фильм не совсем мой. Он просто снят по моему роману «Убийство городов» молодым режиссером Ильей Казанковым. И конечно, там поколение ярких молодых актеров, которые приходят на смену старым утомившимся бойцам, - сказал Проханов. - Эта лента уникальна тем, что впервые за 30 лет после распада моей Родины, СССР, художник и государство действуют сообща. Обычно художник действует вопреки государству, между ними - вечный конфликт. Мы с этим сталкивались в 90-е, когда государству наплевать было на художников, а художникам - на государство.

- В случае с вашим фильмом государство пошло навстречу художнику, потому что это Проханов?

- Нет. Участие в этом фильме Проханова - сложное и мучительное. Когда я написал «Убийство городов», сразу нашел режиссера, гениального Бортко, который поставил шедевры - «Мастер и Маргарита», «Собачье сердце». Мы с ним написали сценарий, думали, это нужно стране.

Не тут-то было! Кто-то решил, что снимать несвоевременно. Мы ведь тогда флиртовали с Западом, с Украиной, надеялись что-то склеить, слюнявили все это. А нас обманывали. И мы завязли в тех липких годах. Фильм не запустили. Я махнул рукой.

- А потом о нем вспомнили?  
- Началась спецоперация, огромная историческая драма по возвращению России ее величия и мощи. И да, о фильме вспомнили. Не я напомнил, а государство, почувствовало, что он нужен... Фильм снимался почти год. Ему давали деньги, помогали деньгами, военной техникой.

Александр ПРОХАНОВ:

# Мы вышли из стойла, куда нас загнали в 1991-м, и подняли восстание



Александр Проханов объяснил обозревателю «КП» Александру Гамову (справа), почему военкорам «Комсомолки» суждено стать писателями, как когда-то Симонову и Гайдару.

## ОБРАТНОГО ХОДА НЕТ

- Было мнение, что хорошее кино о СВО выйдет лет через 20. Мол, нужно все осмыслить. А вы опять опередили время?

- Мне сладостно писать историю, которая не закончилась, а пульсирует под руками. Мне важно схватить провод, по которому движутся большие токи. Посмотреть, ударит он меня насмерть или просто обожжет.

Обычно художник ставит свой мольберт перед неподвижными березами, озерами. А спецоперация - она движется, сверкает.

Но фильм описывает войну еще 2015 года, то потрясение, когда стал вырабатываться новый тип русского человека. Когда он перестал уповать на наслаждения, в нем опять проснулось русское, и он отправился спасать Родину. Фильм зафиксировал это драгоценное время.

- А от чего спасать Родину?

- Я говорил не раз, Россия после 1991-го попала под иго. Пострашнее Ордынского. У нас отняли лучшие земли, народ рассекли, разрушили заводы, армию, отняли гордость, навешали комплексы. Нас держали в стойле.

Но случилось очередное русское чудо, мы вышли из стойла, мы подняли восстание. Мы стали сбрасывать с себя это иго западного монстра. Оно еще не одолено, оно пустило глубокие корни в психологию людей. И это мешает, это тормозит. Мы в переходном периоде.

Но это момент, когда рождаются новые герои. И Путин не должен останавливаться, пока ось истории окончательно не развернулась, не завращалась в сторону русского величия.

- В мировом масштабе?

- А русская история - она не только русская. Слишком много шестеренок вокруг этого огромного русского колеса. И, когда оно начинает вращаться, мир вздрагивает. Мы же видим, как начало СВО сотрясло мир. Запад в ужасе взорвал все газопроводы и объявил себя тотальным врагом России, объявил нам войну на уничтожение. Совсем недавно были поцелуи - друг Билл, друг Саркози - мы видели. И все это разом превратилось в смертельную схватку.

## ДО КИЕВА ИЛИ ЛЬВОВА?

- Скажите, как нам сагитировать Украину, объяснить ей, что она летит в пропасть?

- Это можно сделать, только когда мы с тобой на Т-90 проедем по Крещатику. Тогда Украина поймет, что упала в про-

пасть. А пока у нее есть американские гаубицы и танки, ей ничего не внушить.

Даже украинские кладбища с бесчисленными могилами не внушают руководству в Киеве, что все идет в бездну. Оно должно быть сметено, как бункер Гитлера в 1945-м.

- Может, не только по Крещатику мы должны проехать, но и по Львову?

- Я так далеко не смотрю...

- Не доедем, думаете?

- Я думаю, лязг гусениц Т-90 с Крещатики услышат в Варшаве и Париже и все поймут.

## ВТОРАЯ РОССИЯ

- Что нужно России, чтобы победить?

- Россия должна внутренне мобилизоваться. До сих пор существуют две России. Одна - воюющая в окопах, другая - сидящая на Патриарших прудах в ресторанах.

«В московских ресторанах пьют шабли, а в Черном море тонут корабли». Вот эта вторая Россия, она не включена в борьбу за Родину. Более того, их снобизм, - он оскорбителен для тех, кто в окопах.

Такая внутренняя мобилизация не делается по указу президента. Это процесс, это вернувшиеся с фронта солдаты с наградами и ранениями сделают. Но это будет непременно. Потому что новая Россия, которая сейчас складывается, требует огромного напряжения.

## КОГДА НОВОЕ 9 МАЯ?

- В книге «Убийство городов» между строк узнаешь:

## О НАШИХ ВОЕНКОРАХ

## От Гайдара до Стешина и Коца

- Вот я всегда, еще со времен вашего романа «Дерево в центре Кабула», вас воспринимаю прежде всего как военкора. Вы были на 18 войнах! Знаете всех крутых военкоров, в том числе и наших, из сегодняшней «Комсомольской правды» - это и Саша Коц, и Дима Стешин, и Гриша Кубатьян...

А в Великую Отечественную военкором «Комсомолки» был Аркадий Гайдар, который в октябре 1941-го погиб, кстати, на Украине...

Вот что для вас военкор?

- История русских и советских военкоров, она родится в том, что они в конечном счете становятся писателями. Они в силу заданий, получаемых от редакций, ограничены в своих возможностях. Они делают военные репортажи, такие блицы, молнии. Но не могут поговорить о философии войны, о судьбах, о своих переживаниях. А у военкоров есть свои очень сложные борения и страхи, взлеты и откровения. На это у них нет времени. Потому что заказчик жесткий. «Комсомольская правда» - жесткий заказчик. Телевидение - тоже жесткий заказчик. Но когда закончатся бои, из военкоров поднимется их грандиозный опыт, лица солдат, генералов, пленных, разрушенных сел и городов. Так было с Симоновым. С Шолоховым. С Гайдаром...

- И с Прохановым.

- С Прохановым - нет. Я изначально ездил на войны писателем, хотя и сотрудничал с газетами. Но я ездил не выполнять задания редакций, а понять суть сражений для своих романов.

когда Победа? А в фильме?

- Я поделюсь парадоксальной мыслью. Победа уже одержана. Хотя мы только к ней приближаемся. Потому что Победа - не наш флаг на Крещатике. Победа - движение русской истории от потрясений к величию. Мы начали это движение.

- А когда нас ждет 9 Мая?

- Думаю, что на Пасху. Не знаю на какую. Но сама русская история пасхальна. Она движется от гроба, куда ее сбрасывают, к чудесному восхождению. Мы идем как весна. Мы люди Пасхи, Бессмертного полка, идущего до Царствия Небесного. Этот ход не связан с человеческими прогнозами, он определен на других чертежах, другим архистратегом. Ему виднее, когда мы приддем к Победе. Но она неизбежна.

## Объявление

Реклама

ОАО «РЖД» реализует жилой дом площадью 392,4 м<sup>2</sup> с инженерными коммуникациями, расположенный по адресу: Иркутская область, Нижнеудинский район, пос. Камышет, ул. Советская, д. 5 на торгах без объявления цены.

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

РЖД

# Россия трижды просилась в НАТО, но ее отфутболили

Как Сталин, Молотов, Ельцин и Путин предлагали Западу союзничество и вечный мир. Но Америка желала править Североатлантическим альянсом и Европой единолично.



Билл Клинтон в январе 1994-го сыграл Ельцину и Черномырдину на саксофоне, но в НАТО брать не стал. Ястребы-советники отговорили...

**Евгений СПИЦЫН,**  
историк и публицист, автор  
книги «Хрущевская слякоть»:  
**Первый проект готовил  
Андрей Громыко**

**Сергей СТАНКЕВИЧ,**  
историк, экс-советник  
президента Ельцина:  
**Клинтон  
не внял Борису**

**Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ**

75 лет назад Запад создал для борьбы с СССР крупнейший военный блок в истории - НАТО. Но немногие знают, что Советский Союз, а потом и Россия готовы были войти в состав альянса, чтобы избежать войны. Но США предпочитали продолжать противостояние. Вот что «КП» рассказали об этом историки.

- Когда в руководстве СССР возникли идеи, мол, если мы не можем НАТО раскрыть, то надо туда вступить, чтобы нейтрализовать изнутри? Еще при Сталине?

- Были публикации, что Андрей Вышинский, глава МИДа, с подачи Сталина в начале 1950-х предлагал Лондону участие Москвы в организации «Западноевропейский союз» - предтече НАТО. Но документов о такой «записке в Лондон» нет. Это лишь одна из версий.

Другая - обсуждение вступления СССР в НАТО на встрече Сталина с французским послом Луи Жоксом в 1952 году. В присутствии опять же Вышинского. Об этом пишет ряд историков. Но стенограммы встречи в архивах тоже нет.

- В обоих случаях фигурирует Вышинский. Случайно?

- В мемуарах встречается даже ироничный вопрос Сталина Вышинскому: «А не стоит ли и нам присоединиться к НАТО?» Сталин был человеком с большим чувством юмора. На самом деле он считал, что НАТО - это ключ к развалу ООН.

**ШАНС МОЛОВОТА И ГРОМЫКО**

- Сколько у СССР было попыток вступить в НАТО?

- Называют 1949, 1950, 1952 и даже 1983 годы. Но, судя по историческим источникам, самую

серьезную и подтвержденную документами попытку предприняли лишь в 1954-м. После Берлинского саммита Совета министров иностранных дел стран - победительниц Второй мировой. Молотов, глава МИД СССР, предложил создать единую и нейтральную Германию. И вывести оттуда все оккупационные войска. Запад это не поддержал. Тогда появляется предложение о принятии СССР в НАТО.

- Кто предложил?

- Рабочая группа Андрея Громыко, он был тогда 1-м заместителем министра иностранных дел. Она готовила проект вступления СССР в НАТО.

- Что вы предлагали?

- Москва признавала США и Канаду равноправными членами коллективной безопасности в Европе. При Сталине мы были против этого: при чем тут США и Канада, давайте обсуждать безопасность Европы с Европой. Теперь же мы делали реверанс Вашингтону - стало ясно, что США все решают в НАТО. И СССР проявлял готовность договариваться.

- Как Запад отреагировал?

- Отрицательно - все страны НАТО. Кроме французов. Потом зазвучали голоса о двусторонних договорах членов НАТО и стран Восточного блока: между Францией и Чехословакией, между ФРГ и Польшей. Но это обрушили и Вашингтон, и Москва.



- А Хрущев в НАТО стремился?

- Нет. И в 1955-м, когда сместили Молотова с поста министра иностранных дел, Хрущев поставил ему в вину именно историю с попыткой «войти в НАТО».

**ЗА СПИНОЙ АНДРОПОВА**

- А попытка вступления в НАТО в 1983-м?

- Пишут об этом много, но это фейк. Тогда был пик советско-американского противостояния. США возглавил Рейган. Он возомнил себя мессией, который повергнет коммунизм. Все переговоры с американцами прервали. А у нашего посла по особым поручениям Виктора Израэляна состоялась приватная беседа с вице-президентом США Бушем-старшим. Он сказал, что Америка готова возобновить переговоры лишь с одним человеком из руководства СССР. Прозвучала фамилия Горбачева. Израэлян доложил об этом главе МИДа Громыко.

- Но Горбачев не мог договариваться с НАТО в обход Андропова?

- Андропов с осени 1983 года почти не покидал больничный корпус ЦКБ. Трудно представить, что за спиной генсека кто-то в Политбюро вел бы переговоры о НАТО.

- В США рассекретили документы о встрече президентов Ельцина и Клинтона в январе 1994-го в Ново-Огарево, где наш лидер говорит: «Россия должна стать первой на вступление в НАТО, за которой последуют другие страны Восточной Европы».

- Это смысл того, о чем говорил Ельцин. Наша позиция уже была выработана и доведена до США. При МИДе была целая специальная аналитическая группа, которая отрабатывала эту тему.

- Какие были доводы?

- Россия уже была не в состоянии диктовать восточноевропейским странам - бывшим членам Варшавского договора, - как себя вести. Но мы могли договориться со Штатами, чтобы те сдерживали поползновения этих стран.

- Почему с США?

- Они не были заинтересованы в превращении всей Европы в пылающую Югославию. Бои там уже шли. Это был довод Москвы - посмотрите, что будет, если не принять наши предложения.

- Что вы предлагали?

- Обсуждать вместе, что дальше делать в сфере ядерных вооружений. Что делать с химическим оружием. Россия отвечала бы за порядок на постсоветском пространстве. И никакие угрозы для России допускаться не должны.



- В стенограмме сказано про реакцию Клинтона на слова Ельцина о членстве в НАТО: «Отреагировал осторожно».

- Американцы уходили от темы. Единственное, что заставляло их считаться с Россией, - то, что она смогла сосредоточить у себя все советское ядерное оружие. Это был аргумент.

- Ельцин говорил: «Мы сэкономим много денег этим шагом (вступлением в НАТО) для использования их в других целях в нашей стране» - это о чем?

- Имелось в виду, что нейтрализация НАТО путем вступления в альянс России надолго избавила бы Европу от угроз войны - отпала бы необходимость содержать призывные армии и высокий уровень военных расходов.

- Клинтон сейчас сокрушается: «Мы могли гарантировать Европе столетие мира». Это не об упущенной возможности союза НАТО с Россией?

- Увы, нет. Он имел в виду, что Америка тогда осталась единственной сверхдержавой, и эта гегемония должна была гарантировать всем остальным «столетие мира». Весь мир должен был лечь под США. Мы его не переубедили.

## Последняя попытка

Последняя (и как минимум уже третья по счету) попытка Москвы сделать НАТО не врагом, а союзником, присоединившись к альянсу, произошла уже в начале 2000-х, когда Ельцина сменил Владимир Путин. И открылась новая страница возможностей в отношениях с Западом. Россия искренне стремилась тогда к равноправному миру и союзничеству с ним.

Вот что сам Путин рассказал об этом в интервью Такеру Карлсону:

- Я стал президентом в 2000-м. Думал: ладно, всё, югославская тема прошла, надо попробовать восстановить отношения. Все-таки открыть эту дверь, в которую Россия пыталась пройти. На встрече здесь, в Кремле, с уходящим от власти Биллом Клинтон - вот здесь рядышком, в соседнем помещении - я ему задал вопрос: «Слушай, Билл, если бы Россия поставила вопрос о вступлении в НАТО, как ты думаешь, это возможно?» Он сказал: «Ты знаешь, это интересно. Я думаю, что да». А вечером мы с ним встретились уже на ужине. И он говорит: «Ты знаешь, я разговаривал со своей командой - нет, сейчас это невозможно».

Можете спросить у него. Я думаю, он наше интервью услышит и подтвердит.

**Что делают в России рабочие из экзотических стран.**

Мария БЕРК

Рабочие из Кении, Вьетнама и других дальних краев - в последнее время идут разговоры о том, что они вот-вот массово поедут в Россию. Рук не хватает, дефицита кадров не отрицает никто. «Комсомолка» выяснила, где и на каких условиях трудятся гости из экзотических стран. Нам помогли посол Шри-Ланки в России, переводчики-иностранцы и рекрутеры.

До сих пор на слуху был лишь один эпизод: в прошлом августе под Москвой, в Одинцове, появилась процессия индийцев. Две сотни человек на хинди гневно чего-то требовали. Впрочем, их быстро удалось успокоить. Мужчины работали на местной швейной фабрике (в Индии швея - по большей части мужская профессия). И требовали разобраться с бригадирами, которые, по их мнению, присвоили часть денег.

Между тем Сеть пестрит объявлениями в стиле «Подберем по вашим заявкам иностранных работников из Шри-Ланки, Мьянмы, Индонезии... Зарплаты - от \$380 (35 000 рублей) в месяц!» Что ж, придумываю легенду: я - хозяйка строительной фирмы, а заодно швейного цеха. И звоню с вопросами.

**«ВАШИ ДЕВУШКИ ПРИЕДУТ В ЯНВАРЕ»**

Моя нужда: 50 рабочих из Индии на стройку. Рекрутер Алексей начинает раскладывать «пасьянс».

- Вы поточнее определите круг специальностей. Большинство подпадет под квоты, но со сварщиками и трактористами проще, они в этот перечень не входят. Вы в Москве? Тогда в другой регион на стройку индийцев отвезти не сможете...

За одну трудовую душу из Индии



Anindito Mukherjee/Bloomberg/Getty Images

**В Индии швея - мужская профессия. Мужчины готовы много работать сверхурочно.**

**Заклинатели швей**

Алексей просит 150 000 рублей - цена услуг агентства. Контракт - два года. Привезти новых сотрудников обещают через 4 - 5 месяцев.

Рекрутер Олеся, которая сулит доставить швей из Бангладеш, предупреждает: в июне - июле надо податься на получение квот на 2025 год. Итоговое решение придет перед Новым годом. А своих работниц я увижу в лучшем случае в январе - феврале. У Олеси ценник пониже - 120 тысяч.

В процессе подготовки этого материала на меня вышел индийский «охотник за головами». Обещал взять за каждого работника по 100 тысяч - но в пакет входили только подбор персонала, проверка навыков и медобследование на предмет тяжелых заболеваний, например, туберкулеза.

Российские же рекрутеры были готовы работать «под ключ» и заниматься всем: от получения квот до встречи мигрантов в аэропорту. А мне надо было купить авиабилеты (примерно 70 000 рублей на человека) и оформить медстраховку.

Ну а зарплаты? Услуги швеи будут стоить от 30 000 рублей в месяц. Но выкройку она (или он) не сделают, за более продвинутые навыки придется платить уже 50 000.

Строители обойдутся дороже. «Качественные специалисты - индийцы, которые отработали на стройках в Эмиратах или Катаре, хотят получать в России по 3 - 4 доллара в час, график - восьмичасовка на шестидневке», - говорит Алексей. Выходит тысяча 70.

**НИКАКОЙ ГОВЯДИНЫ**

Поняв, что я не спешу со сделкой, Алексей раскинул перспективу: «Такие люди мотивированные! По качеству труда никаких нареканий. У нас в Калькутте партнеры, они всех тестируют. И сами подумайте: сотрудники будут завязаны только на вас, ни к кому не уйдут. Мы привозили индийцев в Новгородскую область, Владимирскую, Липецкую, на Дальний Восток! Отправили под Мурманск сто человек!»

- А если... без лишнего оформления? Подешевле?

- Строго не советую. Если миграционная установка установит нарушение, то штраф 400 - 800 тысяч рублей за каждый случай...

Индиец Мохан учился в России. И пять лет работает переводчиком на российских предприятиях, где трудятся его соотечественники. Поэтому свои услуги он оценивает высоко: 10 тысяч рублей в день за работу в Москве и 15 - за выезды в Подмосковье.

Русский язык рабочие осваивают медленно. Многие работодатели сначала учат базовому русскому прораба или бригадира, за ним еще полгода подтягиваются остальные. Мохан убеждает меня: лучше переплатить переводчику, чем прораб неверно поймет задачу и накосячит.

**КОМПЕТЕНТНО**

Эксперт в сфере миграции Вадим КОЖЕНОВ:

- По сравнению с количеством трудовых мигрантов из стран СНГ работники из дальнего зарубежья - это капля в море. Те, кому нужна виза в Россию, подпадают под систему квот, которые выделяет государство на всю страну на целый год. В этом году количество квот подняли до 155 929.

Азиатские страны - основные резервуары дешевой рабочей силы для всего мира. Между ведущими государствами разворачивается целая война за эти трудовые ресурсы. Ключевой вопрос - кто больше предложит.

Если Россия действительно заинтересована в рабочей силе из дальнего зарубежья, следовало бы упразднить квоты и обязать всех иностранных трудовых мигрантов озаботиться получением патента на работу - по аналогии с требованием к мигрантам из стран СНГ.

Экономист Денис РАКША уверен, что, как бы ни складывалась международная обстановка и ситуация с квотами, трудовые мигранты из дальних стран потянутся в наши края. Когда это случится - вопрос времени. Но процесс неизбежен, в том числе из-за переориентации России на азиатский рынок.

- Стоит ожидать, что часть азиатских рабочих окажется здесь нелегально. Вспомните о тех иностранцах, которые пытаются нелегально пересечь границу с Финляндией или Польшей... Сейчас некоторые иностранцы пользуются тем, что квот на иностранных студентов в России выделяют больше, чем на рабочих. Поступив в вуз, они лишь значатся там, посвящая все время работе.

К жилищным условиям гости не требовательны, главное условие - подходящая еда. Индийцы не едят говядину, среди них могут быть мусульмане, которые не едят и свинину. Порой приехавшие настаивают на строго вегетарианском меню.

- Как-то на заводе индийцев случайно накормили говядиной, чуть было бунт не поднялся, - подтвердил рекрутер. - Лучше, чтобы повар был из своих.

**Посол Шри-Ланки: В Иваново отобрали ланкийских специалистов**

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Посол Шри-Ланки в России Джанита Абеивикрема Лиянаге специально объездила российские регионы, чтобы узнать, насколько они заинтересованы в рабочей силе из ее страны. «Комсомолка» наведлась в посольство, чтобы узнать детали из первых рук.



Европейские бренды покинули ваш рынок, а текстильная отрасль, пошив одежды высоко развиты на Шри-Ланке. Представители этого сектора довольно часто приезжают в Россию, чтобы заполнить пробел, - говорит госпожа Лиянаге.

- Европейские бренды покинули ваш рынок, а текстильная отрасль, пошив одежды высоко развиты на Шри-Ланке. Представители этого сектора довольно часто приезжают в Россию, чтобы заполнить пробел, - говорит госпожа Лиянаге. - Прошлым летом вы были в Ивановской области. И обсуждали с мэром Шуи трудоустройство ланкийских швей на текстильных фабриках в

регионе. Удалось реализовать проект? - Да, я изучала потенциал Ивановской области для возможного сотрудничества. Также я побывала в Нижегородской области. Там на одной из швейных фабрик работают уже 60 девочек из нашей страны (речь о предприятии «Русь», расположенном в Дзержинске. - Ред.). Для Иванова тоже отобрали

ланкийских специалистов, они вот-вот должны приехать.

- Сколько ваших сограждан отправились в Россию через ланкийское госбюро по трудоустройству за рубежом?

- На сегодня - около 100 человек, но запросов гораздо больше. На подготовку документов уходит около трех месяцев. В одном из российских регионов требуется около тысячи работников со Шри-Ланки по разным направлениям.

- Какие еще предприятия заинтересованы в ланкийских сотрудниках?

- В основном это тепличные хозяйства, компании, которые занимаются выращиванием, сбором урожая, и строительные фирмы.

Как темнокожий терапевт из Судана стал звездой подмосковной поликлиники - читайте на сайте KP.RU



**ТОЛЬКО ЦИФРЫ**

4,8 млн человек - дефицит рабочей силы в России в 2023 году

(подсчеты Института экономики РАН)

335 тыс. - нехватка сотрудников на обрабатывающих производствах

198 тыс. - в транспортной отрасли



264 тыс. - в торговле



(данные Института статистических исследований НИУ ВШЭ)

4 вакансии приходилось на одного временно безработного в 2022 году (данные Роструда)



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Бизнесмены, уехавшие когда-то в США и заработавшие там капиталы, начали возвращаться на Родину. Вместе с семьями и деньгами - то есть навсегда. И о-о-очень довольны.

# Гуд-бай, Америка,



**Дина КАРПИЦКАЯ, спецкор «КП»**

С бизнесменом из Сочи Мотевосом мы познакомились в Китае, жили в одном отеле, пересеклись то в лифте, то на завтраке. И разговорились. Оказалось,

мы оба впервые в Поднебесной и от нее в восторге.

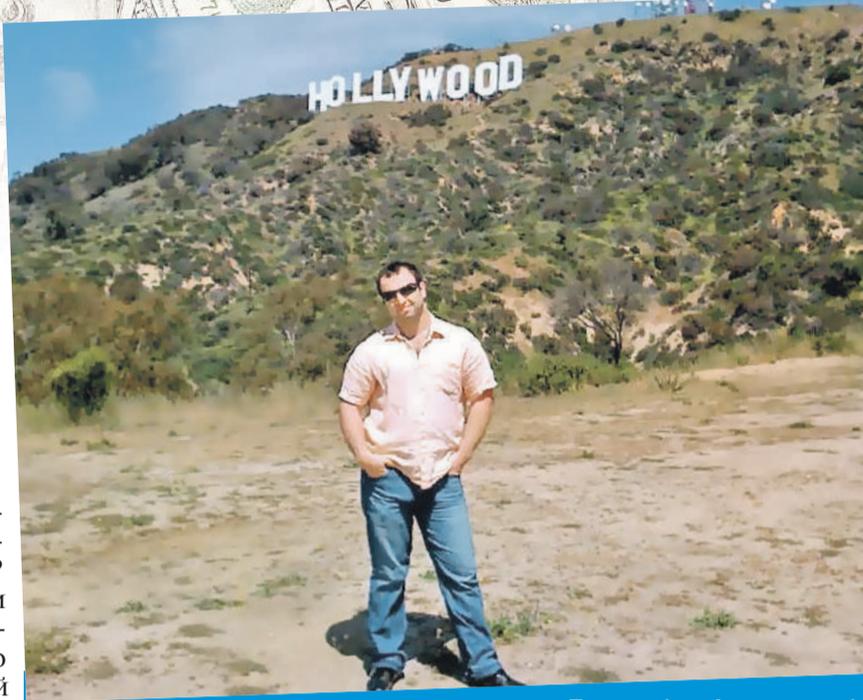
- Я теперь вот что понять не могу, - произнес впечатленный Мотевос. - Зачем китайцы едут жить в Америку? Я сам в Штатах прожил 10 лет, там много чайна-таунов (китайских кварталов. - Авт.). Ведь у них в Китае в сто раз чище, безопаснее, современной и работы больше. Что они забыли в Америке?

- Подожди, ты из Калифорнии переехал жить в Сочи?

- Да, в прошлом году вот вернулся домой и просто счастлив.

Выяснилось, что Мотевос - армянин, родившийся и выросший в Краснодарском крае, как и его родители, бабушки и дедушки. Но в 22 года решил отправиться к американским берегам, потому что его жена уезжала туда учиться. Молодая семья

осела в Калифорнии (где, кстати, немало армян). И за 10 лет поднялась там с самых низов (поначалу Мотевос работал сантехником), построила успешный бизнес, поселилась в престижном районе. Но...



Ервант (на фото слева) прожил в Калифорнии 15 лет, владел сетью клиник, но первый вернулся в Россию. За ним потянулись и остальные «русско-американские армяне». Артур (справа) выдержал в США только 6 лет: «Вот увидите, скоро многие из Штатов обратно сюда потянутся...»



- А я в США прожил 6 лет, - вступает в разговор руководитель строительных проектов Артур Гуликян. - Поехал туда по студенческой программе Work and Travel, окончил у себя на родине, в Осетии, ПГТУ и решил попрактиковать язык. В итоге остался в Штатах. Когда молодой, хочется все новое пробовать, посмотреть другую жизнь.

Мои трое собеседников - Мотевос, Ервант и Артур - далеко не единственные из этой русско-армянской сочинской бизнес-тусовки, кто вернулся домой после долгих лет в Штатах, где, казалось, уже все было налажено и комфортно.

- Скоро еще ребята подтянутся! Многие сейчас всерьез задумываются о переезде в Россию, - говорят они. - Вот увидишь.

## «ГРАБЕЖИ, ГЕИ И НАРКОТИКИ»

- И все-таки, почему вернулись? Почему не остались в Америке навсегда?

- У них в Штатах в последние годы очень сильно стала ЛГБТ-тема\* разгоняться. Страшно за детей, не хочется, чтобы они в такой атмосфере росли, - объясняет Артур, а другие активно кивают. - И еще все это расовое неравенство. Черное движение очень взрывоопасное, от любой искры вспыхивает. Вы не представляете, что там творится. Эта тема даже опаснее, чем ЛГБТ\*. Можно реально с жизнью попрощаться. В каждом городе есть «черные районы», куда полиция не поедет никогда. Убить человека там иногда стоит 50 долларов.

- А еще наркомания повсеместная, - добавляет Мотевос. - Травка легальная, конфетки с наркотиками в супермаркетах, в аппаратах с газировкой и шоколадками на улицах. Везде! Как растить детей? Как вообще можно планировать жить в

\*В России международное движение ЛГБТ решением суда признано экстремистским и запрещено.

- Дома лучше! - говорит Мотевос. - Все дела в Америке закрыл, забрал все деньги и привез семью в Россию. Тут будем бизнес двигать.

- И много вас таких возвращенцев?

- Много! Приезжай в Сочи, со всеми познакомлю.

И я поехала.

## ЛОС-АНДЖЕЛЕС ИЛИ СОЧИ? КОНЕЧНО, СОЧИ!

Когда в Китае Мотевос мне рассказывал про свои отели, заводы и сельхозугодья у Черного моря, я представляла обычные вот эти наши южные мини-гостишки, жмущиеся друг к другу, и виноградники для домашнего вина. Но оказалось, у них все очень серьезно и современно.

Так же как и не поняла до конца, все они - учредители и сотрудники - старые друзья или родственники? Но факт, что они давно вместе и стоят друг за друга. И в США так было, и теперь - в Сочи.

- А чем вы там в Америке занимались?

- Да у всех плюс-минус одна история - сначала таксист, парковщик, разнорабочий. Работали как негры, а получали, как китайцы. Потом, когда язык уже есть, документы в порядке, то можно было и чем-то серьезным заняться, - рассказывает один из учредителей, Ервант Кочян, уроженец Адлера, 15 лет проживший в Калифорнии. - У меня в Америке была сеть реабилитационных клиник. Я уехал в Штаты в 90-е, сразу после школы. Все тогда уезжали, и меня родители отправили. Думали, так лучше будет. Но я их и не обвиняю, тогда Россия была другой, только-только развалился СССР, разруха, бандитизм, войны на Кавказе. А Америка была, можно сказать, раем. Но я всегда знал, что рано или поздно вернусь. Даже шутил там в США, что приехал засланным казачком, набраться опыта. Так и вышло! Переехал обратно еще в 2008-м. Потом ребята один за другим стали возвращаться.

Акция

ВЕСНА  
ВЕСНА  
ВЕСНА

ПОРА ПЕРЕМЕН

Купи еженедельный выпуск газеты «Комсомольская правда» в любой из дней, 10 апреля

Вырежи купоны, заполни их и отправь в редакцию «КП»

ДО 17 АПРЕЛЯ удобным способом:

- в почтовый ящик: Партизанская, 75
- на электронную почту: podarki@phkp.ru (каждый купон необходимо пронумеровать)
- или письмом: 664009, а/я 194, Иркутск

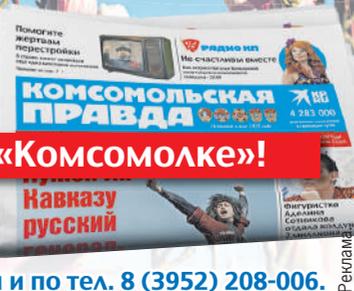
ЧЕМ БОЛЬШЕ КУПОНОВ - ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА ПОБЕДУ!

ПОДАРОК - 15 участников, приславших максимальное количество купонов, получат сертификат на массаж в салон spa-процедур.

24 апреля ищи результаты в «Комсомолке»!

Спрашивайте газету в местах продажи прессы и в супермаркетах вашего города.

Подробные условия акции - на [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru) и по тел. 8 (3952) 208-006.



# В РОССИИ ТЕПЕРЬ КРУЧЕ

стране, где ежегодно пропадает 500 тысяч детей? (Я не поверила, полезла в интернет искать статистику, оказалось - все правда. - Авт.) Знакомые поехали в Диснейленд, чуть ребенка не лишились. Где грабят и громят магазины каждый день уже? Вот только вчера знакомый рассказывал, что жена с детьми пришли домой, а там трое грабителей. Как еще живы остались? К сестре моей тоже недавно залезли в дом, украли всю технику. На ней стояли GPS-метки (сигнальные спутниковые маячки, чтобы найти предмет в случае пропажи. - Авт.), но полиция отказалась ехать в «черный квартал», забирать украденное.

Но даже если бы все в Америке было идеально, у нас своя страна, культура, родной язык. Только пожив за границей, понимаешь, как это ценно. Ни за какие плюшки я не готов мириться с тем, что мои дети вырастут в той культуре... Все, кто едет в США, не понимают, что там за жизнь. Видят по ТВ Беверли-Хиллз и думают, что так там везде. Но нет! И чтобы жить достойно, надо зарабатывать 10 тысяч долларов в месяц, не меньше! Пахать 24 часа в сутки! А пока ты будешь пропадать на работе, твоей жене и детям навяжут все эти «американские ценности». Что семья - обуза, что убираться в своем доме и готовить - абьюз, что вообще лучше стать геем, потому что за это еще и приплатят. Пропагандируется одинокая жизнь, собачки вместо детей. Я видел много молодых, которые туда приехали нормальными, а стали... Всем знакомым говорю: хотите потерять детей - отправьте учиться за границу. Там постепенно то, что сначала кажется диким - на улицах мужики целуются друг с другом, постоянно полицейские вертолеты над головой, - уже становится привычным, нормальным.

- Да, та Америка, в которую мы приезжали в 90-х и даже еще в 2000-х, - ее больше нет, - подтверждает Ервант. - Так же, кстати, как и жизнь в России разделилась на до и после примерно в тот же период. Только здесь наоборот - много толкового и хорошего сделано. Мы уже молчим про Сочи. До Олимпиады и после - разные города. Построили дороги, аэропорты, курорты горные. Новый уровень! Наша компания, кстати, тоже в олимпийской стройке участвовала, мы много сделали для родного города, - рассказывает Ервант. - Тогда уже становилось понятно, что в России гораздо больше возможностей. А сейчас, после введения санкций, еще больше стало! Кто бы что ни говорил, но это так. Иностранные компании ушли, рынок свободный. А американский опыт, то, что мы там видели и через что прошли, сильно помогает теперь.



ВЛАДИМИР БЕЛЕНГУРИН

Сочи, как говорят вернувшиеся, стал совсем другим городом (на фото из иллюминатора), мирового класса. И во всей остальной России жизнь заметно улучшается, а в США - тенденция в обратном направлении.

## «НУЖЕН ИМПОРТ ХОРОШИХ ИДЕЙ»

- Мы горы готовы сворачивать, - продолжает мысль коллеги Артур. - И есть толковые не только бизнес-идеи, но и жизненные, бытовые вещи, которые работают в США и которые хорошо бы и в России применить. Чему поучиться у американцев есть! Классно было бы вообще создать комитет по изучению хороших идей из других стран. Вот позвали бы меня и спросили: «Ты жил в США 20 лет, расскажи, что там такого хорошего, что бы и нам перенять».

- И что же?

- Да хотя бы вот разрешить по правилам ПДД поворот направо под красный, если нет помех. Это очень очень облегчает в США ситуацию на дорогах. Половина пробок бы сосалась без всяких новых развязок. Бесплатно! Хорошо бы изучить их стандарты строительства - на каждую квартиру должно быть минимум одно парковочное место.

- Система университетского спорта у них - просто космос! - добавляет свои предложения Артур. - Студенческие лиги там на высшем уровне, и не на дотациях государства, а на самоокупаемости. Ты когда-нибудь видела в России полный стадион на матче одного университета с другим? А там это норма. Уже молчу про то, что талантливых молодых спортсменов университеты обучают бесплатно. Я вот получил высшее образование по гранту, потому что играл в футбол за университет. Мы, вернувшись в Россию, тоже основали общество «Наследие спорта». Помогаем талантливым детям, проводим турниры дворовые. Но это только в Сочи, на всю страну пока не можем выйти. Не по силам такое одной нашей компании.

- Еще одна большая тема - эмиграция иностранцев на жительство в Россию, - продолжает Ервант. - Столкнулись с этим, когда наш

знакомый попросил узнать, как ему перебраться сюда. Он этнический русский, язык знает, деньги есть, но гражданином РФ никогда не был. Мы стали выяснять в миграционных службах - как русскомо переселиться в Россию. Оказалось, все очень сложно, ни в одной стране таких препонов нет. Только если жениться на русской. Но у него есть жена. При этом очень много и европейцев, и американцев переехали бы сюда к нам жить. Нормальных, семейных, работающих людей. Почему им ставят препятствия? Нам что, толковые люди не нужны?

- А построение бизнеса? Как вам тут в сравнении с Америкой?

- В США есть выражение: «Как я заработал первый миллион, не могу рассказать, а про остальные спрашивайте». Коррупции и левых схем там тоже предостаточно. Но! Бизнес, который работает честно, чувствует себя защищенным. У нас в России тоже с этим все лучше и лучше. А главное, прибавляется толковых, порядочных людей во власти, а не мелких вредоносных чинов, которые нарочно, из зависти что ли, ставят препоны и мешают работать. Все

больше механизмов помощи бизнесу и контроля за соблюдением правил. Надеемся, эта тенденция сохранится. У людей должна быть уверенность, что все будет четко по закону.

- И идеи, как все отладить, оказалось, в России есть! МФЦ вот открыли по всей стране и ликвидировали чиновничью волокиту, эту мелкую коррупцию. Раньше же за каждую бумажку надо было биться. Теперь все цивилизно, работает как часы. Шикарная система, которой в США даже не пахнет! Если такой же порядок наведут в отношениях государства и бизнеса, это будет огромный прорыв!

- Мы не говорим, что надо все сливать с США подчистую. Есть и в России вещи, которым Америке можно поучиться. Многие сферы жизни тут устроены лучше, чем где-либо. Страна у нас с огромным потенциалом и великолепными людьми. Но и над чем еще работать, тоже есть. Взять все хорошее и сделать свое, еще круче, можно и нужно. И сильно сэкономить на этом время и деньги. Скажете, не те времена сейчас? Нет, стремиться к более комфортной жизни надо всегда.

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

### «Обратно не свалим»

- А можно вот о чем спрошу напоследок? Америка же нам теперь недружественная страна. А вы жили там десятилетиями. Это не мешает работать?

- Хороший вопрос. Иногда чувствуем, скажем так, предвзятость по этому поводу: «Они хотят тут денег срубить и свалить обратно в свою Америку». Или: «Что это за американцы, приехали тут свои правила устанавливать». Отвечаем обычно так: мы - русские. И мы не то что не свалим, мы, наоборот, вернулись! И свои капиталы из Штатов сюда привезли. И мозги, и опыт, и идеи. И работаем по российским законам. Ни у кого из нас не осталось дома в Америке, хотя любой мог бы купить самую дорогую виллу в Малибу. Мы здесь, мы помогаем российским бойцам, их семьям, детский спорт развиваем...

Лучше займитесь теми, кто уехал на Запад тихонько под шумок и миллионы свои увез. Мы не про простых релокантов, многие из которых сбежали и теперь еле сводят концы с концами. Они все поймут и еще вернуться. Мы про миллионеров, которые сидят там и кайфуют, тратя деньги, уведенные из России.



Как «понаехавшие» россияне изменили жизнь в Казахстане, читайте на нашем сайте

**Обострения  
стоит ждать  
уже в середине  
апреля.**

Анна ДОБРЮХА

## ВИНОВАТО ГЛОБАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ

- Сезон поллиноза (то есть аллергии на пыльцу растений. - Ред.) в этом году ожидается достаточно тяжелым, - говорит замдиректора Института иммунологии ФМБА России,



генеральный директор Российской ассоциации аллергологов и клинических иммунологов, профессор,

д. м. н. Наталья Ильина. - Обильный снежный покров и повышенная влажность, которые мы наблюдали минувшей зимой, обычно способствуют тому, что деревья «пылят» очень активно.

Специалисты прогнозируют даже так называемые пыльные бури. Это явление, когда «количество пылевых зерен в кубическом метре воздуха зашкаливает», пояснила профессор Ильина. По ее словам, подобные ситуации происходят все чаще и чаще. Страдания аллергиков усиливаются. И одним из виновников этого эксперты считают глобальное потепление.

- Климатические изменения сказываются на вегетационном периоде растений (то есть влияют на этапы роста и развития. - Ред.), - рассказала врач. - Из-за потепления деревья и травы вырабатывают больше пыльцы.

Подробности прогноза на этот год и рекомендации, как пережить сложный период, ведущие специалисты дали на пресс-конференции «Первая волна: как подготовиться к сезону аллергии - 2024».

## МАРАФОН ЦВЕТЕНИЯ

- В средней полосе России и на юге сезон цветения деревьев уже начался. Наиболь-

## КСТАТИ

## Амброзия добралась до Москвы

- Если раньше аллергию на амброзию мы ассоциировали только с южными регионами, то сегодня из-за глобального потепления она добралась до Москвы и Подмосковья, - отметила академик РАН, главный детский специалист по профилактической медицине Минздрава РФ Лейла Намазова-Баранова. - Уже не первый год в составе пылевых зерен, которые регистрируют местные лаборатории, встречается пыльца этого растения.

**От редакции:** отслеживание конкретных аллергенов очень важно, поскольку современные методы лечения подбираются в зависимости от провокаторов аллергического заболевания.

## Сезон аллергии - 2024:

# «Пыльцевые бури» будут мощнее обычного



- Кому красота, а кому - сплошные мучения!

шую концентрацию пыльцы и обострение проблем у аллергиков мы ожидаем с середины - второй половины апреля, - сообщила Ильина.

Специалисты перечислили растения, которые выступают главными участниками «поллинозного марафона»:

✓ **в центральной полосе и на северо-западе** нашей страны наиболее сложный период это пыление березы (апрель - май), ольхи (конец марта - апрель) и орешника (с конца марта до мая);

✓ **в южных регионах** самый тяжелый поллиноз вызывает пыльца амброзии (с июня по сентябрь);

✓ **вслед за деревьями** начнут пылить луговые и сорные травы: одуванчик, тимopheевка (оба в июне), полынь (с июня по сентябрь), злаковые (июнь - июль).

- Если у человека аллергия на пыльцу деревьев, то для него сезон страданий заканчивается примерно во

второй половине мая, - резюмировала Наталья Ильина. - Люди с аллергическими реакциями на множество растений, включая травы, мучаются с середины весны до начала сентября (о современных методах избавления от мучений см. далее. - Ред.).

## ТРЕНИРУЕМ ИММУНИТЕТ

- У аллергиков не должно быть иллюзий. Полностью, раз и навсегда вылечить аллергию нельзя. Если в организме «сломан» механизм восприятия каких-либо веществ, то исправить его на сегодня невозможно, - сразу расставляет точки над «i» профессор Ильина.

Если вам обещают полное исцеление от поллиноза ка-

кими бы то ни было чудодейственными методами, это обман, предупреждают эксперты. Попросту говоря, разводка на деньги, причем, как правило, немалые.

В то же время современная медицина, не излечивая заболевание на глубинном уровне, позволяет значительно смягчить страдания аллергиков. Во многих случаях возможно избавление от неприятных и опасных симптомов на длительный срок, обнадеживают специалисты.

- Можно натренировать иммунитет, чтобы он стал менее восприимчивым к тем или иным аллергенам, - пояснила Ильина. - Для снижения чрезмерной чувствительности иммунной системы мы применяем АСИТ, аллерген-специфическую иммунотерапию.

По сути, этот метод можно назвать прививкой от аллергии. Пациенту регулярно вводят препарат, содержащий малую дозу аллергена. В результате организм привыкает, и развивается толерантность. То есть нечувствительность к пыльце или другим провокаторам аллергических приступов.

## ФАКТ

**В разгар цветения деревьев больше всего пыльцы собирается у нас в волосах, рассказали эксперты. Так что, выходя на улицу, аллергикам желательно прятать шевелюру под головной убор. Благо сейчас в моде не только кепки для обладателей коротких волос, но и платки, шляпы, легкие весенние шапки и тюрбаны.**

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Обычная с виду трава - мощнейший аллерген.

ВАЖНЫЕ  
НЮАНСЫ  
ЛЕЧЕНИЯ

БУДЬ  
В КУРСЕ

• Кроме АСИТ для снятия симптомов аллергии применяются антигистаминные лекарства. Сегодня есть уже несколько поколений таких препаратов, подбирать и назначать их должен врач.

• Прием антиаллергических лекарств желательно начинать не в момент старта поллиноза, когда уже вовсю течет из носа и слезятся глаза, а за пару недель до цветения растений-аллергенов, советуют врачи-иммунологи. То есть для жителей центральной полосы сейчас самое время.

• Что касается АСИТ, то ее, как правило, проводят в осенне-зимний период.

• К сожалению, такая терапия сегодня не входит в базовые программы ОМС, пояснила Наталья Ильина. Однако в некоторых регионах территориальные программы бесплатной медпомощи предусматривают АСИТ для детей, рассказала Лейла Намазова-Баранова.

Чтобы уточнить, есть ли такая возможность в вашей области или крае, позвоните в кол-центр страховой медицинской компании, выдавшей полис ОМС.

• Имейте в виду, что АСИТ пока «берет» не все аллергены.

Она работает против пыльцы деревьев, трав, против аллергии на кошек. Однако с аллергическими приступами на других животных или ряд продуктов - не справится.

• Аллергикам в любом случае надо беречься и минимизировать контакт с неблагоприятными для них веществами, отметила профессор Ильина. Потому что даже после успешной терапии АСИТ возможно возвращение приступов.

Например, при зашкаливающей концентрации пыльцы. Или при сильных стрессах, обострении других хронических заболеваний.



Популярный метод похудения оказался смертельно опасным - читайте на сайте



## В ТЕМУ

## Не путайте сенную лихорадку с простудой

Весенний поллиноз, также известный как сенная лихорадка, легко спутать с ОРВИ.

- Пациенты часто говорят: на майские праздники ездю на дачу и всегда простужаюсь. Насморк нескончаемый, лечу по два месяца, - описывает Лейла Намазова-Баранова. - Люди

принимают разные препараты, вплоть до антибиотиков. И так из года в год. Никому не приходит в голову, что ровно в это время пылят деревья.

В подобных ситуациях есть классический проверочный тест, рассказала Наталья Ильина. Если принять таблетку антигистаминно-

го препарата и она принесет облегчение, значит, у вас аллергия, а не ОРВИ. «Я ни в коем случае не призываю к самолечению, но один раз как тест это допустимо», - отметила врач. В любом случае прочитайте в инструкции данные о противопоказаниях и побочных эффектах лекарства.

Пушкиногорье:

# Многие девушки уезжают, отлично отдохнув!\*

Рассказываем, что посмотреть в заповеднике в Псковской области.

Окончание.

Начало читайте на < стр. 1.

## ПОЧЕМУ СТРАДАЛ ПОЭТ?

Главные точки на карте Пушкинского заповедника: усадьбы Михайловское, Петровское, Тригорское и село Бугрово. Начнем с Михайловского, здесь Пушкин провел два года ссылки. Жизнь в барском доме с купанием в озере после бани и поездками на посиделки к соседям нынешний городской житель вряд ли назовет наказанием. Но Пушкин здесь страдал. Однако причина была не в ссылке, а в любовном томлении по **Анне Керн**. Ее именем названа одна из аллей усадебного парка. Здесь вам расскажут легенду о том, что на этом самом месте Пушкин и написал «Я помню чудное мгновенье».

Всего пару километров через лес - поселение Бугрово. Это воссозданная деревня, где в деталях показан крестьянский быт. А еще здесь восстановлена водяная мельница. Такая была у предков Пушкина. Рядом расположено почтовое отделение. Главный аттракцион - подписать открытку гусиным пером и отправить друзьям послание с уникальным штемпелем.

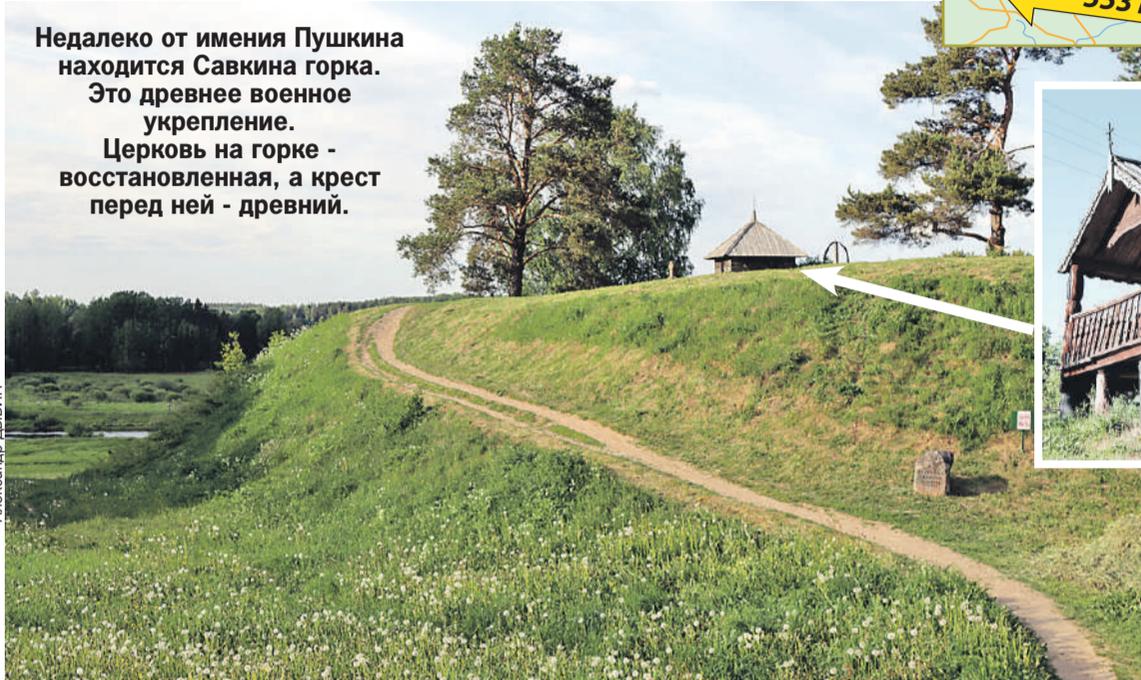
Напротив Михайловского на другом берегу озера расположено Петровское. Во времена поэта здесь жили его родственники, а первую постройку возвел еще арап Петра Великого **Абрам Ганнибал**.

## ЖИВЫЕ СВИДЕТЕЛИ

Опытный турист знает: если не хочешь провести день в очередях, нужно приезжать к открытию музея. В Пушкинских Горах это правило не работает. Людно здесь только в дни пушкинских праздников. В иное время можно в одиночестве бродить по паркам, слушая надрывное пение лягушек в прудах. Кстати, экскурсии по музеям вам проведут, даже если билет купили только вы один. Билет с экскурсией стоит 400 - 500 рублей для взрослого и 150 для ребенка. Есть масса льготных катего-

\*В «Заповеднике» Довлатов писал про подслушанный разговор туристки по телефону: «А главное, тут абсолютно нету мужиков... Але! Ты слышишь?! Многие девушки уезжают, так и не отдохнув...» Но с тех пор все сильно изменилось...

Недалеко от имени Пушкина находится Савкина горка. Это древнее военное укрепление. Церковь на горке - восстановленная, а крест перед ней - древний.



рий. Прогулки по паркам - бесплатные.

Такое чудо - побродить по музею в одиночестве - произошло с нами в усадьбе Тригорское. Здесь жили друзья Пушкина **Осиповы-Вульфы**. Эта семья считается прототипом Лариных из «Евгения Онегина». Пушкинисты спорят, в ком больше черт Евпраксии Вульф, в Ольге или Татьяне. А пока экскурсовод рассказывает, как поэт за два года ссылки ради забавы залезал в каждое из окон большого дома, наслаждаемся скрипом половиц и запахом музейной пыли.

Кстати, если вы хотите «приобщиться к Пушкину», то вам не в усадьбы, а в лес. Именно там находятся живые свидетели поэта. Полный список деревьев старше 200 лет есть на сайте музея заповедника ([pushkinland.ru](http://pushkinland.ru)). Среди них - раскидистый дуб в Михайловском, который вполне мог быть прототипом дерева из поэмы «Руслан и Людмила».



Домик Довлатова: избушка, которую снимал писатель летом 1977 года.

## С ТОЧНОСТЬЮ ДО МЕЛОЧЕЙ

Сотрудники пушкинских объектов на вопросы, где найти дом **Сергея Довлатова**, снисходительно фыркают и машут рукой: «А оно вам надо?» Но мы расскажем. Избушка, которую снимал писатель летом 1977 года, находится в деревне **Березино**. До нее можно пойти пешком из Бугрова. По дороге есть указатели.

Если вы когда-нибудь были дома у деревенского пьяницы, то довлатовская обитель вас не шокирует. Но пора-



Довлатову в Пушкинских Горах не понравилось, теперь в заповеднике его не жалуют.

зит точность: дом до мелочей соответствует описанию. Открывай повесть «Заповедник» и сличай. Разве что прокисших макарон в музее не будет.

## НЕ ТОЛЬКО КЛАССИКИ

Пушкинские Горы не ограничиваются тремя усадьбами. Вызвать эмоции у праздного туриста здесь может многое. Одно из таких мест - урочище **Воронич**. Это поселок по дороге из Михайловского в Тригорское, расположенный на горе. Здесь Пушкин раздумывал над поэмой «Борис Годунов». На самом деле это средневековое укрепление. Пушкин затмил собой всю историю этих мест. А когда-то это была зона постоянных конфликтов с западными соседями, поэтому тут была разбросана сеть укреплений, защищавших Псков. Сейчас Воронич, над которым возвышается церковь, - закрытая зона. Территорию хотят реставрировать, а пока здесь тихо и мрачно, как на деревенском кладбище. Пощекотать нервы можно.

Куда приятнее атмосфера **Святогорского монастыря**. Он расположен в поселке Пушкинские Горы, здесь находятся могилы поэта и его матери. А еще вкусный кофе и одна из самых больших сувенирных лавок в округе.



## КАК ДОБРАТЬСЯ ИЗ СТОЛИЦЫ

- **На машине.** От Москвы до Пушкинских Гор - 630 км. Если выехать утром, к вечеру будете на месте.
- **На самолете** до Пскова, потом еще полтора часа на автобусе.
- **На поезде** до Великих Лук, оттуда еще два с лишним часа на автобусе.

**На сколько дней приезжать**  
Заповедник - это 90 тысяч га сельских пейзажей. Обойти это все ногами даже за неделю невозможно. А с непривычки марш-броски за достопримечательностями и вовсе превратят отдых в пытку. Перемещаться между поселками можно на велосипеде или самокате. Велодорожек тут нет, зато трафик очень спокойный.

**Самый удобный вариант для путешественников - машина.**

От центра заповедника, поселка Пушгоры, до любой значимой точки можно доехать за 5 - 10 минут. Проезд к усадьбам по пропускам. Он оформляется в главном офисе музея-заповедника. Пропуск на легковушку стоит 200 руб. на три дня. Он дает право подъехать поближе к главным музейным объектам. Оптимально приехать в Пушгоры на 4 - 5 дней. Тогда можно спокойно осмотреть все красоты, по усадьбе в день.

**Где жить**  
Отели в Пушгорах небольшие и уютные. Цены от 3 - 5 тысяч руб. за ночь и выше. Есть с питанием, баней, детскими зонами.

Гостевые дома чуть дешевле. Довлатовский вариант - снять койку у местных (500 - 1000 руб.).



Корреспондент «КП» отправился в Пушкинские Горы и нашел героев повести Довлатова «Заповедник»



# «Всей семьей на выборы»

## «Комсомольская правда» ПОДВОДИТ ИТОГИ ВИКТОРИНЫ

Итак, викторина «Всей семьей на выборы», которую проводила «Комсомольская правда», завершена! Три дня, 16, 17 и 18 марта, рандомайзер случайных чисел определял счастливых. Смартфоны, планшеты, билеты на спектакли и концерты, а еще два главных подарка - автомобиль и квартира - нашли своих обладателей. Так, среди счастливых и 66-летний **Анатолий Зайчук**, подполковник в запасе. Ему достались билеты в Иркутский



Анатолий Бизимов...

областной музыкальный театр! - Информацию о викторине я увидел в интернете, а подробности узнал, когда пришел на избирательный участок. Решил попытать удачу, хотя никогда ничего не выигрывал, - рассказал «Комсомолке» Анатолий. И вот фортуна улыбнулась -

номер его билета показал рандомайзер 16 марта! - Конечно, очень приятно, что стал победителем. Да еще и билеты в музыкальный театр получил. Почему бы не сходить! Либо вместе с супругой пойдем, либо отдадим детям, - добавил Анатолий Зайчук.



... и Анатолий Зайчук выиграли билеты в музыкальный театр.

Среди везунчиков оказался и 34-летний **Анатолий Бизимов**, работающий на Иркутском авиазаводе. Ему тоже достался подарок - билеты в Иркутский областной музыкальный театр. - О викторине нам рассказали коллеги жены. Подумали, почему бы не поучаствовать. Полу-

чить что-то конкретное не загадывали, просто решили попытаться удачи! - рассказал Анатолий «Комсомолке». И вот везение: заветные шесть цифр его номера - в числе победителей! - Конечно приятно, я очень рад! - добавил победитель.

### КОНКРЕТНО

## Ищите счастливый номер

### 16 марта

#### Билет в Иркутский областной музыкальный театр

# Победителей: 50  
112235 099241 156238  
304254 205977 413973  
120947 344344 412762  
076730 316265 412274  
054131 219856 099778  
160862 147419 213010  
293301 216017 405427  
000835 281804 097352  
362352 089878 062746  
150738 373477 276866  
042591 044412 147410  
027653 420782 127882  
018570 369716 191489  
311922 425054 263503  
337516 101543 056882  
351492 206706 307499  
259184 422557

#### Билет в Дом культуры имени Горького

# Победителей: 3  
125903 444979 424183

#### Билет в Иркутскую областную филармонию

# Победителей: 18  
309578 131949 107004  
156706 222106 234716  
402632 206281 358667  
443343 331498 394002  
184032 082035 181279  
217589 270834 076122

#### Набор книг от издательского дома «Комсомольская правда»

# Победителей: 50  
416205 119564 372691  
137956 444303 335443 034460  
330456 260923 142656 348348  
010050 205119 236360 378036  
319816 249356 425298 203672  
379717 273393 334972 265377  
346463 320501 322627 092881  
338020 173267 321429 171905  
087163 429312 222088 060867  
175604 064600 429486 320342  
353036 270951 227240 387996  
164511 257975 418996 020870  
278667 162694 282452

#### Набор в подарочной корзине

# Победителей: 10  
102894 389780 373361  
219967 111373 401372 258669

217310 008366 402539

#### Книжные наборы по истории любимого Иркутска

# Победителей: 50  
075154 146337 292954  
284379 037305 278866  
046931 274019 136323  
195987 365378 130752  
181423 127270 194773  
159095 107940 103068  
013798 107032 205933  
047068 271529 254898  
077493 060940 030719  
233767 120472 096432  
444917 124266 297034  
066057 420013 138084  
316891 102913 359460  
112481 116334 221484  
004706 284749 037271  
167369 228760 152246  
396231 078793

#### Набор инструментов

# Победителей: 20  
163119 023292 419094  
278301 393573 001210  
421853 035357 242853  
397015 334257 275011  
443967 055094 005635  
285125 328448 017089  
358536 012416

#### Шуроповерт

# Победителей: 5  
318316 066878 259504  
333454 379409

#### Планшет

# Победителей: 2  
021097 120003

#### Смартфон

# Победителей: 100  
338736 360396 403129  
351862 081745 423079  
039583 111957 092433  
449845 311928 012784  
052350 190241 022186  
026223 100422 322422  
329628 358309 342716  
366969 437088 000646  
415338 048195 193209  
160943 070525 145621  
349398 388515 075254  
383287 089853 344003  
012998 309807 441172  
089837 393896 172433  
309250 301688 398270  
226754 268790 137253  
195339 052743 052544  
106790 253644 315701

355843 024173 346429  
412529 353658 026941  
166136 444611 005651  
232263 097179 435793  
062141 203082 401882  
007823 347309 355484  
253853 367770 127762  
078688 378794 178432  
144450 102573 172996  
073665 448141 359425  
344659 300290 247155 140780  
395543 393552 169956 270135  
089007 445247 140612 436220  
171787 231744 271862 058498

### 17 марта

#### Билеты в учреждения культуры Иркутска

# Победителей: 300  
097452 291672 186337  
147808 261816 392394  
227448 031229 214981 210795  
212668 085870 182992 026302  
331079 267172 444689 188290  
203576 234752 296734 410434  
182028 236139 164107 037469  
166676 302923 267857 236540  
109004 186041 180527 253958  
354599 380590 410770 171827  
203482 010120 345570 407136  
367322 029243 178110 428223  
023356 346743 383499 066620  
050684 436636 135240 029652  
404479 329787 230732 273288  
235522 271712 223268 196829  
129852 114241 186324 045902  
071245 033221 384560 437062  
154729 257465 298484 030060  
233344 446493 123990 373923  
268857 203722 182357 009369  
077133 395059 405492 172339  
331325 029452 371778 290358  
417520 136859 049532 068470  
076836 271625 050369 088827  
196010 385575 274832 408769  
254837 062035 348112 234354  
313238 309003 445174 135213  
147350 085605 241594 148216  
071911 202727 217880 071617  
031217 430517 384842 124816  
063624 401904 361053 131014  
053633 316809 378191 292480  
149554 353597 038260 141824  
236537 222307 213208 086583  
227203 004813 112027 215631  
099693 084418 401474 189355

422803 292813 393778 116169  
037882 023410 159593 285001  
074895 288040 147684 000075  
193806 120215 167570 147234  
039410 225737 200685 347216  
021674 295279 115002 156333  
095937 089912 180016 272520  
049431 157638 274156 401094  
310739 035676 089644 005983  
376882 154081 219034 285310  
315575 219757 022741 219007  
302664 249942 265831 094419  
175444 057258 362899 320284  
010650 354943 016051 049719  
023463 363194 114467 404895  
418690 182698 101801 292512  
381296 360551 278668  
275810 204964 115407  
418897 171638 284341  
029299 035306 353204  
336373 362348 127309  
145857 151601 297729  
375643 300206 156896  
431244 296062 111057  
152051 028512 104592  
365122 032382 412122  
381254 266200 159459  
065695 137730 261648  
233535 056256 210858  
302433 326750 239286  
051035 227694 305636  
084814 141488 024320  
065373 096022 191429  
300415 120695 402009  
247290 089278 403696  
236331 281974 070881  
298014 071271 130921  
304414 301831 011307  
121522 260389 096232  
032486 411563 073658  
323514 396396 131851  
444671 195777 301025  
228513 067684 060450  
136172 156520 049577  
243261 332350 417020  
182668 159705 317781

#### Наборы товаров для дома

# Победителей: 35  
194368 210006 336445  
292937 096954 397904  
115089 165411 407995  
060885 359042 401005  
076221 181795 413617  
188868 258263 292085  
432776 139615 128964  
277097 277894 100929  
198445 326843 254963

285194 066144 285235  
221168 333377 433102  
011864 002652

#### Подписка на газету «Комсомольская правда»

# Победителей: 10  
226846 303697 247334  
006893 075741 210646  
146691 275463 349359  
071002

#### Билеты в Иркутский областной историко-мемориальный музей декабристов

# Победителей: 15  
295481 303275 328257  
260656 036476 422140  
316287 279971 322718  
377432 161662 067238  
177781 237608 167428

#### Билеты в Иркутский областной художественный музей

# Победителей: 15  
124386 208195 355296  
424964 419706 026958  
025849 064545 169423  
122692 223173 326621  
093900 109675 021870

#### Билеты в Иркутский областной краеведческий музей

# Победителей: 20  
354588 345913 285414  
377963 008792 335240  
172261 357217 225903  
420389 387351 149273  
287287 003981 326407  
267868 282806 289157  
022124 231116

#### Билеты в органно зал Иркутской областной филармонии

# Победителей: 8  
254124 336871 120614  
441978 287884 372920  
260213 292284

#### Сладкие подарочные наборы

# Победителей: 15  
271011 023591 120428  
272337 266368 222153  
245524 216680 068077  
029024 304597 409520  
130710 196727 159926

#### Автомобиль

# Победителей: 1  
409640

**КОНКРЕТНО**

**Ищите счастливый номер**

**17 марта**

**Книжные наборы по истории любимого Иркутска**

# Победителей: 150  
3 2 7 9 6 9 2 5 8 2 1 3  
247910 352694 445730  
225396 077317 088732  
145354 158387 401066  
165166 322190 283308  
445567 092853 159352  
443299 191660 010769  
114049 044739 225902  
088724 146026 248322  
151259 390451 003123  
091338 132413 268554  
117631 085016 247985  
270821 075487 325496  
364053 229647 105458  
231632 009233 165678  
206206 157516 338507  
109722 328152 270029  
438631 407511 209097  
376778 387966 185393  
418358 231490 357570  
176900 096623 019600  
211356 300435 253863  
154858 175677 054452  
231266 340480 119526  
378623 424608 209000  
385783 047129 037994  
266283 149943 002143  
393302 244894 247184  
430540 088396 238837  
238877 006845 023650  
429412 091101 386643  
286943 101354 062403  
133545 331558 035281  
024948 311328 228937  
098780 377360 286789  
211173 344338 418257  
208594 124523 274068  
109734 048930 327224  
352725 058050 315850  
133533 390040 095374  
157606 133129 097942  
029710 046554 154122  
090095 095220 204986  
020528 215283 316010  
122717 309083 138028  
143846 392625 355425  
337747 424957 068290  
181884 443888 226943  
405299 402816 394639  
262515 393666 198312  
267370

**Набор инструментов**

# Победителей: 20  
163701 259322 334814  
305866 266348 095645  
345169 204449 386293  
037917 238181 211031  
094053 126351 181833  
031483 208813 396815  
083619 163997

**Шурупверт**

# Победителей: 5  
096939 210303 167275  
330700 009395

**Планшет**

# Победителей: 2  
130251 441037  
Квартира  
# Победителей: 1  
257005

**Зонт**

# Победителей: 1  
418193

**Плед от Иркутской аптеки**

# Победителей: 1  
064074

**Тонومتر**

# Победителей: 1  
358866

**Билеты в Иркутский зоопарк**

# Победителей: 50  
128437 035898 049716  
302508 002986 214390  
437712 090164 080566  
218765 056374 269246  
242428 388584 271732  
348406 409810 343184  
373364 254453 148690  
071030 038746 177879  
287919 385980 163599  
425202 041763 286146  
063838 163038 324604  
431533 019716 166538  
073187 387741 266500  
321266 345264 172108  
272851 162258 236902  
322685 160261 216774  
044985 430530

**Смартфон**

# Победителей: 100  
126977 008432 320837  
022927 212352 120083

423127 384917 174779  
386608 167975 201901  
110270 229474 129539  
022866 273460 138103  
270503 060256 219724  
427437 289081 200001  
362654 314461 418520  
388741 155466 052005  
004827 072301 073987  
236890 449010 088290  
100646 053928 288365  
189084 412209 125873  
120070 329380 143053  
289878 217649 387549  
340045 005402 031261  
412323 365905 293736  
446069 043902 161999  
189333 315947 383700  
071274 032916 410530  
127606 357267 151840  
284791 111978 044560  
404984 349292 377490  
445384 397357 254284  
006358 188320 080015  
034437 350087 195807  
280685 188711 418040  
092102 109586 227011  
081824 164669 351150  
072003 256281 306047  
125696 259317 073760  
441692 026581 293900  
102008

**Набор инструментов**

# Победителей: 20  
163701 259322 334814  
305866 266348 095645  
345169 204449 386293  
037917 238181 211031  
094053 126351 181833  
031483 208813 396815  
083619 163997

**Шурупверт**

# Победителей: 5  
096939 210303 167275  
330700 009395

**Планшет**

# Победителей: 2  
130251 441037  
Квартира  
# Победителей: 1  
257005

**Зонт**

# Победителей: 1  
418193

**Плед от Иркутской аптеки**

# Победителей: 1  
064074

**Тонومتر**

# Победителей: 1  
358866

**Билеты в Иркутский зоопарк**

# Победителей: 50  
128437 035898 049716  
302508 002986 214390  
437712 090164 080566  
218765 056374 269246  
242428 388584 271732  
348406 409810 343184  
373364 254453 148690  
071030 038746 177879  
287919 385980 163599  
425202 041763 286146  
063838 163038 324604  
431533 019716 166538  
073187 387741 266500  
321266 345264 172108  
272851 162258 236902  
322685 160261 216774  
044985 430530

**Смартфон**

# Победителей: 1  
212365  
**Набор для здоровья**  
# Победителей: 30

369215 236692 442847  
077406 294976 275064  
370265 270956 190032  
394232 030425 400241  
393718 203649 301734  
111311 398076 448398  
442879 086175 121976  
085584 100404 162717  
130166 394077 359748  
119507 188495 111109

**Подарочный сертификат на 3000 руб в магазин одежды**

# Победителей: 2  
386747, 412198

**Подарочный сертификат на 1500 руб в детейлинг центр**

# Победителей: 3  
170380, 262582, 185204

Билет в Иркутский зоосад и детский бассейн

# Победителей: 50  
363945 236358 076976  
193490 198400 050229  
169153 211376 291589  
422133 003068 122653  
346378 161088 435508  
433043 441293 306283  
073095 393427 375593  
026944 333766 034889  
053264 387060 261979  
154260 024370 007151  
343247 145806 000494  
325439 293652 352153  
323449 267877 162041  
226297 161989 214302  
266667 209419 131716  
070933 039261 134076  
353456 311017

**Продуктовые наборы**

# Победителей: 8  
401690 426593 045774  
382093 170232 214564  
025765 285896

**Наборы товаров для дома**

# Победителей: 65  
026545 106792 108803  
115881 249007 244969  
353531 247638 308723  
210885 260093 156271  
264049 059078 098097  
286132 105997 114712  
094335 328612 281185  
388262 406779 114951  
327648 211313 143888  
014530 022830 182994  
254899 081458 078829  
391828 018762 360342  
060131 086991 369179  
368499 005293 219463  
406903 391411 430165  
350891 348379 246668  
011631 004247 098364  
407250 218314 146343  
272995 445079 223127  
441191 106428 348312  
191048 122616 364321  
043422 319500

**Билеты в архитектурно-этнографический музей «Тальцы»**

# Победителей: 15  
402630 157383 060713  
076324 361339 179933  
333269 445953 170590  
431189 377571 254035  
385486 152125 242602

**Билеты в Иркутский областной театр юного зрителя**

# Победителей: 15  
095258 266102 317765  
380912 408171 260939  
178933 443702 441430  
444085 022277 420793

125526 321227 143608

**Билеты в Иркутский академический драматический театр имени Охлопкова**

# Победителей: 25  
334155 085806 364214  
042353 261454 029286  
295096 101045 407527  
314984 235923 258905  
291300 392301 283570  
348224 004917 038180  
408147 156169 228692  
126302 357232 263186  
393209

**Сладкие подарочные наборы**

# Победителей: 25  
416303 320399 070377  
399670 158320 113367  
332384 235762 177124  
198719 390578 076699  
022155 391616 381078  
325300 145460 089676  
279485 042493 403107  
156870 414823 035298  
185455 159117 034572  
237636 036667 370267  
022312 252096 049098  
188393 021975

**Книжные наборы по истории любимого Иркутска**

# Победителей: 25  
163063 355222 258179  
071989 243000 315983  
172324 149349 374165  
313460 034616 085091  
400369 205961 193347  
184974 020490 343055  
355528 062587 087719  
040961 001846 421358  
313556 300341 122399  
108457 395759 334615  
325763 195412 284205  
174052 197069 178188  
096428 073672 083087  
442654 293618 244617  
207935 281028 032913  
335119 448940 293405  
346388 177974 298068  
231527 185788 245426  
180010 377975 126927  
361261 126539 211761  
200224 305436 298599  
279312 286811 101989  
300488 060422 187864  
107697 127060 436116  
269632 369747 446994  
287380 081310 050139  
368121 310295 291200  
078583 127832 349086  
154640 274982 292945  
014908 442487 209375  
282790 439481 408891  
162380 057985 198518  
417870 140558 176278  
250204 040364 104452  
164653 147507 020958  
206745 328235 161536  
121273 290228 368976  
443479 270160 196631  
316000 306661 083773  
052608 139412 295521  
030006 183179 193637  
259623 068647 080065  
088766 357090 018045  
273269 227149 368281  
352976 375170 222496  
017453 039802 114892  
327388 176410 174116  
355385 239635 017505  
060266 361554 288717  
164932 224506 160616  
101932 276712 100016  
232360 085706 035175  
111008 038740 049929  
310817 331420 369192  
444106 114260 398342

169413 343880 039882

310237 103709 034743

311660 148844 166839

304574 256255 281323

054565 214715 235628

185149 446714 202809

125717 448214 246213

326821 302948 246914

217514 088130 236452

135184 361157 199280

336626 336863 327215

447157 093711

**Набор в подарочной корзине**

# Победителей: 10  
148123 096889 230635  
325286 040149 118760  
123802 266056 431747  
300856

**Планшет**

# Победителей: 3  
048283 204679 336776

**Набор инструментов**

# Победителей: 14  
330211 430173 095638  
120410 372531 037099  
045271 337033 417040  
288641 284232 187638  
191646 085338

**Телевизор**

# Победителей: 2  
098606 421158

**Смартфон**

# Победителей: 7  
376690 104065 009299  
393155 018115 164616  
031929

**Смартфон**

# Победителей: 25  
073570 208718 375350  
372624 153470 387211  
436774 289737 266056  
078754 307556 093660  
429439 246972 214183  
444304 133690 096880  
030240 109123 202249  
178530 124982 261860  
002492 016921 133340  
151526 364909 104458  
421165 371761 240686  
200919 423384 184811  
402355 190224 131628  
247283 164273 042145  
121243 293261 351570  
229292 087488 227584  
092665 400790 122762  
290134 367505 204677  
320502 233178 070994  
074568 340674 168031  
411709 423787 099530  
066340 344071 382913  
125410 151657 430800  
231008 341100 249990  
340338 251518 250502  
314634 175386 048163  
252970 414801 437442  
159345 055838 065090  
152393 224941 056036  
312623 275272 015546  
043849 348558 204423  
438658 418737 279899  
413319 351458 179532  
231690 350715 030034  
327139 166351 361754  
039553 143556 378126  
149847 305347 088363  
000165 174654 361991  
186147 428257 215854  
229152 082540 421294  
102945 282150 382209  
352270 094059 182870  
187396 276203 180384  
304137 434572 124452  
291536

**Квартира**

# Победителей: 1  
257005

Анна КУКАРЦЕВА

Те, кто постится, уже знают - в эти дни мы в основном едим растительную пищу, а значит, витаминов и минералов получаем в достаточном количестве. Фрукты и овощи - это полезная для кишечника клетчатка, «веник» для токсинов. Недаром пост считается очищающим не только для души, но и для тела.

При этом организм не может не испытывать дефицита белка, а он необходим для строительства всех клеток, включая иммунные. В животной пище также много незаменимых аминокислот, которые достаточно сложно

## Грибы, орехи и растительное масло

- Для того чтобы поддерживать в порядке кровеносную и нервную системы, а также волосы, кожу и ногти, необходимы витамины группы В и белок, - говорит диетолог Людмила Денисенко. - Максимальное их количество содержится в мясе, печени и яйцах. Не идеально, но все же в достаточном количестве их могут заменить растительные продукты, содержащие много белка: в первую очередь бобовые, соя, орехи, грибы. Есть белок и в разных видах капусты - брокколи, например.

- Орехи содержат растительный белок, а также рекордное количество ненасыщенных жирных кислот и растительный белок, - объясняет Екатерина Баньковская, кандидат фармацевтических наук, доцент кафедры химических технологий Пермского политеха. - Регулярное употребление орехов снижает риск развития инсульта, способствует улучшению умственной и сердечной деятельности, укреплению иммунитета. Кроме того, в грецком орехе выявлено высокое содержание токоферолов и витамина Е - антиоксидантов, защищающих продукты от окислительной порчи.

- Заменить морепродукты, богатые жирами омега-3, можно растительными маслами - горчица, рыжиковое и рапсовое, - продолжает Екатерина Баньковская. - Из растительной пищи полиненасыщенные жирные кислоты также содержат шпинат, авокадо и некоторые другие

продукты, в том числе орехи.

Чем разнообразнее будет питание - например, разные виды масел, грибов, тем больше шанс, что вы получите все необходимые микроэлементы.

- В капусте столько всего можно найти!

# Пост в балансе

Где найти белки и жиры, если не есть животной пищи.

## Что поможет иммунитету

### 1. Проростки зерновых

Можно прорастить зерно самостоятельно или купить уже готовые. В таких проростках много витаминов Е, С, а также укрепляющих иммунную систему витаминами группы В.

Содержащиеся там витамины-антиоксиданты усилят защиту организма, а также благотворно повлияют на состояние кожи. В них также есть незаменимые жирные кислоты и достаточное (для растительного продукта) количество белка.

### 2. Экзотические и местные грибы

Особенно полезны не очень широко известные в наших краях - рейши, шиитакэ, мейтакэ. Более распространенные вешенки только на четвертом месте. Тем не менее все грибы могут оказывать иммуномодулирующее действие благодаря особым полисахаридам в составе.

### 3. Продукты пчеловодства

Не только мед, но и маточное молочко, перга, пыльца, прополис помогают восстанавливать защитные силы организма.

Мед обладает легким бактерицидным, тонизирующим и общеукрепляющим действием. Но не забывайте, что продукты пчеловодства - это мощный аллерген, так что при наличии аллергии, особенно сезонного характера, употребление этого продукта необходимо ограничить.

### 4. Пряности

Сдобрить пресную растительную пищу помогут яркие пряности. И для иммунитета полезно. Имбирь, гвоздика, куркума, корица хорошо влияют на организм, оказывая противовоспалительное, общеукрепляющее действие.

КСТАТИ

## За белком - в спортивный магазин

Протеиновые порошки, продающиеся в спортивных магазинах, тоже получены из растительного сырья - конопли, сои, гороха. Они могут помочь, если вы ходите на тренировки - некоторые протеиновые батончики или коктейли могут содержать суточную норму белка. Но все же лучше есть достаточно растительной белковой пищи.

НА ЗАМЕТКУ

**Белок**  
Его нам нужно 0,8 г на кг тела. В среднем от 50 до 70 граммов в сутки

**Содержание в 100 граммах продуктов**  
• Мясо - 15 - 20 г  
• Соя - 35 г  
• Орехи - 20 - 25 г  
• Бобовые (горох, фасоль) - 23 - 25 г  
• Грибы - 3 - 5 г

Чем выше и тренированнее человек, тем больше белка нужно

## Сколько съесть растительного, чтобы заменить животное

**Полиненасыщенные жирные кислоты**  
Их требуется 1 - 2,5 г

**Содержание в 100 г продуктов:**

- Рыба - 4 - 14 г
- Растительное масло - от 12 до 30 г (в оливковом - 80 г)
- Орехи - 10 - 15 г
- Авокадо - 10 г

**Витамины группы В**  
Их нужно 1,5 - 1,8 мг

**Содержание в 100 г продуктов**

- Мясо - 1,5 - 2 мг
- Орехи - 0,8 - 10 мг
- Бобы - 0,56 мг (в разных видах бобовых разное содержание витаминов)
- Зеленый салат - 0,03 мг

### ВАЖНО

## Не забывайте про витамин D

Пожалуй, единственный витамин, который не найдешь в растительной пище, - витамин D. Хорошо, если с солнышком поведет, но в средней полосе мы его достаточно, скорее всего, не получим. Поэтому не забывайте каждый день в пост принимать его дополнительно в профилактических дозах (назначает врач).

## Объявление

ОАО «РЖД» реализует жилой дом площадью 172,3 м<sup>2</sup> с инженерными коммуникациями, расположенный по адресу: Иркутская область, Нижнеудинский район, пос. ж/д ст. Хингуй, ул. Лесная, д. 4а на торгах без объявления цены.

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

Реклама

РЖД

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

# «Добро пожаловать!»

Надежда ИВАНОВА

«Комсомольская правда» объявляет о старте туристической премии.

Мы, сибиряки, народ гостеприимный. И сами обожаем путешествовать по родному краю, и туристам наши красоты показывать любим. Еще бы! Не каждый регион может похвастаться такими богатствами, как густые леса, потрясающие сопки, чистые горные реки, широкие просторы долин и, конечно, Байкалом - мировой жемчужиной и нашим священным морем. А сколько здесь разных развлечений, сколько блюд местной и национальных кухонь, которые нужно попробовать, сколько достопримечательностей!

Из рук в руки передают телефоны и адреса тех мест, где точно стоит остановиться.

«Очень уютно, вкусно кормят, во дворе беседка, мангал и классная баня», - так реко-

мендуют родным и знакомым самые лучшие базы, отели и гостевые дома. И те, кто каждый день упорно трудится, чтобы мы отдохнули хорошо и с комфортом, достойны награды.

Именно поэтому «Комсомольская правда» запускает туристическую премию «Добро пожаловать!». С апреля по июнь 2024 года пройдет масштабное народное голосование за гостиницы, отели и базы отдыха. Посетители сайта www.irk.kp.ru и подписчики официальной группы «Комсомольской правды» в Иркутске в социальных сетях могут указать любое место, которое, по их мнению, достойно номинироваться в проект «Добро пожаловать!». Кроме того, иркутяне смогут выдвинуть кандидатов.

Как только станут известны имена всех претендентов на победу, а это будут те заведения, которые получат самую мощную поддержку в первом этапе, начнется второй - голосование

## ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК Назовите номинанта

Выдвинуть кандидата на участие в проекте «Добро пожаловать» можно, отправив сообщение в мессенджере WhatsApp на специальный номер - **8-964-118-20-21**. Участвуйте!

в различных номинациях. Наши читатели и подписчики в социальных сетях решат, как распределяются почетные звания среди участников. Кроме того, специальная номинация будет присвоена профессиональным экспертным советом в сфере туризма путем тайного голосования.

Летом мы подведем итоги и узнаем. Всех победителей ждет торжественная церемония награждения, а участников - новые знакомства и, главное, новые гости.

Первый этап уже стартовал. Называйте номинантов на участие! Сделать это можно по QR-коду.

КСТАТИ



## ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Евгения НАЙДЕНОВА, руководитель Агентства по туризму Иркутской области:

## Конкурс призван повысить качество услуг

- Наш регион обладает уникальными природными ресурсами, которые привлекают туристов со всего мира. Мы гордимся нашим Байкалом - одним из самых красивых и чистых озер на планете. В последние годы наблюдаем рост турпотока в Иркутскую область. Все больше и больше людей приезжает насладиться первозданной природой, культурой и гостеприимством. Сюда едут за гастрономическими впечатлениями и для знакомства с объектами промышленного туризма. Все это дает новые возможности для сферы и создает новые рабочие места. Конкурс на лучший отель и турбазу региона призван повысить качество туристических услуг в Иркутской области. Мы хотим выявить и отметить лучшие отели и турбазы, которые предоставляют гостям исключительный сервис и незабываемые впечатления.

Масштабное народное голосование за лучшие гостиницы и базы отдыха Иркутской области поможет беспристрастно и напрямую от потребителя услуг узнать о запросах, предпочтениях и предложениях, выявить проблемы и определить тенденции развития гостиничного сервиса.

Уверена, конкурс будет способствовать развитию туризма в нашем регионе, созданию положительного имиджа территории Иркутской области, что, несомненно, привлечет к нам еще больше туристов.



Личный архив

Мария ЛЕНЦ

«ЕЛОЧНОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ» → ГДЕ У ТОЛСТЯКА «АРБУЗ ВЫРАСТАЕТ»? → СМОТРИТЕ ФОТО → ПРИПРАВА В КВАШЕНУЮ КАПУСТУ → ЧТО ГРОМИЛА ИЗ БЕЙБОЛА ПОЗАЙМСТВОВАЛ? → РАСШИРЯТЬ ... ЗНАКОМСТВ → ОСКАРОНОСНАЯ РОЛЬ НИКОЛЬ КИДМАН

ТУРБОМЭН ИЗ КОМЕДИИ «ПОДАРОК НА РОЖДЕСТВО» → «Я САМ ПРОЙДУ СКВОЗЬ ... И ВОДУ ПО ВЕХАМ ПРИЗРАЧНЫХ ОГНЕЙ» → НАРЯД ЭДУАРДА АГЛОНОВА → СТУПЕНЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ → МИРОВОЙ ДРАМАТУРГ ЭДВАРД ... → КАКОЙ ИНДИЙСКИЙ ШТАТ ЧАЕМ ЗНАЧИТ? → ПОВОД ПОТОРАПИВАТЬСЯ

ЧЕРНАЯ ... ОБИТАЕТ В АФРИКЕ → СЛОНЕНОК У ТИМА БЕРТОНА → ИСТОРИЯ О СКАЗОЧНОЙ УРОЖАЕ → ЧЬЯ ИСТОРИЯ СТАЛА ОСНОВОЙ СЮЖЕТА ФЭНТЕЗИ «ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ»? → КАКАЯ ВАЛЕНТИНА СВОЙ ГОЛОС ОТДАЛА БАРБАРЕ БРЫЛЬСКА В «ИРОНИИ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ»? → ФРАНЦУЗСКИЙ «ГОРОД ТРЕХ КОРОЛЕЙ» → КАКАЯ ГАЗЕТА ПОПАЛА В ПЕРВЫЙ МУЛЬТФИЛЬМ О ДОМО ВЕНКЕ КУЗЕ? → ИГРА ЯНКИ → ДОГОВОРНАЯ ВЗЯТКА → ОЛЕГ → КТО ИЗ БУЛГАКОВСКИХ ГЕРОЕВ ЧЕРТ ЗНАЕТ ЧТО В МОСКВЕ НАТВОРИЛ?

«А СВОБОДА ПЛОСКО ... ВРОДЕ БЫ И НАЗЫВАЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ» → КАКИМ СПОРТОМ С ДЕТСТВА ЗАНИМАЛАСЬ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС? → ЧТО ШОВ УДЕРЖИВАЕТ? → ПОБРАТИМЫ ЩИПЦОВ → ИСПАНСКИЙ ТАНЕЦ ПОД КАСТАНЬЕТАМИ → ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЭТ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ПАМЯТНИКОМ В ПАРИЖЕ → ЛУЧШИЙ АКТЕР В РОЛИ ЭРКЮЛЯ ПУАРО → «МОЖЕТ, ВМЕСТО ЗИМЫ НА ПОЛЯХ ЭТО ЛЕБЕДИ СЕЛИ НА ...» → ВОЗДУШНЫЙ ЗМЕЙ У СПОРТСМЕНОВ → РОДОМ ИДЕИ → ЗА КАКИМ КАМНЕМ ОХОТЯТСЯ ГЕРОИ КИНОКОМЕДИИ «ШИРЛИ-МЫРЛИ»? → УХОДЖЕНСКОГО РОДА → ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЭТ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ПАМЯТНИКОМ В ПАРИЖЕ → В ЧЕМ У ТУРИСТОВ ПРИНЯТО ЗАПЕКАТЬ КАРТОШКУ? → «ДУМАЛКА В МОЗГАХ» → ИЗ УМА ВЫЖИЛ → СТИЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ В НАРЯДЕ МЕДВЕДЯ ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «МЕШОК ЯБЛОК» → ЖЕРТВА САФАРИ → У КОГО ОЛЕГ ГАЗМАНОВ ПЕСЕННО ИНТЕРЕСУЕТСЯ: «ЧТО Ж ТЫ БРОСИЛ КОНЯ?!» → ИСТОЧНИК ЗАРАБОТКА У КАСКАДЕРОВ → ЧЕМ ЗАРЯДИЛА ФЕН МАЧЕХИ РЕБЕКА ИЗ КОМЕДИИ «ДЕТИ ШПИОНОВ 4D»? → «ЗОЛОТАЯ ЖИЛА» ДЛЯ ОСВАЛЬДО ПУЛЬЕЗЕ

«Гудок» - Маск - Орби - Маск - Суперагент - Ассам - Булф - Вулф - Срам - Откат - Аврал - Азазелло.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: Мамба - Забота - Рэмбо - Гирянда - Гимнастика - Дамбо - Пузо - Нант - Клеши - Талызина - Лут - Гарь - Шарф - Фрак - Тмин - Кайт - Бита - Паста - Нитка - Золта - Кедр - Суше - Алмаз - Брат - Шизик - Мозг - Извилина - Альба - Есаул - Трюк - Радий - Слон - Автограф - Талык - Танго.  
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Грифит - Игрушка - Маршрутура - «Ренка» - Молодость - Кинематограф - Бейсбол - Арагонез - Смак - Уару -

## МИСС СТИЛЬ «КР»



**Анастасия БОГАТЫРЕВА, 20 лет, Челябинск:**  
- Студентка факультета «Туризм», специальность - «менеджер гостиничного дела». Увлекаюсь моделингом, часто участвую в качестве актрисы в разных съемках. Люблю делать макияж. Интересуюсь психологией.



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Сочетание глубокого декольте, высокого выреза, кружевной отделки и атласного материала относят этот наряд в категорию нижнего белья или вечернего платья в бельевом стиле. Оно не для прогулок, а для очень специальных поводов. На фигуре Анастасии сидит очень соблазнительно.

Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** в разделе «Будь стильной с «КР»!»

## АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Обожаю вот эти рецепты, которые «салат за 5 минут». Шаг первый: отварите свеклу...

\*\*\*

Я, кажется, понял, откуда по утрам берутся пробки. В связи с ростом уровня жизни бабки из автобусов пересели на автомобили.

\*\*\*

Закон кота: не бывает закрытых дверей, бывает слишком тихое «мяу!».

\*\*\*

Чтобы утром подольше поспать и не тратить время на завтрак, Петрович жрал ночью.

\*\*\*

Жизнь - она каждого научит. Но меня не научила... Потому что я постоянно сбегал с уроков.

\*\*\*

Лучше всего вежливостью воспитывается не родителями, а платными стоматологическими услугами после того, как вы недавно вообще не фильтровали базар...

\*\*\*

Ретрограды упорно наступают в каменный век. Но сами при этом настолько криворукие, что не смогут сделать ни одного каменного топора.

\*\*\*

- Вот ты говоришь, что я расплнела, что все мои платья мне малы, а вот это, цвета хаки, даже великовато...

- Это палатка.

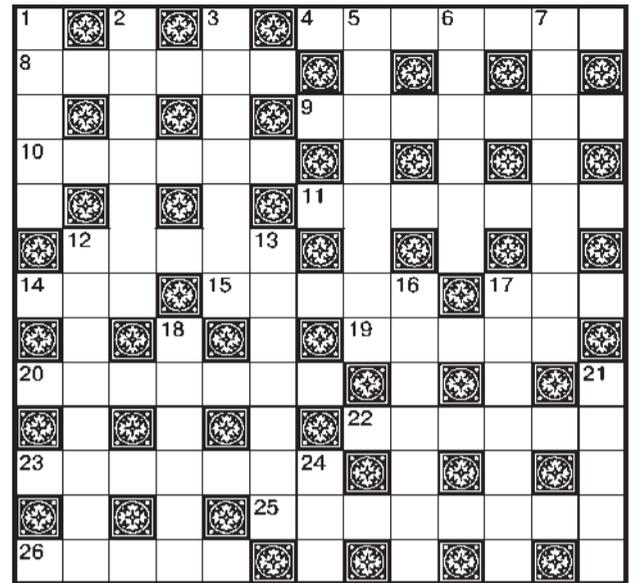
Оставьте свой анекдот на сайте **KP.RU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КР» - на **KP.RU**



Евгений ЧУФАРОВ

## КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. С какими вилами на рыбалку ходят? 8. «Каша» в голове у путаника. 9. «Сиятельный» ученый. 10. Топор на вооружении стрелцов. 11. Дерево с плодами для Щелкунчика. 12. «Не жди от него молока». 14. Резервуар на крыше летнего душа. 15. Компонент завитка. 17. Седок в руководящем кресле. 19. На какое время суаре назначают? 20. Башня мечети. 22. Коктейль из виски с мятой. 23. Профи при кастрюлях. 25. Скептический довод. 26. Слезливый пессимист.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Штучная персона. 2. Скукоженный гриб. 3. Чье произведение взяли за основу фильма «Подземелье ведьм»? 5. Кто из героев военной драмы «В бой идут одни «старики» погибает, совершая «огненный таран»? 6. Подрисовка снимков. 7. Кто пенальти отражает? 12. На какое время школа пустеет? 13. Коллега обольстителя. 16. Чин «Бешеного пса» из драмы «Сибирский цирюльник». 17. пляжное кресло. 18. Олень из благородных. 21. Суррогат сливочного масла. 24. «Стадо» комаров.

21. Сурд. 24. Рой.  
13. Ловелас. 16. Сержант. 17. Шезлонг. 18. Вапити.  
Скворцов. 6. Ретушь. 7. Голкипер. 12. Каникулы.  
5. Скворцов. 6. Ретушь. 7. Голкипер. 12. Каникулы.  
ТИКАЛИ: 1. Особа. 2. Сморок. 3. Бульвар. 5. Кулинар. 25. Сомнение. 26. Нытик. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Орешник. 12. Козел. 14. Вак. 15. Волос. 17. Шеф. 19. Вечер. 20. Минарет. 22. Джугал.  
ТАЛИ: 4. Острога. 8. Сумбур. 9. Светило. 10. Бер-Тали. 4. Острога. 8. Сумбур. 9. Светило. 10. Бер-Тали.

## Прогноз погоды на завтра, 12 апреля

	ночью	днем	
Иркутск	-2...0	+6...+7	<b>Давление</b> 721 мм рт. ст. (норма для апреля - 721) <b>Относительная влажность воздуха</b> 55% (норма для апреля - 50%) <b>Ветер</b> северо-западный, 4-5 м/с <b>Восход</b> - 06.12 <b>Луна</b> растет <b>Закат</b> - 19.55
Бодайбо	-5...-2	+3...+4	
Братск	-5...-4	-1...0	
Ербогачен	-13...-8	-5...-4	
Тайшет	-4...-2	+1...+2	
Усть-Илимск	-6...-5	-1...-2	

## 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.

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

АО ИД «Комсомольская правда», 2024. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Индексы П1101, ПМ976  
Тип. №

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
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.

Тираж этого номера: 171 549 экз.

Цена подписки в руб. - 25 руб.

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 «КР» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.  
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru  
www.irk.kp.ru

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

Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 5000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)