

# Похрустим Витамичиком

Названы три самых  
полезных зимних продукта

Читайте на стр. 13 ▶



**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

**KP.RU**

4 536 000

уникальных посетителей  
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Четверг  
29 февраля

Газета нашего города ★ Иркутск

№14-ч (27564-ч)  
2024 год

## Стая псов едва не разорвала пятилетнего мальчика в Шелехове

В шести  
регионах страны,  
включая Бурятию и  
Забайкалье, приняли  
закон об усыплении  
беспризорных животных,  
но он до сих пор  
не заработал.  
Почему?



Читайте на стр. 2 ▶



Пиджак  
с мужского  
плеча  
и винтажная  
клетка

Ольга РОДИНА

Мастер-класс от  
знаменитостей, как  
носить костюмы.

Костюм - беспроигрышный вариант для любой погоды. В зависимости от аксессуаров, надев юбку или брюки, можно составить как повседневный, так и праздничный образ. Приводим несколько удачных идей от Агаты Муцениецы, Марии Погребняк, Ксении Собчак и других звезд.

Продолжение на стр. 14 ▶

## К середине марта в Иркутске потеплеет до +9

Мария КНЯЗЕВА

Весна придет  
практически  
по расписанию.

Приморозил же нынче февраль! Но, кажется, зима скоро сдаст позиции. По предварительным расчетам, март в Приангарье окажется на 1-2 градуса теплее обычного.

Итак, в первые дни календарной весны по ночам еще будет холодновато: до -20...-27 градусов. Днем же сибиряков ждут вполне комфортные -5...-10.

- Начиная с 6 марта, прогнозируем -6...-11 в ночное время, - рассказала «Комсомолке» начальник Иркутского гидрометцентра Юлия Янькова. - А вот днем возможно повышение температуры до +2...+9. К концу месяца рассчитываем ночью на -10...-15 и днем +1...+6.

Так что в длинные выходные в честь Международного женского дня можно смело отправляться на природу, на Байкал - погода порадует. Но на всякий случай берите с собой те-



Светлана МАКОВЕЕВА

плые вещи: вдруг небесная канцелярия решит преподнести сюрпризы. Синоптики предупреждают, что данные будут постепенно обновляться.

## Аферисты притворились подругой школьницы и выудили у нее родительские деньги

Виктория КУДАЕВА

Шестиклассница  
продиктовала им  
пароли и коды,  
и со счета отца  
исчезли 400 тысяч.

«Привет! Давай дружить», - такое сообщение получила в соцсетях 12-летняя девочка из Улан-Удэ. Отправитель - якобы ученица той же школы. Новая «подруга» попросила контакты, мол,

созвонимся-поболтаем... Однако связаться по телефону не смогла, объяснив, что ее номер заблокирован. Попросила о помощи.

- Убедила шестиклассницу передать пришедший ей в социальной сети пин-код, что та и сделала. А затем, узнав, что к телефону школьницы привязана банковская карта отца, солгала, что карта якобы случайно привязалась и к ее абонентскому номеру. Чтобы отвязать,

необходимо заплатить три тысячи рублей. Сообщила, что решит этот вопрос сама, нужно только продиктовать пароли, которые придут на телефон отцу, - рассказали в ГУ МВД по Бурятии.

Так мошенники украли со счета родителей около 400 тысяч рублей. Из них 150 тысяч - сбережения, а остальная сумма взята в кредит. Заведено уголовное дело по статье «Мошенничество».



# Стая бродячих собак едва не разорвала пятилетнего мальчика в Шелехове

Личный архив героев публикации



Пострадавшему прописали две недели наблюдения в стационаре и курс уколов от бешенства.



Личный архив героев публикации

Анастасия КУРЕНОВА

Ребенка таскали по земле, сорвали куртку, шапку и ботинки. Сейчас он в больнице.

- Больше недели сын лежит в травматологии. Днем хохочет, играет, а ночью просыпается в поту от кошмаров. Говорит, собаки сняты, - рассказывает о пятилетнем Максиме (имя ребенка изменено. - Ред.) Любовь Татарникова. В садоводстве «Юность» в Шелехове на мальчишку напала стая агрессивных псов. Дворняги едва не разорвали ребенка, оставив глубокие раны на ногах и садины на руках. Ужасает и то, что до дома тот не успел дойти каких-то пары метров. От озверевших животных его отбила мать, услышавшая крики.

## ШЕЛ РАЗДЕТЫЙ И БОСОЙ ПО СНЕГУ

- В тот день он возвращался от бабушки, которая живет на соседней улице, - продолжает вспоминать собеседница «Комсомолки». - Она позвонила и предупредила, что сын вышел из ограды. Я следила за ним из окна, но в этот момент заплакал младший ребенок. Я отвлеклась.

Дальнейшие события засняла камера видеонаблюдения, установленная у соседей. Видно, как мальчик бежит к калитке и вдруг видит приближающуюся свору из четырех псов и останавливается. Медленно разворачивается и пытается уйти в обратную сторону, но дворняги его окружают. Одна запрыгивает Максиму на спину. Испугавшись, он бросается в сторону дома, собаки за ним. Клыками вгрызаются в ноги и валият на землю. Около восьми минут мальчишка волочился по земле, сорвали с него куртку, шапку и ботинки. Все это время мальчишка истошно кричал, звал взрослых.

- Услышав шум, я вновь выглянула в окно и была в шоке. Положила малыша в кроватку и ринула на улицу к Максиму. Когда выбежала, он уже шел раздетый и босой по снегу. На нем остались только штаны, носочки и кофта. Я подхватила сына на руки, и он в слезах закричал: «Мамочка, я что, умру?».



Личный архив героев публикации

## ВЫЛОВИЛИ, НО НЕ ВСЕХ

Израненного ребенка забрала скорая помощь. Ему прописали двухнедельное наблюдение в стационаре и курс уколов от бешенства.

На следующий день Татарниковы обратились в полицию, а затем и в администрацию Шелехова. По словам родителей, специалисты по отлову собак действительно прибыли по адресу. Но с улиц садоводства забрали лишь двух дворняг. Еще две успели спрятаться. Когда заберут остальных, не уточнили.

- Более того, у нас произошел конфликт с местными зоозащитниками, которые подкармливали псов, - признается Любовь. - Причиной стало мое обращение в отлов. По их словам, дети должны играть только в оградах либо в присутствии взрослых. Тогда, мол, нападений не будет. При этом ежедневно школьники из садоводства ходят в город пешком.

В первые дни в стационаре ребенок не мог даже сидеть, это вызывало сильную боль. Однако самочувствие заметно улучшается, раны постепенно затягиваются. Медики следят, чтобы в них не попала инфекция. Мальчику назначили прием антибиотиков, промывание ран, перевязки.

- Невозможно представить, как это отразится на сыне, - добавляет мама Максима. - Уже думаем о том, чтобы найти детского психолога.

## ОФИЦИАЛЬНО

После публикации «КП» следователи СК завели уголовное дело. Рассматриваются признаки преступлений по статьям «Халатность» и «Оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности». Устанавливаются все детали произошедшего. Также во время расследования будет дана оценка работе должностных лиц местной администрации, ответственных за отлов безнадзорных животных.

## А В ЭТО ВРЕМЯ

### Нужно принимать жесткие меры

О проблеме бродячих собак на улицах сел и городов региона высказалась детский омбудсмен Иркутской области Татьяна Афанасьева. По ее мнению, нужно принимать жесткие меры.

- Надеюсь, никто не станет спорить, что нужно исключить животных из мест нашего пребывания. Они не должны находиться там, где гуляют наши дети, где живут люди. Чипирование и стерилизация не снижают агрессии животных. Даже дрессированная собака опасна.

## ВОПРОС РЕБРОМ

### Почему до сих пор не заработал закон об усыплении беспризорных животных

Его поддержали в шести регионах, включая Бурятию и Забайкалье, но до реализации дело не дошло.

В России очередной регион - Тува - принял закон, разрешающий усыпление бездомных животных. Конечно, не всех, уточняют законодотворцы, а только тех, кого сочтут опасными: больных или агрессивных. Здоровых да мирных обещают оставлять в приюте или возвращать на места обитания. Определять, кому жить, а кому нет, будет спецкомиссия. Но что изменилось в тех областях, где уже разрешена эвтаназия безнадзорных псов?

### ПОСТАВИЛИ НА ПАУЗУ

Первым регионом, который решил узаконить избавление от бездомных собак, стала Бурятия.

- Я за то, чтобы усыплять, так гуманнее к животному, - именно с этой фразы главы республики Алексея Цыденова еще летом прошлого года начались споры между местными жителями. Разделились на два лагеря: одни всячески поддерживали, другие категорически отрицали. Но закон все же приняли в ноябре 2023 года. Однако через три месяца, 15 февраля 2024-го, поставили на паузу.

Административный иск в адрес регионального парламента направили зоозащитники. Волонтеры намерены добиться отмены закона, разрешающего усыпление беспризорных псов. Прошло два судебных заседания, и ситуация стала только запутаннее, возникли новые вопросы к трактовкам не только регионального, но и федерального закона.

Верховный суд обратил-

## МНЕНИЕ

### Собакам не повезло с человеком

Владимир БУРМАТОВ, первый зампреда комитета Государственной Думы по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды:

- В тех регионах, где системно выстроены меры по защите людей от нападений бездомных животных и защите самих животных от жестокого к ним отношения, властям не требуется решения об отстреле, эвтаназии, умерщвлении. Вы не найдете таких законов в Москве, Нижнем Новгороде или других регионах, потому что власти пользуются теми полномочиями и возможностями, которые дает законодательство для решения проблемы гуманными способами. Например, строительство приютов, организация отлова и содержания животных, в том числе пожизненно, без выпуска в места обитания, льготная стерилизация, вакцинация, введение штрафов для тех, кто избавляется от своих питомцев, за самовыгул и запрет на него, организация мероприятий по пристройству бездомных собак и кошек в добрые руки, учет, регистрация животных, мониторинг популяции численности, пропаганда ответственного обращения с животными. Это собакам не повезло с человеком, что их выбросили на улицу.

ся за помощью в Конституционный суд РФ. Вышестоящая инстанция должна проверить отдельные положения Федерального закона «Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ». А пока усыпление бездомных собак снова под запретом.



Подробнее о применении закона - на сайте

### ВНЕСЛИ ПОПРАВКИ В ПРОЕКТ

В Забайкалье 25 декабря депутаты Законодательного собрания тоже поддержали изменения в региональный закон, касающийся бездомных псов. Однако в силу они так и не вступили. 13 февраля губернатор края Александр Осипов решил внести в проект изменения.

- Корректировки направлены на решение трех концептуально важных задач: исключить возврат жи-

вотных в прежнюю среду обитания, передать уполномоченному органу регулирование сроков содержания животных без владельцев в пунктах временного содержания и в приютах, а также скорректировать понятие «немотивированная агрессивность», - рассказывает глава ветслужбы края Андрей Лим.

Проект вернули к первому чтению. Эвтаназию могут принять после внесения поправок.

### А КАК У ДРУГИХ?

Закон также приняли в Республике Алтай и в Астраханской области, но пока обращение с безнадзорными животными проходит по схеме «отлов-стерилизация-вакцинация-возврат». При соединении и Магадан, однако в документе появились пункты, которые говорят о том, что в регионе разрешили эвтаназию только больных безнадзорных животных - тех, кого спасти уже не получится.



Участие в ней приняли более 2500 детей.

Надежда ИВАНОВА

В актовом зале иркутской школы № 19 нет свободных мест - здесь собрались победители и призеры XVIII городского молодежного фестиваля «Иркутская компьютериада - 2024». И неудивительно, ведь в этом году участие в нем приняли 2552 учащихся от 5 до 18 лет из разных образовательных учреждений города! Да-да, самые маленькие участники еще посещают детский сад, однако уже владеют некоторыми навыками, позволяющими участвовать в конкурсах такого уровня. В этом конкурсе они участвовали вместе с родителями.

Тенденцию в развитии Фестиваля отметил и мэр Иркутска Руслан Болотов, который поздравил победителей и призеров на торжественном закрытии мероприятия.

- На уровне федерального центра уделяется большое внимание тому, чтобы мы соответствовали вызовам времени. Условия, которые сейчас созданы в образовательных учреждениях, способствуют развитию потенциала молодежи. Интерес к цифровым технологиям у детей огромен, они быстро их осваивают. И это новое поколение России. Благодаря таким ребятам будущее нашей страны в надежных руках. Число участников с каждым годом растет, конкурсы становятся все более сложными, по крайней мере, на наш взгляд. Горжусь каждым из вас!

И в самом деле, в этом году число номинаций «Компьютериады» увеличилось до 35. Направления самые разные: компьютерная графика, моделирование, анимация, программирование, видеомонтаж, интернет-навигация, проектирование, дизайн, авиация и другие.

Для многих победа в таком конкурсе стала не только личным достижением, но и открыла большие возможности. 22 школьника, которые успешно выступили на «Компьютериаде», получают возможность поступить на целевые места высших учебных заведений Иркутска, а также дополнительные баллы ЕГЭ для поступления. Некоторым вручили сертификаты на первый год обучения в вузе. А одной из победительниц в номинации «Авиация» даже

# В Иркутске подвели итоги «Компьютериады - 2024»



Самые юные участники еще посещают детский сад.



С каждым годом число участников «Компьютериады» увеличивается.



Партнеры фестиваля, высшие учебные заведения Приангарья, предлагали свои номинации и отмечали призеров.

предложили работу в сибирской авиакомпании! Это еще раз говорит о том, насколько высок уровень участников.

Представители университетов также приняли участие в торжественной церемонии награждения, вручая победителям дипломы и приглашения

на обучение в профильных номинациях. Кстати, некоторые участники стали победителями сразу в нескольких направлениях, так что теперь у них будет хорошая возможность выбрать, куда дальше пойти учиться.

Фестиваль проводит департамент образования администрации города при поддержке ведущих вузов региона, которые осуществляют подготовку студентов в IT-направлениях. Среди них Иркутский государственный университет, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Байкальский государственный университет, Иркутский государственный университет путей сообщения, филиал Московского государственного технического университета гражданской авиации. Также в реализации проекта помощь оказали Центр молодежного инновационного творчества «STEM-Байкал» и Байкальский центр спортивного программирования.

Для кого-то победа в «Компьютериаде» станет началом карьеры.



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Самые маленькие жители города участвовали в компьютерном фестивале вместе со своими родителями. Кстати, в этом году предусмотрено еще множество мероприятий, которые будут проводиться в областном центре в рамках Года семьи, объявленного в России президентом Владимиром Путиным. Присоединиться к ним могут все желающие. Сейчас по всей стране проходит федеральный проект «Всей семьей». Для участия в нем необходимо зарегистрироваться на сайте [vсейсемье.рф](http://vсейсемье.рф). Раз в неделю надо выполнять задания и размещать в своих социальных сетях фото с хештегом #ВсейСемьей. Предусмотрены призы и подарки.



В каждой из 35 номинаций было несколько призеров.

Пресс-служба администрации Иркутска

Пресс-служба администрации Иркутска

Пресс-служба администрации Иркутска



# Возрождение Мариуполя как великие стройки

Журналист «КП» сравнила, каким этот город был два года назад и каким становится теперь.

Юлия АНДРИЕНКО

21 февраля 2022-го, за три дня до начала спецоперации, Россия официально признала ДНР и ЛНР. Накануне годовщины этого события решаю побывать в Мариуполе. Город, возвращенный в Россию в мае 2022 года, лежал в руинах. А теперь стал огромной стройплощадкой на берегу Азовского моря. И надеждой на то, что такое же возрождение ждет в будущем все города Донбасса, пострадавшие от боев, как только линия фронта будет отодвинута и артиллерия Украины перестанет до них доставать.

## «МЫ ВАС ЖДАЛИ С 2014-ГО»

Я помню Мариуполь совсем другим. Над ним буквально стояла черная завеса дыма от пожаров. Был грязный март 2022 года, когда мы с волонтерами начали прорывать в еще не освобожденный город, чтобы привезти людям хоть что-нибудь из еды. Мариуполь освобождали по кусочку. И туда, куда уже можно было добраться, мы везли помощь. Нужно было абсолютно все.

Я помню, как мариупольцы выхватывали у нас хлеб, как ко мне подошла женщина и спросила, стеснясь, нет ли у нас туалетной бумаги и прокладок, как писали на клочках бумаги телефоны родных и просили дозвониться им, чтобы сообщить, что выжили, связи в городе не было. Измученные, голодные, грязные, люди неделями сидели в подвалах, зачастую являясь «живым щитом» для ВСУ. Топили снег, чтобы не умереть от жажды, готовили нехитрую еду на кострах у подъездов. Запомнился мужчина, который смог из охваченного огнем города вывезти на огородной тачке свою онкобольную жену. Она так и лежала, мертвенно-бледная, на матрасах, которые были набросаны стопкой на эту тележку.

— Мы вас ждали с 2014 года. Мы никогда не теряли веры, что Россия вернется, — устало сказал мне бородатый мужчина, наворачивая ложкой горячую кашу из полевой



Владимир ВЕЛЕНУРИН/«КП» - Москва

## БЫЛО

Сравните сами: весна 2022-го и февраль 2024-го, на пересечении проспекта Ленина и улицы Зелинского (великого русского химика) в Мариуполе. Раны боев остались лишь на деревьях...

кухни МЧС ДНР. Это была его первая горячая пища за 20 дней...

## ЗДЕСЬ ВСЮДУ НЕ КАМУФЛЯЖ, А СПЕЦОВКИ

И вот февраль 2024-го. Больше нет голодных людей в стихийных очередях за гуманитаркой, нет костров с котелками у каждого подъезда, нет захоронений во дворах с насех сколоченными крестами. В город со всех концов большой страны ходит транспорт. Отсюда можно напрямую уехать в Ростов, Петербург, Москву. Даже из обстреливаемого пока еще Донецка — не меньше десятка рейсов. Троллейбусы тут бесплатные, а в краях в отличие от Донецка всегда есть вода. Смотрю и понимаю: город возрождается из пепла буквально на глазах. Когда-нибудь эта великая стройка войдет в учебники истории, как БАМ и Днепротэс.



Александр ИВАНОВ

## СТАЛО

В памяти картинка: было — стало. Там, где вчера были руины, сегодня — новые симпатичные дома с такими просторными детскими площадками, какие и в Москве не всюду встретишь. Даже в выходные и поздними вечерами стройка не замирает. В воздухе повсюду запах цементной пыли и гул техники. Если в Донецке кругом военные в камуфляже, то в Мариуполе — строители всех национальностей в спецовках.

## ПУШКИН РЯДОМ С КОБЗАРЕМ

В самом центре города идет преобразование драмтеатра, обещают завершить строй-

ку уже в этом, 2024-м. Я еще помню, как весной 2022-го бродила там по пустынным коридорам и обугленным винтовым лестницам, сверху свисали куски арматуры, а под ногами почему-то валялись битые елочные игрушки. В одном месте пол обрывался и там была одна сплошная воронка, кажется, когда-то это было зрительным залом. Сейчас театр обнесен строительным пологом с цитатами Пушкина и даже портретом насупленного Кобзаря, здесь это никого не смущает, никому не придет в голову облить его краской или порезать. За пологом идет стройка.

Мариупольцев пугали, что

Россия оставит город в руинах, что он никогда не вернется к жизни. Но вот еще в прошлом году металлурги завода Ильича заявили о пуске первых цехов, важно теперь понять, насколько эта сталь нужна в России. А на базе «Азовстали» глава ДНР пообещал наладить производство трамваев.

## СЮДА ПЕРЕВОЗЯТ СЕМЬИ

Порт Мариуполя возобновил работу уже в мае 2022-го, сюда прибывают материалы для восстановления региона, а отправляются суда с зерном. Только в прошлом году через порт прошло 150 тысяч тонн грузов.



Смотрите на сайте видео, как выглядит Мариуполь сегодня





# ВОЙДЕТ В УЧЕБНИКИ, БАМ И ДНЕПРОГЭС

- Город меняется не только внешне, сейчас тут и жители стали другие. Многие приезжают строителями, а потом присматриваются, что к чему, и... остаются жить, перевозят семьи. А что? Климат южный, море, да и народ тут хороший, - рассказывает мой однокурсник, работающий в Мариуполе врачом.

## «В ОДНОМ КАРМАНЕ БЫЛ ПРОПУСК ОТ ВСУ, В ДРУГОМ - ОТ ДНР»

Встретились мы с ним, когда раздавали в 2022-м помощь, остановившись в одном из дворов. Незнакомый мужчина с изможденным лицом подошел ко мне: - Юля! Ты меня не узнаешь? Я твой однокурсник - Сашка, учились вместе. А я твой голос сразу узнал. Ты в журналистику ушла из медицины?

И вдруг вспомнились лихие 90-е и учеба на фельдшер в Красном Лимане. Училище там теперь разбито, а город пока под Украиной.

В ту встречу мне удалось «по благу» выделить из привезенной гуманитарки мешок хлеба для жителей подвала, где жил Сашка. Он не уехал из обстреливаемого города, «кто-то должен был спасти раненых». Рассказывал со слезами, что многим его помощь была уже не нужна, они умирали у него на руках.

- Помню, как позвали принимать роды у женщины в соседнем районе, побежал под обстрелом. В одном кармане - пропуск от ВСУ с разрешением перемещаться по городу и указанием, что я -

врач, а в другом - разрешение от народной милиции ДНР. Порой их здесь разделяло всего несколько домов. Сохранил эти пропуска как память. Но помочь беременной я не успел, сказали, что ее насильно вывезли на Украину, - мой однокурсник рассказывает это спокойно, как будто все было не с ним.

Вообще у переживших обстрелы жителей Донбасса настоящая прививка от Украины. Им никакая пропаганда уже не вобьет в голову ненависть к России, помнят, кто стрелял, прикрывшись ими, кто захватывал их жилье, делая там огневые точки.

- Давай откровенно, неужели нет недовольных? - спрашиваю своего экскурсовода.

- Кто не хотел в Россию, выехали. Недовольные тоже везде есть, сама знаешь. Есть и те, кого мы тут зовем ждунами, вот эти реально опасны, хотя их и немного. Помнишь, мы когда-то недооценивали националистов на Украине, считая, что эта горстка ничего не сможет нам сделать? Теперь понимаем, как ошибались, - говорит он. - Но абсолютное-то большинство - наши, российские.

## «ПРИ УКРАИНЕ СТОЛЬКО ДЕТЕЙ НЕ БЫЛО»

От фото Сашка отказывается - родители в той части Донбасса, которая пока еще под Украиной, а такого снимка достаточно, чтобы их арестовали.

Зато с удовольствием вызывается быть моим экскурсоводом.

- Юля, ты не представля-



Новый микрорайон Невский. В Мариуполе теперь в моде большие дворы и цвета российского флага.

ешь! Россия город преобразила. Вот там был брошенный долгострой, а сейчас стройка опять пошла. У нас все медикаменты в больнице бесплатно, вот, правда, лифты пока не работают, теперь по российским стандартам они должны пройти проверку. Не все сразу, понимаем, - говорит он.

Недавно глава ДНР заявил, что все ипотечное жилье уже раскуплено на стадии строительства. Еще бы, оно тут 2% годовых! Средняя цена квадратного метра - 125 тысяч рублей, 1-комнатная квартира в новостройке Мариуполя обойдется в 5,5 миллиона рублей. Первые ипотечные дома на пересечении проспекта Нахимова и Черноморского переулка - арочные окна, изящные балконы, цветная плитка на тротуарах, фонтаны - вот чувствуется почерк Петербурга, города-шефа Мариуполя.

Квартиры сдаются уже с отделкой. Без отделки - дешевле. Специалист просчитыва-

ет по моей просьбе платеж за однушку в новостройке. При 30-летней ипотеке получается 20 тысяч рублей в месяц. А претендовать на такую ипотеку могут не только местные, но и все граждане России! Можно даже приобрести жилье дистанционно.

- У меня радость! Сын вернулся из Европы. Мы с женой в разводе, он с ней там жил, когда тут бои шли. Сказал, что плохо ему там. Повел его оформляться в школу, так мы попали аж в «Е» класс! «А», «Б», «В», «Г», «Д» уже заполнены, представляешь, сколько людей вернулось? В детсады - очереди, каких в мирное время при Украине не было, потому что детей столько не было, - делится он со мной.

## «ДЕНЬ ПРИЗНАНИЯ ВСТРЕТИЛИ СО СЛЕЗАМИ»

Мы едем по городу, и я едва успеваю головой крутить, разглядывая новые цветные

микрорайоны. Вдруг замечаем группу людей с российскими флагами - стоят вдоль дороги и приветствуют проезжающие машины. Разворачиваемся - и к ним.

Оказывается, это местные. Они с 2014-го вот так выходят на улицы, чтобы показать, что они за Россию. Каждый день в любую погоду! Сейчас - каждую субботу.

- Как вам жилось при Украине? - спрашиваю их.

- Жили с верой, что Россия нас не бросит. Даже когда годами длились Минские соглашения, мы не теряли надежды. В День Победы собирались, надевали георгиевские ленты и выходили на улицу. Нацики кидали в нас яйца, а милиция делала вид, что ничего не замечает, и отворачивалась. Я подошла тогда к одному из этих ментов, говорю: «Не стыдно? Вы кого защищаете? Какую власть?» А день признания ДНР мы встречали со слезами счастья, дождались, вернулись на Родину! Сейчас России тяжело, но она выстоит, а мы ей поможем, - отвечают они хором, перебивая друг друга.



РИА Новости

БЫЛО



РИА Новости

СТАЛО



**В комментариях к видео Такера из Москвы тролли схлестнулись с людьми.**

**Ирина РИНАЕВА**

Видео американского журналиста Такера Карлсона о московском супермаркете, «русском «Макдоналдсе», а особенно о метро набрали в сети десятки тысяч комментариев - там разгорелась битва сторонников и противников нашей страны.

В гипермаркете американец обратил внимание даже на такие, казалось бы, мелочи, как тележки, которые не катятся назад на эскалаторе. Выбрал аппетитный свежий хлеб, заметив: россияне, слава богу, не помешаны на низкоуглеводных диетах, бутылку крымского вина...

Вывод журналиста: влияния санкций на ассортимент он не увидел. Это часть главного посыла Такера, обращенного и к Вашингтону, и к Лондону, и к Киеву.

Во «Вкусно и точке» на Пушкинской - бывшем «Макдоналдсе» - Карлсон убедился: бургеры и картошка ничем не хуже американских. Но суть не во вкусе котлет и булок. Когда в Москве открывали первый «Макдак», отец Такера, журналист, подал это в репортаже как «триумф Запада». А теперь символ былого «триумфа» просто стал быстрым импортозамещенным перекусом.

**«НИЧЕГО НЕ ПЕРЕИМЕНОВАЛИ»**

Кульминация московских картинок от Такера - репортаж из метро. Иде-

## Битва при Карлсоне



Посмотрев на полки с продуктами в гипермаркете, Такер убедился, что западные санкции не работают. И взял бутылочку «запрещенного» крымского вина.

альная чистота, порядок, «нет бродяг, наркоманов и насильников». А скрытым посланием стал выбор станции - «Киевская». Не зря крупным планом оператор Карлсона снял барельеф с надписью «Нерушимая и вечная дружба украинского и русского народов».

Комментаторы в соцсетях быстро вычленили главное: «Русские ничего не переименовали, не изменили названия ни одной улицы, связанной с Украиной».

«Станция метро «Киевская» названа в честь Киева. Никто в России не меняет названия мест, названных в честь украинских городов, писателей и так далее. А в Украине пропагандируют ненависть ко всему российскому и советскому».

В комментарии, конечно, набежали русофобы. Но встретили жесткий отпор иностранцев, которые были в нашей стране, видели ее своими глазами. Вступили в «битву» и россияне.

**«БУДЕТЕ У НАС В НОРИЛЬСКЕ...»**

Некоторые атаки троллей были совсем топорными. Они откровенно врали, повторяя украинские байки про то, что «русские никогда не видели унитаза». Кто-то сомневался и в метро: может, остальные станции такие же, как в Нью-Йорке? Другие заходили потоньше: дескать, Москва - Москвой, но остальная Россия во мраке.

«Съездите-ка в Норильск и покажите нам настоящую Россию», - призвал Карлсона скептик и получил спокойный ответ норильчанки: «А что в Норильске не так? Все хорошо. Город расположен за полярным кругом, но там все есть, все развивается».

«А я живу в Республике Башкортостан. Она расположена в середине России. Очень люблю свою страну, республику. Приезжайте к нам летом! У нас так красиво! И полки магазинов набиты продуктами. Среди родственников есть русские, украинцы, тур-

кмены, башкиры, казахи, китайцы, татары. И все мы живем дружно!»

**«МОГУ ПОЙТИ НОЧЬЮ ПОУЖИНАТЬ»**

Американцы, итальянцы, подписчики Такера Карлсона из Африки контратаковали критиков. Просили показать, если они такие знатоки российской глубинки, фото тотальной разрухи из путешествий. Эти реплики «почему-то» оставались без ответа. Конечно, глупо было бы отрицать, что в России не везде лепота и красота. Но так и в любой другой стране.

«Конечно, в других городах России, может, не такой размах красоты, как в Москве, но поверьте, другие города тоже красивы, они безопасные и чистые, люди очень дружелюбные».

«Я итальянец, и каждый раз, когда возвращаюсь из поездки по России, пытаюсь объяснить друзьям, какой там порядок. Я могу пойти ночью с женой куда-нибудь поужинать, не опасаясь, что преступник попытается украсть мой бумажник».

«Недавно был в Сибири, между Новосибирском и Красноярском, никаких проблем... Вы бывали в Риме на вокзале Термини ночью? Раскажите там прогуляться, потом расскажете, каково».

«Работаю в журнале «Нью-Йоркер». Все лето 2023 года я провел в Москве и, скажу честно, был впечатлен. Лишь один факт: преступности нет. Гулял в парке в два-три часа ночи, встретил группу мальчиков и девочек. Они сидели на скамейке,

играли на гитаре и пели - это была отличная атмосфера».

«Мои родственники учатся в России на врачей, их система образования превосходна, как и люди. Я родом из Западной Африки. Поеду в

Россию в марте, не могу дождаться».

**«ОБУВЬ ТЕПЕРЬ НА ДРУГОЙ НОГЕ»**

С России американцы, как и Такер, перевели взоры обратно на родные Штаты. «Американцы привыкли к преступности, грязи и плохому обслуживанию. Мы должны требовать большего, мы слишком занизили наши ожидания».

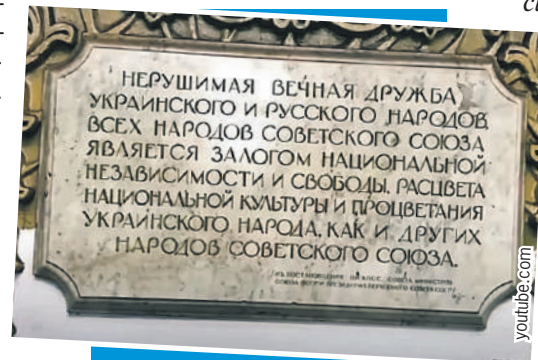
«Мы живем в авторитарной стране с самым жестоким режимом цензуры на планете».

«В Штатах тоже все было прекрасно построено, но сейчас в руинах. Детройт и Чикаго, Лос-Анджелес и Сан-Франциско, Нью-Йорк и Филадельфия... Что случилось?»

«В России женщина, родившая ребенка, ухаживает за ним и может не работать три года. Государство платит ей пособие... В Америке женщина выходит на работу примерно через три недели после родов».

«Помните, когда от русского народа скрывали все американское, потому что не хотели, чтобы они были довольны своей страной? Кажется, обувь теперь на другой ноге».

Самым же емким стало признание обычного американца, посмотревшего все видео Карлсона из Москвы: «Мне 59 лет, я осознал, что меня всю жизнь обманывали».



Гостя впечатлила надпись на станции «Киевская» со словами о нерушимой дружбе украинского и русского народов.

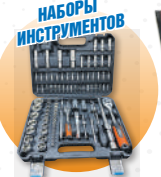
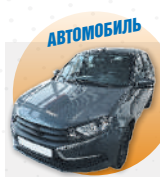
МЕДИАГРУППА  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**  
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВИКТОРИНЫ**  
**«ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА ВЫБОРЫ»**  
в газете «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

**20, 21, 22 марта**



**Не упустите свой шанс получить КВАРТИРУ или АВТОМОБИЛЬ и множество других подарков!**



Картинки сгенерированы с помощью Kandinsky 3.0.



всей семьей

**Спрашивайте выпуски в местах продажи прессы**



Подробнее с правилами викторины вы можете ознакомиться на сайте «Комсомольской правды»  
[www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru)

По всем вопросам обращаться по номеру телефона 8-964-118-20-21

18+



Полный текст интервью Владимира Путина Такеру Карлсону - на сайте





Алма-Ата и Астана - самые богатые, самые развитые, а главное, самые русскоговорящие города Казахстана. Неудивительно, что именно сюда после начала СВО устремились многие россияне.

За два года ситуация сильно изменилась. Одни уехавшие пустили корни в Казахстане, другие - вернулись в Россию. Спецкор «Комсомолки» Елена КРИВЯКИНА отправилась в Алма-Ату, чтобы разобраться в перипетиях российско-казахских отношений.

**ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЗНАЧИТ «СЕРВИС»**

Последний раз в Алма-Ате я была год назад. Первое, что бросается в глаза, - исчезли русские таксисты-релоканты, до этого встречавшиеся сплошь и рядом. Сейчас в основном таксуют казахи. Из наших релокантов в Казахстане остались в основном те, у кого здесь бизнес. А также те, кто может позволить себе работать на удаленке, - например, репетиторы.

В Алма-Ате многие признают: с приездом «новых» русских изменилось многое.

Знакомлюсь с пожилой русской парой. В Алма-Ате прожили всю жизнь.

В Казахстане медицина слабее, чем в России. А в последние два года сюда приехали российские врачи, мы теперь только к ним и ходим, - признались мне пенсионеры.

Уровень сервиса тоже прибал.

Многие русские открыли тут кофейни, бары, барбершопы, и казахи увидели, как нужно общаться с клиентами, ведь местный сервис от нашего лет на 10 отстаёт. Растет клиентоориентированность, улучшилось качество доставки, - рассказывает мне знакомый релокант Станислав Х.

Он работает в компании - дистрибьюторе пива.

Мы построили здесь склад, а все пиво привозим из России. Доставляем его нашим клиентам день в день. А местные казахи дня через три привезут, и то в лучшем случае половину заказа, - смеется Стас над местной спецификой.

Сам он вместе с друзьями приехал в Алма-Ату год назад, до этого жил в Узбекистане.

Нас было 12 человек. Кроме меня, все уже уехали из Казахстана, многие вернулись в Россию, - говорит Стас. Сам он тоже иногда прилетает в Москву. Скучает по семье.

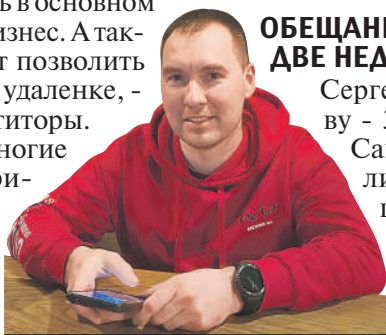
**Как живут наши релоканты в Казахстане:**

**Вкусно и тоска**



Горнолыжный курорт Чимбулак - жемчужина Алма-Аты, туристы сюда едут из самых разных стран (на фото справа - спецкор «КП» Елена Кривякина).

Елена КРИВЯКИНА «КП» - Москва



Сергей Журавлев развивает в Алма-Ате культуру пивоварения.

**ОБЕЩАННОГО ДВЕ НЕДЕЛИ ЖДУТ**

Сергею Журавлеву - 36. Окончил Самарский политех, по специальности инженер-проектировщик производств и виноделия. Много лет работал в пивоваренных компаниях в разных городах России. В Алма-Ате Сергей оказался полтора года назад с рабочим визитом. После знакомства с городом и казахскими партнерами, владеющими небольшой пивоварней, родилась совместная идея открыть здесь бар.

Это такая европейская история: маленькие пивоварни, а при них бары, - поясняет мне Сергей. Помещение сняли год назад, а к июню запустились

под вывеской Community bar. Одной из сложностей было найти рабочих для ремонта помещения.

Самое плохое, что ты можешь сделать в Казахстане, это внести за что-нибудь стопроцентную предоплату. Потом устанешь выбивать услуги. Например, мы делали для бара вывеску. Закинули исполнителям денег. «Дада, после обеда приедем!» В итоге «после обеда» ждал две недели. И это тут типичная история, - замечает Сергей.

Сергей замечает, что жизнь за границей, кроме новых возможностей, полна и новых трудностей.

Кроме очевидного, например, изучения казахского языка, есть и неочевидные обстоятельства. Здесь сильно отличается социальная сфера, такая как школа и детские сады. Сады по-другому устроены: в них дети практически не играют, а пытаются чему-то учиться за партами, - гово-

рит Журавлев. - Задержаться в другой стране непросто. Честно. При переезде ломается привычный уклад жизни: не хватает семьи, друзей. Многие русские тут удачно вели дела, но все равно уехали. Есть такое понятие - «тоска».

А вот без чего русским в Казахстане точно не придется тосковать, так это по вкусу родных продуктов. Зайдя в любой супермаркет Алма-Аты, удивляешься, сколько там товаров из России - от всевозможных домиков в деревне до маф. Цифры это подтверждают: доля России в общем объеме казахстанского импорта - 26,7%.

Продукты, правда, дорожают - и посильнее, чем у нас. В 2022 году инфляция в стране составила 20,3%, по итогам 2023 года - 9,8%.

**ПРИВЕЗЛИ БЫ «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»!**

Алексей Глазырин - основатель «Первого професси-

**СКАЗАНО**  
«По оценочным данным компетентных органов Республики Казахстан, после начала мобилизации в России в Казахстан въехало около 400 тысяч россиян, из которых на конец декабря 2023 года в стране осталось около 50 - 80 тысяч».  
(Генконсул РФ в Алма-Ате Дмитрий ТУРАЕВ - в интервью ТАСС.)

онального джаз-клуба Алматы» EverJazz. Родом из Екатеринбурга.

В клубе Глазырина играют в основном музыканты, живущие в Алма-Ате, многие из России. Но приезжают с гастрольями и из других стран.

За год у меня побывали музыканты из Франции, Италии, Израиля, США, Аргентины, которые раньше ездили в Россию, а сейчас не могут этого сделать, - говорит Алексей.

В целом, по его словам, в Казахстане «достаточно дружелюбный прием русского бизнеса».

В лицо мне, наверное, всего один раз говорили: «Понаехали». При этом мне через день и гости, и музыканты говорят: «Как хорошо, что вы открылись!» - рассказывает Алексей.

Говоря о развитии культуры, Алексей Глазырин замечает, что российского влияния в Казахстане недостаточно.

Американцы через культуру влияют на местное общество, постоянно привозят сюда свои коллективы, а Россия на госуровне - нет. Все, что тут происходит, включая концерты Лепса и Киркорова, - это коммерческие привозы. Если Россия претендует на поддержку российской культуры, привезли бы хоть «Лебединое озеро»!

**И ТАКОЕ БЫВАЕТ Кто кому гастарбайтер**

Несколько дней в полностью русскоязычной Алма-Ате я восхищалась местным дружелюбием. Пока со мной не произошел один случай.

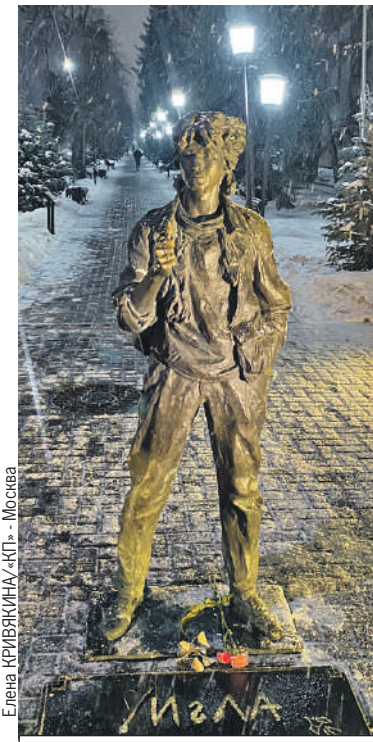
Нужно было поменять тенге на рубли. Подхожу к обменнику, что в здании ЦУМа. Передо мной трое. Работает одно окно из двух. Когда подходит моя очередь, кассирша закрывает окошко и отправляет меня в соседнее, забирая мой паспорт. Покорно иду в соседнее окно, а перед ним уже тоже выстроилась очередь. Первым стоит высокий хорошо одетый казах лет 35. Объясняю ему ситуацию, прошу пропустить. Но казах грубо отправляет меня в конец очереди, добавляя вдогонку: «Не нравится - вали в свою Москву!»

В шоке рассказываю о произошедшем одному из знакомых русских релокантов. Тот уверяет: подобных случаев немного, но напороться можно.

И напоминает, как год назад ехал с одним таксистом, и тот возмущался: «Это из-за вас, москвичей, меня квартиры лишили! Я снимал трешку за 100 тысяч тенге в месяц (20 тысяч рублей. - Ред.), а меня выгнали и русским в шесть раз дороже сдали!»

И он говорил правду. С приездом релокантов из России цены на недвижимость тут выросли в разы.

Ну а что касается того парня в обменнике... Как мне признались местные, у многих казахов есть затаенная обида на русских, хотя сразу ее заметить трудно. Было время, когда казахи активно ездили на заработки в Россию, да и сейчас ездят. И, надо признать, не всегда приезжие из Азии встречают у нас теплый прием. Не случайно, когда в Казахстан устремились релоканты из России, казахи язвили в интернете: «Раньше мы у вас были гастарбайтерами, а теперь вы у нас!»



Памятник Виктору Цою в центре Алма-Аты - место притяжения романтиков всех национальностей.

Елена КРИВЯКИНА «КП» - Москва



# Мальчик с пришитыми ногами вырос и стал опорой маме, как обещал

Спустя 20 лет после уникальной операции реплантации ног «КП» узнала, как изменилась жизнь Александра Устюжанина, попавшего под поезд и чудом оставшегося в живых.

**Лариса МАКСИМЕНКО**  
(«КП» - Кемерово)

*Невысокий худощавый мужчина расчищает лопатой снег во дворе дома, носит тяжелые ведра с углем и водой, осенью тягает мешки с картошкой из огорода в погреб и каждый день ходит на работу в строймагазин. Ходит быстро, порывисто, легко. Казалось бы, что такого? Ведь это обычная жизнь любого человека. Но с 33-летним Александром Устюжаниным из Ленинска-Кузнецкого все могло быть по-другому. В 13 лет Саше поездом отрезало обе ноги. И врачи совершили чудо, проведя уникальную не только в России, но и в мире операцию реплантации ног.*

## ЗАЦЕПИЛСЯ ЗА ПРОВОЛОКУ И ПОПАЛ В КОЛЕЮ

Саша в то время жил рядом с железной дорогой. Друзья-мальчишки наловчились доезжать друг к другу в гости на товарняках или просто, гуляя, кататься. В день, когда произошло несчастье, три друга шли мимо железки, болтали, когда показался состав, первым рванул Саша. Но не смог заскочить на ступени вагона - рукавом зацепился за проволоку с

борта. Причем так, что пришлось бежать рядом с составом.

- Бегу вровень с вагоном как пришитый, и ни туда ни сюда. А скоро поворот, понижаю, что сорвусь - полечу с насыпи. И тут я о шпалу споткнулся, с проволоки снялся, но стал падать под вагон. Уже лежу, сжавшись, сложившись пополам. Голова у рельса, ноги - в колее. Колесо все ближе, ближе. Первое проехало по ногам, второе. Это все в секунды. Я до сих пор не знаю, как смог выбросить себя в сторону. Вряд ли сам. Господь помог...

Товарняк понесся уже в метре от отползавшего на спине Сашки. Мальчишка полз и удивлялся: ноги-то становятся все длиннее. А потом понял: ступни в ботинках остались в колее.

- Тут добежал до меня Антон, друг. Увидел: я отдельно, ноги отдельно. Сел в ужасе в сугроб, потом вскочил, стал звать на помощь...

Вот уже к Саше бегут рабочие станции.

- Помню, садится багровое солнце, и понимаю, для меня - навсегда... Я смотрю на него и думаю, пока рабочие меня жгутовали, да и потом, в машине скорой, неужели придется



Личный архив Александра Устюжанина

**Микрохирург Леонид Афанасьев (в центре) и помогающие ему доктора: «Парень должен нормально ходить!»**

всю жизнь ползать на этих обручках и милостью просить здесь же, на станции? Бедная моя мамка... Жили небогато (на зарплату технички. - Авт.), мама часто мечтала вслух: «Подрастешь, Саша, станешь опорой...» Я знал: так и будет. Но теперь?!

## НА ВОЛОСКЕ ОТ СМЕРТИ

Сашу привезли в Кузбасский клинический центр охраны здоровья шахтеров в Ленинске-Кузнецком к известному российскому микрохирургу Леониду

Афанасьеву, доктору медицинских наук.

Операция шла пять часов. За это время было два критических момента, когда доктору пришлось принимать рискованные решения.

- Это была первая и единственная операция в России и мире такой сложности и с таким ошеломляющим итогом, - рассказал позже «КП» Леонид Афанасьев, заслуженный врач России. - Перед случаем с Сашей, в 1980-х, в Прибалтике была реплантация ног девочке, но там ровное место отрыва - ноги отсекло газоноко-



Лариса МАКСИМЕНКО

**Здесь Александру 20 - через 7 лет после случившегося.**

силкой. Я по конференциям знал, пациентка выросла, двигалась на костылях и только в спецботинках.

Поэтому Афанасьев сразу решил: если взяли спасать ноги, то они должны будут нормально ходить.

Во время операции было много сложностей. Из-за того что поездом ноги не просто отрезало, а размозжило, Афанасьев сразу по 5,5 сантиметра кости на каждой ноге удалил. Нужно было удалить еще часть оставшейся кости, но в таком случае ступни оказались бы

у колен. Доктор решил рискнуть, ничего больше не отсекал. В конце операции, когда микрохирург пришел, включил левую стопу в кровоток, началось сильное кровотечение. Встал выбор - спасти жизнь, бросить реплантацию или продолжить борьбу и за жизнь, и за ноги.

Продолжили. Такая же ситуация произошла потом и с правой ногой. И тоже победили.

Очнувшись после наркоза-сна, Саша увидел: ноги на месте. А дальше ему предстояло заново учиться ходить.



Лариса МАКСИМЕНКО

**Даже кроссы Саша бежит, будто бы не было чудовищной травмы.**

Каким бы ни был упертым по характеру уже тогда Саша, но ему было страшно. Первые шаги не получались, и он скрывал отчаяние.

- Не поговори сын с медсестрой, могла быть беда. У него засела мысль, что он не хочет быть мне обузой, - вспоминает его мама Ирина. - Спасибо медсестра внимание Сашки переключила, попросила присмотреть за ним других пациентов, чтобы он ничего с собой не сделал, а сама сбежала за доктором. Афанасьев в очередной раз дал Саше расклад, и только тогда сын понял. Ему спасли жизнь, вернули ноги. И будет тяжело, но уже и от Сашки самого много зависит, пойдет ли.

## Возвращение себя

Тогда же врач положил Саше на тумбочку знаменитую «Повесть о настоящем человеке», о Маресьеве, летчике, вернувшемся воевать в Великую Отечественную на протезах. Сын стал читать и становился на тренировках все настойчивее. Через 348 дней выписался из больницы на ногах!

Расхаживался сам, а еще ему помогали те самые закадычные друзья-мальчишки. Потом он учился с ними бегать, к концу школы кроссы по пять километров стали для Сашки нормой.

В 18 он пришел в военкомат, сказал, что готов слу-

жить и что с детства хотел быть танкистом или шофером.

- Хирург в военкомате не сразу поверил, что я - с реплантацией ног. Потом не отпускал - заставил бегать, прыгать и чуть ли не вприпрыжку пройтись! И я рад, меня признали ограниченно годным.

Все годы он бесконечно благодарен доктору за жизнь и за ноги, поехал к нему в клинику сразу из военкомата, показал военный билет. Врач был не просто рад - ошеломлен. Парень вскоре пошел учиться на шофера, хотел рутьиться в армейскую

часть. Но выучился, понял: не сможет служить, стопы быстро устают.

Потом много лет работал на стройке. А еще - на шахте, вагоны от снега, угля очищал. Хотя мог бы беречь и жалеть себя годами.

- Но зачем? На то меня и спасали, чтобы на полную жить.

Также Саша продолжает заниматься своим хобби - ремонтом домашней техники и мечтает о семье: пока не женат, но есть девушка, надеется, что в будущем у них будут сын и дочь. Обо всем пережитом говорит без стеснения:

- Молодой и глупый, дурак был, чуть не погиб. Не повторяйте никто.



Старая Ладога:

# Тайна могилы Вещего Олега и самая старая улица России

Александр ДЫБИН («КП» - Санкт-Петербург)

Едем в Ленинградскую область, чтобы побывать в первой столице Древней Руси.

Лучший вид на поселок Старая Ладога открывается тогда, когда путешественник из него уезжает. Обычно последним пунктом становится могила Вещего Олега, расположенная на высоком и крутом берегу реки Волхов. Отсюда и открывается удивительная панорама: широкая река, утопающие в зелени храмы, утопающие в зелени крепость, которая не сулила врагам ничего хорошего. Этими видами вдохновлялись Кустодиев и Рерих. Наш журналист побывал в столице старой Руси: рассказываем, что обязательно нужно посмотреть и зачем сюда ехать.

## КОЛЬЧУГИ РУСИЧЕЙ И СЛЕДЫ ШВЕДОВ

Взглядом я ишу цитадель из фэнтези. В реальности перед нами невысокая стена с бойницами и башни с треугольными крышами. На стены можно подняться. Сделаны они из песчаника, но экскурсовод спешит меня расстроить: не во времена Рюрика и Невского, тогда все из дерева было. Каменной крепость стала в XV - XVI веках.

У ворот гид говорит: «Посмотрите налево» - а там хитрая бойница. Пришел супостат, а ему из пищали в ухо стреляют.

- А теперь глядите наверх, видите щель в толстой кладке? Там раньше были подъемные ворота. Иногда их не закрывали вовсе, давали неприятелю зайти в башню,

а потом ловушка захлопывалась.

Карабкаемся по ступенькам вверх: лаз очень узкий, ступени крупные, про себя молюсь, чтобы не полететь вниз на других туристов.

- Представь, ты враг, стоишь в тяжелых доспехах, а со стен в тебя летят стрелы и камни, - экскурсовод вводит нас в курс дела. - Тут стены толщиной 7 метров. И как это брать?

В башнях оборудованы музейные залы, где можно как раз разглядеть серебро викингов, кольчуги русичей и тысячетную бижутерию древних красавиц.

В центре крепости расположен храм Георгия Победоносца, выстроенный



Мимо этих берегов Рюрик плавал на своем драккаре.



НАГЛЯДНО

ник Рюрику и Вещему Олегу. Он прямо у крепостной стены, и я долго ишу ракурс для фото, потому что рядом стоит полусгоревший дом - это тоже памятник архитектуры, особняк купца Калязина, но вид портит.

## МОНАСТЫРЬ И САМАЯ СТАРАЯ УЛИЦА

Отхожу от крепости и сразу попадаю на самую старую в России улицу, она называется Варяжская. Она начинается с дома № 1, который хозяева, видимо, давно бросили, даже двор нечищен. Напротив него на камне раскинул крылья бронзовый сокол, птица с герба Ладоги. Летом тут фотографируются туристы, но зимой народа немного. Улочка небольшая, два человека с трудом разойдутся. Зато легко представить, что ты реально перенесся на несколько веков назад.

Еще одно каменное здание - дом притча Успенского монастыря. Это некий штаб церкви, здесь обитали священники, диаконы, которые не могли жить в женском монастыре.

Дальше на улице уже совсем деревенская жизнь: домики с огородами, даже есть колодец с огромным барабаном. Заканчивается улица у стен Успенского женского монастыря. Сюда ссылали неверных жен: Петр I отправил в заточение Евдокию Лопухину, Абрам Ганнибал - Ев-

докию Диопер, а затем сюда же попали жены декабристов. Тут в узких кельях они сидели и думали о своем поведении.

Не пройти и мимо Успенского собора: высокие белые стены, немного похож на куплич. Он был построен 800 лет назад, по легенде - старшим сыном Владимира Мономаха, Мстиславом Великим. Рядом есть монастырская лавка, зимой там можно купить мед, а летом - ягоды и фрукты с местных огородов.

После монастыря отправляемся искать еще одну достопримечательность - могилу Вещего Олега. Идти недалеко - выйти за деревню и идти вдоль реки Волхов. На берегу - курган, около 100 метров высотой. Наверх протоптана тропинка, на камне наверху табличка, которая гласит, что могилу мы нашли. Честно говоря, особого трепета я не ощутил, а вот посмотреть на выгравированный на еще одной табличке маршрут похода Вещего Олега интересно.

На осмотр достопримечательностей Старой Ладоги хватит одного дня. Обязательно нужно пообедать: здесь можно попробовать ладожскую рыбку. В Петербурге все сходят с ума от корюшки, которая идет с весны до начала лета. Особенно ценится именно ладожская, она жирнее и ароматнее. Но местные куда больше уважают сига после коптильни. Стоит рыбка от 1000 рублей.



В соседней Новой Ладоге можно полакомиться местной рыбкой.

после одной из побед в середине XII века. Попасть внутрь можно только летом: сырость вредит фрескам. Если обойти его по кругу, со сторо-

ны реки можно увидеть неотреставрированную крепостную стену - этим кирпичам действительно больше 500 лет, на них можно увидеть лишайники! Но к воде выйти не получится - выход закрыт решеткой, так что на реку Волхов можно только посмотреть со стены, представив, как по ней плыли викинги на челнах по тому самому пути из варяг в греки.

Сверху видно и памят-



Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте

## ЧТО ПРИВЕЗТИ В КАЧЕСТВЕ СУВЕНИРА

В магазине при крепости отличный выбор книг по истории: от брошюр с картинками до вполне научных. Вокруг крепости расположено несколько магазинов и частных музеев, где можно найти кованные, глиняные или деревянные сувениры: от посуды до украшений и оружия. А еще хвалят хлеб от местной пекарни и, конечно рыбу, которую продают в мужском Никольском монастыре или за ней можно съездить в Новую Ладогу.



Могилы Вещего Олега, по мнению историков, - красивый миф. Она слишком бедна для князя, а вещи в ней более ранние.



**КАК ДОБРАТЬСЯ**

Самолет Москва - Санкт-Петербург - от 4500 рублей, «Сапсан» - от 3200.

Из Петербурга до Старой Ладоги добираться придется с пересадкой. От станции на Обводном канале и станций метро «Волковская» и «Ларнас» ходят маршрутки до города Волхов, где нужно пересест на автобус до Старой Ладоги.

Дорога может занять до 4 часов. Поэтому проще арендовать на сутки каршеринг. Стоит это от 1500 рублей в зависимости от сервиса и модели авто. Дорога хорошая, никаких грунтовок.

Правда, первая проблема ждала у главной достопримечательности, старинной крепости - она расположена на главной улице поселка. Парковка служебная, машины все оставляют у обочины, свободное место нашли только через три переулка.

Вход в крепость платный, 50 рублей, еще 250 рублей билет в крепостной комплекс и 100 - в храм Святого Георгия.



**Вообще-то Мария Комкова никогда не думала, что станет многодетной мамой. Теперь у нее шестеро детей, и они не мешают ей зарабатывать и учиться. Даже наоборот!**

# «С каждым новым наше благосостояние»

Елена КРИВЯКИНА

*Марии Комковой из Самары 39 лет, и она ждет седьмого ребенка. При этом она популярный блогер, автор книги по рукоделию и владелица собственной кофейни. Как совмещать многодетность и бизнес, где найти время для себя и стоит ли рожать детей даже во вред собственному здоровью? Об этом спецкор «Комсомолки» Елена Кривякина открыто поговорила с многодетной инстамамой.*

## 9 УТРА - ВРЕМЯ ГОТОВИТЬ ОБЕД

На часах 9 утра. Я звоню в Самару. Только в это время Мария Комкова готова со мной общаться. На беседу отводит полчаса. Признается, что телефонные разговоры ее утомляют, с интервью «передоз» (в Самаре Мария человек действительно известный), к тому же дел у нее невпроворот.

**- Чем вы сейчас заняты?**

- С самого утра готовлю обед.

В этот момент с ней дома два ребенка-младшеклассника - восьми и девяти лет.

- Пришел прогноз на 30 градусов, и для младших классов школу отменили. Старшие (7-й и 9-й классы) учатся, - говорит Мария.

Младший сын - четырехлетний Николай Васильевич (назвали, как Гоголя, замечает Мария) - в детсаду. Несмотря на мороз, садики в городе не закрыли.

Старшей дочери Комковых восемнадцать, она уже работает, живет отдельно.

- Встаю я в 7.30 утра, чтобы разбудить детей. Отбой у нас в 9 - 10 вечера, к этому времени все дети должны быть в кроватках. А ложусь вместе с ними, но не засыпаю, сон из-за беременности очень плохой, - признается мне Мария.

Рожать ей в марте. Все беременности проходили тяжело, с сильным токсикозом. Первого ребенка она родила в 20 лет, к 30 годам у нее уже было пятеро. Муж



Семеро по лавкам - это про семью Комковых. Ну и пусть на фото пока шестеро. Седьмой уже на подходе!

Марии старше нее на год.

- Особенно тяжело было после четвертого и пятого, которых родила с разницей в полтора года. Организм разваливался. Целый год потом как на работу ходила лечить зубы. К остеопату, на массаж, - рассказывает Мария.

**- И ради чего так себя гробить?** - не могу удержаться я. - Дети - это здорово, но выводит, что бесконечные беременности вредят вам физически...

- Я не подхожу к рождению детей с позиции «для чего себя гробить?». И если уж на то пошло, то каждый человек гробит себя по-своему: и рожая детей, и не рожая. Мы все рано или поздно умрем. Моя жизнь сложилась вот так, хотя я не рассчитывала быть многодетной.

**- Но ведь сейчас не дремучее Средневековье, когда люди не знали о средствах предохранения,** - замечаю я.

Получается бестактно. Но Мария, видимо, уже

привыкла к таким вопросам.

- Это касается только мужа и жены. Никто не должен этого касаться, - отвечает она.

## РОЖАТЬ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

На вопрос о том, готова ли Мария рожать бесконечно, многодетная мама отвечает:

- Я никогда так не думала: «Рожу еще парочку». Я просто живу свою жизнь. Так у нас с мужем получается. Есть люди, которые говорят: «Хочу 10 детей». У меня такого никогда не было. После четвертого ребенка я не думала, что рожу еще. Но я давно ни от чего не зарекаюсь. Если уж на то пошло, женщины беременеют даже со спиралями и всячески предохраняясь...

Семья Комковых верующая. Мария и Василий обвенчались вскоре после свадьбы. Мария категорически против абортов, даже если на то есть медицинские показания. Мол, если так сложилось, то женщина должна рожать

- Многие регионы ввели запрет на аборты в частных клиниках. Вы это одобряете?

- Я против абортов, но я также знаю, что творили с собой женщины, когда в нашей стране аборты были под запретом. Хотелось бы, чтобы такого ужаса тоже не было. Тут выбор только за женщиной: если она хочет что-то сделать, то никто не может ей этого запретить.

## ПРО ОПЕКУ И ПУСТОЙ ХОЛОДИЛЬНИК

С детьми Мария занимается сама. Муж (руководитель в крупной IT-компании) в основном на работе. Бабушки живут в других городах, а няню для детей Комковы брать не хотят. Мария уверяет, что ей нравится бесконечная «движуха».

- Конечно, чем больше детей в семье, тем сложнее. Когда говорят: «Да ладно, они там как-то сами, ну или старшие помогут» - меня такие слова просто убивают. Старшие по ночам вставать к малышам не будут. Ребенок родился, и он на маме. Конечно, приходится себе в чем-то отказывать. Но сейчас наш младший ходит в садик, и я наконец поняла, что такое побыть

сама с собой. До этого у меня 24 на 7 были дети, а это реально тяжело. Знаю многодетных девчонок, которые постоянно кайфуют с детьми. У меня этого нет, и я даже не буду скрывать: я устаю от детей, мне нужно личное пространство. Но, с другой стороны, мы стараемся с мужем выкраивать время и для себя. Можем на несколько дней куда-нибудь вдвоем уехать, когда нам нужно перезагрузиться. К детям на это время приезжает моя мама.

Мария ведет свои блоги в соцсетях ([t.me/mariakomkova](https://t.me/mariakomkova), [vk.com/maria\\_komkova](https://vk.com/maria_komkova)). Это приносит ей неплохие деньги, есть рекламодатели, с которыми она сотрудничает постоянно. Но все же основной кормилец в семье - муж.

Кстати, однажды активность обернулась для Марии большой проблемой. Кто-то из читателей блога наслал на нее службу опеки.

- Мы уезжали с детьми отдыхать на турбазу и специально оставили холодильник пустым, всегда так делаем. Когда мы вернулись, я опубликовала в соцсетях фото пустого холодильника, написав, что нужно что-то делать. Кто-то из моих читателей понял это по-своему и написал жалобу в опеку, приложив скрин. Пришла опека. Проверили все: комнаты (у Комковых большая четырехкомнатная квартира. - Ред.), холодильник, морозилку, шкафы. Больше всего интересовались, есть ли у нас запасы круп и мяса. Оказалось, это должно быть в запасах. Но в итоге мы прекрасно пообщались и разошлись. У сотрудников опеки такая работа, - замечает Мария.

**- После этого вы стали осторожнее относиться к соцсетям?**

- Нет. Если люди хотят, то всегда найдут, к чему прикопаться, хоть ты идеальным будь. Сколько лет веду блоги и убеждаюсь, что каждый видит свое, никогда не угадаешь, кто где



Заботиться о домашних здесь учат с детства. Даже младший Коля в свои четыре года уже помогает печь пирожки с яблоками на всю семью.



# ребенком улучшается»

найдет подвох. Поэтому лучше быть самым собой.

## «ДЕТИ ЗАСТАВЛЯЮТ НЕ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ»

Год назад Комковы открыли в Самаре свою кофейню. Мария гово-

рит, что давно об этом мечтала.

- Пока кофейня - это статья расходов. Доходов ждать не приходится. Огромные деньги уходят на аренду, налоги, зарплаты, закупку кофе, хотя посетителей у нас достаточно. Но то и дело возникают

какие-то проблемы: то крыша потекла, то что-то сломалось или труба забилась. Миллионы, которые мы вложили в открытие кофейни, мы уже даже в расчет не берем, - рассказывает Мария. - Но это была наша мечта, и закрывать кофейню мы не собираемся, к тому же со дня открытия прошел всего год. У каждого человека должно быть три «своих места»: работа, дом и точка, где он встречается с друзьями, отдыхает душой. Кофейня стала для нас таким местом.

- Детей у вас становится все больше, бизнес идет трудно и при этом денег на все хватает?

- Слава богу, хватает. Стараемся крутиться.

- Сейчас государство предоставляет неплохие выплаты на детей. Можно ли рожать ради денег?

- Думаю, тех, кто рожает ради денег, много. Если семья малообеспеченная, то выплаты неплохие, чтобы прожить, хватит. Но я предпочитаю зарабатывать и ни на кого не рассчитывать, кроме себя. Кстати, с появлением каждого ребенка наше благосостояние улучшалось. Дети - это наш стимул, они заставляют шевелиться, не стоять на месте.

**СЕКРЕТЫ УСПЕХА**

**«НИКОГДА НЕ УНИЖАЙ СЕБЯ В СЛУХ!»**

Top-5 советов от Марии КОМКОВОЙ

- 1 Запиши 100 целей**  
Цель должна быть конкретная, достижимая, измеримая, важная и с четкой датой ее исполнения. В ближайший год как можно чаще возвращайся на эти страницы, анализируй свои изменения. Может быть так, что какие-то цели со временем потеряют свою актуальность, какие-то ты реализуешь быстрее, чем ожидалось, а над какими-то придется сильно попотеть. Но одно точно - когда мы пишем цели на бумагу, в мозге включается какой-то волшебный движок, который помогает нам запустить механизм по их достижению.
- 2 Составь Карту желаний**  
В ней нет никакой магии. Просто когда видим картинки того, что хотим, так или иначе побуждаем себя к действиям, напоминаем направление движения к желаемому. Поэтому вырезай из журнала картинки того, что ты действительно хочешь, вешай над рабочим столом и мечтай.
- 3 Представь себя в будущем, когда твоя мечта, цель исполнилась**  
Какой совет ты дала бы себе сейчас? Запиши!
- 4 Читай книги**  
С возрастом мозг утрачивает способность концентрироваться. Я заметила, что прочитаешь страницу - и возникает тысяча причин заглянуть в телефон, поэтому лучше всего работает «метод помидора». Включаешь таймер на 25 минут (если это непозволительная роскошь, то можно начинать с пяти минут) и не даешь себе отвлекаться. Слушай книги, если не можешь читать. Приучай мозг работать, укрепляй память.
- 5 Никогда не унижай себя вслух, не говори плохое о себе другим людям!**  
Тебе это не поможет, а люди начнут в это верить.

\*Назван так в честь кухонного таймера в виде помидора.



t.me/mariakomkova

И накормить, и прокормить такую семью - задача не из легких. Но Комковы не надеются на государство - работают, открывают бизнес, пишут книги. «Дети - это наш стимул!» - улыбаются многодетные родители.



Образование и карьера мешают рожать детей? Разбираемся, что может реально помочь молодым матерям, на сайте KP.RU



# ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

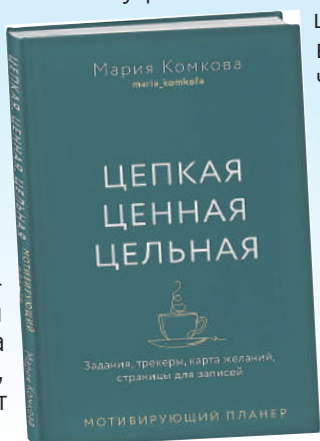
## КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

# • 2024

## КСТАТИ Тираж разлетелся за пару месяцев

Десять лет назад Мария выпустила свои первые книжки по рукоделию. А в прошлом году в Издательском доме «Комсомольская правда» вышел сделанный Марией Комковой мотивирующий планер «Цепкая, ценная, цельная». Планер - это книга, включающая в себя задания и мотивационные советы, он помогает читателям правильно распоряжаться деньгами, все успевать, добиваться поставленных целей, уделять внимание близким. Планер тут же нашел своего покупателя, первый тираж разлетелся буквально за пару месяцев. «Комсомолка» уже выпустила дополнительный тираж.

вечает она. - Я не могу полностью уходить в материнство, я просто зачухну. Мне обязательно нужны какие-то свои проекты. Сейчас я обучаюсь на психолога, прошла обучение на ведущего игр. Сейчас провожу три психологические игры: для женщин, на тему финан-



сов и «у каждого своя цель». Что касается времени, то, если чего-то очень хочешь, возможности всегда найдешь, даже если для этого придется не спать ночами.

Покупайте на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)! А также на маркетплейсах



- Вы чувствуете себя реализованной? - спрашиваю я у Марии. Про себя при этом прикидываю: «Конечно, она ответит: «Да!» Ну еще бы: много детей, кофейня, блоги, книги... Но ее ответ меня удивляет.

- Мне кажется, у меня больше потенциала, я еще не весь реализовала, - от-

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ ДОСРОЧНО  
МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ  
ПОЧТЫ РОССИИ  
В ПЕРИОД С 1 ФЕВРАЛЯ  
ПО 31 МАРТА 2024 г.**

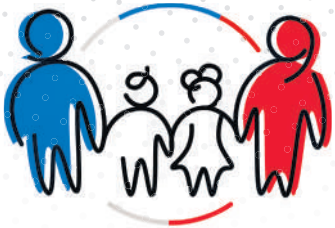
**ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2024 г.**

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051

по Иркутску и Иркутской области для вызова почтальона на дом - 8(3952)280-680, доб. 2714







всей семьей

# ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА ВЫБОРЫ

2024-й - объявлен годом СЕМЬИ.

В честь этого события «Комсомолка» проводит для жителей Иркутска викторину.

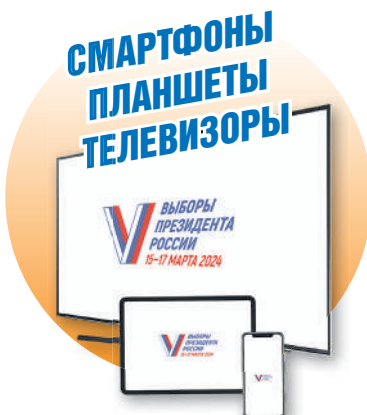
Прими участие и выиграй один из ценных подарков



АВТОМОБИЛЬ



КВАРТИРА

СМАРТФОНЫ  
ПЛАНШЕТЫ  
ТЕЛЕВИЗОРЫНАБОРЫ  
ИНСТРУМЕНТОВНАБОРЫ  
В КОРЗИНАХ  
И КНИГИ

Картинки сгенерированы с помощью Kandinsky 3.0.



Подробнее с правилами вы можете ознакомиться на сайте «Комсомольской правды» [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru)

**ВНИМАНИЕ!****КОЛИЧЕСТВО БИЛЕТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ ОГРАНИЧЕННО!**

Ваш билет может быть принят к участию только до 17 марта включительно. Каждый билет участвует во всех этапах викторины, даже если вы уже ранее выиграли подарок. Пожалуйста, сохраняйте свой билет до окончания проведения всех этапов викторины. Выигравший получает ценный подарок только при совпадении данных, указанных в регистрационной части билета: уникальный №, имя, фамилия, отчество (в соответствии с Ф.И.О. в паспорте), номер мобильного телефона. Участником викторины (далее по тексту - Участник) может быть любой житель города Иркутска, достигший 18-летнего возраста, зарегистрированный по месту жительства на территории города Иркутска. Выигравшие номера будут публиковаться в газете «Комсомольская правда» - во всех выпусках в течение проведения викторины. Финальный этап определения победителей состоится 18 марта. Состав ценных подарков для каждого этапа будет определяться непосредственно перед трансляцией.

## ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ УЧАСТИЯ

1

В любой день с 15 по 17 марта по графику работы участковых комиссий

2

Придите с паспортом на свой избирательный участок в г. Иркутске. Попросите у волонтера билет для участия в викторине

3

В билете викторины отметьте верные варианты ответов

4

Заполните свои данные в отрывной части билета



8

Поздравляем - вы участник викторины!

7

Следите за анонсами, смотрите трансляции, верьте в победу!

6

Сохраните свой билет участника с уникальным номером

5

Опустите заполненный билет в специальный ящик «Комсомолки»

Ежедневные этапы определения победителей смотрите и слушайте с 16 по 17 марта, финальный - 18 марта на телеканале ТИВИСИ, на сайте [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru), радио и в газете «Комсомольская правда»

18+

По всем вопросам обращаться по номеру телефона 8-964-118-20-21



Названы три самых полезных зимних продукта:

## ПОХРУСТИМ ВИТАМИНЧИКОМ

Анна НИКОЛАЕВА

В современных супермаркетах круглый год лето. Свежие ягоды, фрукты, любые овощи в разгар зимы - пожалуйста! Правда, цены на них кусаются, а сохранность витаминов из-за долгого хранения может быть под вопросом. Но есть «дары природы», которые точно остаются кладезью ценных веществ, когда за окном все покрыто снегом. О трех самых доступных и полезных для здоровья зимних суперфудах (так называют суперполезные продукты. - Ред.) и лучших способах их употребления «КП» рассказала специалист по психологической коррекции пищевого поведения, нутрициолог, эксперт телеканала «Доктор» и финалист премии «Здравомыслие» Дарья Савельева.



Дарья Савельева.

## Квашеная капуста - С МЯСОМ

## В чем польза:

Квашеная капуста - один из лидеров по содержанию витамина С. Также в ней много калия, марганца и большое количество волокон, которое служит пищей для дружественных бактерий в нашем кишечнике. А микрофлора, как доказано наукой, серьезно влияет на иммунитет и устойчивость к самым разным заболеваниям - от простуд до болезней сердца.

- Команда ученых во главе с профессором-пульмонологом берлинского университета «Шарите» Жаном Буске обратила внимание на низкую смертность от COVID-19 в странах Северо-Восточной Азии, - рассказывает Дарья Савельева. - Изучение особенностей рациона жителей этих регионов показало, что в нем немало специй и ферментированных овощей, включая острую квашеную капусту.

Исследователи уверены, что такие продукты за счет улучшения микрофлоры кишечника внесли вклад в борьбу с коронавирусом.

## Как употреблять:

• Если вы покупаете капусту, обращайте внимание на состав продукта. В идеале в нем должно быть всего три ингредиента: капуста, морковь, соль. «Если сквашивание производилось с использованием полезных лактобактерий, то рассол не может быть абсолютно прозрачным, он будет слегка мутноватым, - отмечает эксперт. - Это не должно вас смущать». А вот уксус для закваски не лучший вариант. Этот консервант убивает ценные бактерии.

• Поскольку квашеная капуста содержит в том числе жирора-



створимые витамины, для их лучшего усвоения рекомендуется заправка нерафинированными растительными маслами холодного отжима - подсолнечным, оливковым, льняным.

• Квашеная капуста как ценнейший источник витамина С помогает усваиваться железу (его дефицитом, явным или скрытым, в России, по оценкам экспертов, страдает до 50% населения. - Ред.). Поэтому отличным обедом или ужином могут быть мясо, рыба или птица с гарниром из квашеной капусты.

## Что еще важно иметь в виду:

Поскольку в капусте много клетчатки, возможно повышенное газообразование в кишечнике, вздутие живота. Для здоровья это не вредно, но может вызвать дискомфорт.

«Если ваша пищеварительная система реагирует на квашеную капусту слишком бурно, ограничьтесь 1 - 2 столовыми ложками в день, этого вполне достаточно для получения значительного количества полезных веществ», - обнадеживает Дарья Савельева.

Квашеную капусту, как и другие ферментированные овощи, соленья, рекомендуется ограничить при обострениях язвенной болезни и других заболеваний органов пищеварения.

## Чеснок: съесть и не пропахнуть

## В чем польза:

Противовирусные, антибактериальные и противогрибковые свойства чесноку придает вещество аллицин. Причем противомикробная активность этого овоща доказана научными исследованиями. Также есть данные, что у людей, ежедневно употребляющих один зубчик чеснока, повышается уровень «хорошего» холестерина

в крови и снижается «плохой» холестерин, рассказывает Дарья Савельева. Кроме того, употребление чеснока связывают с уменьшением риска рака желудка, толстой кишки, молочной железы, шейки матки. А еще ученые выяснили, что биологически активные вещества, входящие в состав овоща, могут снижать действие токсичных для печени веществ и замедлять развитие цирроза.

## Как употреблять:

Аллицин - весьма нестабильное соединение, которое разрушается при температуре +80 градусов, предупреждает

эксперт. Так что, если вы обжарили чеснок, многие полезные свойства будут потеряны. Проглатывать дольки, не разжевывая, бессмысленно (некоторые энтузиасты пытаются таким образом избежать характерного запаха). Дело в том, что ценный для нас аллицин начинает работать лишь при механическом воздействии - жевании, нарезке или перетирании.

Чтобы получить максимум пользы и минимум резкого запаха, Дарья Савельева рекомендует готовить чеснок так: очистить зубчики, раздавить прессом и дать постоять 10 мин при комнатной температуре. Затем добавлять в суп (мясо, другие горячие блюда) за 3 - 5 минут до готовности, при этом снизив огонь на плите до самого слабого.

## Что еще важно иметь в виду:

• При обострении язвенной болезни желудка чеснок рекомендуется временно исключить из рациона. Если у вас на него индивидуальная реакция, например, изжога (это возможно при заболеваниях пищевода, так называемой функциональной диспепсии, синдроме раздраженного кишечника), то от чеснока придется либо воздерживаться, либо использовать

лекарства, назначенные врачом, для снятия симптомов. Гастроэнтерологи советуют последнее вместо того, чтобы лишать себя полезных продуктов.

• Если вы принимаете антикоагулянты (препараты, разжижающие кровь), то имейте в виду, что чеснок может повышать риск кровотечения. Для оценки степени такого риска рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.

## Шиповник: порубить и заварить

## В чем польза:

Сушеные ягоды шиповника - известный источник витамина С. Кроме того, сюрприз: они содержат много железа! Этого элемента, как было сказано выше, не хватает примерно каждому второму из нас.

- Исследование шведских ученых показало: у группы добровольцев, употреблявших в течение 6 недель напиток из шиповника, значительно снизилось систолическое (верхнее) артериальное давление и общий уровень холестерина в плазме крови, - говорит Дарья Савельева.

Насыщенный красно-оранжевый оттенок шиповнику придают каротиноиды. Эти соединения способствуют снижению усталости и раздражения слизистой оболочки глаз.

## Как употреблять:

• Для повышения гемоглобина рекомендуется пить по одному стакану отвара в день на протяжении двух месяцев.



• Перед завариванием проколите или слегка помните шиповник - так вы получите максимальную пользу.

• Чтобы сохранить витамин С, заваривайте шиповник горячей, но не кипящей водой, в термосе. Дайте настояться отвару минимум 6 часов. После в напиток можно добавить мяту, корицу, корень имбиря, мед.

«Еще один вариант - измельчить шиповник перед завариванием с помощью блендера и поместить массу в фильтр-пакет. Измельченные ягоды не требуют такого длительного настаивания, как цельные плоды», - подсказывает Дарья Савельева.

## Что еще важно иметь в виду:

Выбирая шиповник в магазине или на рынке, внимательно осмотрите его. Лучше брать маленькие, сморщенные ягоды. Если же перед вами крупный гладкий плод, это означает, что он высушен в духовке, предупреждает эксперт. В таком случае витамин С под действием высокой температуры будет уже разрушен.



Кофе натошак не вредит желудку, а острая еда помогает бороться с болью: гастроэнтеролог разоблачил мифы о питании на сайте KP.RU





Мастер-класс  
от знаменитостей,  
как носить  
костюмы.

# Муцениеце - в пиджаке с мужского плеча, Брухунова - в винтажной клетке



Личный архив Ольги Родиной

Образы звезд комментирует журналист «КП», стилист Ольга РОДИНА.

Окончание.  
Начало читайте на < стр. 1.

Когда сугробы и не думают сдаваться, не хочется мерзнуть в вечернем платье даже в особых случаях. Выберите костюм - беспроигрышный вариант для холодной погоды. В зависимости от аксессуаров, надев брюки или юбку, можно составить как повседневный, так и праздничный образ. Вот несколько удачных идей от наших звезд.



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте KP.RU/WOMAN/MODA



## Светлана Сильваши

Жена пластического хирурга **Тимура Хайдарова** демонстрирует элегантный образ с серым костюмом-тройкой. Жилет не застегивает до конца, чтобы показать декольте, украшенное ожерельем от Christian Dior. Также Сильваши дополнила наряд светло-серой сумкой Chanel. Получилось очень стильно.



Личная страница в социальной сети Светланы Сильваши



Личная страница в социальной сети Аланы Мамаевой

## Алана Мамаева

Алана тоже выбрала тройку, но уже с брюками. Мне нравится благородный бежевый цвет костюма, который эффектно сочетается с темными волосами. В отличие от других героинь нашей подборки блогер носит костюм не с лодочками, а с массивными кроссовками. Так она понижает градус формальности, создавая более расслабленный образ. В таких случаях не стоит утяжелять образ аксессуарами, которых на Алане, кстати, почти нет.



Личная страница в социальной сети Татьяны Брухуновой

## Татьяна Брухунова

Татьяна, которая бдительно следит за модой, не упустила тренд на винтаж. Жена **Петросяна** демонстрирует шерстяной костюм в яркую клетку - такие носили в 90-е. Образ Татьяна дополняет дорогими удобными ботинками на плоском ходу и сумкой Chanel. Кстати, вот вам еще один образ, в котором можно пойти как в театр, так и на работу и вообще куда угодно.



Личная страница в социальной сети Марии Погребняк

## Мария Погребняк

«Девушка-праздник!» - хочется сказать, глядя на Марию. Погребняк не боится ярких цветов и смелых фасонов. Дизайнер выбирает костюм с оригинальной юбкой с бантом оттенка фуксии. Под укороченный жакет Мария надевает еще более короткий топ. При этом коктейльный костюм Погребняк сочетает не с туфлями, а с сапогами с объемным голенищем. Кстати, очень удобный вариант для зимы. Продюсер дополняет образ крупными серьгами и небрежной укладкой.



Личная страница в социальной сети Юлии Снегирь



Личная страница в социальной сети Юлии Барановской

## Юлия Барановская

Ведущая дает мастер-класс, как носить приталенный костюм актуального красного цвета. Комплект привлекает внимание еще и за счет летящей отделки (кажется, шифоном) воротника и рукавов жакета. Юлия дополнила образ нарядными бархатными лодочками бордового цвета и нейтральной темной сумкой. Так Барановская отправилась на светский завтрак в честь китайского Нового года.

## Ксения Собчак

Ксения собрала «тотал-лук» (образ в одной гамме. - Ред.) стоимостью несколько миллионов рублей от бренда Schiaparelli. Итальянский дом моды славится оригинальными аксессуарами и фурнитурой. Сумку Собчак украшает застежка в виде носа, а на жакете можно заметить интересные пуговицы в форме ракушек, замков и т. д. Отдельного внимания заслуживают туфли с имитацией пальцев.



Личная страница в социальной сети Ксении Собчак

## Агата Муцениеце

В костюме как бы с мужского плеча Агата пришла на премьеру фильма «Я - медведь», где сыграла главную роль. Идею выдержала до конца. Синий костюм сочетала с полосатой рубашкой, которую застегнула на все пуговицы. Можно наблюдать значок с изображением медведя и лаконичную темную сумку. Волосы забрала в тугий хвост. Хочется повторить!



Личная страница в социальной сети Агаты Муцениеце

## Юлия Снегирь

Для презентации сериала «Престиж», где Юлия сыграла главную роль, она выбрала элегантный брючный костюм холодного изумрудного оттенка. Цвет комплекта идеально гармонировал с серо-зелеными глазами и каштановыми волосами актрисы. Образ Снегирь дополнила изящными лодочками и черным топом. Из аксессуаров только бриллиантовые серьги. Легкий макияж с акцентом на губы винного оттенка делает образ безупречным.







БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Юлия ВИТКОВА,  
24 года, Красноярск:

- Я фрилансер и международная модель. Обожаю рисовать, гулять, занимаюсь активными видами спорта, катаюсь на мотоцикле и сноуборде. Мечтаю посетить как можно больше стран и познакомиться с местной культурой.

Виктория АНДРЕЯНОВА,  
модельер:

- Атлас - сложная фактура, которая не терпит сочетаний с матовыми тканями. А синий электрик не в восторге от соседства с черным. Стоило бы переиграть цвета и фактуры, в остальном все гармонично.

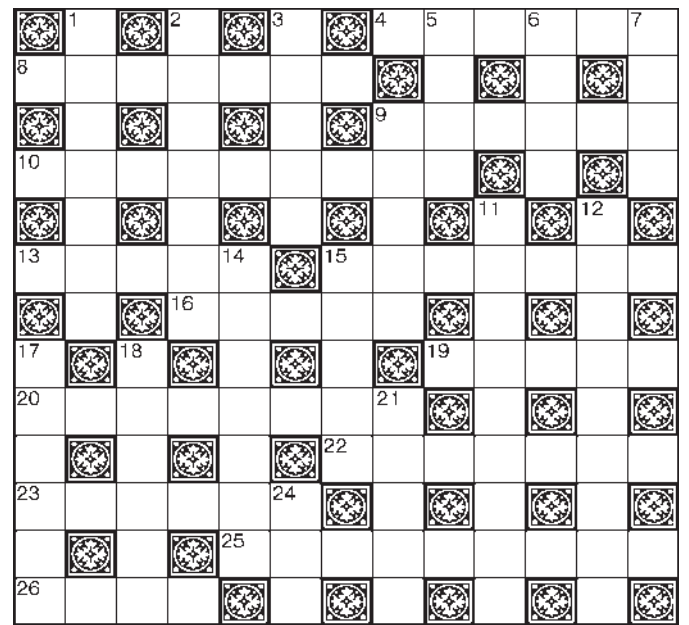


Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте KP.RU в разделе «Будь стильной с «КП»!»



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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. ... преступной деятельности. 8. Формат пружины. 9. Рекламное объявление на просторах интернета. 10. Кто ворует из-за того, что крыша протекает? 13. Катализатор аппетита. 15. Тропический зверь с огромной пастью. 16. Вариация на тему пончика. 19. На чем спят? 20. Чья жизнь в руках автора? 22. Какой цветок украшает петлицу Эркулеса Пуаро в рассказе «Авгиевы конюшни»? 23. Притеснитель среди правителей. 25. Кого судят за шпионаж? 26. Лучший фрукт для гипертоников.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Какой бог погнался за нимфой Дафной? 2. Итог опороса. 3. Песню Merry Christmas маэстро ... Джон записал вместе с Эдом Шираном. 5. ... экономического развития региона. 6. Что помогает профессиональным фотографам отражать свет? 7. Что роднит данайцев с волхвами? 9. Покупка из хлебной лавки. 11. Речи, смахивающие на бред. 12. В каком качестве использовали высокоскоростную камеру Густавуса Кирби на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе? 14. Документ с подписями контрагентов. 15. Жилище низшего пошиба. 17. Удел хозяйства без хозяина. 18. Какого русского поэта Владимир Набоков называл «бедняком слова»? 21. Сбор посеянного. 24. В чем варенье кипит?

Дiana ИВАНОВА / «КП» - Красноярск

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Если ваши усилия и упорство не принесли результатов, не переживайте. Вы сделали всё. Что не нужно.

\*\*\*

- Мы расстаемся. Так будет лучше.

- Для кого?

- Ты его не знаешь.

\*\*\*

- Я такой худой! Вчера наступил на грабли!

- Ну?!

- Ну-ну... Мимо!

\*\*\*

После просмотра доктора Хауса все хотят

быть сволочью и гением. Но обычно нас хватает только на первую часть.

\*\*\*

По истощным крикам больного, услышанным еще в коридоре больницы, анестезиолог догадался, что припозднился на операцию.

\*\*\*

Вот говорят, что противоположности сходятся.

Но тогда почему я никак не могу сойтись с какой-нибудь умной, красивой и богатой женщиной?

Британские ученые доказали, что одна кастрюля борща продлевает брак на неделю.

\*\*\*

На 8 Марта главное - не подарок, а внимание. Поэтому 8 Марта я внимательно перехожу дорогу.

\*\*\*

Мама собирает сынишку у стоматолога.

- Сынок, что надо сказать тете?

- Я тебя запомнил!..

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

Весь архив анекдотов от «КП» - на KP.RU



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Эпи-  
15. Беремот. 16. Донат. 19. Живот. 20. Персонаж.  
22. Камелия. 23. Десот. 25. Разведчик. 26. Киви.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Аполлон. 2. Припод. 3. Элтон. 5.  
План. 6. Зонт. 7. Дары. 9. Барет. 11. Берлиберда. 12.  
14. Договор. 15. Барак. 17. Уладок. 18.  
21. Жатва. 24. Таз.

Прогноз погоды на завтра, 1 марта

	ночью	днем	
Иркутск	-11...-9	-8...-3	Давление 724 мм рт. ст. (норма для марта - 719) Относительная влажность воздуха 62% (норма для марта - 70%) Ветер восточный, 1-7 м/с Восход - 07.49      Луна Закат - 18.41      убывает
Бодайбо	-25...-21	-19...-15	
Братск	-12...-10	-7...-6	
Ербогачен	-25...-20	-18...-13	
Тайшет	-11...-8	-5...-4	
Усть-Илимск	-13...-10	-7...-6	

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

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: 170 078 экз.

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

Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.  
ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - (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)