

Новые законы марта

Читайте на стр. 3 ▶



Александр СТЕФАНОВ

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU

Битва империй

Владимир Мединский - о Крымской войне XIX века - 18:00, суббота

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 467 000 уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

№ 15 (27463) 2023 год

Пятница
3 марта

Газета нашего города ★

Прощай, немытая Европа



«Хватит демонизировать Россию!» Пророссийские митинги в Старом Свете насчитывают уже тысячи человек. Многие готовы переехать жить к нам.



Путин - о теракте на Брянщине: Ничего у них не получится! Мы их дождем!

Олег АДАМОВИЧ

Президент высказался об атаке украинских диверсантов.

В четверг Владимир Путин провел по видеосвязи встречу с участниками программы «Школа наставника», преподавателями, воспитавшими новых Героев России. Но начал он с обсуждения теракта в Брянской области.

Продолжение на стр. 2 ▶

Читайте на стр. 12 - 13 ▶

«Москвичи» пошли в народ

Владимир НИКОЛАЕВ

Сегодня стартовали продажи автомобилей возрожденного бренда.

Новые «Москвичи» начали продаваться 3 марта во всех городах, где существуют дилерские центры автозавода, их пока 23, будет больше. Это как традиционный «Москвич-3» с механической коробкой передач и вариатором (практически то же, что автомат), так и электромобиль «Москвич-3е». Все модели имеют передний привод и выполнены в дизайне городского кроссовера.

У первых - 1,5-литровый бензиновый двигатель, 150 лошадиных сил. У «электрич-



АИГ «Москва»

ки» запас хода - 410 км. Максимальная скорость традиционных - 170 км/ч, электрокаров - 140 км/ч.

В стандартной комплектации - люк с электроприводом, рейлинги на крыше, круиз-контроль, центральный подлокотник для пассажиров на заднем сиденье, камера заднего вида, бесключевой доступ. И ручная регулировка сидений даже у водителя.

БАЗОВЫЕ ЦЕНЫ, руб.

Механика **1 970 000**
Вариатор **2 035 000**
Электромобиль **3 500 000**

Подписка на «КП» – прямо из дома

СКАНИРУЙТЕ

- 1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
- 2 Перейдите по ссылке на **SHOPKP.RU**
- 3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»
- 4 Оплатите подписку удобным способом
- 5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

Владимир ПУТИН - о теракте на Брянщине: Ничего у них не получится! Мы их дождем!

Окончание. Начало < стр. 1.
- Сегодня совершили очередной террористический акт, проникли на приграничную территорию и открыли огонь по гражданским лицам. Видели, что это гражданская машина, видели, что там сидят гражданские лица и дети. «Нива» обыкновенная. Открыли огонь по ним. Вот именно такие люди

и ставили перед собой задачу лишить нас исторической памяти, лишить нас своей истории, своих традиций и языка, - заявил глава страны. - Ничего у них не получится! Мы их дождем! Ранее в Кремле заявили, что президенту оперативно докладывают о ситуации в Брянской области.

Подготовил Олег АДАМОВИЧ.

■ ХРОНИКА - КАК ЭТО БЫЛО

Украинские диверсанты напали на несколько сел в Брянской области

Валентин АЛФИМОВ

Как минимум один человек погиб и ранен 10-летний парень. Первым о том, что в четверг на Брянщине появились украинские диверсионно-разведывательные группы (ДРГ), сообщил губернатор Брянской области Александр Богомаз.

«Сегодня с Украины на территорию Климовского района в село Любечане проникла ДРГ. Диверсанты совершили обстрел движущегося автомобиля. В результате обстрела один житель погиб, ранен десятилетний ребенок. В настоящее время ребенок доставлен в больницу, ему оказывается вся необходимая помощь», - написал он у себя в телеграм-канале в 11.29.

В этом же сообщении Богомаз отметил, что ликвидацией диверсантов уже занимаются Вооруженные силы.

Чуть позже Федеральная служба безопасности сообщила: «В приграничном Климовском районе Брянской области ФСБ России и приданными силами Ми-

нистерства обороны Российской Федерации проводятся мероприятия по уничтожению нарушивших государственную границу вооруженных украинских националистов».

Одним нападением диверсантов на Брянщине не ограничилось. Практически сразу после новости о вторжении террористов Александр Богомаз подтвердил и более ранние сообщения новостных агентств, что «еще одна атака совершена ВСУ на Климовский район. В результате сброса с БПЛА загорелся жилой дом в селе Сушаны. Оперативные и экстренные службы работают на месте».

Вместе с Сушанами «минотетному обстрелу подверглось и село Ломаковка. Пострадавших нет, повреждены два домовладения».

Через несколько часов, после десятка неподтвержденных сообщений разных каналов, Александр Богомаз еще раз объявил проверенную информацию: «В результате действий диверсионной группы в селе Любечане Климовского района погиб водитель

легкового автомобиля, ранен мальчик 2012 года рождения. В настоящее время ребенок доставлен в Брянскую областную больницу, его жизни ничего не угрожает».

Из-за нападения киевских националистов на Брянскую область отменил рабочую поездку в Ставропольский край Владимир Путин.

«Президент Путин в Кремле. Он получает доклады регулярно и постоянно по линии силовых ведомств. В частности, ему докладывают глава ФСБ Бортников, министр обороны Шойгу и глава Росгвардии Золотов. Речь идет о событиях в Брянской области в связи с атакой боевиков. Также Путин получает доклады от Александра Богомаза о ситуации на месте и мерах, чтобы обеспечить безопасность наших граждан», - заявил журналистам пресс-секретарь главы государства Дмитрий Песков.

Он же подчеркнул, что «речь идет об атаке террористов. Сейчас принимаются меры для уничтожения этих террористов», интонационно выделив в своей речи слово «террористов».



Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ЗДЕСЬ

Климовский район - самый запад Брянской области. Село Любечане стоит в паре сотен метров от границы России и Украины. Так же как и село Сушаны.

Еще в октябре прошлого года на заседании Совета безопасности Владимир Путин ввел в регионе «средний уровень реагирования». Это значит, что здесь есть

особые полномочия у губернатора и по территориальной, и по гражданской обороне. В том числе возможно отселение на время жителей в безопасные районы, предусмотрено усиление охраны общественного порядка, военных и важных государственных объектов. А также может проводиться досмотр транспорта и даже вводиться пропускной режим.

■ ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Басаевы киевского разлива

Иван ГРАЧЕВ

Что означает нападение диверсионных групп на приграничные российские села.

Обвешаться до бровей автоматами и гранатами, найти глухую тропу в знаменитых брянских лесах - проскочить в ближайшем мирное село в 200 метрах от госграницы и начать кошмарить безоружных людей, женщин, детей - для этого доблести и ума точно не надо.

Для этого нужны лишь наглость, ненависть и хороший пинок от тех, кто эту «операцию» разработал, - может, из Киева (есть

«мастера» таких диверсий в ГУР - главном разведуправлении вооруженных сил Украины), а может, из Лондона (там таких комбинаторов не меньше).

Но все это лирика. Главное - погиб минимум один мирный житель, ранен ребенок (по информации на полдень четверга, 2 марта). Силовикам пришлось в селе, где люди в страхе от террористов попрятались по домам, проводить зачистку. И все, кто ворвался в этой украинской диверсионной группе в брянское село, и те, кто давал на это нападение отмашку, поставили себя в один ряд с Басаевым, Бараевым, Радуевым.

Помните таких деятелей?

Поход банд боевиков на Дагестан. С той же наглостью и уверенностью в безнаказанности. И отпор местных жителей вместе с Российской армией. А затем и вторая чеченская кампания с точечными операциями по ликвидации или поимке всех бандитских главарей.

До конца вся картина произошедшего на границе в Брянской области пока неизвестна. В ближайшие дни и часы мы узнаем больше. Но уже понятны самые важные вещи. Те диверсионные группы, что пришли с территории Украины терроризировать российские села, это современные Басаевы. И конец их ждет тот же.

■ ПОДДЕРЖКА

Елена КРИВЯКИНА

Правительство упростило оформление медицинской и социальной помощи мобилизованным и членам их семей.

Участники добровольческих формирований смогут получать бесплатную экстренную,

«Главное, чтобы ребята быстрее поправлялись»

неотложную и плановую медицинскую помощь в военно-медицинских частях и организациях. Постановление подписал премьер Михаил Мишустин.

- Также добровольцам будут бесплатно предоставляться лекарства и при необходимости

медицинские изделия по назначению врача за счет средств обязательного медицинского страхования, - сообщил Мишустин на заседании Координационного совета по обеспечению нужд Вооруженных сил.

За предоставление лечения

добровольцам будут отвечать командующие военными округами.

- Военные врачи делают все, что нужно, для спасения жизни и здоровья своих пациентов, а это решение позволит сгладить организационные процессы. Главное, чтобы ребята быстрее

поправлялись, - отметил Мишустин.

Правительство также упростило оформление региональных мер социальной поддержки мобилизованным и членам их семей. По словам Мишустина, благодаря автоматизации процесса господдержка и льготы будут предоставляться быстрее.

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЭКОНОМИКА

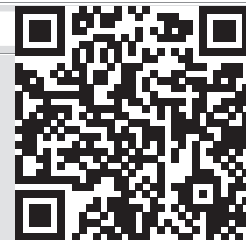
Стране нужны продавцы и слесари: кому готовы много платить

ЗДОРОВЬЕ

Иммунитет атакует здоровые клетки: опасное последствие коронавируса

ОБЩЕСТВО

Осторожно, холостая Луна: астролог Татьяна Лукашевич предупреждает



Новые законы с 1 марта 2023 года:

Жечь костры станет проще, а курить - дороже

Напоминаем наиболее важные для нашего кошелка и быта изменения, которые вступят в силу в первый весенний месяц.

Елена ОДИНЦОВА

АКЦИЗЫ НА ТАБАК

Курильщикам снова придется подзатыльник ремни - причем как тем, кто предпочитает традиционные сигареты, так и любителям новомодных электронных девайсов. С 1 марта ставки акцизов на сигареты и папиросы в России повысятся на 2%, а на жидкости для вейпов и нагреваемый табак - почти на 11%. Это уже второе повышение с начала 2023 года, первое, как обычно, было с 1 января (примерно на 4% на сигареты и папиросы и на 6% на жидкости для вейпов и нагревательный табак).

Эксперты прогнозируют, что в итоге в целом за 2023 год сигареты подорожают где-то на 10% (плюс 15 - 20 рублей за пачку в сравнении с прошлым годом). А флакон жидкости для электронного курения - в рамках 20% (тут акцизы накладываются еще и на другие факторы). Это если не будет новых пересмотров акцизов.

С 1 марта вырастет и официальная единая минимальная цена на сигареты. Дешевле 119 рублей пачка, если это не контрафакт, стоить не должна.

ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕДВИЖИМОСТИ ЗАСЕКРЕТЯТ

Третьи лица больше не смогут увидеть в выписке из Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН) данные о собственниках этой недвижимости. То есть сам собственник квартиры (и его супруг или супруга) выписку с данными о себе получить может. А, например, потенциальный покупатель этой квартиры - уже нет, если на то не будет специального разрешения от собственника.

Предполагается, что владельцы жилья будут таким образом лучше защищены от расплодившихся мошенников.

ПЛАТА ЗА МУСОР И ОБЩИЙ СВЕТ

Начнем с хорошей новости. Если в квартире никто не живет более пяти дней подряд, с 1 марта можно требовать перерасчета платы за вывоз мусора. Для этого до отъезда или в течение 30 дней по возвращении надо подать заявление в свою управляющую компанию или опера-

тору ТКО (твердые коммунальные отходы) - в зависимости от того, платите вы за эту услугу через свою «управляйку» или напрямую. К заявлению надо приложить подтверждающие отсутствие документы (авиабилеты, турпутевки и т. п.).

Еще одно коммунальное изменение - новый порядок определения нормативов услуг на общедомовые нужды. Граждан уже порядком запугали в соцсетях и некоторых телеграм-каналах: мол, теперь вы будете раскошелиться на текущие в подвале трубы. Не пугайтесь - за эти трубы вы платили и раньше, меняется только порядок расчета.

Речь идет о тех домах, где не установлены общедомовые счетчики. А соответственно, плата за отопление или освещение общих помещений (типа подвала или лестничной клетки) и потребленную на общедомовые нужды воду (скажем, полив газона на придомовой территории) рассчитывается, исходя из установленных в регионе нормативов. Вот они теперь и будут рассчитываться по-новому. Будет учитываться, например, сколько в среднем платят за те же услуги такие же дома, где счетчики есть.

Лучше это или хуже? Как объясняет в своем телеграм-канале зампреда Комитета Госдумы по строительству и ЖКХ Светлана Разворотнева, некоторые регионы вообще ничего не почувствуют. Например, в московских платежках эти расходы включены в тариф за содержание общего имущества, поэтому ничего меняться не будет. У остальных все может быть очень разным - в зависимости от того, какая система там действует сейчас. Где-то придется платить больше, где-то меньше, а где-то так же.

КОСТРЫ НА ДАЧАХ

С 1 марта же вступают в силу поправки в противопожарные правила, введенные в 2021 году. Некоторые их положения решили несколько смягчить, потому что они оказались заведомо невыполнимыми. Это, в частности, нормы, которые надо соблюдать при разведении огня на садовых участках. Правилами было установлено, что это можно делать на расстоянии не менее 50 м от ближайшей постройки. И где вы видели такой садовый участок?

ЧТО ЕЩЕ МЕНЯЕТСЯ

● Госорганы и банки не смогут передавать финансовую информацию через иностранные мессенджеры. То есть больше никаких платежных документов через WhatsApp.

● Граждане с судимостью за ряд тяжких преступлений (типа грабежа и разбоя) не смогут работать таксистами. Это касается не только россиян, но и граждан стран ЕАЭС (Беларусь, Казахстан, Армения, Киргизия).

● Новое в правилах освидетельствования водителей на алкоголь: требование подуть в трубочку без понятия будет законным, если процесс фиксируется на видео. Раньше по этим правилам обязательно требовались понятия.

● Начинается переход на обязательную маркировку пива и слабоалкогольных напитков. С 1 марта 2023 года станет обязательной регистрация всех участников отрасли в системе маркировки «Честный знак».

● Меняются правила «ответственного обращения с животными». В соответствующий закон внесено много поправок, часть из которых вступают в силу с 1 марта. В частности, регионы на основе общих рекомендаций из центра должны подготовить свои правила, как гуманно защищать жителей от бездомных животных. В свою очередь, правительство будет утверждать требования к местам продажи домашних животных. Чтобы кошки, собаки, крыски и прочая живность в зоомагазинах содержались в нормальных условиях и получали ветеринарную помощь.

Фактически получалось, что дачникам можно разводить костерок только в мангале или бочке (там нормы менее строгие) - да и то не всегда.

Теперь правила все-таки решили привести в соответствие с российской реальностью:

- ✓ открытый огонь (например, если надо сжечь мусор) можно разводить на расстоянии не менее 15 метров от построек; делать это следует в яме глубиной не менее 30 см,
- ✓ сжигать что-то в металлической бочке можно на расстоянии от 7,5 метра до ближайшей постройки,
- ✓ мангал можно ставить в 5 метрах от постройки и дальше.

ВОПРОС ДНЯ



Картина МАРТИНОВИЧ/КП - Москва

Государство продолжает выдвигать новые проекты пенсионного обеспечения граждан (см. стр. 5), предполагая, что сознательные граждане и сами должны участвовать в решении этой проблемы. Но...

Почему не удается приучить людей заранее думать о пенсии?

Олег СМОЛИН, первый зампреда Комитета Госдумы по науке:

- Чтобы копить на пенсию, нужны деньги. Многим просто не из чего откладывать. А те, у кого деньги есть, на старость копят. Только не в пенсионные фонды вкладывают, а хранят на депозитах - в долгой перспективе так выгоднее.

Роман РУСИНОВ, автогонщик, победитель серии Ле-Ман:

- Я думаю, многие вообще не привыкли думать о будущем. Возьмем даже не пенсии - я в силу профессии привык страховать жизнь от всяких переломов. Стоит недорого, а в случае травмы можно получить большую сумму. Но ведь и этого люди не делают, а потом сломанная нога становится дорогой проблемой, потому что бесплатно хорошо не лечат.

Олег КОТОВ, космонавт и Герой России:

- Да люди вообще не особо разбираются в пенсионной системе. Накопительные баллы, частные фонды, инвестиции... Для многих это сложно, они даже не понимают, сколько будут получать в старости и как на это повлиять. Властям надо разъяснять, упрощать для людей всю эту громоздкую конструкцию.

Виталий ПЛОТНИКОВ, директор НПФ «Первый национальный пенсионный фонд»:

- Я вас удивлю, но в мире вообще никто не копил на пенсию. А 90% частных пенсионных фондов живут не за счет сознательных людей, а за счет корпоративных программ. Это когда работодатель сам думает о своих сотрудниках. Насильно заставить человека копить практически невозможно. Можно было бы через профсоюзы и забастовки заставить бизнес копить для работников, но в нашей стране это вряд ли получится.

Алла КАШКИНОВА, пенсионерка из Москвы:

- А почему вы думаете, что люди не копят? У меня и у всех знакомых что-то да отложено. У кого на зубы, у кого на лечение болячек. Все же понимают, что на одну пенсию сложно прожить. Мне кажется, наше советское поколение как раз подготовилось к пенсии, а нынешняя молодежь, наоборот, совершенно не умеет копить.



Новое утреннее шоу с журналистами Игорем Виттелем и Иваном Панкиным. Они видят, что происходит, знают, как на это реагировать, и готовы рассказать вам, что будет. Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 8 утра (мск) слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтате - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»



Все минтайное становится явным

Наталья ВАРСЕГОВА

Российский минтай почти полностью заместил на наших прилавках импортный.

«Большую часть жизни минтай проводит в свежемороженом виде», - шутили еще в советские времена. Но теперь путь от моря до прилавка стал короче благодаря нашим доблестным рыбакам. Как заявили в Ассоциации добытчиков минтая (АДМ), отечественная минтаевая продукция полностью заместила импортную на внутреннем рынке, оставив ей жалкий 1%.

- Импорт составил 158 тонн, в том числе 134 тонны филе минтая и 24 тонны минтаевого сурими (в российском простонародье - крабовые палочки. - Ред.), - рассказал президент АДМ Алексей Буглак. - Это почти в 11 раз меньше, чем в 2021 году, и в 130 раз меньше, чем в 2014 году, когда доля импортной продукции на внутреннем

рынке составляла более 13%.

И если раньше большинство минтаевой продукции к нам везли замороженной из-за рубежа, сейчас благодаря росту внутренней добычи появилась возможность продавать более свежую рыбу.

Как сообщает АДМ, в 2022 году наши рыбопромышленники произвели 987 000 тонн минтая, филе, фарша и сурими, что на 8% больше, чем в 2021 году.

- С учетом емкости внутреннего рынка на него было поставлено 183 000 тонн продукции, - говорит Алексей Буглак. - Это примерно 2,6 кг на человека или около 12% от общего потребления рыбопродукции в России. Минтай был и остается основным промышленным объектом России - его доля в национальном вылове составляет порядка 35%.

К слову, минтай на прилавке уже давно поменял свой потребительский вид. Это в СССР продавались только мороженые рыбные хвосты. Сейчас в моде - глубокая переработка.



Сергей КРАСНОХОВ/РИА Новости

Рыбалка в 2022 году явно удалась!

И ее объемы тоже растут. Например, выпуск филе минтая составил 126 тысяч тонн, что на 22% больше, чем в 2021 году. Увеличилась и выработка фарша, крабовых палочек.

Так что и готовить, и есть минтай теперь намного приятнее, чем раньше.

С начала 2023 года в России стартовал самый масштабный промысловый сезон - Охотоморская минтаевая путина. По прогнозам АДМ, за сезон вылов может составить 750 - 800 тысяч тонн минтая. А всего запланирован годовой объем улова - 2,06 млн тонн. В прошлом году было 1,9 млн тонн. А это значит, что нашего российского минтая хватит на всех.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«Идеальная рыба, чтобы похудеть»

- Самое главное в минтае, помимо полезных микроэлементов от кальция до фосфора, - это легкоусвояемый белок, - рассказала «КП» врач-эндокринолог, диетолог Зухра Павлова. - К тому же минтай не жирная рыба, как сельдь или скумбрия. А так как в России немало людей с лишним весом, то неплохо бы было уменьшить количество поглощаемых калорий. Минтай - подходящий продукт для этих целей (его калорийность - 72 ккал на 100 г продукта, примерно как в зеленом горошке. - Ред.). Но чтобы не портить минтай и не умалять его пользу, его не надо жарить. Запекать, варить - пожалуйста. Но не жарить. В готовке во избежание раздражающего запаха желательнее использовать добавки - лимон, розмарин, тархун. Жирные сорта рыбы тоже должны быть в рационе, но когда мы сбрасываем вес, минтай - очень хороший вариант.

■ С ВЕЩАМИ НА ВЫХОД

Выселить нерадивого соседа стало проще

Елена ОДИНЦОВА

За что теперь могут отобрать жилье.

С 1 марта вступили в силу поправки в Гражданский кодекс, где прописаны новые основания, на которых у вас могут отобрать вашу недвижимость.

Этих оснований два:

✓ помещение используется не по назначению, что приводит к систематическому нарушению интересов и прав соседей;

✓ оно содержится «бесхозно», что приводит к его разрушению.

О чем речь? Например, о случаях, если в квартире устроен мини-отель или какое-нибудь шумное производство, а она не переведена, как полагается по закону, в нежилое помещение. Или когда «зубитость» помещения и антисанитария в нем принимают опасный размах.

Например, если в квартире притон или нелегальная звероферма. Раньше в таких случаях соседи могли только бесконечно жаловаться на нарушения санитарных норм. Теперь будет применяться 287.7 ГК «Прекращение права соб-

ственности на бесхозяйственно содержимое помещение».

При этом еще одно важное условие - постоянные жалобы от соседей на невозможность нормальной жизни рядом с нарушителями. Не волнуйтесь - просто так по первой же жалобе ничего, конечно, не отнимут.

Порядок предполагается такой.

1. Сначала уполномоченный государственный орган (например, госжилинспекция) или местные органы власти должны предупредить нерадивого собственника - надо, мол, устранить нарушения. Если необходим ремонт, дается «разумный» срок на то, чтобы его можно было сделать.

2. Если владелец «нехорошей» квартиры к предупреждениям остался глух, тот же государственный орган вправе обратиться в суд с иском.

3. И уже суд может принять решение о принудительной продаже квартиры с торгов. Приведением ее в нормальный вид будет заниматься новый владелец. А прежний - нет, совсем без ничего он не останется, ему отдадут вырученные на торгах деньги. За вычетом суммы, необходимой для исполнения судебного решения.

■ ПРИЕХАЛИ

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

С 1 марта вводятся ограничения для езды на электросамокатах и велосипедах.

НЕ БЫСТРЕЕ ПЕШЕХОДА

Страна начинает борьбу с лихачами на электросамокатах и других новомодных средствах передвижения. С 1 марта 2023 года всем этим электроскейтбордам, гироскутерам, сегвеям, моноколесам и уже упомянутым электросамокатам ограничат скорость и вес.

Такие изменения введены в Правила дорожного движения. В этом документе всему этому классу присвоено официальное название - средства индивидуальной мобильности (СИМ).

Их движение будет регулироваться специальными знаками, максимальная скорость ограничена 25 км/ч, а масса - 35 кг.

В ПДД черным по белому прописан приоритет пешехода. Так, если самокатчик создает помехи прогуливающейся публике, он должен ехать со скоростью прогулочного шага. Правда, штраф за нарушение этого правила смехотворный - 800 руб. (ст. 12.29 КоАП РФ).

Самокаты сбросят вес и снизят скорость

Если окажется, что самокатчик был пьян, то повыше - от 1000 до 5000 рублей. Но это если его догонят или идентифицируют личность по камерам.

СЧЕТ ПОГИБШИХ ИДЕТ НА ДЕСЯТКИ

Лихачи на тротуарах давно стали бедствием Москвы и других крупных городов, особенно в прогулочных зонах. Даже если тебя не сбил ошалевший любитель покатушек с ветерком, то постоянно уворачиваться от встречных великов и отпрыгивать, услышав сзади звонок, - то еще удовольствие. Но испорченное настроение - это еще цветочки. В 75% случаев именно пешеходы становятся основными жертвами аварий с участием СИМ - причем дело порой не ограничивается переломами и ушибами.

В 2021 году произошло 672 ДТП, в которых погибли 20 человек и 704 получили ранения, а только за 9 месяцев 2022 года произошло 838 ДТП - 19 человек погибли и 870 получили травмы.

«НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ КРАСИВАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ»

- К сожалению, все эти изменения не более чем красивая декларация, - прокомментировал ситуацию адвокат, автоюрист Сергей Радько. - Ведь контролировать поток велосипедистов, самокатчиков и других пользователей СИМ некому. ГИБДД следит за дорогами, следить еще и за тротуарами они не будут. А поскольку самокаты не имеют ни удостоверений, ни номеров, то никакие камеры их зафиксировать не могут.

Единственный путь к безопасности, по мнению эксперта, это полный запрет на езду на самокатах и велосипедах по тротуарам. Но это трудновыполнимо. Тем более прокат самокатов и велосипедов стал серьезной статьей доходов муниципальных бюджетов.

Что еще изменится с 1 марта < стр. 3.

Евгений БЕЛЯКОВ

Президент Владимир Путин распорядился разработать такую программу, которая бы стимулировала россиян откладывать деньги. Причем надолго - например, на пенсию. Но при этом чтобы и доходность этих сбережений была выше инфляции. И гарантии были весомее. Что нам на этот раз собирается предложить государство? Разбираемся вместе с экспертами.

ЗАЧЕМ ЭТО ГОСУДАРСТВУ

Сбережения бывают разными. Одно дело - копить на отпуск. Другое - на квартиру. И совсем третье - на пенсию. Обычные вклады не всегда справляются с главной проблемой долгосрочных сбережений - инфляцией.

- Создать механизмы стимулирования и поощрения долгосрочных сбережений физических лиц, - такое поручение правительству недавно дал президент Владимир Путин.

- Вопрос очень простой - где взять деньги для развития экономики. Финансовый рынок как раз один из тех источников, который мы не до конца задействовали в предыдущие годы, - пояснял недавно глава Минфина Антон Силуанов.

При этом занимать деньги, просто выпуская гособлигации, не всегда удобно. Они, как правило, выпускаются на 5 - 10 лет. А если речь идет о крупных инфраструктурных проектах, нужны более длительные сроки.

- Инвестирование всех пенсионных накоплений исключительно в госбумаги лишает идею смысла - долгосрочные сбережения нужны для инвестиций в реальную экономику, - поясняет Андрей Столяров, заместитель заведующего Базовой кафедры инфраструктуры финансовых рынков Высшей школы экономики.

Так называемые «длинные деньги» на Западе - это индустрия с оборотом в десятки триллионов долларов. И в плюсе оказываются все: и государство, и финансисты, и будущие пенсионеры. Вероятно, программа найдет положительный отклик, если людям это будет выгодно. Судя по первым проектировкам, власти в нынешних условиях могут оказаться щедрее обычного.

НАБОР СТИМУЛОВ И ГАРАНТИЙ

По сути, новая программа станет заменой накопительной части пенсии, которая была заморожена почти 10 лет назад. С тех пор власти пытались придумать, как бы убедить рос-

Поделись купюрою своей - и она к тебе на старости вернется



ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Средствами, которые работодатели отчисляют на будущие пенсии россияне, управляют государственная управляющая компания ВЭБ.РФ и негосударственные пенсионные фонды. За 5 лет доходность в НПФ отставала от инфляции, ВЭБ.РФ показал результаты лучше, хотя если брать отдельно 2021 и 2022 годы, показатели доходности тут тоже были ниже инфляции.

	НПФ	ВЭБ.РФ
Доход	+21,7	+34,9
Инфляция	+25,2	

По данным ЦБ.

сиян добровольно откладывать себе на старость. Но все проекты вязли в межведомственных согласованиях. С поручением от президента работа явно пойдет быстрее.

Вот вкратце то, что предлагают Минфин и Центробанк:

✓ **Добавят до 36 тысяч рублей в год.** Это так называемое «софинансирование». Мы помним его по накопительной части пенсии. Тогда программа в народе называлась «тысяча на тысячу». Мол, откладываешь себе на пенсию тысячу рублей, государство добавляет столько же. Но был лимит - 12 тысяч рублей в год. Сейчас его предлагают повысить втрое - до 36 тысяч рублей.

✓ **Вернут 19,5 тысячи рублей подоходного налога.**

Этот механизм уже работает в рамках добровольных пенсионных накоплений. Их можно делать через не-

государственные пенсионные фонды (НПФ) или страховые компании. Эти инвестиции подпадают под критерии социального налогового вычета. То есть вернуть можно 13% от 120 тысяч рублей в год, то есть максимум 15,6 тысячи рублей. Президент предложил увеличить эту сумму до 150 тысяч. В этом случае возвращать каждый год можно будет до 19,5 тысячи рублей.

✓ **Застрахуют до 2,8 млн рублей.**

С 1 января этого года самостоятельные накопления на старость уравнивали с банковскими вкладами. Гарантии и там и там теперь до 1,4 млн рублей. Но глава государства предложил удвоить эту сумму для пенсионных сбережений. В том случае, если банк или другая организация обанкротится, накопленные деньги вернут в полном объеме (но не больше 2,8 млн рублей).

✓ **Дадут забрать деньги до пенсии.**

Это на случай сложной жизненной ситуации. Например, при тяжелой болезни, инвалидности, смерти род-

ВОПРОС - РЕБРОМ

НАКОПЛЕНИЯ ПЕРЕЙДУТ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Это важный фактор, без которого вряд ли кто-то согласится копить так долго. В нынешней системе накопительной пенсии был большой минус. Если человек не дожил до пенсии, то его накопления переходили по наследству родственникам. А если дожил, получил хотя бы одну выплату и потом умер - тогда деньги переходили государству или НПФ. В предыдущих попытках реформировать систему пенсионных накоплений Минфин и ЦБ выступали за то, чтобы наследники в любом случае могли претендовать на те или иные остатки от накопленных денег умершего. Вне зависимости от того, дожил он до пенсии или нет. В нынешней программе про наследование пока не говорится ни слова.

ственника, длительной безработице или покупке первого в жизни жилья. Полностью или частично, в Минфине пока не решили.

МОЖНО ЛИ ОБОГНАТЬ ИНФЛЯЦИЮ

Негосударственные пенсионные фонды (НПФ) и государственная компания ВЭБ.РФ, которые управляют нашими сбережениями на старость, не всегда опережают инфляцию. Хотя у госкомпании дела обстоят получше (см. графику).

В новой концепции долгосрочных сбережений возможность управлять нашими накоплениями решили дать всем финансовым институтам.

- Операторами по пенсионному счету будут выступать, очевидно, и банки, и страховые компании, и управляющие компании, и брокеры, - поясняет Андрей Столяров.

Это должно повысить доходность пенсионного портфеля, которая должна превысить инфляцию на 3 - 4% годовых.

- Минусы предыдущих программ в том, что они были недолговечны, не продуманы, и государство меняло условия по ходу игры. В таких условиях формирование долгосрочных сбережений невозможно. Будем надеяться, эти недостатки будут устранены, - говорит Столяров.

Так стоит ли вкладывать деньги?

Пока точных параметров программы нет, рассуждать, выгодно в ней участвовать или нет, довольно сложно. Но в плане любых накоплений лучше придерживаться одного хорошего принципа - диверсификации. То есть не складывать все яйца в одну корзину.

Большинство финансовых советников рекомендуют откладывать на будущее 20% от дохода. Эти деньги есть смысл распределять

между банковскими вкладами, инвестициями в ценные бумаги и недвижимость, а также специальными пенсионными накоплениями.

Большой плюс последних в том, что ими сложно воспользоваться до пенсии. А значит, вы сможете избежать импульсивных покупок. В молодости это кажется ограничением собственной свободы. Но зато позволит добиться нужной цели - получать хорошую прибавку к пенсии в

старости. По крайней мере, если выделить на это всего 2 - 3% от нынешних доходов, то качество будущей жизни это точно не ухудшит. А вот качество жизни на пенсии улучшит значительно.

Но это, естественно, в идеале - если и финансовые институты ведут себя ответственно, не занижают ваш доход за счет своих облачных комиссий, и государство выполняет все взятые на себя обязательства.

ИТОГО

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Наталья ВАРСЕГОВА

Индексация составит 3,3%.

Обычно социальные пенсии (это выплачиваемые из бюджета пенсии по старости, инвалидности, потере кормильца и т. п.) повышают раз в год - традиционно 1 апреля. Но в 2022 году из-за санкций и связанных с ними обстоятельств правительством было принято решение проиндексировать социальные пенсии дополнительно: планово с

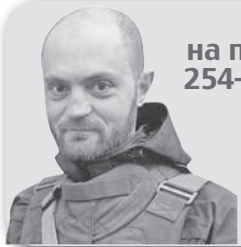
Социальные пенсии вырастут с 1 апреля

1 апреля - на 8,6%, и внепланово - с 1 июня на 10%. А с 1 апреля 2023 года их поднимут еще на 3,3%. Таким образом, сообщают в Минтруде, за год увеличение будет 13,3%, что выше фактической инфляции за 2022 год - 11,9%. Прибавку в апреле получают около 4 млн граждан, в среднем она составит 250 - 400 рублей.

Индексация проводится без заявлений. Обращать-

ся в Социальный фонд России для перерасчета не требуется. Выплаты индексируются автоматически. Для этого из федерального бюджета будет выделено порядка 15,57 млрд рублей до конца текущего года.

Отметим, что страховые пенсии (то есть трудовые, а не социальные) неработающих пенсионеров уже были проиндексированы в этом году - с 1 января на 4,8%.



Военкор «КП» на передовых позициях 254-го мотострелкового полка поговорил с бойцами о том, что изменилось в войсках за прошедший год.

КАКОЙ КОМАНДИР, ТАКОЙ И ОКОП

Всегда говорил, что чем ответственнее командир, тем серьезнее подход к боевой работе у всего подразделения. Особенно это осознаешь на позициях, которые ежедневно подвергаются обстрелам украинской артиллерии. Чем глубже окоп, тем уютнее себя чувствуешь, когда от близких разрывов за шиворот сыпется промерзшая земля.

А тут даже не окоп - целый подземный город, с разветвленной сетью переходов, штабными «кабинетами», мини-«казармами», баней и даже «ленинской комнатой». Над головой - бревна в четыре наката и песчаная подушка. Благо с песком тут проблем нет - это основа сосновых лесов, раскинувшихся вокруг Кременной. Под хвойными лапами кажется, что ты невидим для беспилотников противника. Но это ощущение обманчиво. Буквально накануне смотрел, как в том же самом лесу наши дроны «вели» трех вражеских бойцов, пока те не вышли на опорник. И его тут же «разобрала» наша артиллерия.

В последние недели здесь идет медленное наступление российских войск, десантники и мотострелки расширяют плацдарм, находясь в «активной обороне».

ПРИКИНУЛСЯ СВИДОМЫМ

В подземельях 254-го мотострелкового полка мне есть о чем поговорить с людьми, с которыми вместе прожил два месяца под Изюмом. Впрочем, знакомых лиц не видно. Состав полка сменился, разросся и сейчас тут много мобилизованных. А вот командир полка, «Курган», тот же. Вводит в курс дела:

- Противник перебрасывает резервы. Буквально два дня назад были замечены целые колонны, которые шли с запада и севера на юг. Мы сейчас



Александр Коца «КП» - Москва

Вчера эти ребята были водителями, строителями, офисными работниками, а теперь уже «профессора» военного дела.

Кто доброволец, а кто мобилизованный, тут не разобрать. Они уже все профессионалы

наступаем и выбиваем врага с опорных пунктов. Поэтому он оттягивается и укрепляет вторые эшелоны. Конечно, сейчас такой подготовки, как в самом начале, у него уже не видно, но тем не менее он не бежит. Пока не уничтожишь, либо не ранишь, бой вести не перестают.

«Курган» на спецоперации с первых дней. Дважды со своим командным пунктом выходил из окружения. Сначала из-под Изюма, потом из-под Лимана. Вынося в тяжеленном рюкзаке секретную аппаратуру. В крайний раз даже наткнулись на свежий опорник ВСУ, но спасла военная хитрость: «Курган» изобразил командира заблудившейся украинской группы, и «коллеги» подсказали дорогу.

NO PASARAN ЗНАЧИТ «ФАШИЗМ НЕ ПРОЙДЕТ»

- А в наших действиях что изменилось за год? - спрашиваю комполка.

- Много. Заходили в основном люди без боевого опыта. Ошибки, которые мы допускали вначале, не прошли даром. Сделаны выводы, мы меняли тактику. На месте не стоим.

- Можно сказать, что армия стала сильнее?

- Гораздо сильнее, если проанализировать весь путь, который мы прошли. И опыта боевого набрались.

- Как мобилизованные влились в работу?

- Воюют так же, как и все. Нет деления - мобилизованный он, доброволец либо кадровый. В первое время они действуют только с теми, кто уже здесь опытный. Мы с ними анализируем, что сделали правильно, что неправильно. Так что через месяц тут уже и не скажешь по ним, что они мобилизованные.

- У меня весь личный состав - мобилизованные. И у многих уже государственные награды, - подтверждает командир штурмовой роты 254-го пол-

ка. - Работаем всегда на продвижение. У нас девиз No pasaran - «Фашизм не пройдет». Вот так мы работаем.

ПРОБЛЕМЫ ПОНЯТНЫ, ПРОБЛЕМЫ РЕШЕНЫ

- Штурмовая работа - самая тяжелая, наверное...

- Так и есть. Посмотрел в глаза страху, и он сворачивается. Идем, выполняем задачу. Каждый подчиненный у меня может оказать медпомощь. У нас нет понятия «отдых» - мы учимся и боевой подготовке, и новым средствам разведки. Главная награда для командира - жизнь подчиненного. У нас многонациональный отряд: тут и мусульмане, и буддисты. Мы одна семья, работаем в одной упряжке, делаем одно дело.

Не всем мобилизованным, конечно, повезло попасть к толковым командирам. Отсюда и известные скандалы на начальном этапе. Когда людей передавали в воюющие подразделения, разбавляя их опытными штурмовиками, они учились и эволюционировали. Когда вчерашние гражданские были предоставлены сами себе - часто бессмысленно погибали.

Время показало, что формирование подразделений исключительно из мобилизованных с мобилизованным же офицером во главе - путь

тупиковый. А вот восполнение потерь в уже воюющих соединениях дало результат - стабилизирована линия соприкосновения, а на отдельных участках идет наступление.

ПОБЕДА БУДЕТ ЗА САШЕЙ

Сейчас формируется новый облик армии, в которой наконец появились беспилотники-разведчики, новые современные боевые машины, снайперские комплексы в конце концов. Причем в этом активно участвует не только Министерство обороны, но и гражданское общество. И это не только закупки тепловизоров, коптеров и аптек. Например, группа энтузиастов организовала подготовку снайперских пар, обеспечив стрелков и экипировкой, и оружием, и боеприпасами.

Вот передо мной стоит боец с винтовкой «Сталинград» оружейника Лобаева калибра 338. На гражданке он был охотником. Говорит, что с таким оружием воевать легко и результативно.

- Прицел - «Найтфорс» 35-кратный, рабочая дистанция - 1250 метров. Можно и дальше. Я только сегодня с передовой, есть подтверждение рабочих целей.

- Считается, что идет битва артиллерии, а снайперские двойки малоэффективны. Очень уж тяжело работать - противника не видишь. Как на самом деле?

- Но ночью-то артиллерия молчит. Это как раз наше время. По-тихому уничтожаем, не даем врагу менять позиции, караулы.

- На той стороне быстро понимают, что по ним снайпер стреляет?

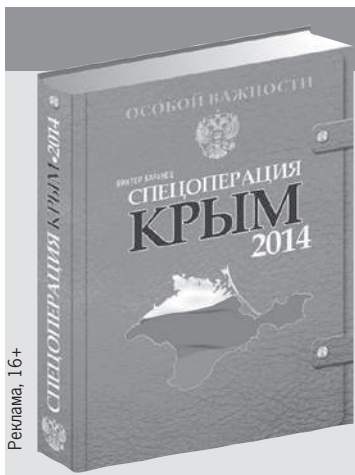
- Нет. Потому что у этой винтовки полет пули 875 метров в секунду. Это очень быстро. Ничего не успевают понять.

- А у тебя что за аппарат? - спрашиваю стоящего рядом штурмовика с неведомой мне базуккой в руках.

- ГМ-94 - российский помповый гранатомет, - чеканит в ответ бывший строитель Саша. - В нем термобарический заряд. Стреляет на 300 метров прицельно. С навеса можно ударить до 500 метров. Можно и БТР подбить, и БМП.

- Давно получил? - Месяц уже. Против пехоты и легкой техники - отличная штука.

Смотришь на Сашу и понимаешь, что именно такие, как он, и принесут победу России. Бывшие охотники, строители, водители... В конце концов, и в Великую Отечественную фашиста побил мобилизованная армия.



«Комсомолка» рекомендует: Спецоперация Крым-2014

Книга Виктора БАРАНЦА уникальна. В ней впервые раскрыты многие тайны мирного возвращения полуострова в состав России. Автору удалось заглянуть за политические и военные кулисы «крымской весны» и найти там много сенсационных фактов и сведений, о которых читатель наверняка узнает впервые.

Книгу можно купить как в бумажном, так и в аудиоформате, чтобы и читать, и слушать.

Приобретайте на shop.kp.ru/

А также в книжной сети «Читай-город», chitai-gorod.ru

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,
ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763



«Коца. Аналитика с именем» - авторская программа военкора Александра Коца. Включайте Радио «КП» по четвергам в 19.00 (мск)

Глава Минвостокразвития Алексей ЧЕКУНКОВ: Никто из инвесторов не нажал на кнопку «Стоп»

Евгений БЕЛЯКОВ

Как Дальний Восток и Арктика справляются с вызовами в экономике.

Внешнеполитический вектор постепенно смещается на Восток. Туда же перемещается и экономическая активность. Как санкции и торговые ограничения повлияли на развитие макрорегиона? На чем мы можем зарабатывать в новых условиях? Станут ли Дальний Восток и Арктика местом нашей новой экономической силы? И самое главное - комфортнее ли там становиться жить людям? Об этом на Радио «Комсомольская правда» (FM. KP.RU) рассказал Алексей Чекунков, министр по развитию Дальнего Востока и Арктики.

«СЕВЕРНЫЙ ХАРАКТЕР - СИНОНИМ СИЛЫ И ТВЕРДОСТИ»

- Алексей Олегович, последний год мы живем под жесткими санкциями Запада. Как себя чувствует экономика подшефного вам региона?

- В 2022 году бизнес столкнулся с беспрецедентным форс-мажором. Но что самое отрадное - никто не нажал на кнопку «Стоп». У нас есть Корпорация развития Дальнего Востока и Арктики. У нее 3200 резидентов. Это компании, которые заключили соглашения, что они инвестируют и строят объекты на общую сумму более 7 трлн рублей. Так вот, ни один не сказал: мы останавливаем проект. Меняли цепочки поставок, изобретали, находили новых партнеров, что-то западное меняли на восточное, где-то к параллельному импорту прибегали, но никто не споткнулся. И это говорит об устойчивости, о твердости духа инвесторов, предпринимателей Дальнего Востока и Арктики. Дальневосточный северный характер - это, наверное, синоним силы и твердости. На том и держимся.

- Дальний Восток находится ближе всего к нашим главным торговым партнерам. Как выстраиваются с ними отношения?

- Мы всегда найдем себе партнеров для взаимовыгодного партнерства. Например, с Китаем традиционно глубокие отношения - нас природа связала 4300 км общей границы. У Китая есть объективные достижения в технологиях, в потребительских товарах.

Тут огромное поле для совместных проектов. Интерес к углублению взаимодействия высказывают Индия и страны Персидского залива.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Средняя зарплата в резидентах TOP и «Свободного порта Владивосток» - 104 тысячи рублей в месяц.

Средняя по Дальнему Востоку - 71,5 тыс.

Таких рабочих мест создано 111 тысяч.

- Все говорят, что экономика России поворачивается на Восток. Согласны с этим?

- Произошел определенный разлом. Наш двуглавый орел смотрит одной головой на Запад, а другой на Восток. Но значение Востока, безусловно, в будущем будет выше, чем в прошлом. Все-таки 6,5 млрд людей из 8 млрд живут в Азии, Африке, Латинской Америке. Они дружелюбно относятся к России и в будущем будут искать возможности более активно с нами взаимодействовать.

- За счет чего мы зарабатываем на Дальнем Востоке?

- В сумме Дальний Восток и Арктика - уникальный регион. Это 90% российского производства газа, 100% производства наших алмазов, четверть нефти и угля, половина золота, почти вся рыба, лес, новые крупнейшие предприятия по меди. Это важнейший стратегический металл в свете электрификации всего и вся. Такие проекты, как «Удоканская медь», Баймское и Малмыжское месторождения, ждали своего часа несколько поколений. Все это сдвинулось за 10 лет, потому что бизнесу дали беспрецедентные льготы.

«СЕВЕРНЫЙ МОРСКОЙ ПУТЬ - ФУНДАМЕНТ НА ДЕСЯТИЛЕТИЯ ВПЕРЕД»

- От развития Дальнего Востока в нынешних условиях зависит многое. Что самое главное в этой работе? Чего удалось добиться в последние годы?

- Первое и, наверное, самое главное - министерство обрело мощный второй двигатель и стало по-настоящему социальным. Сначала нужно было создать рабочие места, новую экономику, чтобы люди на Дальнем Востоке получали более высокую зарплату, регионы - больше налогов и т. д. Но теперь министерство вкладывает в развитие социальных инициатив: чтобы людей лучше учили и лечили, чтобы им было дешевле летать, чтобы города становились более красивыми. Это улучшение качества жизни. Второе - нам удалось сохранить безусловный приоритет темы развития Дальнего Востока и Арктики в общем наборе приоритетов правительства. Из года в год делаем бюджеты наших регионов сильнее.

- Вы сами видите изменения?

- Изменения, безусловно, происходят. Даже в городах не первой величины на Дальнем Востоке теперь есть места, где приятно прогуляться с друзьями, посидеть, кофе попить. Аэропорты появляются новые. Единственный аспект, конечно, масштаб. 40% территории страны - это 7 млн квадратных километров, безумные расстояния, сложный климат и невозможность в одночасье превратить Забайкалье в Сингапур. Но наша задача - не

споткнуться и все начатое доделать до конца. В частности, план комплексного развития Северного морского пути (СМП). Цена этой работы - 1,8 трлн рублей до 2030 года, но доход государства от нее составит 16 трлн рублей до 2035 года. Прочный фундамент, который на годы вперед свяжет Арктику и Дальний Восток.

- Эти деньги, 16 трлн, откуда мы их получим?

- Их заплатят в виде налогов компании, производящие продукцию на трассе СМП. Мы вложим новые средства в создание ледоколов, модернизируем порты, создадим подьезды к ним, новые спутниковые группировки и аварийно-спасательные центры. Сейчас СМП провозит 34 млн тонн грузов в год, а в 2030 году должен провести более 200 млн тонн. И это дорогие тонны: сжиженный природный газ с Ямала, нефть с Таймыра, удобрения с Кольского полуострова. Эти грузы не попадают на железную дорогу, которая перегружена. Решенные проблемы - вытолкнуть их в Ледовитый океан и дальше по СМП тащить на рынки сбыта в Азию.

«САМОЕ ЦЕННОЕ - УНИКАЛЬНАЯ ПРИРОДА»

- Один из приоритетов правительства - несырьевой экспорт. За счет чего мы можем зарабатывать дополнительно к тому, что достаем из недр земли?

- Во-первых, не разделяю мнения, что стыдно добы-

вать и экспортировать природные ресурсы. У любого, кто хоть раз в жизни был на газовом месторождении, видел нефтяной танкер, язык не повернется назвать это низкотехнологичным бизнесом. В этом наша сила, мы - страна номер один в мире по природным ресурсам. И слава богу, пока они есть, надо выкачивать, разбуривать, выкапывать, добывать все, что добывается, перерабатывать это и продавать за максимальные деньги. А эти деньги вкладывать в образование. Знания в современных условиях - это самое важное.

- А на чем мы можем зарабатывать прямо сейчас, пока инвестиции в образование не дали свои плоды?

- Я бы начал с простого - туризма. Самое ценное, что есть у Дальнего Востока и Арктики, - уникальная природа. Люди, которые сегодня едут путешествовать, ищут новые впечатления, которых они нигде больше не получают. В любом субъекте Дальнего Востока есть что посмотреть. Для Магадана брендинг еще Гайдай сделал: «Будете у нас на Колыме, милости просим». Там реально круто - суровые красоты. Люди сегодня готовы тратить серьезные деньги на туризм. Это бесконечная кладовая, которая может большие прибыли принести бизнесу и большое удовольствие - людям.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

- В вашем телеграм-канале много постов о прочитанных книгах. Во-первых, когда вы успеваете читать при таком графике? Во-вторых, что из последнего могли бы посоветовать?

- Читаю, пока летаю. А летаю я много. За 27 месяцев работы у меня было более 120 перелетов. Только в самолете провел более 700 часов, не считая вертолетов и других способов передвижения. Из каждой командировки привожу какое-то вдохновение, удивление и решимость создавать что-то новое. Что касается книги, то открытием года стало «Волоколамское шоссе» Александра Бека. Она - об обороне Москвы в самые трудные дни 1941-го. Рассказ от лица реального (ставшего потом Героем СССР) старшего лейтенанта Бауржана Момыш-Улы. Для меня это книга не только о войне, но и об искусстве управления, о преодолении, а главное - о важности человечности даже в самых экстремальных условиях. Урок книги - вспоминать спокойную уверенность генерала Панфилова и делать свое дело, невзирая ни на какие испытания. Ценить и любить тех, с кем вместе эти испытания доводится проходить.





Посетители литературных сайтов обсуждают новый роман Александра Лапина «Страсть и бомба Лаврентия Берии».

Гость сайта bookmix.ru:

«Название привлекло, конечно, сразу. Раньше я никогда не читала произведения Александра Лапина. Но мимо такой истории пройти, конечно, трудно. Увидела отзывы на одной из интернет-площадок и решила купить эту книгу. Теперь вот делюсь своим мнением.

Конечно, практически всем очень интересен тот страшный период в жизни страны. Книга состоит из трех частей: «Москва – Тибет. Необычный лама», «Москва – Берлин. Формула победы», «Москва – Семипалатинск. Формула РДС-1».

«Много действия, интриг, борьбы...»

Поначалу автор рассказывает читателям о работе Берии в качестве наркома внутренних дел СССР. Близится Вторая мировая война, поэтому Берия очень интересуется всем, что связано с оружием. Например, с оружием древних, с оружием богов...

Вторая часть — это уже, как вы понимаете, период Великой Отечественной. Нарком очень занят, но теперь уже другим: эвакуация, оборона Закавказья, создание Управления особых отделов НКВД и разведывательной сети по всему миру, следствие по делу Гитлера.

Наконец, третья часть — это уже про бомбу. Оказывается, именно Лаврентий Берия отвечал за советский атомный проект, лично я об этом не знала.

Любовные похождения темпераментного грузина тоже не ушли от внимания исследователя. Там и про его даосские практики, и про то, что таким образом он подпиты-

вался энергией партнерш (которые, в трактовке Лапина, были вполне довольны вниманием высокопоставленного чиновника).

Большой пласт книги посвящен эзотерике. В общем, много чего здесь найдете. Как относиться к написанному — дело ваше, но будет интересно всем, это точно.

Рамиль Мухаметшин, livelib.ru:

«Писатель Александр Лапин в книге «Страсть и бомба Лаврентия Берии» затрагивает очень много интереснейших тем, так или иначе связанных с демонической личностью главного героя. Что любопытно, автор не делает акцента на участии наркома внутренних дел в массовых репрессиях, даже как бы старается вообще не касаться этого. Но зато открывает новые для многих грани своего персонажа. Читателя ждут здесь и любовные похождения Лаврентия Берии, и философская подоплека многих знаковых для

страны событий, даже религиозный мистик Даниил Андреев появится на страницах в образе пророка. В общем, чего только нет — каждый на свой вкус найдет.

Но работа четко структурирована. В книге много ссылок на уникальные документы — будет интересно, и не только историкам, а всем, кто хочет больше узнать о той непростой эпохе в жизни советских людей.

Чтение захватывающее. На мой взгляд, книга Александра Лапина практически полностью раскрывает эту неординарную личность.

Пользователь juterronf, сайт litres.ru:

«В подаче Александра Лапина Лаврентий Берия выглядит

этаким «эффективным менеджером», толковым и безэмоциональным исполнителем, которому было все равно, чем заниматься. Что головы рубить, что наукой руководить.

«Страсть и бомба Лаврентия Берии», как говорит сам автор, представляет собой «философский, документально-исторический роман». Но лично мне показалось, что по жанру это больше триллер. Много действия, интриг, борьбы. Да, каждая из трех частей предваряется своеобразным философско-эзотерическим прологом, но все же прежде всего — динамика.

В книге мы видим Берию рациональным стратегом. Это человек, сумевший воплотить невероятный проект по созданию советской атомной бомбы. Его роль в тотальных репрессиях здесь практически не затрагивается.

Интересно ли мне было это чтение? Безусловно. Ну, а как относиться к авторской трактовке столь неординарной личности, я думаю, — личное дело каждого».



■ КНИЖНАЯ ПОЛКА

В прошлом заметнее вечное

В Доме Зингера прошла презентация романа Александра Лапина «Страсть и бомба Лаврентия Берии».

Именованная презентацией происшедшее в самом знаменитом книжном магазине Санкт-Петербурга, а то и страны, открывшемся не так давно после масштабной реконструкции, в строгом смысле не совсем правильно. Ведь книга вышла несколько месяцев назад, и тираж уже почти полностью распродан, готовится допечатка. В качестве элемента раскрутки книги — действие явно нерациональное. Скорее, это была встреча с читателями и, по словам самого автора, своего рода знак благодарности Дому книги, где, собственно, и родился несколько лет назад её замысел.

«В свой очередной приезд сюда, бродя между стеллажей Дома Зингера, — вспомнил, обращаясь к зрителям в начале встречи, Александр Лапин, — я обнаружил и приобрёл скромное издание, выпущенное тиражом всего сто экземпляров, в котором было в концентрированном виде изложено то, из чего потом выросла книга «Страсть и бомба Лаврентия Берии». Это была работа двух относительно молодых петербургских исследователей, рассказывающих о важнейшем, хотя до сих пор и малоизвестном периоде жизни всесильного наркома — первых годах отечественного атомного проекта. Не во всяком книжном магазине есть возможность продавать настолько малотиражные, некассовые, как часто нынче говорят, книги. Надеюсь, обновлённый магазин продолжит эту благородную традицию».

Народу на первом этаже Дома Зингера, где проходила встреча, было по любым меркам много — несмотря на будний день и на то, что сам автор, не петербуржец и не москвич, принципиально далёк от литературной тусовки как в её либеральном, так и почвенническом изводе, хотя и по взглядам, и по судьбе всегда был естественным, органическим патриотом, взглядов своих не менял никогда и с линией партии, как говорили в советское время, никогда не колебался, что позволяло и позволяет сохранять ему редкую трезвость взгляда как в творчестве, так и в общественной жизни.

«В последние годы в нашей стране активно раскручивали одну молодую писательницу. Я человек молодой и примерно представляю, что сколько стоит. Столько денег, сколько было на неё потрачено, в книжной индустрии просто нет. Значит, деньги пришли откуда-то со стороны. Значит, кто-то готов в неё вкладывать? Почему? Для чего? Какую цель преследуют инвесторы — ведь понятно же, что не финансовую. А тогда какую? Идеологическую? Какие мысли нам хотят внушить, воздействуя на нас с помощью этой прозы, которая к тому же ещё и экранизировалась со всей мощью федеральных телеканалов?»

Родившийся в Кабардино-Балкарии в начале пятидесятых, проведший молодость в Казахстане, в девяностых Александр Лапин переехал в Москву; из обычного журналиста вырос до одного из руководителей крупнейшего медиахолдинга, много и успешно занимался бизнесом, не так давно стал лауреатом премии Правительства России за заслуги в области развития СМИ. Два десятка лет живёт и работает в Воронежской области... К прозе он пришёл уже в зрелом возрасте, и

его цикл романов «Русский крест», где автор рассказывает о нескольких десятилетиях жизни своего поколения, полюбился читателям как в столицах, так и за их пределами.

И вот несколько лет назад он вновь резко вывернул руль, обратившись к судьбе Лаврентия Берии, и в документально-историческом романе с элементами мистики изложил свою точку зрения на одного из ключевых персонажей отечественной истории XX века. И это ни в коем случае не проклятие, но и не гимн в адрес человека, окончившего свои дни почти семьдесят лет назад. Это всестороннее, пусть и художественное, исследование...

«Лаврентий Павлович Берия был великий грешник, тут нет никаких иллюзий даже у его апологетов. Но этот человек, неплохо образованный, рефлексивный, с выдающимся даром организатора и кадровым чутьём, сделал то, что любой другой на его месте едва ли бы смог. В кратчайшие сроки у нашей страны появился ракетно-ядерный щит, благодаря которому все мы сейчас, собственно, имеем возможность безопасно сидеть в этом зале и рассуждать о том, какой он был злодей. Не будь созданного Берией, нашей страны не существовало бы, тут нет никаких сомнений. Историю, к сожалению или к счастью, не делают в белых перчатках. Её творят грешники — пока святые молятся за всех нас и за них в том числе в скитах и монастырях».

Роман про Берию, по словам автора, вытянул из него все силы. «Я надорвался, просто надорвался. Я был уверен, что эта книга будет последней моей крупной вещью, что больше я ничего писать не буду... Но вскоре началась спецоперация, мир вокруг нас в очередной раз радикально изменился, и

я и неожиданно для себя снова начал писать, делать какие-то наброски, пытаюсь сказать что-то важное для меня. В романе «Святые грешники» у меня есть глава «Копьё Пересвета» — детективная история об одном пропавшем артефакте. Собственно, из этой главы и растёт новая книга, которая так и называется: «Копьё Пересвета», где я пытаюсь связать многовековую историю страны и то, что происходит с нами здесь и сейчас. Есть там следы и романа про Берию — одна из линий новой книги завершает сюжет из предыдущей».

Публика в Доме книги очень тепло приняла Александра Лапина, после окончания встречи его довольно долго не отпускали: автограф-сессия, вопросы, задававшиеся в частном порядке, просьбы сфотографироваться... Не будет преувеличением сказать, что автор романного цикла «Русский крест» и философско-исторического повествования «Страсть и бомба Лаврентия Берии» представляет собою олицетворение фигуры «народного писателя», каким был, скажем, «народный режиссёр» фильмов «Брат» и «Брат-2» Алексей Балабанов — при всей разнице их поэтик и мировоззрения: художник, не подлаживающийся под свою аудиторию, не пытающийся ей понравиться, не заискивающий перед ней, а говорящей с нею на понятном обим собеседникам языке о важных вещах. В случае с Александром Лапиным этот разговор по большей части касается нашего прошлого, в том числе и недавнего, и разговор этот оказывается весьма продуктивным. Ведь прошлое, как сказал другой современный писатель, историк по образованию, «способно многое сказать о настоящем не потому, что похоже на него, а потому, что в прошлом заметнее вечное».

Сергей КНЯЗЕВ,
«Литературная газета», № 5 (6870),
8 – 15 февраля 2023.

Почему у ребенка болит голова



Врач-невролог детской поликлиники №1 ГУЗ «ГКБ №2 г. Тулы им. Е. Г. Лазарева» Анохина Ангелина Игоревна рассказала о головной боли у детей.

— Головная боль — одна из самых распространенных и универсальных жалоб во врачебной практике, которая может отражать неблагополучие не только в самой голове, но и в организме в целом. Исходя из опыта, могу сказать, что 70% жалоб маленьких пациентов приходится на головную боль.

У детей до 5-6 лет нужно быть очень осторожными в оценке жалоб, так как показывая на голову, маленький ребенок может описывать множество ощущений. Иногда дети обозначают так общее недомогание, сонливость, головокружение, боль в ушах или просто копируют поведение кого-то из окружающих для привлечения к себе внимания.

Самые частые разновидности головной боли у детей — это головная боль напряжения и мигрень.

Головная боль напряжения возникает в случае несоответствия психоэмоциональной нагрузки ребенка с его возможностями. Ребенок ощущает боль в височных областях с двух сторон, в затылочной области, голову как будто «сдавливает обручем». Также имеется напряжение мышц шеи, плеч. Именно этот тип головной боли характерен для возраста, когда начинается активная подготовка к школе, сдаче экзаменов, а вот в летний период жалобы обычно сходят на нет.

Мигрень часто, но не всегда характеризуется болью только с одной стороны головы: или височной, или затылочной, или лобной. Она очень сильная, пульсирующая, ребенку хочется спрятаться в темное помещение от яркого света, громких и резких звуков, нередко приступ боли сопровождается тошнотой и рвотой. Иногда перед началом мигрени дети ощущают онемение в разных участках тела, нарушение зрения в виде мерцающего пятна перед глазами. Даже употребление некоторых продуктов может спровоцировать боль. Мигрень имеет наследственный характер, поэтому с большей вероятностью, если она беспокоит родителей, то будет и у ребенка.

Оба типа головной боли могут быть спровоцированы голодом, не-



достаточным приемом жидкости, нарушением режима сна — недосыпанием или длительным сном, а также стрессом.

— **Должен ли родитель запретить пользование компьютером и телефоном?**

— Запреты, к сожалению, не дают желаемого результата, и могут ис-

портить отношения между детьми и родителями, что также станет причиной стресса и головной боли. Нужно объяснять ребенку, как важно дозированное пользование гаджетами. Сам ребенок, возможно, проследит связь между головной болью и сидением за компьютером, но отказываться от любимого занятия не

хочет. Родители должны контролировать, чтобы гаджет находился на максимально отдаленном расстоянии от глаз и имел большой экран. Общение с гаджетом у ребенка не должно превышать 30 минут, затем необходимо делать длительные перерывы на другие занятия. Таким образом, в течение суток подход к гаджету не должен превышать четырех раз по 30 минут.

Главное — ребенок должен находиться в поле зрения родителей.

Профилактика головной боли:

- ежедневные прогулки на свежем воздухе и благоприятный эмоциональный климат в семье;
- желательнее менять род занятий ребенка: выполнение домашнего задания чередовать с прогулками на свежем воздухе;
- соблюдение постоянного режима питания с употреблением достаточного количества жидкости (4–8 стаканов в день) и регулярным приемом пищи;
- отказ от продуктов или их компонентов, которые провоцируют головную боль, таких как кофеин, присутствующий в напитках типа колы. В отношении таких продуктов, как сыр, темный шоколад, какао, орехи рекомендуется разумное ограничение употребления, но не полный отказ;
- соблюдение гигиены сна: необходимо регулярно ложиться спать в одно и то же время, продолжительность ночного сна должна быть 8–10 часов;
- соблюдение режима дня со сбалансированным чередованием школьных занятий, отдыха, спорта и двигательной активности с исключением перегрузок и стрессовых ситуаций;
- ограничение просмотра телепередач и компьютерных игр.

В практике Ангелины Игоревны были разные случаи, поэтому она рекомендует родителям отнестись к жалобам ребёнка, особенно если они повторяются, очень серьёзно.

Нужно вовремя обратиться к врачу и поставить вашему ребенку точный диагноз.

Здоровый ребенок — это ваше спокойствие, радость в семье.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 2 Г. ТУЛЫ ИМЕНИ Е. Г. ЛАЗАРЕВА»

ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ COVID-19!

БЕСПЛАТНО



Уважаемые жители Зареченского района, перенесшие COVID-19!

Приглашаем вас пройти в ГУЗ «ГКБ №2 г. Тулы имени Е. Г. Лазарева» УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Обращаться к участковому терапевту по месту жительства, отделение медицинской профилактики

Запись по телефонам: 8-800-450-33-03, 33-83-77, 33-80-06; на сайте doctor71.ru; через инфомат (поликлиника: ул. Комсомольская, д.1, медицинские блоки: М. Горького, д. 1, М. Горького, д.12, ул. Галкина, д.31а).



О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Столешница из натурального камня. Сделаем ваш интерьер уникальным

Почему при ремонте в ванной и на кухне стоит обратить внимание на столешницу из натурального камня? Именно она добавит определенно роскоши в интерьер и сделает ваш ремонт уникальным. К тому же это долговечность и практичность. Так что такое вложение оправдается сполна и принесет эстетическое удовлетворение.

Самым распространенным материалом считается гранит. Этот вид камня прекрасно впишется в любой интерьер, придаст помещению богатый аристократический вид. Поверхность его может быть матовой или глянцевой. Цвет варьируется от черного до светло-серого, но может быть и более светлых, кремовых оттенков. Это зависит от места его добычи.

Мрамор имеет большую цветовую палитру, но для кухонных столов он менее пригоден, так как слишком мягкий и требует бережного обращения. Идеально подойдет для ванной комнаты в качестве редко используемой декоративной поверхности.

Стандартная толщина столешницы — 30 мм, но может достигать и до 60 мм. Форма, в зависимости от помещения и назначения, может быть разнообразной: круглой, овальной, квадратной, прямоугольной, угловой.

ПЛЮСЫ СТОЛЕШНИЦ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ

✓ **Простота в уходе.** Натуральный камень достаточно протереть губкой, смоченной в мыльном растворе, все загрязнения легко отойдут.

✓ **Прочность.** Столешница устойчива к любого рода механическим повреждениям: царапинам, ударам, стираниям.

✓ **Экологичность.** Камень не выделяет никаких веществ.

✓ **Высокая устойчивость к температурам и влажности.** Изделия из камня выдерживают до 800 градусов, а при низких температурах на них не появляются микротрещины.

✓ **Оригинальность в расцветках.** Каждая столешница имеет индивидуальный рисунок и выгодно подчеркнет вашу кухню.



Столешница из натурального камня прослужит долгое время и не потеряет свой внешний вид. Но при этом необходимо учитывать и кое-какие нюансы:

- Такие столешницы подойдут для больших кухонь. С маленьким гарнитуром они будут выглядеть нелепо.

- Высокая цена.

- Большой вес. Необходимо будет усилить конструкцию гарнитура, чтобы он выдержал такой груз.

- Несмотря на то, что камень — очень прочный материал, если его все-таки повредить, то всю столешницу придется заменить.

КАКУЮ СТОЛЕШНИЦУ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ

Если при ремонте хочется получить кухню или ванную комнату, оформленную по последним дизайнерским решениям, то столешницы из натурального камня будут лучшим вариантом. Нужно быть готовым к

тому, что на этот предмет интерьера придется потратить значительную сумму денег и времени. Каменную столешницу вряд ли удастся купить в магазине в готовом виде. Делают их по индивидуальным заказам, а изготовление занимает продолжительное время.



ООО «ПРИРОДНЫЙ КАМЕНЬ»

• МРАМОР
• ГРАНИТ

СТОЛЕШНИЦЫ
КАМИНЫ
и ЛЕСТНИЦЫ

- ИЗГОТОВЛЕНИЕ БАРЕЛЬЕФОВ, МОЗАИЧНЫХ ПАННО
- КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ ИЗ КВАРЦА
- ДИКИЙ КАМЕНЬ, МРАМОРНАЯ КРОШКА И ДР.

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

www.kamenstroy.com

Тула, п. Рудаково, ул. Победы, 3-а, т./ф.: (4872) 33-02-22, 40-42-40

Реклама: ООО «Природный камень»

Анна КУКАРЦЕВА

Об опасных позах, которые мы любим, но которые могут серьезно навредить здоровью, рассказывали наши эксперты: д. м. н., врач-кинезиотерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ и к. м. н., врач-невролог Виктор КОСС.

СУТУЛИТЬСЯ, СИДЯ ЗА СТОЛОМ

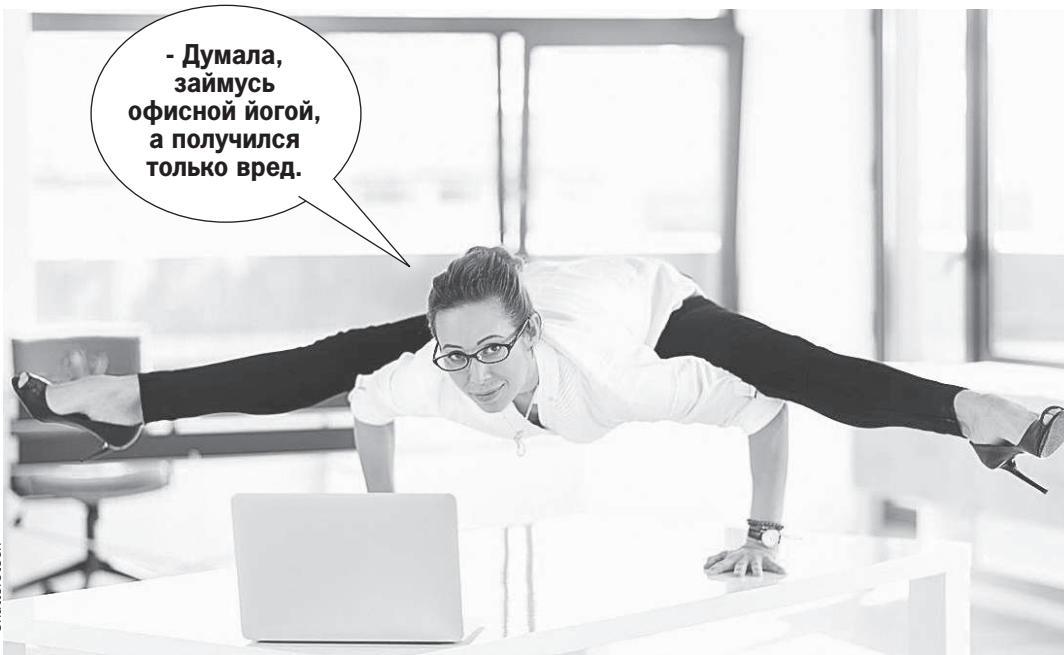


Чем вредно: Меняется нагрузка на межпозвоночные суставы, усиливается грудной кифоз (появляется сутулость в шейном отделе), есть риск микротравм сосудов и нервных окончаний. Часто это приводит к головным болям, болям в шее и грудном отделе.

Что делать:

Для начала научиться правильно сидеть: плечи ровно, шея прямо, поясница полностью опирается на спинку стула. Расстояние до экрана должно быть 50 - 75 см. Ноги стоят ровно, под углом не 90, а 100 градусов, то есть чуть задвинуты под стол. Бедра параллельно полу. Важно, чтобы у рук было достаточно места, чтобы расположиться на столе, они ни в коем случае не должны свисать. Каждый час надо делать перерыв как минимум на 10 минут. Прогуляться, размяться. Если работаете из дома, сделайте минутную планку, 5 - 10 отжиманий от стола или даже стены, если не получается от пола.

В идеале купить специальную балансировочную насадку на стул: она не позволяет сутулиться, помогает держать правильную осанку.



Любимые позы доведут до невроза и сколиоза

ВСЕ ВРЕМЯ ПЯЛИТЬСЯ В ТЕЛЕФОН



Чем вредно: Меняются физиологические изгибы в шейном отделе позвоночника. Увеличивается нагрузка на мышцы и сосуды шеи, сдавливаются нервные окончания. Начинают болеть шея и голова, из-за пережатых сосудов хуже соображаем.

Что делать:

Раз в 15 минут отрывайтесь от телефона (планшета) и очень плавно наклоняйте голову влево-вправо и вперед. Избегайте резких движений, чтобы не спровоцировать микротравмы.

Возможны микротравмы позвоночника.

Что делать:

Если не удастся избавиться от вредной привычки, то приобретите хороший ортопедический матрас и подушку, которые правильно распределяют нагрузку на позвонки.

НОСИТЬ СУМКУ НА ОДНОМ ПЛЕЧЕ



Чем вредно: У детей может развиваться сколиоз, да и у взрослых может визуально «опуститься» одно плечо.

Что делать:

Очевидно, носить сумку на разных плечах. Выбирайте сумки с широкими ремнями, так нагрузка будет распределяться более равномерно. А лучше начать привыкать к рюкзакам, если проблема становится очевидной.

НОСИТЬ ШПИЛЬКИ ИЛИ БАЛЕТКИ



Чем вредно: Нефизиологичная обувь может вызвать проблемы с суставами стопы, связками. Как ни странно, но стопы напрямую связаны с головой - если они сдавлены, то нарушается кровообращение и начинает болеть голова. На шпильках все давление переходит на носок, колени, суставы и бедра автоматически наклоняются вперед, а тело соответственно назад. Связки и суставы, межпозвоночные в том числе, испытывают напряжение и излишнее давление.

- Полное отсутствие каблуков (например, балетки) тоже неподходящий вариант, - говорит директор Ассоциации медицинских центров и врачей «Лига подиатрии» Ольга Чижевская. - Подиатрами - врачами, специализирующимися на проблемах стоп, - доказано, обувь без каблука вредит еще больше. В такой обуви сильно падает способность стопы амортизировать удары о землю. И невозможен правильный физиологичный пережат, то есть не получится оттолкнуться пальцами. В результате походка сильно меняется, суставы, связки и мышцы чрезмерно перегружаются.

Что делать:

Устраивайте ногам массаж (есть специальные массажные «ванны» для дома, в том числе и гидромассаж). А можно просто поставить ноги в прохладную воду с солью на 10 минут. А потом сделать небольшую зарядку - покатайте стопой мячик, карандаш, попытайтесь поднять пальцами ног мелкие предметы. Прделав эти простые процедуры, вы почувствуете, что отступает усталость, даже проходит головная боль. Ведь на стопах очень много нервных окончаний, а гимнастика улучшает микроциркуляцию и помогает крови насыщаться кислородом. И выбирайте правильную обувь: лучше всего для женщин любых профессий, но особенно тех, кто много времени проводит на ногах, подойдут удобные лодочки с небольшим (3 - 4 см), достаточно широким, устойчивым каблуком.

СИДЕТЬ НОГА НА НОГУ



Чем вредно: Чем чаще мы сидим в такой позе, тем выше вероятность перекоса таза, а также нарушения физиологических изгибов позвоночника, высок риск сдавливания нервных окончаний. И главное - развитие варикоза из-за передавленных сосудов.

Что делать:

Если чувствуете, что ноги начинают неметь, поменяйте позу. Желательно каждые полчаса встать и пройтись, даже сделать легкие наклоны, повороты, чтобы разогнать кровь. Поможет и пройти пролет лестницы вверх-вниз.

ЗАСЫПАТЬ НА ЖИВОТЕ



Чем вредно: Изгиб шейного отдела позвоночника становится более выпуклым, а изгиб в пояснице и грудном отделе становится меньше (уплощается). Из-за этого утром можно проснуться с серьезной болью в пояснице и шее.

ВАЖНО!
ЧТО МОЖЕТ МАСКИРОВАТЬ БОЛЬ В СПИНЕ



Если спина болит не из-за неправильной позы, а сама по себе и при этом эффекта от обезболивающих препаратов почти нет, это может быть признаком серьезных заболеваний. Или проблем с другими органами: боль между лопатками может сигнализировать о неполадках в сердце, в поясницу отдают почки, в грудной отдел - желудок или желчный пузырь.

Болью в спине сигнализирует чрезмерное нервное напряжение и даже депрессия - из-за них снижается выработка серотонина, гормона радости, который работает как обезболивающее. Соответственно уменьшается болевой порог.

А еще постоянная боль в спине может говорить о растущей опухоли или даже метастазах... Другими словами, важно выявить ее причины, а не пить горстями обезболивающие.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Все бесит, болит голова и ломятся ноги: 7 главных симптомов гормонального сбоя - на сайте



ВАШИ ПРАВА

Как получить пенсии и соцвыплаты жителям новых регионов России

Рассказываем о мерах господдержки, которые начал предоставлять с 1 марта Социальный фонд.

Начиная с 1 марта 2023 года, пенсии российским гражданам в Донецкой, Луганской Республиках, Херсонской и Запорожской областях устанавливаются по законодательству РФ, поясняют в Социальном фонде России (СФР). Чтобы оформить или пересчитать выплаты (если ранее вы получали их по прежним законам), нужно обратиться в отделение СФР. Это можно сделать в течение переходного периода, который продлится год: с 1.03.2023 до 29.02.2024.

Важный нюанс: для жителей новых регионов предусмотрен особый порядок пенсионного обеспечения. Для оформления пенсии можно предоставлять документы о стаже и заработке, выданные ранее на украинском языке, без перевода на русский. Если документы утрачены, нужно обратиться в Межведомственные комиссии по реализации трудовых, пенсионных и социальных прав граждан. Справка, выданная комиссией, станет основанием для расчета стажа по законодательству РФ. При этом размер пенсионных выплат в любом случае не уменьшится, подчеркивают в Социальном фонде. Если после расчетов по российским законам пенсия окажется ниже, то устанавливается доплата до прежнего уровня пенсионного обеспечения.

Такие правила распространяются на жителей ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей, которые входят в любую из трех категорий:

- 1 постоянно проживавшие в этих регионах на 30 сентября 2022 года (дата принятия в состав РФ) и получившие российское гражданство;
- 2 постоянно проживавшие на территориях ДНР и ЛНР с 11 мая 2014 года по 29 сентября 2022 года, но переехавшие в течение этого периода в Россию и имеющие гражданство РФ;
- 3 постоянно проживавшие в Херсонской и Запорожской областях с 24 февраля по 29 сентября 2022 года, но переехавшие в течение этого периода в Россию и имеющие гражданство РФ.

Кроме пенсионного обеспечения жителям новых регионов России с 1 марта 2023 года доступны и другие социальные выплаты и пособия. В их числе:

- ✓ ежемесячная денежная выплата. Назначается ветеранам боевых действий, участникам и инвалидам Великой Отечественной войны, членам их семей, гражданам, пострадавшим вследствие радиационных аварий и ядерных испытаний, инвалидам;
- ✓ дополнительное ежемесячное материальное обеспечение участников Великой Отечественной войны;
- ✓ дополнительное материальное обеспечение за достижения и заслуги. Назначается Героям СССР и РФ, Героям Соцтруда и Труда РФ и некоторым другим гражданам.

Подготовила Анна ДОБРЮХА.

Подробнее о поддержке для жителей новых регионов - на сайте СФР: <https://sfr.gov.ru/grazhdanam/newregion>



Дина КАРПИЦКАЯ

Тысячи граждан ЕС хотят переехать на постоянное место жительства в Россию.

Честно, я сама была в шоке, когда неделю назад писала о миллионе американцев, которые хотят переехать жить в Россию, но не могут из-за суровых, за гранью их понимания, наших миграционных законов (*читайте в «КП» и на сайте KP.RU*).

Из интереса решила посмотреть: а что в Европе? И удивилась еще больше.

Оказывается, прямо сейчас всю кипят сразу 2 телеграм-чата с говорящими названиями: «Из Германии в Россию» и «А я в Россию домой хочу». Оба, судя по всему, созданы еще до СВО. Специально для русских немцев, переехавших когда-то в Германию, а теперь мечтающих вернуться обратно. Но в последний год эти чаты забурлили новой жизнью. Все разговоры в них, как перебраться в Россию.

«ПРОСТО ДОМОЙ ХОТИМ»

«Они хоть бывшие, но поданные русские...» - вертелось в голове. А вот не только. Что пишут? Как там в России? Где оформить документы? Бывалые и уже переехавшие делятся впечатлениями. И они разные. Просто почитайте.

«У меня подруга из Латвии. Я с немецким паспортом, но русскими корнями. У нас родился ребенок, вот-вот поженемся. Хотим в Россию. Не могу больше здесь жить из-за этой ситуации с Украиной. С чего начать? Куда бежать? Слышал про какие-то программы добровольного переселения...»

«Доброго утра всем! Привет из Краснодар! Сегодня 2 месяца, как я вернулась в Россию из солнечной Испании! Такое спокойствие на душе! Всем желаю терпения! И осуществления Мечты!»

Многие едут в Калининград - как перевалочный пункт. Туда можно добраться из ЕС на машине. Некоторые там и остаются, покупают дома. Встречают приехавших.

Лидер движения «Геруссия» Вячеслав Сейвальд считает, что Москве пора выпустить манифест в стиле Екатерины II о переселении немцев в Россию.



Личный архив

«Вот Зеленоградск, вроде и море холодное, и не так все вылизано. Но на душе тепло, кругом все русские. Домой в Германию вообще уже не хочется».

«Скажите, почему решили переезжать?» - написала я одной из участниц чата. Женщина прожила в Германии 25 лет.

«Домой хотим!» - просто и понятно ответила она.

«МЫ - КАК ЕВРЕИ НАКАНУНЕ ВОЙНЫ»

Особая тема в этих чатах - русофобия в Германии.

«Ну так это никто не отменял, банк мою родственницу просто выкинул (закрыв счет), за то, что она гражданка Беларуси, а значит, враг народа и не имеет права иметь счет в Германии. Прямо нацизм оголтелый».

«А нам закрыли счет, и мне, и мужу совместный, хотя он европеец. Деньги заблокировали. Все потому что я русская. И адвокаты не помогли, им пригрозили арестом за пособничество гражданину страны-террориста, как они тут выражаются».

«Мы в ратхаусе (орган управления городской общиной. - Авт.) сказали, что нашему ребенку паспорт нужен, потому что мы едем в Россию. Вы бы видели, как женщину скривило. Она ничего не сказала, да. Но плохая актриса, и без слов как облила. Любимое немецкое лицемерие. В России я хоть уверена в искренности людей».

Поползли слухи про мобилизацию в Европе, что добавило беспокойства.

«Если до мобилизации дойдет, нас, русских немцев, первыми призовут. Мы как евреи накануне войны. Все надеялись, что их не коснется, пока поздно не стало и уже никто не выпустили».

Паники наделала и новость о том, что Польша на границе с Россией ставит на дорогах противотанковые ежи.

«Ничего, прорвемся лесами, купим внедорожник».

«Европе бы еще хоть раз перезимовать, не замерзнуть, и экономика чтоб не сдохла... А что там, в России, с работой?»

«Работы много! С зарплатами не очень... Но устроиться можно. В России хорошо,

люди сильно поменялись в лучшую сторону».

Разное пишут про нашу бюрократию. От таких лестных: «Я написала письма в миграционный отдел МВД. Ответ пришел вежливый, с указанием параграфа моего случая. Надеюсь, таким же будет и получение гражданства».

«Как вы писали в МВД? Я сайт не смог открыть, в Германии все заблокировано!»

«Подал документы по программе добровольного переселения в Калининграде. Через 2 месяца получил паспорт переселенца. Оформляю вывоз контейнера без пошлины. Все пока хорошо».

До вот таких отчаянных: «Российские миграционные службы - ад. Заворачивают документы из-за запятой. Хамят. Я уже устала, муж говорит, поехали обратно, пока не депортировали. Мы под Питером сейчас».

«Всегда тяжело на новом месте. Нырнешь и думаешь, что поплывешь, как дельфин. А получается - как у дохлой селедки. В России все жестко. Чувствительным людям тяжело. Походы в официальные службы - пытка. Чувствуешь себя бесправным червяком».

«Вопрос к тем, кто переезжал с детьми. Как вы меняли школу? Нам прислали тесты по русскому (в 3-й, 6-й и 7-й классы) - мы в панике. Сомневаюсь, что эти тесты дети пройдут. Как быть-то?»

Обсуждают все: цены на продукты, как разбить огород. И даже сколько стоят старые «Жигули» в сравнении с немецкими авто того же года. И абсолютное большинство людей полны оптимизма, видят в России свое светлое будущее.

А на тех, кто ее критикует (даже не страну, а чиновников), набрасываются.

«Мои прадеды в Поволжье полтора века назад посадили сады. До сих пор плодоносят! Их там в народе называют «Бусовы сады». Если русские немцы вернуться, в России будет еще больше цветущих мест».

Тема так зашла, что к ней уже подключились политики. Экс-депутат бундестага Вальдемар Гердт предлагает перевозить не только людей, но и бизнес, который страдает от энергокризиса в Европе.

- Международный совет российских немцев ведет переговоры с властями России о выделении земель для компактного проживания переселенцев с предоставлением этой территории статуса Свободной экономической зоны. Скоро я лечу в Москву по этому вопросу. До революции в России было более 3500 немецких поселений!

- И много немцев захотят переехать к нам? Тех же бизнесменов? - спрашиваю я Гердта.

- Конечно! Смотрите, только за 2021 год Германия покинуло 996 000 немцев. Из них 6000 человек - с доходом больше миллиона долларов, это средний и крупный бизнес. Люди едут в страны, где консервативные ценности все еще ценности. Этим Россия как раз и привлекательна. Но в Россию направилось всего 2500 немцев. Почему? Да потому что Россия - одна из самых сложных стран для переселенцев! Куча бюрократических препон... Если их убрать, 20% уезжающих выберут Россию. Как минимум! Мне идет вал обращений. Но сейчас даже русским немцам сложно вернуться. Даже мне. Потому что в советском свидетельстве о рождении у меня фамилия Герц, но буквы «г» в немецком алфавите нет, поэтому в германском паспорте я Херц. Все, я не въездной! Только через суд можно доказать в России, что я - это я. Но почему же немецкий клерк понял ситуацию и просто написал мою фамилию по правилам немецкого языка? А русский клерк не понимал?!»

Я предлагаю России сделать карту соотечественника, как у поляков, казахов. В мире много примеров решения таких вопросов одним кивком сверху. Вот об этом я хочу говорить в Москве.

Герц (он же Херц) уверен, что если Россия такую карту внедрит, сотни тысяч русских немцев вернуться.

- У России сейчас исторический шанс увеличить насе-

«Комсомолка» рекомендует:

Ход королевы

Как Иван Грозный сватался к английской королеве Елизавете

Эта книга о глубоко личных отношениях между Грозным и королевой Англии. Она была единственной женщиной, с которой русский царь состоял в переписке много лет. Что их влекло друг к другу? Как далеко они зашли и что помешало им быть вместе?

Приобретайте на shop.kp.ru/
А также на сайте labirint.ru

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1077764644264



релоканты наоборот

Тысячи граждан ЕС в Россию

ление за счет образованных и работоспособных, - считает лидер движения «Геруссия» (Германия - Россия) Вячеслав Сейвальд. - Надо такой манифест выпустить, как Екатерина II в свое время. Я и сам собираюсь вернуться в Россию. Очень многие хотят переехать! Ко мне уже на улицах немцы подходят, спрашивают.

АЛТАЙ - НОВАЯ ВОТЧИНА НЕМЦЕВ?

И от слов многие переходят к делу. Например, на Алтай переехало за последнее время 47 немецких семей. Не предел, судя по всему.

- Одна семья живет тут уже с 2012 года. Но есть и новые беженцы - от русофобии, - рассказывает «КП» русский немец Генрих, вот уже 2 года как переехавший с семьей на Алтай, в глухую деревеньку.

Генриху с женой Инной по 44 года, родились в СССР, но еще детьми их перевезли.

- Мы 30 лет жили в Германии, Швейцарии. У нас был хороший дом, бизнес, дорогие авто. Но мы хотели другой жизни. Простой, понятной. У нас пятеро детей, трое сейчас с нами, на Алтае, им 12 лет, 8 и 4 годика. Двое взрослых еще в Европе.

- Многие из россиян, наоборот, в Европу рвутся, считают, что там лучше, - удивляюсь я.

- Ну пусть поедут, поживут. Я не говорю, что там плохо, Германия - прекрасна. Но мне сейчас очень много людей пишут, спрашивают, как перебраться. Я половину своего времени трачу на эти консультации! А некоторые уже приезжали посмотреть. Вот только что от меня уехал сын состоятельной фрау. Они уже решили сюда перебраться, продают все в Германии.

- Тоже русские немцы?

- Нет, просто немцы. С Россией никаких связей не было. Но теперь хотят здесь жить.

- В чем причина-то? Из-за роста цен?

- Нет. Больше из-за роста напряжения в немецком обществе, люди озлобились. Все меньше свободы. Даже вот банально шашлык к речке не пойдешь пожарить, только в «специальных местах». А русофобия уже самих немцев раздражает. Мой племянник лишился работы, потому что не то сказал про Россию. Ну и еще ЛГБТ. Нет, никто не против таких людей, но за-

чем же их так пропагандировать?! Страшно просто.

- Ну а вы-то как уехали? Вот проснулись утром и решили: едем-ка в Россию-матушку?

- Мы с супругой объехали весь мир. И в 2015-м друг позвал меня на Алтай. Я еще подумал: что делать в этой деревне? Приехал, и мне как будто глаза поменяли. Стал видеть по-другому, чувствовать по-другому. Здесь люди открытые, без понтов. Жена тогда сказала: «Ты с ума сошел?» А я уже не мог жить, как раньше, в Германии. Отторжение прямо началось. И в 2021-м мы переехали.

- Прямо с концами? Все продали в Германии?

- Да. Ни секунды не жалею. Я предлагал жене, детям поехать на Рождество в Германию, погулять по ярмаркам, поведать родных. Отказываются! Говорят, пусть лучше они к нам.

Детей без проблем тут же взяли в школу.

- Хотя у нас сначала туристическая виза была. Но ничего.



Экс-депутат бундестага Валдемар Гердт уже собирается в Москву - договариваться о переезде из Германии в Россию не только людей, но и бизнеса.



Генрих и Инна 30 лет жили в Германии и Швейцарии. Но теперь их из Алтая в Европу даже рождественскими пряниками не выманишь.

Даже репетитора нам дали с немецким языком. Бесплатно, такая программа у государства.

Теперь у немецкой семьи на Алтае свой дом с печкой. А еще гостевой, где принимают туристов из Европы. 2 «уазика» - гонять по горам. Куры, овцы, свиньи, теплицы.

- Так, а есть что-то, что не нравится в России?

- Ну... бюрократия. С документами очень сложно. Первые пару лет жена и дети вообще полулегально тут жили. Я пробовал по программе переселения оформиться. Нам отказали по дурацким причинам. Вся эта волокита утомляет. А на месте все люди отзывчивые, помогают, не отказывают.

- А налоги? Вы же бизнес ведете?

- В Германии я платил больше 50% от прибыли! 50%!!! Понимаете? А тут можно оформить ИП и отдавать 4 - 6%. Это разве не рай?

ФРАНЦИЯ - ОРЕВУАР?

И не только немцы хотят переехать. Вот вам история от русско-французской пары. Вероника и Грегуар встретились в Москве, но живут в Париже уже 7 лет. Точнее, жили. А сейчас буквально на чемоданах, пакуют все, что найдено. Купили поддержанную машину и на ней с двумя детьми планируют ехать в Россию. В один конец.

- Почему вдруг собрались-то? - спрашиваю Веронику.

- У нас тут гиперинфляция началась. Мы только на продукты, экономя, тратим 1000 евро. Про рестораны вообще молчу, туда уже не ходим давно. Даже в обычном кафе чай 7 евро. Налоги огромные, у мужа с другом свой бар. Они пахали по ночам, чтобы начать получать прибыль. Но случился ковид. Два года были закрыты вообще. А сейчас - опять разговоры про самоизоляцию,

только уже не из-за эпидемии. А, типа, нечего офисы содержать, тратить электричество, загрязнять воздух. В газетах пишут, что свет чуть ли не по часам скоро будет давать.

Устроить жизнь с комфортом в городе любви было не просто даже до всех этих кризисов из-за санкций, которые Европа обрушила на Россию, но получила еще больше проблем сама.

- Когда вы молодые, бездетные и ни забот, ни хлопот, то в Париже прикольно жить. Но для детей город вообще не адаптирован. Мы живем в прекрасном 6-м районе, рядом с Нотр-Дамом, но здесь даже площадок детских не найдешь. В Люксембургском саду есть одна, несовременная и платная. У нас в России даже на окраине города отличные и бесплатные детские площадки. В Москве во многих кафе детский уголок и даже аниматоры. Здесь про такое даже не слышали! Еще пропаганда ЛГБТ, секс-образование для детей с 6 лет. Это уже перебор. Мы-то венчались в церкви.

И медицина здесь - ужас. Французские врачи - пофигисты. У них одно лекарство от всего - долепран (анальгетик для снятия боли и жара. - Авт.), на дом врача вызвать нельзя,

надо ехать в больницу, сидеть в очереди по 4 - 5 часов с больным ребенком.

И невероятно высокие цены на недвижимость, - продолжает Вероника. - Наша малосенькая квартирка, которую мы снимаем, 50 квадратов, стоит 1 000 000 евро. Шансов заработать такие деньги у нас нет. Цены растут. Заводы закрываются. Вечные забастовки. И когда они проходят, в садик водить ребенка нельзя. Каждую неделю теперь демонстрации! Люди возмущаются, что на пенсию надо будет два года позже выходить, а сами пенсии маленькие очень. Так что «веселые» времена в Европе только начинаются.

Вероника и ее французский супруг считают, что в России, наоборот, стоит ждать экономического подъема.

- Да, первое время нам в России тоже будет непросто. У мужа нет ВНЖ. Плюс мы пока будем жить у мамы, за 100 км от Москвы. Надо все начинать с нуля. Но попробуем.

Вероника родилась и росла в Москве, она считает, что минус на Родине один - долгая зима.

- Но если хорошо зарабатывать, то можно ездить в теплые страны, - не отчаивается она.

ЧТО В ИТОГЕ

Хорошо там, где нас нет?

Что на все это сказать? России пора бы очнуться от стереотипа «Не пущать!». Упростить входной билет для иностранцев, желающих стать русскими. Или вспомнивших, что они - русские.

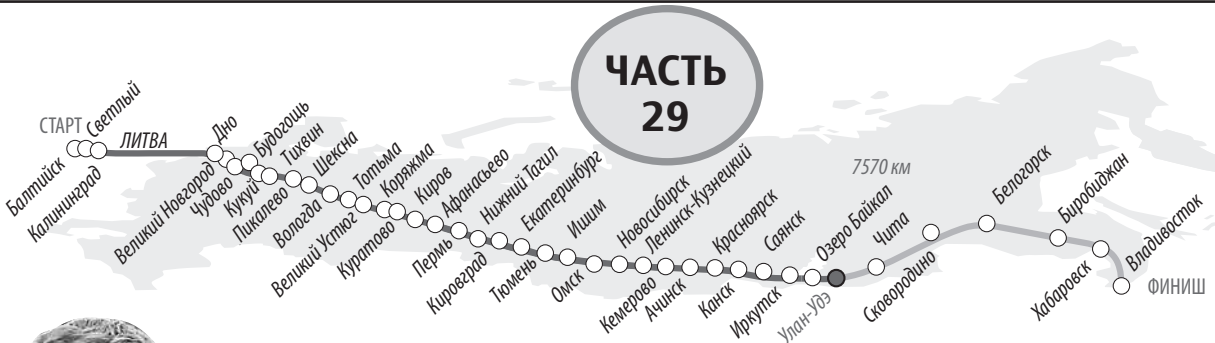
Стране надо ловить шанс улучшить демографию переселенцами с Запада. А не только из Азии, как сейчас.

Но и тут вспоминаются наши разговоры: «Хорошо там, где нас нет» и «Семь раз отмерь...». Потому что есть и те, кто... переехав в Россию, подумывает вернуться назад в Европу. Я списалась с Татьяной, которая после 25 лет жизни в Испании на волне паники продала все и переехала в родной Красноярск. Женщина была немногословна.

- У меня в Испании была репутация, хорошо оплачиваемая работа. Здесь я полгода билась с миграционными службами. Потом кое-как нашла работу на 30 000 рублей. Деньги из Европы я вывезти так и не смогла. Отдельную квартиру снять не на что. Качество продуктов не очень. И вечная зима. Я уже, кажется, постарела на 8 лет за 8 месяцев. Думаю возвращаться в Испанию. Но как? Я же квартиру там продала... До лета поживу, а там посмотрим. Нет, в России не плохо! Просто к переезду надо готовиться, а не как я - в сердцах.

Особенности межнациональных отношений и менталитетов разных наций, конфликты и противоречия, которые мешают нам жить дружно. По воскресеньям в «Национальном вопросе» в 16.00 (мск) на Радио «КП»

Журналисты «Комсомолки» продолжают рискованное путешествие автостопом через всю страну - от Калининграда до Владивостока, чтоб увидеть глубинный народ, который не покажут по телевизору. И уже добрались до Улан-Удэ.



Читайте на сайте **KP.RU** все путевые заметки нашей экспедиции (там же - видео, которое мы снимали в пути).



Иркутск, Улан-Удэ: Почему за Байкалом хвалят китайцев и правда ли Итигэлов нетленный?

**Владимир ВОРСОБИН (текст),
Иван МАКЕЕВ (фото)**

Продолжение.
Начало в предыдущих
номерах «КР»
и на сайте KP.RU.

ИРКУТСКИЙ БАБР

Как же стыдно перед этим городом-симпатягой. Такая уж судьба Иркутска - быть вечно в тени великого Байкала. Туристы, спешившись здесь, бросаются вперед - к сверкающему, чистейшему льду, к камню, который бросил ревнивый Байкал вслед убегающей Ангаре, к омлюю... А в сторонке стоит скромняга-город, на который вечно не хватает времени.

Хотя если походить по его старинным улочкам, спохватываешься - чудеса!

Тут даже на городской свалке - настоящий музей с рыцарями (бывал я там в прошлом путешествии через всю страну на электричках, ищите на сайте KP.RU, вам понравится). Тут на платежках ЖКХ за свет невероятная, скандальная цифра - меньше 1,5 рубля за киловатт (в соседнем Красноярске - 3,75).

И как апофеоз иркутских странностей: многострадальное животное - бабр. Символ не только города, но и тысячелетней традиции управления государством Российской империи.

А дело было так.

Бабр - тигр «на сибирском наречии» - красовался на всех иркутских гербах гордым и мощным представителем кошачьих. Но при очередной реформе герб отправили на пересогласование императору. А перед тем как тигр попал к царю, неизвестный столичный чиновник исправил в бумагах в слове «бабр» букву «а», на «о» (привычно решив, что в регионах сидят одни идиоты, а федералы за всех поправлять должны). Так бабр превратился в бобра. Император, будучи весьма занятым, конечно, не стал вникать в мелочи. А поправлять его в России не принято. И художники по-

лучили странную задачу. По сценарию, тигр нес в зубах соболя. Но как это поручить бобру?! Пофантазировали. Так появилось неведомое зоологам чудо - бабр, ставший гордостью Иркутска и даже памятником.

В Иркутске нас встретил «Святой Илья». Не встретить не мог. Все-таки в предыдущую экспедицию Москва - Владивосток на электричках мы его канонизировали. Тогда, 6 лет назад, он явился на вокзал с сумками, в которых среди грелок, дымился... борщ. Добрый Илья и сейчас принял нас со всей своей космической душой - свозил в музей «Тальцы» (советую!) и устроил нам дома пир. С настоящим граммофоном и песнями Утесова...

ДУХ КУЛТУКА

А дальше дорога: Иркутск - Улан-Удэ. Она нам не нра-



«Святой Илья» (его фамилии мы так и не узнали) снова встретил экспедицию «КР» в Иркутске. В прошлый раз - с борщом. В этот - с граммофоном.

вилась, потому что была проклята. Водители дружно пугали нас перевалом Култук.

Чувашский дальнбой говорил: «Пошел я туда впервые зимой, иду в гору и чую - все. Колеса лед полируют. За мной колонна с километр. Все психуют. И тут я вспомнил древний обычай - кидаю хлеб в окно и говорю: «Дух Култук, дай проехать». Так, слава богу, и выполз с горы. Помог мне дух...



Иволгинский дацан: здесь, внутри, и находится чудо - нетленное тело буддийского монаха Итигэлова.

Но мы проскочили Култук. Наш водитель, белорус Александр, просто не заметил горы? По-моему, ему было некогда. Он пел. Читал стихи. Он был из тех бесстрашных людей - с просторной, как фура, душой. Она была так широка, что заходи, смотри, вот она без утайки и просит одного. Гармонии.

Вьюга пытается нам выбить окно, а поздно. Александр недотягивает. Он читает стихи: *Ленка, зайка ты моя, Добрый вечер для тебя. Отдохни, ведь ты устала, Ведь как пчелка ты летала. Смотришь, бережно храня, Нежно глазками любя. Пусть тебе приснится солнце, Восходящее с утра. Пляж на берегу у моря И соленая вода.*

Растроганные, но с легкой головной болью, мы въезжаем в Улан-Удэ.

ШИШ С МАСЛОМ ДА ВЕРА В РОССИЮ

И тут что-то произошло. Почему-то именно здесь, в Бурятии, мы почувствовали...

Вот только что? Праздник? Новый год? Или даже больше - будущее?

2023-й словно шепнул нам под звон колокольчиков: «Охо-хо-хо! Эй, я не такая сволочь, как 22-й. Я добрый, вот увидите!»

Причем это произошло в городе, не располагающем к эйфории. Здесь, в Улан-Удэ,

люди восхищенно жаловались на китайцев. Они, мол, тут везде, большинство фирм под ними, активно разбирают российские паспорта (ходят слухи, что в Китае им за это доплачивают, видимо, с прицелом на будущее).

И тут же хвалят: зато как они строят! Наши мучаются с одним зданием 10 лет, а те в год по многоэтажке сдают. А все потому, что у китайцев деньги. Они - хозяева жизни. А у наших, мол, шиш с маслом да вера в Россию...

И когда в город ледяной фурией влетела метель, когда влезла в душу бродяжья тоска, вдруг...

Ваня Макеев принес текст. Сам. Причем выглядел он после минус 33 как плохо размороженная курица. Но глаз странный. Блаженный.

Ваня, оказывается, украдкой побывал в Иволгинском дацане, где нетленное тело главы буддистов России начала прошлого века Даши-Доржо Итигэлова.

МОНАХ И СЧАСТЬЕ

Вот что начертал Макеев: *«Из главного храма доносится негромкая молитва. Иду на голос. К ярко красным дверям жметесь бродячий пес. Внутри тепло и спокойно. Чтобы попасть к Итигэлу нужно купить билетик. И еще женщины, продающие билеты, посоветовали купить хадак, специальный платок, который там же, в храме,*

настоятель освящает. Великолепный подарок будет, думал я. Летом здесь полно туристов, но сейчас зимой - ни души. Дверь храма открыл молодой монах. И объяснил, что, даже не являясь буддистом, можно попросить у Итигэла и он исполнит просьбу. В сомнениях, стоит ли, приближаюсь к прозрачному саркофагу. Все-таки я крещеный, православный. А тут - буддизм. Но закрываю глаза и прошу удачной дороги нашей экспедиции... Монах читает молитву, завязывая узел на середине платка. Дым благовоний поднимается к высокому потоку. Забрав дорожку подарок и купив благовоний, выхожу на парковку.

Нет машин.

Вообще.

Замерзнув в очередной раз, иду в кафешку. Зеленый чай с бальзамом растекается по телу, наполняя теплом. За спиной звучит мягкий женский голос: «Давайте я вас доведу до города?»

В пути разговорились. Она тоже любит путешествия. Недавно уволилась с работы, потому что не может сидеть на одном месте, душно в офисе. Мечта у нее необычная - собственный трейлер, чтобы отправиться в настоящее долгое путешествие. Очень завидовала нашей экспедиции. Уже прощаясь в Улан-Удэ, я сообразил: ведь даже не знаю, как ее зовут. «Жаргалма, - ответила она. - Побурятски - счастье». Это ли не чудо, что Счастье помогает нам в морозной степи...»

2023-й НЕ ПОДВЕДЕТ

- То есть ты такой счастливый, потому что ее звали Жаргалма? - уточнил я.

- Ну разумеется! - воскликнул Ваня. - Это же знак! Что будет счастье! Итигэлов обещал!

- Ты разве не чувствуешь?! - несло пропахшего благовониями и бальзамом Ваню, с его узелками и платочками...

- Чувствую, - признался я. - Ты прав, все будет хорошо. И 2023-й не подведет. Теперь ему уже нельзя подвести. Не зря же великий поэт-дальнбой Александр прочитал нам свое бессмертное:

Пусть тебе приснится солнце, Восходящее с утра. Пляж на берегу у моря И соленая вода.

Продолжение читайте в следующих номерах «КР» и на нашем сайте KP.RU.

В финале Гран-при России по фигурному катанию в Санкт-Петербурге есть явные фавориты.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Тройной тулуп на троих

Камила Валиева

делу Валиевой идет, сама спортсменка дает сдержанные комментарии, и даже свою произвольную программу она поставила на тему того самого скандала из Пекина-2022.

Финал постоллимпийского соревновательного сезона для Камилы по-своему символичен. На турнир в Санкт-Петербург она едет главной фавориткой, показывая стабильные прыжки

ультра-си с тренировок в личных соцсетях. И именно на том самом льду «Юбилейного» прошел «тот самый» чемпионат России, где был отбор на Олимпиаду-2022. На которой была «та самая» допинг-проба Камилы. Победит вновь в Петербурге - докажет, что она лучшая. Но от большого списка ассоциаций и флэшбеков Камиле Валиевой так просто в грядущие выходные не уйти.

Несмотря на все передраги, Камила Валиева катается с улыбкой.

Елизавета Туктамышева

В этом сезоне каких только теплых слов не получила в свой адрес Елизавета Туктамышева. Яркие программы, эмоциональные прокаты и две победы на этапах Гран-при России сразу же подбросили ее в число финалистов «русской серии». А если учесть, что Лиза будет выступать на домашнем льду, то шансы на победу очень даже хороши. И если Императрица одержит победу, то, кажется, СК «Юбилейный» просто не выдержит.

Кстати, на финале Гран-при отличный призовой фонд: 1 млн рублей за первое место, 750 тысяч - за второе и 500 тысяч - за третье.

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО/«КП» - Пермь



Елизавета Туктамышева будет выступать на домашней арене.

Софья Акатьева

С самого начала сезона прокаты Софьи Акатьевой смотрелись каким-то системным сбоем в отлаженном механизме «Хрустального». Всегда в команде Тутберидзе каждая следующая девушка была ярче прошлой. Но вот два старта для Софьи Акатьевой на этапе Гран-при России выдалась средними.

Зато на чемпионате России в Красноярске она навязала битву Камиле Валиевой и наконец-то раскрыла свой потенциал. Два чистых выступления принесли Акатьевой звание лучшей в стране. Валиева с этим поспорит..

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Сможет ли чемпионка России Софья Акатьева подтвердить статус лучшей фигуристки страны?



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



■ ГО-О-ОЛ!

«Зенит» - летит, «Локо» - пыхтит

Сергей КИРИЛЛОВ

Сегодня после зимнего перерыва состоится рестарт чемпионата России по футболу.

А пауза на этот раз была очень длинной, почти 4 месяца. Ведь чемпионат мира в Катаре впервые проводился в ноябре - декабре, а по правилам Международной федерации футбола все другие соревнования на этот момент должны замереть.

Напомним, что в первенстве с отрывом в 6 очков лидирует действующий чемпион «Зенит». Его преследуют «Спартак» и «Ростов». За медали поборются ЦСКА и «Динамо», которое, кстати, в апреле отмечает 100-летие образования клуба.

А вот другому популярному столичному клубу, «Локомотив», за который теперь играет **Артем Дзюба**, надо еще попытаться, чтобы не вылететь из Премьер-лиги. Впрочем, время поправить дела еще есть. Командам остается провести по 13 матчей. Последний, 30-й тур состоится уже летом, 3 июня.

Но вот в московское «Торпедо», похоже, уже никто не верит...

Турнирная таблица	И	О
1. Зенит	17	42
2. Спартак	17	36
3. Ростов	17	35
4. Динамо	17	29
5. ЦСКА	17	29
6. Ахмат	17	26
7. Оренбург	17	25
8. Краснодар	17	25
9. Сочи	17	25
10. Урал	17	21
11. Кр. Советов	17	20
12. Пари НН	17	19
13. Факел	17	13
14. Локомотив	17	13
15. Химки	17	12
16. Торпедо	17	6

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

18-й тур. Расписание

- 3 марта**
• «Факел» - «Химки»
- 4 марта**
• «Спартак» - «Урал»
• «Зенит» - «Пари НН»
• «Ахмат» - «Оренбург»
• «Ростов» - «Локомотив»
- 5 марта**
• «Динамо» - «Крылья Советов»
• «Краснодар» - «Торпедо»
• «Сочи» - ЦСКА

У ВАС ЗАПОР? НЕ ЖДИТЕ ОТРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА! Срочно чистим кишечник и кровь!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но особенно это тяжело для пожилых людей, у кого итак множество болячек. Ведь запор крайне опасен для здоровья и может привести к непоправимым последствиям! И в первую очередь к отравлению всего организма!

Из-за запора массы переваренной пищи скапливаются в кишечнике, гниют, твердеют, растягивают и царапают нежную слизистую. Клетки эпителия начинают воспаляться, рваться, появляются микротрещины, а потом и «кишечные дыры». Скопившиеся в кишечнике гнилостные токсины, шлаки, вирусы всасываются прямо в кровь и стремительно разносятся по всему организму. Начинается разрушение жиз-

ненно важных органов: сердца, почек, печени, мозга. Это приводит к бессоннице, скачкам давления, головным и суставным болям. И исправить это простыми средствами - ведь отравлен весь организм!

Для прекращения самоотравления нужно:

- ✓ избавиться от запоров,
- ✓ закрыть «кишечные дыры»,
- ✓ очистить кровь от ядов и токсинов.

СИВИДАЛ - это гель из живых микромолекул, полученных из дикой водоросли ламинарии по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Благодаря гелевой форме миллионы живительных микромолекул бережно и мягко

проходят по кишечнику, собирая и выводя шлаки и яды, которые скопились за долгие недели и месяцы, выстилают стенки кишечника на клеточном уровне защитной микропленкой и укрепляют поврежденную слизистую, способствуя ее восстановлению. Одновременно с этим альгинаты СИВИДАЛА, поступая в кровоток, связывают и выводят токсичные вещества из сосудов и крови. Таким образом СИВИДАЛ помогает избавиться от запоров, восстановить нормальную работу кишечника, очистить кровь и сосуды. А чистый организм - это Ваше здоровье и отличное самочувствие!

Прямо сейчас звоните по бесплатному номеру!

КОД ВАШЕГО ПОДАРОКА «СИВИДАЛ-2023»

8 (800) 100-55-60

*При покупке курса. Акция действует с 01.03.2023 по 01.10.2023 г. ООО «Международный центр здоровья». ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Савеловский, проезд Петровско-Разумовский, д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, ком. 28. СТР № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»



Дарья ЮСУПОВА, 20 лет, Красноярск:
- Люблю каламбуры, съемки и яблочное пюре. Студентка Сибирского государственного института искусств им. Д. Хворостовского, финалистка конкурса красоты и талантов «Мисс Азия-Сибирь», победитель конкурса «Мой первый бизнес-проект 2017». Наикрутейший знаток общепита и просто хороший и добрый человек.



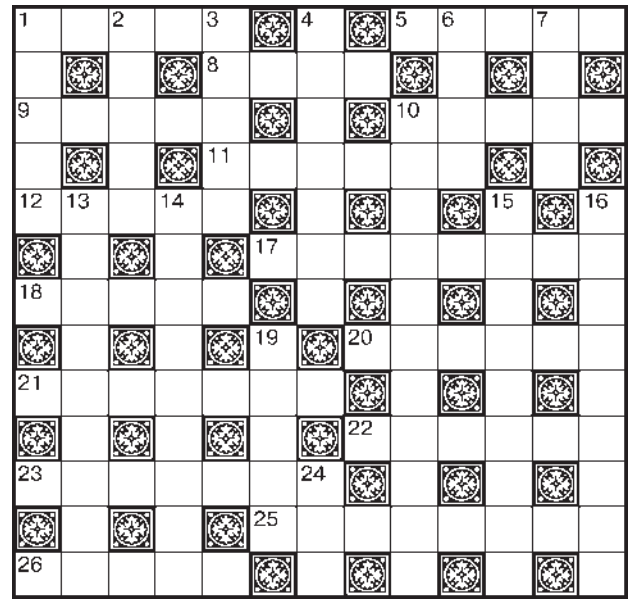
Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Романтическое настроение кадра, солнечный желтый оттенок платья, тургеневская барышня Дарья - все жанры соединяются в редкой гармонии. Этому кадру хочется улыбнуться.



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

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Будь стильной с «КР»». Или на e-mail: miss@kp.ru

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1. Венгерский аналог грузинского блюда чанахи.
5. Что свело в могилу, и Александра Пушкина, и Михаила Лермонтова?
8. Сугубо шотландская юбка.
9. «Вещает в эфире».
10. Как в Русской Правде называют общину, связанную круговой порукой?
11. Лицо Зиночки Кибрит.
12. Скопление сорванцов.
17. Нравственное неглиже.
18. Насекомое среди экспортных товаров Беларуси.
20. Самый сильный диамагнетик среди металлов.
21. Самая распространенная порода лошадей в Турции.
22. Булгаковская роль Александра Галибина.
23. Детская игра с мячом.
25. «Витиеватое искусство».
26. Великая река со Змиевыми валами.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Какая «королева Голливуда» стыдилась за свой английский?
2. На чем «гуляют по воде»?
3. Где работает героиня драмы «Публикация»?
4. Кто сыграл Владимир Басов в комедии «Будьте моим мужем»?
6. Строение на пасеке.
7. Музей с парижским адресом.
10. Психологическая специальность героини детективного сериала «Я знаю твои секреты».
13. Пишущая машинка в секретариате банка из романа «Властелин мира» Александра Беляева.
14. Ночной кулик.
15. Зеркальная.
16. В какой столице ограбили Джейми из комедии «Евротур»?
19. Прыжок фигуриста.
24. Столица на Апеннингах.

Мария ЛЕНЦ «КР» - Красноярск

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Адреналин и страх - это когда в детстве ушел со двора, а когда пришел обратно, тебе говорят: «Тебя мама искала».

Чтобы показать, кто в доме хозяин, Петрович три часа тыкал кота носом в документы на квартиру.

- У вас страховая компания надежная?

- А как же!

- А вы быстро выплачиваете по страховому случаю?

- Слушайте! На прошлой неделе мужчина выпал с 14-го этажа, только долетел до 3-го, а жена уже получила страховку!

Жена жалуется мужу на поведение их сына:

- Он стал просто невыносим. Слушает только советы разных идиотов. Я тебя прошу, поговори с ним!

Я не то чтобы не фотогенична, я даже не фотешопогенична.

Кстати, друзья, а никто не летит в Рим на следующей неделе? У меня к вам маленькая просьба: не летите, а то я буду завидовать.

Актер так хорошо сыграл в программе «Час суда», что на него повесили «глухаря» и дали пожизненное.

Школьники из Люксембурга курят не за гаражами, а за Люксембургом.

Оставьте свой анекдот на сайте **KPRU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КР» - на **KPRU**



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Гуляш. 5. Дуэль. 8. Килт. 9. Радио. 10. Верб. 11. Ледяной. 12. Орава. 17. Нигилизм. 18. Шмель. 20. Бискуп. 21. Анапалу. 22. Мастер. 23. Штанер. 25. Риторика. 26. Дендр. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Голубка. 3. Школа. 4. Пляжник. 6. Улей. 7. Лувр. 10. Верфитатор. 13. «Ремингтон». 14. Вальдшнеп. 15. Симметрия. 16. Амердам. 19. «Олдер». 24. Рим.

Прогноз погоды на завтра, 4 марта

	ночью	днем
Тула	-3 ... -1	-1 ... +1
Ясногорск	-3 ... -1	-1 ... +1
Новомосковск	-3 ... -1	-1 ... +1
Белев	-3 ... -1	+1 ... +3
Ефремов	-1 ... +1	-1 ... +1

ясно ☀️ дождь ☁️ гроза ⚡️ облачно ☁️ пасмурно ☁️ снег ❄️

Давление - 732 мм рт. ст. (норма марта - 739)
Относительная влажность воздуха - 76% (норма - 50%)
Ветер - юго-западный 5 м/с
Восход - 7:12 Закат - 18:11
Луна - полнолуние

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам! (495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора).
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.
Центральные 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-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 168 767 экз.

Рекомендуемая цена 14 руб. 00 коп.

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru



РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛИ - ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство «Комсомольская правда - Калуга»

Главный редактор «КР-Тула» и «КР-Калуга» - П. В. Коренюгин
E-mail: kp@tula.pressa.ru
Генеральный директор ООО «Дом Прессы», ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга» - П. В. Коренюгин

Адреса редакций и издателей:
000 Дом Прессы: 300012, Тула, Городской переулок, 15-5
Телефоны: редакция - (4872) 52-41-35, 52-41-40, рекламный отдел - (4872) 52-42-40, 52-42-45, 50-12-28, служба распространения - (4872) 52-42-49. Директор отдела рекламы - Н. Ю. САМОХИНА E-mail: ns@tula.pressa.ru
000 «Агентство Комсомольская правда - Калуга»: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.
Телефоны: редакция - (4842) 79-04-54 (доб. 206), рекламный отдел - (4842) 79-04-54 (доб. 181, 182).
Директор отдела рекламы - С. В. ЗАЙЦЕВА. E-mail: sz@kp.kaluga.ru

Газета отпечатана в типографии АО «Прим Принт Воронеж», 394026, Воронеж, пр. Труда, 48Л. Время подписания тупского выпуска по графику и фактически в 18.00. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Заказ №1901 Тираж регионального выпуска - 3 200 экземпляров. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Люди дела», «Точка зрения», «Ситуация», «Бизнес-пресс», «События», «Новости компаний», «Региональная жизнь», «Хорошая новость», «Это полезно знать», «Вопрос-ответ», «Законы красоты», «Ваше здоровье», «Кушать подано», «Открытая трибуна», «Версия», «Мнение», «Персона» - публикации на коммерческой основе.