

Две женщины спасли станицу от пожара

Читайте на стр. 3 ▶



Архив Ирины Лысенко

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Сочи 91,2 FM
Анапа 89,5 FM

«Деньги Кубани»

Профессор Александр Полиди ответит на вопросы о стоимости жилья в Краснодаре -
radiokp.ru 17:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 19 марта
№ 20-с (27668-с)/
2025 год

Газета нашего региона ★ Кубань

КР.
RU

4 647 000

УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

К бабушке - не ходи

Какое будущее ждет тарологов, астрологов и прочих предсказателей.



Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Личная страница Кати Лель в социальной сети

Мой мармеладный, я вся твоя

Ольга РОДИНА

Знаменитости показывают, как правильно носить розовый.

Блондинки, брюнетки и рыжие - все в этом сезоне без ума от розовых оттенков. Учимся у **Кати Лель**, **Тины Канделаки**, **Светланы Бондарчук**, **Ксении Собчак** и **Ян Гэ**, как выбирать и с чем сочетать вещи немного легкомысленного и, безусловно, девчачьего цвета. У звезд розовеют платья, джемперы, пиджаки, куртки и даже сапоги!

Продолжение на стр. 13 ▶

В крае прогнозируют заморозки

Наталья КОЖЕВНИКОВА

Аномальной жары в ближайшие дни не ожидается.

Март в Краснодарском крае выдался переменчивым и богатым на контрасты. В начале первого весеннего месяца жители региона, подуставшие от морозов и снегопадов, с нетерпением ждали потепления. И оно наступило! Причем пришла такая жара, какую край не видел последние 40 лет. И вот после 30-градусного пекла в Краснодарском крае снова резко похолодало. - Фронтальные разделы прохо-

дят через территорию края, местами будут наблюдаться осадки в виде дождя, а ночью и утром - с мокрым снегом, - рассказала заместитель начальника отдела гидрометеобеспечения Краснодарского гидрометцентра **Светлана Попова**.

В юго-восточных предгорных районах и в горах прогнозируют мокрый снег. Местами возможны туман, налипание мокрого снега на провода и деревья, а на дорогах - гололедица.

Температура воздуха ночью 19 марта составит до -3 градусов, днем - до +6, 20 марта - ночью до -6, днем - до 11 тепла. А в юж-



Светлана МАКОВЕЕВА

Снова настало время зонтов и теплых пальто.

ной половине края прогнозируют до +13.

С 22 марта в регионе будет наблюдаться тенденция постепенного повышения температуры. Днем воздух в Краснодарском

крае прогреется до +10...+15 градусов. Такую жару, как в минувшие выходные, на Кубани пока не прогнозируют, но весеннее тепло в скором времени все же придет в регион.

Будет ли курортный сезон в Анапе после разлива мазута



Юлия ОЗАРОВСКИИ

Читайте на стр. 12 ▶

Самое знаменитое место в Горячем Ключе к лету откроют после обновления.

Галина КОПЫЛОВА

Горячий Ключ набирает популярность у туристов. С каждым годом нагрузка на инфраструктуру курорта растет. Например, только в прошлом году город посетили 136 тысяч отдыхающих, учитывая, что постоянно здесь проживает всего лишь 68 тысяч человек. Чтобы гостям было комфортно и хотелось возвращаться, на курорте принялись обновлять экотропы. Так, самый известный терренкур от Дантового ущелья до скалы Петушок торжественно откроют к курортному сезону. Само строительство разбили на два этапа. И первый уже завершили. Туристы и местные жители вовсю гуляют по обновленным территориям.

- Трудоемким стал демонтаж старых конструкций, здесь было очень много бетона. Новые ступени лестниц, а также смотровую площадку на скале Петушок сделали в более облегченном формате, из металла. Обустроили линию уличного освещения протяженностью почти че-

Дантово ущелье приводят в порядок



На тропе здоровья появилось уличное освещение, теперь здесь можно гулять без страха и вечером.

Полностью завершить обновление тропы планировалось к октябрю 2024 года. Но сроки пришлось сдвинуть из-за сложных работ.

- Уже в процессе проведения ремонта был выявлен существенный недостаток сметы - в ней не предусмотрели стесненность условий производства работ. Главной сложностью на этом объекте стала невозможность подъезда тяжелой техники. Подрядчик не смог организовать подвоз строительных материалов и вывоз демонтируемых конструкций. Пришлось изменить способ производства работ, что кратно увеличило долю ручного труда, а на некоторых участках с целью сохранения природного облика полностью исключено любое использование техники. Как и 15 лет назад, создание терренкуров ведется практически вруч-

ную. В связи с этим увеличились и сроки проведения работ, и стоимость реализации проекта, - пояснил Сергей Белополюский.

Сейчас экотропа готова больше чем на 85%. Открыть весь терренкур планируют в начале лета.

КОНКРЕТНО

Сколько денег потратили на реконструкцию

Первый этап
2023 год

- 33 млн рублей - сумма контракта.

Второй этап
2024 год

- 78,7 млн рублей - сумма контракта.
- В 2025 году ее увеличили до 86,7 млн рублей.
- Общая стоимость реконструкции, по данным на март 2025 года, - 119,7 млн рублей.

По данным администрации Горячего Ключа.

тыре километра. Обустроили дорожки, установили лавочки, обновили ливневотводы, - сообщил глава Горячего Ключа Сергей Белополюский.



Из-за сложного ландшафта большинство работ проводят вручную.

КСТАТИ

На Кубани подорожал «набор Мойдодыра»

Галина КОПЫЛОВА

Его стоимость выше, чем в целом по России.

Набор гигиенических принадлежностей в Краснодарском крае в среднем стоит 1442 рубля. В него входит зубная щетка, зубная паста, шампунь, гель для душа, мыло кусковое и жидкое, пена для бритья, бритвенный станок одноразовый и дезодорант. С января 2024 года «набор Мойдодыра» вырос в цене чуть более чем на 500 рублей.

- В настоящий момент цена условного гигиенического набора примерно на 60 рублей выше, чем в среднем в Южном федеральном округе и на 15 рублей выше, чем в среднем по России, - сообщила эксперт группы суверенных и региональных рейтингов АКРА Евгений Траутман.

Дороже всего гигиенические принадлежности в январе 2025 года стоили в некоторых регионах Дальневосточного федерального округа в силу логистических особенностей - свыше 2 тысяч рублей, а также в Санкт-Петербурге - 1961 рубль. Дешевле всего - в Республике Ингушетия, цена ниже 1200 рублей.

Если говорить отдельно про зубную пасту, то она подорожала за год на 7 рублей. При этом ее стоимость продолжает оставаться на уровне ниже среднего по РФ. А вот цены на мыло и гель для душа в Краснодарском крае в январе, наоборот, несколько превышали среднероссийские показатели.

Александр НАРХОДЖАЕВ - Комсомольская правда



ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО НА ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ! НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ ПОЧТЫ РОССИИ С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА 2025 г.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	СТОИМОСТЬ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	ПМ976	1936,14
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН001	1007,28
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН052	2893,38

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ. ЦЕНЫ ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ И ЛЬГОТНЫХ ПОДПИСЧИКОВ.

«Леший», «Панцирь» и душистый чай

Гарик АРОЯН

В поселке Красный Октябрь Темрюкского района развернулась активная волонтерская деятельность. Группа волонтеров «Все для Победы», объединившая местных жителей, педагогов и школьников, с первых месяцев СВО оказывает поддержку нашим военнослужащим, находящимся в зоне боевых действий.

РЕБЯТАМ ПОМОГАЮТ ВЗРОСЛЫЕ

Изначально волонтеры занимались изготовлением окопных свечей, собирая банки, картон и парафин. Позже освоили производство сухих армейских душей, которые пользовались большим спросом у бойцов, особенно в летний период. Кроме того, группа и по сей день изготавливает наשלеники, маскировочные сети, блиндажные фонарики, подушечки для госпиталей

Школьники из кубанской глубинки организовали движение помощи бойцам спецоперации.

и другие необходимые вещи.

Сейчас основным направлением работы стали антитеррорные одеяла, которые служат надежной маскировкой для блиндажей и техники, защищая бойцов от вражеских беспилотников. За год волонтеры изготовили более 450 таких одеял.

- Мы работаем на базе школы, в свободных помещениях, которые удобно использовать для размещения материалов, в том числе для выкройки изделий и сетей. Многие наши единомышленники работают на дому, выполняют нарезку ткани и материалов, плетут, вяжут,



«Все для Победы»

После учебы ребятишка делает маскировочные сети для военных.

кроят, шьют, - говорит **Лидия Багринцева, педагог дополнительного образования Центра детско-юношеского туризма и экскурсий.** - С детьми и взрослыми также плетем маскировочные костюмы «Леший» с капюшоном, уже передали на фронт 10 штук. Ранее плели маскировку типа «Панцирь».

Вместе с юными краеведами волонтеры собирают и сушат целебные травы, из которых фасуют ароматный и полезный чай для солдат. За время работы было отправлено 17 партий тра-

вяного чая. Всего в отряде «Все для Победы» более 30 взрослых и столько же детей. Старшие помогают после основной работы, а школьники - после уроков и во время внеклассных занятий.

ПЕРВОКЛАССНИЦА ПЛЕТЕТ МАСКЕТЫ

Самая младшая из отряда - первоклассница **Ангелина**

Андреевская, которая плетет маскировочные сети с большим удовольствием.

- Наши волонтеры активно сотрудничают с другими организациями, обмениваются опытом и материалами, проводят выставки-презентации своих изделий. Всех их объединяет общая цель - помощь российским военнослужащим и приближение победы, - отметила Лидия Багринцева.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Мать и жена погибших героев СВО спасли станицу от пожара

Гарик АРОЯН

Женщины бросились тушить загоревшийся камыш и дом до приезда пожарных.

11 марта в станице Медведовской Тимашевского района вспыхнул сильный пожар. Горел камыш возле подвесного моста. Пламя быстро разрасталось и достигло жилых домов на улице Заречной. Но, к счастью, на месте возгорания оказались равнодушные люди. **Ирина Лысенко** вместе со своей подругой **Екатериной Сандецкой** заметили большое облако дыма и направились в его

сторону. К тому моменту пожар уже сильно разошелся, а местные жители стояли в ступоре, не зная, что им делать.

СБИВАЛИ ПЛАМЯ ВЕТКАМИ

- Когда мы подъехали на место, там был уже сильный пожар, горел камыш и сухие кусты. Было около 11 утра. Мы переехали на другую сторону моста, где уже собрались зеваки, и сразу вызвали пожарных. Тушить огонь было нечем, но мы увидели, как мужчина сорвал большую ветку с дерева и начал бить ей по огню. Мы сразу же стали делать так же. Немного позже еще пару человек принесли



Архив Ирины Лысенко

Огнем сначала охватило заросли, а потом он перекинулся на дом.

ведра и стали помогать, заливая все водой, - рассказала Ирина Лысенко.

А потом огонь перекинулся на двор одного из соседних домов. Пожарные уже были на месте, но тушили другую часть возгорания. Ирина и Екатерина нашли кран во дворе этого дома, подключили шланг и стали тушить огонь. Разбрасывали горящие доски и мусор в стороны, подальше от дома и не дали пламени его достигнуть.

- Было страшно, но надо было помогать, по-другому никак! В итоге и дом, и теплицы рядом остались целыми, - говорит Екатерина Сандецкая.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПАМЯТЬ О МУЖЕ

Сами женщины - волонтеры, помогают военным СВО. Муж 51-летней Ирины Лысенко и сын 46-летней Екатерины Сандецкой погибли на спецоперации. Оба отправились на фронт добровольцами. 45-летний **Виктор Лысенко** сначала занимался волонтерством, собирал гуманитарку, а потом подписал контракт. И героически сражался в зоне СВО.

- Мне рассказали, что когда его ранили в руку, то он попросил его поднять и продолжил биться, стоял

до конца, - рассказывает Ирина.

В том бою мужчина погиб. Ирина в память о муже организовала свое волонтерское движение «Вента», такой позывной был у Виктора. И сейчас семья героя СВО продолжает помогать не только фронту, но и обычным людям, бросаясь в огонь и спасая чужие дома.

СТУДЕНТ ВЗЯЛ АКАДЕМ И УШЕЛ ЗАЩИЩАТЬ РОДИНУ

Сын Ирины Лысенко

Арсений Сандецкий учился в вузе, но не мог заниматься учебой, когда его родине и дому грозила опасность.

- Сеня взял академический отпуск на третьем курсе и подписал контракт. После года службы его сильно ранило в голову осколками снаряда, он долго лежал в госпитале, но выкарабкаться не смог. Ему было 22 года, - говорит Екатерина Сандецкая.

В память о сыне его мать сейчас помогает военным и собирает для них гуманитарку.



Архив Екатерины Сандецкой

Екатерина Сандецкая в память о сыне Арсении собирает гуманитарку.



Архив Ирины Лысенко

Это одно из последних фото Ирины Лысенко (в центре) с мужем Виктором (справа).

Александр ГАМОВ

Знаменитая поэтесса направила часть своей литературной премии на покупку беспилотников для фронта. Военкоры «Комсомолки» передают это «поэтическое оружие» нашим бойцам.

- Уважаемая Юнна Петровна! Огромное спасибо вам за поддержку наших воинов. Я на свою половину денег от вас приобрел беспилотник «Мавик 3ПРО флайм о комбо» - это полный фарш. И передаю его ребятам из 9-го полка, которые буквально вчера освободили Малую Локню в Курской области.

Они обороняли ее в августе, а сейчас вернулись, чтобы освободить, - такой видеоролик выложил в своем телеграм-канале военкор «Комсомолки» Александр Коц (смотрите видео на KP.RU). Это было обращение к знаменитой поэтессе Юнне Мориц с Курского приграничья. В кадре - два бойца с коробкой, в которой лежит новенький дрон.

- У бойца с позывным «Турист» есть поэтический ответ Юнне Петровне, - продолжил Коц.

«Турист» кашлянул и продекламировал:

- Юнна Петровна, благодарим за дрон, он будет служить верой и правдой. А теперь стихотворение - ответ русских солдат американским наводчикам дальнобойного оружия.

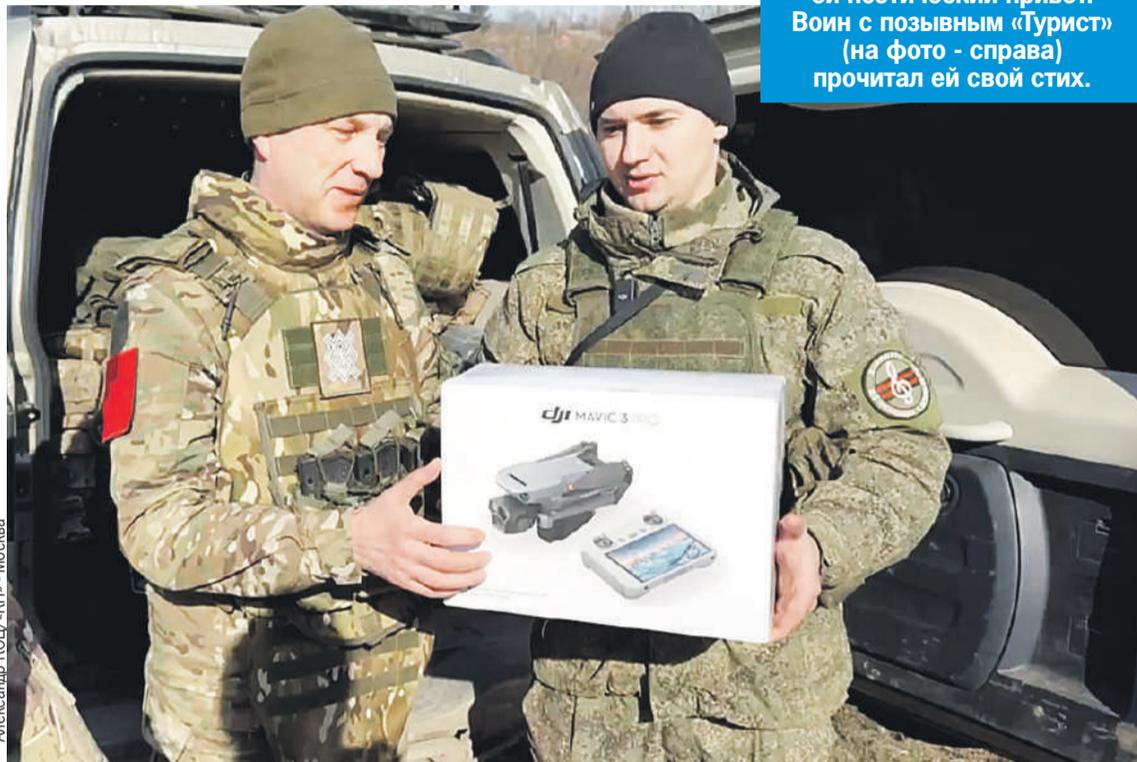
Стреляйте в меня,
стреляйте в меня,
Кусты малины за домом
разбитым...
Снаряд прилетел, никого
не щадя, -
Еще одна девочка с мамой
убиты.

Зачем же по детям?
Стреляйте в меня!
Стреляйте в меня,
не жалейте снарядов.
Я русский, я в форме военной
всегда.
Стреляйте из Хаймарс,
АТАКМС и Градов!

В детей не стреляйте, кричу,
никогда!
Стреляйте в меня,
раз для вас я агрессор.
Зачем под удар ставить
женщин, детей?
Стреляйте в меня -
по профессии слесарь.

Дроны Юнны Мориц бьют врага

Бойцы поблагодарили Юнну Мориц за дрон и передали ей поэтический привет. Воин с позывным «Турист» (на фото - справа) прочитал ей свой стих.



Александр КОЦ/«КП» - Москва



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Юнна Мориц всегда поддерживала наших воинов и словом, и делом.

«А НЕ НАДО ГРОЗНЫМ БАСОМ РАЗГОВАРИВАТЬ С ДОНБАССОМ!»

А теперь - о том, с чего все начиналось. Юнна Мориц, строчки которой все знают с раннего детства (те самые «Ежик резиновый» и «Собака бывает кусачей»), и не только с детства («Когда мы были молодые»), давно пишет не только лирику, но и мощные патриотические стихи. Она по праву была удостоена «Гран-при» Национальной литературной премии «Слово».

Президент Российского книжного союза, экс-премьер Сергей Степашин тогда процитировал со сцены: «А не надо грозным басом разговаривать с Донбассом!» Это строки Юнны Мориц.

А Юнна Петровна в ответ прочитала свое: «Держи дистанцию и слово...» Зал слушал стоя, затаив дыхание.

Тогда же поэтесса объявила, что часть средств из этой премии - а это внушительная сумма - она решила перечислить в помощь фронту - бойцам беспилотник на днях. Он уже прислал записку: «Думаю, в ближайшие дни передам его донецким ребятам, роте «Ирландца», тем, кто брал Красногоровку, обойдя позиции по пруду по горло в воде...» А Коц - уже передал.

«НАШЕ 9 МАЯ У НАС - ВСЕГДА»

Юнна Мориц, конечно, и ролик Саши Коца посмотрела, и прокомментировала поэтический привет с фронта, который передал ей боец с позывным «Турист».

- Эти стихи - драгоценный вклад в нашу победу, - сказала поэтесса. - А беспилотник, переданный бойцам, надеюсь, будет спасать жизни наших людей, чтобы они могли вернуться с фронта живыми. Вся Россия за них молится. Саше Коцу и Диме Стешину передайте великую благодарность за их труд, они и сами ежеминутно рискуют жизнью. Мы же знаем, как целятся в наших военкоров укрофашисты...

- Они будут следить, как

КСТАТИ

Покупали танки и самолеты

Как в Великую Отечественную мастера культуры и ученые помогли фронту.

В апреле 1942-го художники сатирики **Михаил Куприянов**, **Порфирий Крылов** и **Николай Соколов**, публиковавшиеся под общим псевдонимом Кукрыниксы, вместе с поэтами **Николаем Тихоновым**, **Виктором Гусевым**, **Сергеем Михалковым** и **Самуилом Маршаком** перечислили полмиллиона рублей на строительство тяжелого танка КВ-1. Ему дали имя «Беспощадный». Кстати, перечисленная сумма по тем временам была гигантской.

В марте того же года группа академиков во главе с **Владимиром Комаровым** и **Алексеем Абрикосовым** выступила с инициативой отдавать все гонорары от платных лекций на строительство танковой колонны «За передовую науку».

В 1943-м джаз-оркестр под управлением **Леонида Утесова** построил два самолета-истребителя Ла-5Ф «Веселые ребята» - так назывался знаменитый довоенный фильм с участием советских джазменов.

И таких фактов в годы той войны было великое множество.

Кстати, пилот **Виталий Попков**, летавший на одном из этих истребителей, стал прототипом командира эскадрильи Титаренко - того самого «Маэстро» из знаменитого фильма Леонида Быкова «В бой идут одни «старики».

воюют беспилотники Юнны Мориц... Юнна Петровна, как думаете, когда у нас наступит еще одно 9 Мая?

- Я думаю, что наше 9 Мая, оно у нас всегда. Нас не смогли победить на этой прокси-войне, где Украину употребили как «прокситутку» страны НАТО - «сотонато». И мы должны понимать это уже как нашу Победу. Когда мы победим? Мы победим всегда!



Военкор «КП» передает бойцам беспилотник от Юнны Мориц - видео на сайте KP.RU



Реклама, 16+

Читатели рекомендуют

Книга Дмитрия Стешина «Священная военная операция»

★★★★★

Денис:

Читал взахлеб. У меня два брата там, но так они рассказывать не умеют. Дети подрастут - обязательно дам им прочитать.

★★★★★

Юрий:

Меня проняло до дрожи. Автор пропустил через себя все события, описывает, как все было в Донбассе с первого дня СВО. Настоящая военная проза, уровень Ремарка.

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

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739259781



Могут ли противники президента США принять против него крайние меры?

Евгений УМЕРЕНКОВ

Дональд Трамп затребовал у спецслужб полное досье на Томаса Мэтью Крукса, который ранил его на митинге в ухо и был ликвидирован. У стрелка было аж шесть мобильных телефонов, на них стояли иностранные приложения, сказал президент США. Он обещает поделиться деталями с публикой.

Резонов опасаться за свою безопасность у Трампа теперь стало больше: «революция», которую он затеял, с каждым днем умножает число врагов. Насколько они готовы к радикальным действиям? Об этом мы побеседовали с сотрудником Центра североамериканских исследований ИМЭМО РАН Максимом Черкашным.

- Что такое «глубинное государство», которое может противостоять Трампу?

- Он и его сторонники используют этот термин не всегда в одном и том же смысле. Иногда это просто федеральная бюрократия и ее часть - силовые ведомства. Главным образом они и являются тем самым глубинным государством.

- Поэтому начался такой разгром и в разведсообществе, и в Пентагоне?

- Посмотрим еще, насколько получится. Но примечателен сам факт: военное ведомство сейчас перетряхивают, как сказал Пит Хегсет, глава Пентагона, очень сильно. USAID, агентство США по международному развитию, отключили от финансирования, а оно, по сути, было одной из рук ЦРУ, которая могла себе позволить то, чего не могло центральное разведывательное управление, - за ним законодательно прописан более плотный контроль со стороны конгресса.

- Уже пошли призывы к импичменту...

- Естественно, демократы будут пытаться произвести какие-то шумовые действия. Но президент очень уверенно себя чувствует. Его партия контролирует обе палаты конгресса.

- Преимущество там у республиканцев всего в десять мест. А если кто-то переметнется к демократам?

- Контроль Трампа над партией железный. Год назад сопредседателем республиканского национального комитета была назначена Лара Трамп, жена его сына Эрика... Те, кто Трампа не поддерживает, его боятся, за редким исключением. Пока что партийная дисциплина сохраняется.

ГОЛЛИВУД ПЕРЕОБУЕТСЯ

- Сейчас у Трампа есть опора в американских СМИ?



Экспертное мнение политолога в программе «Бовт знает» каждый четверг в 20.00 на Радио «КП»

Избавиться от Трампа

СПРАВКА «КП»

Yuri Gripas/REUTERS



После покушения на Трампа сменились уже два начальника секретной службы - сейчас ее возглавляет экс-начальник личной охраны политика Шон Карран. Критики считают Шона недостаточно компетентным для такого поста, ведь раньше у него в подчинении было всего 85 человек, а теперь - больше 8000.

Сейчас президента охраняют больше агентов, чем в первый срок, охране поставлены задачи совершенствовать технологии по борьбе с беспилотниками и системы связи. На митингах Дональда ставят за пуленепробиваемое стекло, за последние полгода на обеспечение безопасности его поместья в Мар-а-Лаго было потрачено \$1,4 млн. Территорию патрулируют робособаки.

Инаугурация Трампа вопреки традиции прошла в помещении. С того момента он не появлялся на публичных мероприятиях под открытым небом.

С вице-президентом Джей Ди Вэнсом все как-то проще. И тревожнее. В конце прошлой недели во время прогулки с трехлетней дочкой его преследовали недовольные новой политикой США украинцы. Вэнс подошел к ним, чтобы их урезонить и сказал, что не постеснявшиеся малышки - «дерьмовые люди». В кадре были видны очень напряженные лица четырех охранников. Что в карманах у выходцев из незалежной, никто не проверял.

ГОВОРЯЩИЕ ЦИФРЫ

48% - столько американцев одобряют действия Дональда Трампа и столько же не одобряют - согласно усредненным данным десяти самых авторитетных опросов общественного мнения в США с 24 февраля по 5 марта.

4% затруднились с ответом. С января рейтинг республиканца не изменился.

Дмитрий ПОЛУЖИН / Комсомольская правда

- Его любит телеканал Fox News. Остальные медиа настроены против него.

- Они могут создать серьезные проблемы, подогревая общественное мнение?

- Думаю, нет. В Белом доме сейчас меняют списки допущенных изданий. То же самое было сделано в Пентагоне. Традиционная пресса живет за счет подписок - в том числе со стороны государственных органов. Эти подписки сейчас будут отменять. Враги Трампа теряют

прямой доступ к информации, просмотры и рейтинги.

- А Голливуд? Большинство голливудских звезд были резко против Трампа.

- Голливуд - это инструмент. Как только денежные потоки пойдут не от старых людей, а от новых, он быстро переобучается в воздухе.

ТЯНИ-ТОЛКАЙ

- Хозяин Белого дома действует очень быстро, с огромным напором. Это в плюс для него или в минус?

- Это не дает его противникам времени, чтобы организовать и сформулировать стратегию противодействия. Демократические доноры до сих пор особо не хотят финансировать демпартию, потому что крайне недовольны предлагаемыми кандидатами и программами.

Если бы президент США действовал медленнее, возможно, у них было бы больше времени собраться, подумать, предложить что-то новое донорам. И как-то процесс бы пошел.

А пока что оппозиция - в полной деморализации.

- Какие самые большие трудности ждут Трампа в ближайшее время?

- Его намерение накладывать на всех торговые пошлины очень рискованно с экономической точки зрения, потому что создает угрозу роста инфляции.

Ширпотреб для американцев - это в основном Китай и другая заграница, и все новые пошлины в итоге могут лечь грузом на плечи американских покупателей.

Производства, даже на защищенном рынке, быстро не возникают. Особенно учитывая, что для очень многих производств нужно оборудование, которое закупается либо в Китае, либо в Европе.

Если администрация не найдет элегантного способа преодолеть экономические трудности, то на выборах в ноябре 2026 года будут все шансы полностью потерять конгресс. И тогда последние два года Трампа превратятся в бесконечный тьяни-толкай между демократическим конгрессом и президентом.

ОТЧАЯННЫЕ ШАГИ

- Каковы в целом шансы на успех у амбициозной программы президента? На Западе истерика, что он разрывает отношения со старыми союзниками и делает шаги навстречу России.

- Шансы довольно высокие, но нельзя недооценивать пресловутое глубинное государство. Выковырнуть его, реформировать непросто. На это нужно гораздо больше времени, чем четыре года.

Что-то у него, скорее всего, получится, но не все. Трамп пришел в этот раз подготовленным, с командой, с планом, он окружен лояльниками и одинаково мыслящими людьми. Однако объем работы слишком большой.

- Противники президента США способны пойти на совсем отчаянные шаги в борьбе с ним?

- Они на отчаянные шаги - два покушения - уже пробовали пойти в прошлом году. Я предполагаю, что к этому никто уже возвращаться не будет, поскольку это совершенно бесполезно. Ведь тогда вместо Трампа президентом стал бы Джей Ди Вэнс. У Вэнса нет антирепутации, как у Трампа, к тому же он еще и гораздо умнее. Оппоненты сделали бы себе только хуже в таком случае.

■ ЛИКБЕЗ

Среди преемников - 91-летний сенатор

? Как передается власть в США, если президент досрочно покидает пост?

По закону его место автоматически занимает вице-президент и правит до конца срока. Следующий «в очереди» (в ней 18 позиций) - спикер Палаты представителей, сейчас это республиканец Майк Джонсон.

Далее в списке - временный президент сената США,

обычно самый старший сенатор партии большинства. С 3 января должность занимает 91-летний республиканец Чак Грассли.

Дальше следуют госсекретарь, министр финансов и министр обороны.

? Верховный суд США пятью голосами против четырех отклонил предложение Трампа заморозить \$2 млрд помощи иностранцам, хо-

тя среди судей больше республиканцев - они теперь против Трампа?

Нет. Решение касалось уже выполненных работ, и конкретные детали - какие контракты оплачивать и в каком объеме - еще предстоит уточнить. Слушания продолжатся.

? Если через четыре года к власти придет демократ - как это повлияет на международную ситуацию?

Некоторые европейские политики, похоже, как раз и собираются «пересидеть» президентство Трампа, чтобы вернуться к прошлому. Но за четыре года хозяин Белого дома, скорее всего, так перетормошит международный порядок, что вернуть «все как было» не получится. Даже если Белый дом завоюет демократ, он будет вынужден встраиваться в ситуацию многополярного мира.

Госдума объявила охоту на ведьм и гадалок: что ждет тарологов, экстрасенсов, хиромантов и прочих провидцев.

Дина КАРПИЦКАЯ

Рынок эзотерических услуг в России составил рекордные 2,4 триллиона (!) рублей. Психологи, годовой оборот которых в 19 раз ниже, нервно курят в сторонке. Одних только карт и рун на маркетплейсах продали в 2024-м почти на два миллиарда рублей. Спрос на шаманские бубны вырос в два раза, на куклы вуду - на 66%, а на осиновые колья (прости господи) - на 50%.

В кого втыкают иголки россияне? В идеологических врагов? В личных недоброжелателей? А осиновые колья покупают от какой нечисти? Но факт, что в непростые времена расцветает интерес ко всему потустороннему, снова подтверждается: россияне устремились к астрологам, тарологам и гадалкам.

В 90-е были Кашпировский, Чумаков и прочие «целители». А сегодня интернет наводнен предложениями погадать на картах Таро, составить астрологический прогноз и воспользоваться другими эзотерическими услугами. Причем россияне обращаются к сверхъестественному не только по вопросам любви и порчи, но и с куда более практичными запросами: стоит ли выводить деньги в наличку, какая сегодня процентная ставка у Венеры в Тельце, в биткоин вкладываться или в другую крипту?..

А тарологи и астрологи теперь штатные единицы в некоторых организациях. За первое полугодие 2024 года в России открыли 436 подобных вакансий.

НАТАЛЬНАЯ КАРТА ДЛЯ СУДА

Порой доходит до абсурда: в прошлом году в СМИ обсуждали новость под заголовком «Москвич навел порчу на организацию, которая отказала ему из-за расклада Таро». А адвокат Риф Мударисов из Нефтеюганска и вовсе принес в суд в качестве доказательства натальную карту своего клиента. Он пытался заверить судей Фемиды, что обвиняемый, пойманный с наркотиками, не виноват:

- Он соединился в энергетическом поле с Екатериной II и ее реинкарнациями, в том числе предателем родины Андреем Власовым. С энергиями этих исторических личностей мой подзащитный не справился и побежал за закладкой, - объясняет «Комсомолке» Риф Мударисов. - Я это очень подробно и подробно объяснил суду, приложив натальную карту, рассчитанную по всем математическим законам.

- А ваш клиент знал, что вы вот так будете его защищать?

- Мы обсуждали. Ему выгоднее, чтобы его признали невменяемым и отправили на принудительное лечение, а не в тюрьму.

Но суд усомнился во вменяемости не подсудимого, а его защитника, и Мударисова лишили статуса адвоката.

- Какие правила адвокаторской этики я нарушил? Кого оскорбил? Я не в первый раз ссылаюсь на астрологию в своей линии защиты. Такое уже было в 2017 и 2018 годах. Тогда тоже жалобы на меня судья писала в адвокатскую палату.

Честно говоря, я даже подумала, что Мударисов хитрец и пытался таким необычным образом и правда выставить своего подзащитного невменяемым. Пока он не продолжил:

- Хотя, когда я готовился к тому процессу, энергопространство мне говорило, что такой исход (лишение статуса. - Авт.) возможен. Но я пошел на риск - пространство настаивало. Это важно было именно вот так напрямую озвучить, понимаете.

Экс-адвокат рассказал, что статус защитника он получил в 2007-м и работал госадвокатам по назначению. А астрологией занимается куда дольше - уже лет 20. Сначала учился составлять натальные карты сам, потом в Екатеринбурге на каких-то курсах, куда 5 лет ездил каждые выходные. Однако полностью переключаться на предсказания он пока не планирует.

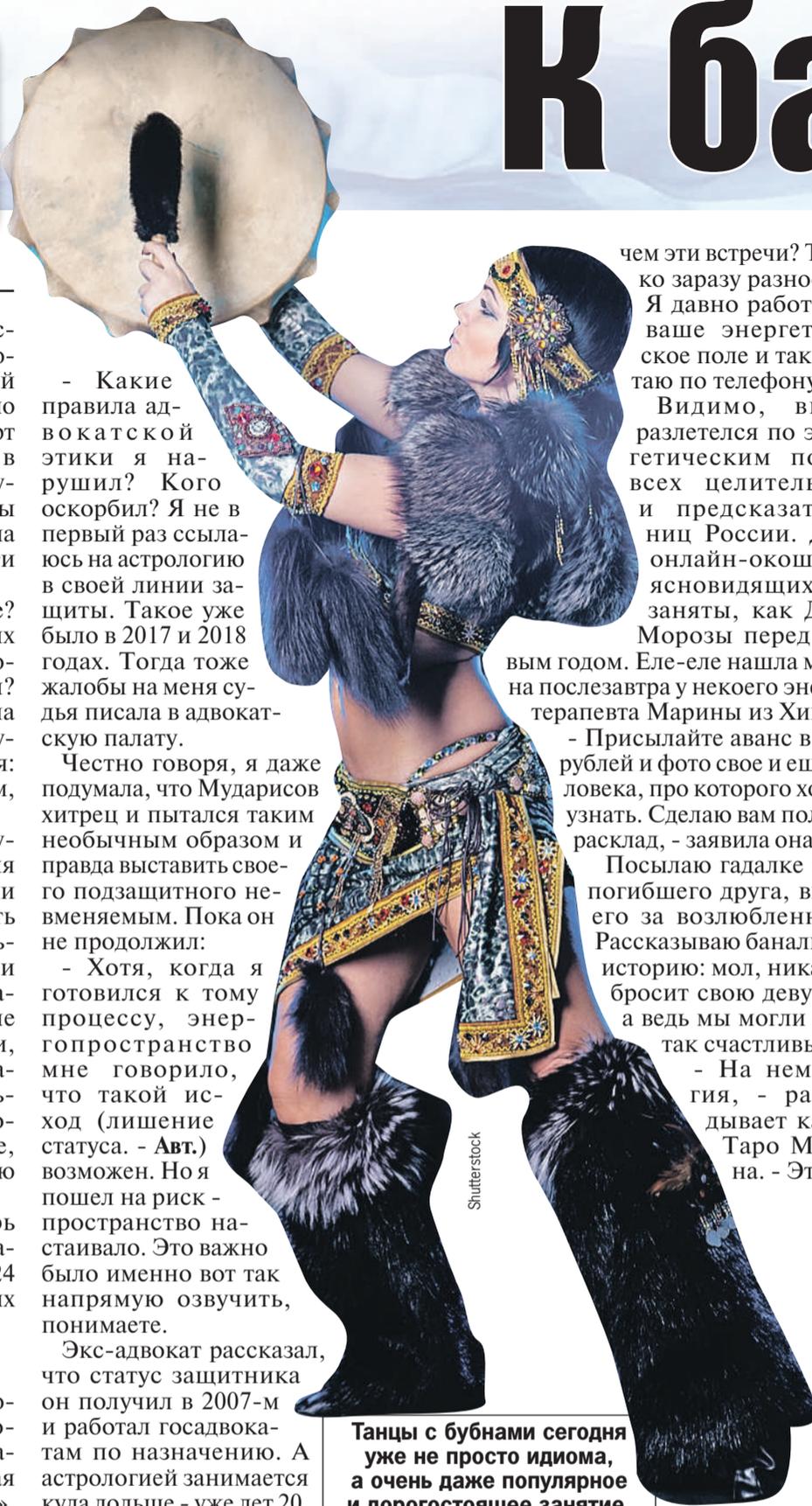
- Это очень сложно и трудоемко. Ведь надо не только самого человека анализировать, но и его родителей. Например, на анализ собственного времени рождения я потратил 40 дней.

«СЧИТАЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ОНЛАЙН»

Современные сниматели порчи, смотрители стеклянных шаров и прочие шаманы пашут, как рабы на галерах, на эзотерической ниве. Но исключительно онлайн. Попасть на личный прием, как в старые добрые времена, к бабке-шептунье практически нереально. Я обзвонила, на верное, около 30 разных ведьм, и все как одна болеют:

«Девушка, только онлайн. Сейчас страшный вирус ходит, не слышали, что ли?», «Могу принять по видеозвонку. Клиент заразил, болею», «За-

К бабке -



Танцы с бубнами сегодня уже не просто идиома, а очень даже популярное и дорогостоящее занятие.

чем эти встречи? Только сразу разносить. Я давно работаю и ваше энергетическое поле и так считую по телефону».

Видимо, вирус разлетелся по энергетическим полям всех целительниц и предсказательниц России. Да и онлайн-окошки у ясновидящих все заняты, как Деда Морозы перед Новым годом. Еле-еле нашла место на послезавтра у некоего энерготерапевта Марины из Химок:

- Присылайте аванс в 1000 рублей и фото свое и еще человека, про которого хотите узнать. Сделаю вам полный расклад, - заявила она мне.

Посылаю гадалке фото погибшего друга, выдаю его за возлюбленного. Рассказываю банальную историю: мол, никак не бросит свою девушку, а ведь мы могли быть так счастливы.

- На нем магия, - раскидывает карты Таро Марина. - Эта де-

Shutterstock

вушка держит его не своими ногами (почему ногами? - Авт.). Ритуалы она проводит, вот он и не уходит от нее. Я вас вместе не вижу. Надо вам либо снять с него приворот, я могу это сделать, либо ищите другого. Вижу, вокруг вас много мужчин, но вы их не подпускаете близко.

Обряд на личную жизнь Марина готова была провести мне за 15 000 рублей - 2300 из них она потратит на гигантскую свечу с тремя фитилями и еще 40 дней подряд каждую ночь будет читать какие-то разговоры.

- Это мне надо к вам жить переехать на эти 40 ночей, что ли?

- Спите спокойно. Я сама все сделаю. Дистанционно. И потом, как вы придете? Я-то в Ростове-на-Дону живу.

- Как в Ростове? А в объявлении написано, что в Химках!

- Эта реклама просто идет по всей России.

КАК КУРСЫ ВАЛЮТ

Есть гадалки с именем: победители «Битвы экстрасенсов» и прочие

медийные медиумы. Такие проводят только личные встречи. Но и расценки у них - мама не горюй! Например, широко известный в узких кругах шоумен Александр Шепс просит от 10 000 рублей (но это только начало разговора, дальше отдельно оплачивается каждый ритуал). А основательница направления «таропсихология» Елизавета Левина за часовую консультацию берет 15 000 рублей. И на прием не пробиться!

- У меня высшее психологическое и педагогическое образование. И работа с картами Таро была осознанно выбрана мною. Я шла к этому долгие годы, - рассказала Елизавета «Комсомолке». - А еще я основательница направления таропсихологии. Моя онлайн-школа существует с 2013 года. Сама я в этой области больше 20 лет.

- Говорят, к вам нередко приходят бизнесмены.

- Потому что карты Таро помогают увидеть слабые места в бизнесе, исследовать наиболее выгодные стратегии развития, проанализировать эффективность команды, принять решение о найме или увольнении.

- Откуда карты знают?

- Мы можем долго рассуждать. В конце концов, даже попытка прогнозировать курс валюты - это тоже своего рода предсказание, основанное на знании рынка. Таролог же предсказывает будущее, основываясь на знании о поведении людей.

- А политики приходят к вам?

- Сами нет, но их жены бывают. Рассказывают, как они делают дома расклады и мужчины с удовольствием прислушиваются к картам Таро. Близкие политиков нередко проводят у меня диагностику на магическое воздействие, которое в тех кругах очень даже существует. Обращаются и по судебным вопросам. Так что я в некотором роде причастна ко многим известным событиям в городе.

НЕЧЕГО ЛИЦЕНЗИРОВАТЬ

Однако явно не все политики ходят по тарологам. Потому что разговоры о том, что пора в этой эзотерике наводить порядок, идут в высших эшелонах власти давно. Особенно в Госдуме. Андрей Свинцов из ЛДПР заявлял, что готовится законопроект о запрете рекламы гаданий на Таро: «Люди обращаются за советами к этим тарологам вместо врачей, психологов и знакомых или даже родителей». А вице-спикер Борис Чернышов уже написал письмо главе Минпромторга с предложением запретить продажу эзотерических товаров (правда, только детям до 18 лет).

Виталий Милонов считает, что запрет открытой рекламы «всех этих шарлатанов моментально лишит их дара». И вообще тарологов надо признать опасной сектой.

- А может, лучше лицензировать, раз народ ходит? А так хоть налоги.

- Лицензировать то, чего не существует, невозможно, - вскипает Милонов на мой вопрос. - Сейчас со-

НЕ ХОДИ

бирается критическая масса людей, которые хотят что-то с этим всем сделать. Я думаю, мы придем к тому, чтобы полностью исключить эти вещи из спектра публичных услуг.

- Вы еще заявляли, что надо депутатам запретить к тарологам обращаться. Лично знаете коллег, которые к ним ходят?

- Не знаю, конечно, кто же об этом скажет? Но депутат, который ходит к тарологу, вызывает большие вопросы в плане адекватности. Это же несовместимые вещи. Человек, который ходит к гадалкам и лечится уриной, явно находится за гранью рассудка. Никаких тарологов и астрологов в сфере госслужбы не должно быть. Надо запретить и частным фирмам пользоваться их услугами. Потому что, когда компания отказывает в приеме на работу из-за того, что натальная карта какого-то не того цвета, это прямое нарушение

прав человека. И такие компании нуждаются в очень серьезной проверке.

ПЛУТОН В ВОДОЛЕЕ ЗАПРЕТИТ?

В рядах самих экстрасенсов и гадателей уже забеспокоились.

- Мне, например, принадлежит товарный знак «таропсихология», - возмущается Елизавета Левина. - Программа моей школы сертифицирована: мы выдаем диплом установленного образца о профессиональной переподготовке по профессии «таропсихология как современный метод диагностики и консультирования». Сфера психологической помощи - психолог ли, таролог или астролог - это все работа с людьми. Арканы Таро еще Карл Юнг (известный швейцарский психолог и психиатр. - Авт.) описывал.

А нейростролог и нейрпсихолог Анна Андросова утверждает, что виной такому активному запретительному законодательству - естественное движение планет.

- Я писала два года назад, что Плутон в Водолее принесет чистку в астрологических кругах. Более того, когда Юпитер перейдет в Рака (с лета 2025-го по лето 2026-го), попляшут все эзотерики: Рак магию хочет и любит, но боится. Поэтому законы могут быть усилены (либо жестко соблюдаться с показательными публичными порками).

В общем, по мнению Андросовой, депутаты обещанного добьются, и к 2027 году регулирование рынка эзотерики окончательно произойдет, потому что рынок переполнен и услуги оказываются очень сомнительного характера.

- И это я говорю только про Таро, потому что знаю этот рынок, - продолжает она. - Что уж говорить про рынок магических услуг: снятие сглаза, порчи и на-

Таропсихолог Елизавета Левина основала собственную школу. И, бывает, снимает магическое воздействие с известных людей.



t.me/Taropsychology

Телеканал ТНТ



У победителя 14-го сезона «Битвы экстрасенсов» Александра Шепса теперь своя «Мастерская магии». Сколько стоит личный прием, интернет тактично умалчивает.

ЧТО ЕСТЬ ЧТО

✓ **Таро** - система гадания на специальных картах, каждая из которых имеет символическое значение.

✓ **Натальная карта** (астрология) - персональный гороскоп, составленный по дате, времени и месту рождения. Считается, что он отражает характер, судьбу и жизненные возможности человека.

✓ **Нумерология** - анализ имени, даты рождения и других чисел в жизни человека.

✓ **Рейки** - японская энергетическая практика, основанная на передаче «универсальной энергии» через ладони.

✓ **Хиромантия** - гадание по ладони, предполагающее, что линии и форма рук могут рассказать о характере и судьбе человека.

✓ **Пальмарика** (пальмарика) - гадание по линиям ладони, предполагающее, что линии и форма рук могут рассказать о характере и судьбе человека.

✓ **Пальмарика** (пальмарика) - гадание по линиям ладони, предполагающее, что линии и форма рук могут рассказать о характере и судьбе человека.

дел приворотов. Такого добра тоже навалом. Текущие законы рекламу этих услуг не запрещают. Вот и получается, качество страдает, но спрос не падает.

Другими словами, будущее всей этой эзотерики стоит на перекрестке перемен. Тут хоть картам верь, хоть планетам, хоть здравому смыслу. А дальше посмотрим, что будет. Ведь, как гласит народная мудрость, запретный плод сладок.



Все о шоу «Битва экстрасенсов» читайте на нашем сайте

Читатели рекомендуют

«Хозяйка здорового быта» - метафорические карты от автора бестселлера «Легкость Быт и Я»

★★★★★ **Вика:**

Веселый и полезный набор. 60 карт, в каждой лайфхак для уборки. Разложишь их - и сразу хочется наводить чистоту.

★★★★★ **Кристина:**

Эта колода - мой способ сделать уборку легкой, без стресса. Столько хитростей и простых трюков узнала! И настроение повышают - карты такие красивые.



Реклама, 16+

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



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781

100 ЛЕТ КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

ПЕРВЫЕ И ЕДИНСТВЕННЫЕ МЕМУАРЫ ЛЕОНИДА РОШАЛЯ

Детского доктора мира, президента НИИ детской неотложной хирургии и травматологии

КАРЬЕРА

«Я встал перед серьезным выбором: или спортивная медицина, или детская хирургия».

ВЕРИТЬ И БОРОТЬСЯ НОРД-ОСТ

«Террористы стали стрелять в их сторону из автоматов, а наши, наоборот, по террористам. Когда стрельба закончилась, один из бандитов подбежал к нам и, размахивая автоматом, закричал, что мы все специально подстроили».

О ЛИЧНОМ

«Не надо делать из меня супергероя».

КНИГА, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЧИТАТЬ

Леонид Рошаль
ВСЕГДА РЯДОМ
ОТКРОВЕННО О ЖИЗНИ И ХИРУРГИИ

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+



Елена АРАКЕЛЯН

Что стоит за цифрами статистики, согласно которым питание россиян за последние годы резко улучшилось.

Потребление самых важных продуктов в России растет - постоянно слышим мы отчеты чиновников. По мясу и молочным продуктам - так вообще сплошные рекорды. И не смотрите задумчиво в свой холодильник, пытайтесь оценить, чего вы лично стали есть больше. Статистика действительно свидетельствует: потребление продуктов в среднем на душу населения в стране за последние пять лет выросло.

Но что стоит за этими цифрами? Давайте разбираться.

БОЛЬШЕ МЯСА И МОЛОКА

Если в 2019 - 2020 годах средний россиянин съедал порядка 75 - 76 кило мяса и мясopодуKтов в год, то в 2023-м съел 80. А в 2024-м, по предварительным оценкам, - рекордные 83 кило (см. «Только цифры»).

Молочные продукты также продемонстрировали рост - потребление их за пять лет увеличилось на 5%, - рассказывает доцент кафедры статистики Государственного университета управления, кандидат экономических наук Татьяна



Першина. - Рыба и рыбопродукты постепенно возвращаются в рацион, несмотря на колебания цен и сложности с логистикой. В 2024 году их потребление достигло 22,7 кг на душу населения, что на 2,2% выше, чем в 2020 году.

В целом, как говорят эксперты, это можно считать признаком роста благосостояния. Или как минимум стабильности. В кризисные годы люди выбирают более доступные продукты - крупы, хлеб и т. д., сокращая расходы на питание. А в стабильные растет спрос на мясо, рыбу, овощи и фрукты.



У россиян губа не дура - колбас, мороженого и тортиков мы стали есть больше. А надо налегать на овощи и рыбу!

Оксана ЗУЙКО/«КП» - Москва

Хорошо едим!

- Развитие агропромышленного комплекса и импортозамещение повышают доступность некоторых продуктов, меняя наши пищевые привычки, - утверждает Першина.

СОВСЕМ ГОЛОДНЫХ НЕ ОСТАЛОСЬ

Если верить Росстату и его опросам российских домохозяйств, то в 2023 году в России впервые не нашлось семей, которым не хватает денег на еду. Еще в 2020-м 0,2% россиян не могли накормить даже на самые дешевые продукты. В 2021 - 2022-м их стало 0,1%, а в 2023 году - 0.

Эксперты связывают это с изменениями в социальной сфере. И пенсионерам, и семьям с детьми сейчас доплачивают до прожиточного минимума в регионе, если их доходы на члена семьи до этого минимума не дотягивают.

Но рост потребления продуктов произошел, естественно, не только и не столько из-за них. Есть еще и те, у кого за последние пару лет - из-за

дефицита кадров в ряде отраслей - резко выросли зарплаты. Что сопровождалось расширением их привычного меню за счет более дорогих и ранее недоступных продуктов.

Если верить исследованиям Росстата, разброс в потреблении мяса в 2023 году у нас был от 64 кг в год на человека в год у 10% самых бедных до 117,5 кг у 10% самых богатых. Обратим внимание на первую цифру. Она, конечно, меньше рекомендуемых Минздравом 73 кило мяса в год. Но 25 лет назад мяса у нас ели в среднем 40 кг на человека в год.

СКОЛЬКО ПОЛЕЗНОГО В ПЕЛЬМЕНЯХ

Но хотя рост потребления «в килограммах» у экспертов сомнений не вызывает, вопросы к этим цифрам все равно есть.

- Да, россияне стали есть больше мяса, но в основном за счет обработанных продуктов, колбас и сосисок, а также свинины, - рассказывает

диетолог, нутрициолог Вера Гаврилова. - В итоге рацион не становится сбалансированным. Сбалансированный рацион должен содержать не более 30% калорий из жиров, а в рационе россиян жиров не менее 40%.

Тут дело не только в бедности или богатстве. Все меньше времени люди согласны тратить на готовку (и это не только российская, но и мировая тенденция), поэтому предпочитают полуфабрикаты или готовую еду, которую надо только разогреть в микроволновке.

«Готовенькое» же, как и продукты переработки типа колбасы и тех же пельменей, имеет свои особенности.

- У нас в еде избыток добавленного сахара и соли, - утверждает Вера Гаврилова. - Среднестатистический россиянин потребляет сахара около 16 - 18 чайных ложек в день, что в три раза превышает рекомендуемую норму. Источники сахара - не только кондитерские изделия и са-

харсодержащие напитки, но и любые ультрапереработанные продукты, даже колбаса содержит добавленный сахар.

То есть сознательно люди сахара стали есть меньше, но неосознанно увеличивают его потребление в виде добавок в разные переработанные продукты. То же - и с солью.

Есть и другие перекосы. - Кисломолочных продуктов в рационе россиян стало меньше, а вот сыра и мороженого (опять большое содержание жиров) едят больше, - перечисляет эксперт. - Хлеба стали есть меньше, а заедать стресс булочками и тортиками - больше (и это опять жиры). Уменьшилась также доля цельнозерновых круп и макаронных изделий, а они - полезный источник медленных углеводов, растительных белков и пищевых волокон.

Отсюда вывод. Питаться за последние годы мы действительно стали лучше. И это - прямое следствие роста благосостояния. Но параллельно мы приобретаем и не самые лучшие пищевые привычки. От которых можно и нужно избавляться. Например, есть меньше сладких булочек и полуфабрикатов, а больше - цельнозерновых круп и вообще полезной еды, приготовленной своими руками. Есть и другие моменты, над которыми еще стоит поработать (см. «Куда нам двигаться»).

Ведь мы - это то, что мы едим.

КСТАТИ

Куда нам двигаться

Главные проблемы в питании россиян:

1 Недостаток рыбы и морепродуктов в рационе.

- Потребление рыбы в развитых странах в среднем достигает 30 кг в год, тогда как в России этот показатель ниже, - говорит Татьяна Першина (выше мы писали, что в России эта цифра - 22,7 кг. - Ред.).

- Часть потребляемой рыбы поступает из консервированных или соленых продуктов, что увеличивает потребление соли, которой россияне получают и так значительно больше нормы: в среднем около 8 г при рекомендованных 5 г в день, - утверждает Вера Гаврилова.

2 Свежих овощей и фруктов мы едим по-прежнему недостаточно.

При норме 600 г в день среднестатистический рацион содержит чуть более 200 г овощей и около 160 г фруктов.

3 Мало едим молочных продуктов.

Несмотря на рост потребления, показатели остаются ниже рекомендуемых Минздравом 325 кг в год (см. «Только цифры»).





Николай МЫСИН,
автоэксперт «КП»

Шофер, не смотри на дороге на юбки и женские ноги

В Москве и соседних областях зимы толком не было, а март уже радуется апрельским теплом. Пора задуматься, как подготовиться к весеннему сезону. Чтобы и машине было хорошо. И водителю. И пассажирам.

СОВЕТ № 1. НЕ ГОНИТЕ!

Выглянуло солнышко, зажурчали ручьи, защелкали птички. И сразу захотелось жить, веселиться, а где-то - и поддать газу! Причем - в прямом смысле. Стоит снежной каше более-менее сойти на нет, а асфальту прогреться, как на дорогах вырастает число «уличных гонщиков».

Ранняя весна - самое опасное время даже для легкого автомобильного хулиганства.

- Зимой мы по умолчанию аккуратничаем, но с приходом тепла начинает казаться, что теперь можно и пошалить, - отмечает автоэксперт Андрей Ломанов. - Уже заметно, как выросло количество «шашечников» (так называют водителей, которые постоянно маневрируют между рядами. - **Ред.**). Запомните - пока вы не поменяли резину, пока не прекратились ночные заморозки, а дороги основательно не помыли, любые «гонки» - очень скользкая тема. Причем - во всех смыслах.

Зимние шины не предназначены для резких маневров при плюсовых температурах. Они заточены на работу в районе около нуля градусов или ниже. На прогревом асфальте сцепные свойства такой резины существенно падают. Особенно если резина - шипованная.

Да и сам асфальт до того, как погода установится окончательно теплой, очень коварен. Весной нередко бывает, что светит солнышко, а на дороге остается корка льда, которую легко не заметить. И любой резкий маневр чреват аварийной ситуацией.

В общем, не стоит поддаваться искушению, а бдительность надо даже усилить.

СОВЕТ № 2. СЛЕДИТЕ, ГДЕ ТАЕТ АСФАЛЬТ

Отдельная история - состояние весенних дорог. Вроде и качество их заметно улучшилось, а все равно каждый раз наблюдаем, как по весне вместе со снегом тает асфальт.

- Особенно заметна колеяность (деформация дорожного полотна, когда оно углубляется вдоль полос наката, создавая «колеи». - **Ред.**). Но



Ломанов. - На лобовом стекле собирается больше пыли, пыльцы. И плохие щетки при первом взмахе будут просто царапать стекло. Весной и летом мы реже ими пользуемся, но вред от плохих дворников - в разы выше, чем от них же зимой. Менять их дешевле, чем все лобовое стекло.

СОВЕТ № 5. ПРОВЕРЯЙТЕ «ПОДСНЕЖНИКИ»

Что делать, если машина зимой не использовалась?

Кто-то опасается ездить по снегу и льду, кто-то бережет любимую ласточку от реагентов, кто-то имеет возможность ездить в разное время года на разных машинах. В любом случае длительный про-

стой - это дополнительный фактор риска для техники. И лучше заранее убедиться, что с автомобилем все в порядке.

- Если машина современная и не очень старая, сложных манипуляций не потребуется, - говорит Игорь Моржаретто. - Достаточно проверить аккумулятор. При необходимости - подзарядить или заменить. Заведите машину, прокатитесь вокруг дома. Если системы работают, лампочки на приборной панели не вспыхнули: все нормально.

Конечно, многое зависит от условий хранения. Одно дело, когда автомобиль был в теплом гараже. Другое - стоял под сугробом на улице. Во втором случае имеет смысл заехать на сервис и убедиться, что неполадок нет.

это - полбеда. Куда неприятнее и опаснее ямы. Когда внезапно посреди хорошего шоссе из-за подмытого грунта внезапно появляется колдобина. Причем, как правило, глубокая и с острыми кромками, - рассуждает Андрей Ломанов.

Причем возникнуть такие дефекты могут в любой момент даже на знакомом маршруте. А по весне, когда на дорогах хватает воды (тает снег, идут дожди), их часто еще и не видно. Дополнительный повод лишний раз не гонять и повисить бдительность.

- Отдельный совет представителям сильного пола. С наступлением тепла наши прекрасные девушки меняют наряды на более откровенные. И тут же возрастает число ДТП, когда водитель засмотрелся на красивые женские фигуры и ножки. Отвлекаться на них, разумеется, можно и нужно. Но не тогда, когда вы за рулем, - смеется эксперт.

СОВЕТ № 3. ПОМОЙТЕ «КОНЯ»

Как только снег сойдет, а дороги подсохнут, обязательно помойте машину. Основательно. И внутри, и снаружи. Необходимо смыть все агрессивные реагенты, которых зимой на дорогах с избытком и которые разрушают металл.

- После чего проверьте кузов на наличие трещин, повреждений и прочих дефектов лакокрасочного покрытия, - советует автоэксперт Игорь

Моржаретто. - Зимой под слоем грязи и слякоти их плохо видно. А любая царапина - это очаг коррозии. Лучше их подкрасить-устранивать, прежде чем они зацвуют ржавчиной.

Нелишним будет вытащить коврики и проверить, не скопилась ли где вода, не осталось ли влажных участков. Проветрить салон в течение дня тоже не повредит. Так вы избавитесь от «ароматов» затхлости и плесени.

Стоит ли полировать кузов, фары, фонари, хромированные детали обвеса - каждый решает сам. А вот хорошо промыть стекла эксперты рекомендуют настойчиво.

- За зиму на них появляется пленка от химии и реагентов. Которая на солнце начинает бликовать, добавляет стеклам «матовости» и серьезно снижает обзор, - добавляет Андрей Ломанов.

СОВЕТ № 4. ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Можно, конечно, устроить машине (если есть время и деньги) полный комплекс услуг. Загнать на сервис, помыть двигатель, проверить все системы, поменять масло... Но если регулярно и вовремя делать техобслуживание - это лишнее. Впрочем, некоторые манипуляции все равно пригодятся.

- Я бы советовал сменить воздушный и салонный фильтры, - говорит Игорь Моржаретто. - За зиму они собирают

в себя огромное количество грязи и вредных веществ! Новый воздушный фильтр поможет легче дышать двигателю (и даже снизить расход топлива), салонный - облегчит дыхание уже вам.

Проверить и при необходимости долить масло - тоже полезно. Как и оценить уровень фреона в кондиционере. Зимой его редко используют, и снижение количества хладагента может остаться незамеченным. А это и для техники вредно, и на комфорте пассажиров летом скажется.

Отдельная история - дворники. Их тоже часто предлагают заменить по весне. Но причина не в повышенном износе в зимнее время.

- Как раз наоборот - в теплое время года дворникам приходится «туже», - говорит Андрей



Зимой на летних покрышках ездить куда опаснее, чем летом - на зимних. Хотя тянуть с заменой колес весной тоже не стоит. - Если у вас шипованные шины, то будет просто некомфортно - они очень сильно шумят, - рассказывает Игорь Моржаретто. - Плюс на теплом асфальте шины будут сильнее стачиваться, вылетать. Да и дорожному покрытию вредить тоже.

С нешипованной зимней резиной ситуация проще, но и она не предназначена для эксплуатации в теплое время года. Управляемость, маневренность автомобиля станет хуже, износ покрышек - выше. Если тянуть с заменой, безопасность существенно не понизится, но вот экономика владения автомобилем станет не такой экономной.

Впрочем, торопиться с поездкой на шиномонтаж пока смысла нет.

- Лучше убедитесь, что ваша летняя резина не сильно изношена. В противном случае проще купить новую сейчас - пока не начался ажиотаж, а цены не выросли. Через месяц с этим станет сложнее, - предупреждает Игорь Моржаретто. - А непосредственно менять колеса стоит только тогда, когда среднесуточная температура будет выше 5 - 7 градусов.

Примерно месяц у нас еще есть.

И да, не бойтесь - услуги шиномонтажа в высокий сезон не станут дороже. По словам экспертов, вырастут только очереди, но не цены.

Им уже некуда расти: за год шиномонтаж подорожал на 17%.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Полезные советы для автолюбителей читайте на сайте в специальном разделе [KP.RU/AUTO](http://kp.ru/auto)



ЧАСТЬ
1

Ни цветочков, ни котиков: становится одной из главных

Анна ДОБРЮХА

Все больше людей страдают от мучительных реакций на безобидные продукты, растения, животных. Почему так происходит и как на практике распознать истинные причины аллергии, выяснила «КП».

«ВСЬ МИР ПРОТИВ МЕНЯ»

32-летняя англичанка Эми Фрэнсис-Смит пережила настоящий кошмар. С 2015 года у нее начались непредсказуемые тяжелые реакции на еду. И не только на нее. «Каждый прием пищи превратился в рулетку. От освежителей воздуха начиналось удушье. Становилось плохо от холода, жары. Это была как будто аллергия на все», - рассказала девушка. По ее словам, во время обострения в течение нескольких месяцев она могла есть только кабачки, рис, груши и говядину.

Два года спустя врачи поставили диагноз: синдром активации тучных клеток (MCAS). Это разновидность клеток иммунной системы. Сбой в их работе вызывает мучительные симптомы, похожие на аллергические реакции. Но по своей природе MCAS не является аллергией и лечится по-другому.

Насколько часто аллергические заболевания путают с другими нарушениями в организме? Из-за чего становится все больше аллергиков? Какие обследования входят в золотой стандарт для постановки диагноза и когда анализы - бесполезная трата денег? Об этом «Комсомолка» поговорила с аллергологом-иммунологом, главным врачом клиники доказательной медицины, кандидатом медицинских наук, ведущей телеграм-канала «Аллергология для чайников» Ольгой ЖОГОЛЕВОЙ.

ФАСТФУДОМ ПО МИКРОФЛОРЕ

Нынешнее столетие называют веком аллергии. Ее распространенность во всем мире, по оценкам ВОЗ, сейчас достигает 40%. А к 2050 году, по прогнозам, аллергией может стать каждый второй житель планеты.

- Господствует версия, что частота аллергических заболеваний растет из-за влияния окружающей среды на активность наших генов, - говорит Ольга Жоголева. - Их работа



Домашние животные - отличная профилактика аллергии с пеленок!

зависит от того, как мы питаемся, контактируем с животными, насколько активно применяем антибиотики, антисептики. Эти факторы воздействуют на нашу микрофлору. А она отправляет сигналы генам, отвечающим за деятельность иммунной системы.

Аллергия - это не что иное, как сбой в работе иммунитета, напоминают врачи. Вместо разумной защиты организма от реальных врагов - болезнетворных бактерий, вирусов, опухолевых клеток и т. п. - запускаются неадекватные реакции на безобидные продукты, пыльцу растений или чешуйки кожи котиков.

- Если говорить про питание, то многие уверены: к всплеску аллергий ведет «химия» в еде - красители, ароматизаторы и т. п. Это правда?

- На самом деле аллергия на эти компоненты встречается не так часто. Основную же роль в развитии аллергических заболеваний играет еда, которая негативно влияет на микрофлору человека. Это продукты глубокой переработки - сосиски, колбасы, полуфабрикаты, готовые сладости, соусы, мороженое и т. п. Регулярное питание фастфудом наносит вред нашей микрофлоре. А та «сбивает с толку» иммунную систему. Начинаются аллергические реакции.

! Словом, нездоровая еда не только ведет к набору лишнего веса, повышает риски диабета, заболеваний сердца, но и вносит мощный вклад в развитие аллергий. Если же человек уже страдает от аллергических заболева-

ний, то из-за фастфуда они могут усугубиться, предупреждает Ольга Жоголева.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ, ТЕМ ЛУЧШЕ?

- Ольга, как развитие аллергии зависит от общения с животными?

- Исследования показывают, что у жителей сельской местности аллергические заболевания встречаются реже. В том числе потому, что люди с детства контактируют с животными - от домашних до мелкого и крупного рогатого скота. Ты ухаживаешь за ними, гладишь, они трогают и лизут тебя. Это обогащает микрофлору и положительно влияет на иммунную систему.

От редакции: ученые из Гетеборгского университета обнаружили, что чем больше домашних животных окружает ребенка в первый год жизни, тем реже впоследствии развивается аллергия. В семьях, где было более пяти питомцев, наблюдаемые дети вообще не страдали от аллергических заболеваний. А те, кто рос совсем без животных, имели аллергию в 49% случаев.

БУЛОЧКА + СПОРТЗАЛ = АНАФИЛАКСИЯ

- Может ли аллергия начаться из-за стресса?

- Считать его первопричиной аллергических заболеваний не совсем верно. Иначе можно было бы «полечить голову» - и аллергия прошла бы. Но определенную роль

стресс может сыграть. Если он длительный, хронический, то неблагоприятно отражается на работе иммунной системы. И в случае, когда человек предрасположен к аллергическим реакциям (из-за наследственности или потому что факторы внешней среды активировали соответствующие гены - см. выше), стресс может стать спусковым крючком. Он не порождает аллергию сам по себе у людей, не склонных к таким реакциям. Но если иммунная система и так «на низком старте», то стресс может ее подстегнуть.

У тех, кто уже страдает от аллергии, стрессовая нагрузка повышает риск обострений, предупреждает врач. Причем речь может идти как об эмоциональном перенапряжении, так и о физическом.

- Классический пример - анафилаксия после употребления продуктов с пшеницей на фоне сильной физической нагрузки (анафилаксия - это тяжелая аллергическая реакция, которая может сопровождаться зудящими высыпаниями на коже, удушьем, болью в животе, рвотой. - Ред.), - рассказывает Ольга Жоголева. - То есть, если человек в покое съест булочку, все будет в порядке. Но если сразу после перекуса он идет на интенсивную тренировку, запускается опасная реакция.

Говоря медицинским языком, пшеничный белок в таких случаях служит аллергеном, а физнагрузка кофактором. По сути - спусковым крючком, без которого аллергическая реакция не начинается, поясняет аллерголог. Подобное может быть и

НАГЛЯДНО

Что повышает риск развития аллергии и ее обострений

- Продукты глубокой переработки (фастфуд, полуфабрикаты и др., см. в тексте)
- Злоупотребление алкоголем, курение
- Дефицит общения с животными, особенно в детстве
- Бесконтрольное применение антибиотиков, антисептиков
- Хронические стрессы

Что снижает вероятность аллергии и смягчает ее проявления*

- Питание, полезное для микрофлоры: овощи, фрукты, зелень, орехи, ферментированные продукты (квашенная капуста, моченые яблоки и т. п.)
- Снижение стрессов
- Контакты с животными (если еще нет аллергии на них)
- Регулярные разумные физнагрузки
- Прогулки в зеленых зонах: лесах, парках, скверах (если нет аллергии на цветущие в это время растения).

* Некоторые виды аллергии могут самостоятельно прекращаться, подробнее об этом во 2-й части интервью в ближайших номерах «КП».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Как аллергия болезней века

Чаще всего аллергию вызывают лилии, каллы, хризантемы, астры и полевые цветы.

с другими продуктами. Например, в некоторых фруктах и овощах содержатся белки, провоцирующие аллергию только в определенных обстоятельствах, а вне их - нет. Кофакторами могут быть физический или психологический стресс, высокая температура, прием алкоголя и т. д.

НЕ ПУТАТЬ С ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ

- С какими заболеваниями и состояниями чаще всего путают аллергию?

- На самом деле у аллергии нет уникальных симптомов. Любое ее проявление может оказаться признаком другого заболевания. Поэтому нельзя поставить диагноз «аллергия» по единичным симптомам или разовому описанию того, что произошло с человеком. Нужно учитывать очень много факторов.

Например, аллергическая крапивница или отеки могут появиться не позднее двух часов после контакта с аллергеном. Если же волдырики или отеки возникли позднее, то нужно искать другую причину. Многие высыпания ошибочно связывают с аллергией. Скажем, акне (прыщи на коже. - Ред.) вообще никогда не являются симптомом пищевой аллергии.

Как пояснял «КП» врач-гастроэнтеролог Андрей Харитонов, причиной акне не могут быть и заболевания



желудочно-кишечного тракта. Это исключительно заболевание кожи, которое должен лечить врач-дерматолог.

- Ольга, а как насчет пищевой непереносимости? В чем разница между ней и аллергией?

- Главное отличие в том, что в аллергических реакциях задействованы иммунные клетки памяти. Они запоминают, что «не дружат» с каким-то продуктом. И при каждом контакте с ним, даже в самых минимальных дозах, выдают симптомы: крапивницу, отеки и др.

При пищевой непереносимости у человека могут быть похожие жалобы. Но такие реакции развиваются без участия клеток памяти.

Механизмы бывают самые разные. Например, непереносимость молока возникает при нарушении усвоения молочного сахара лактозы. Если у человека синдром раздраженного кишечника (СРК), то возможна непереносимость определенных овощей, фруктов, многих сладостей, выпечки. Но все это не имеет никакого отношения к пищевой аллергии. И лечение нужно совершенно другое.

Продолжение следует. Во 2-й части интервью в ближайших номерах «КП» мы вместе с экспертом расскажем о передовых подходах к лечению разных видов аллергии.

■ ВОПРОС - РЕБРОМ

- Доктор, если с причинами и провокаторами все так непросто, что предлагает современная медицина для диагностики? Как, например, не спутать аллергию с пищевой непереносимостью?

- При аллергии упомянутые иммунные клетки памяти вырабатывают особые антитела - иммуноглобулины E (IgE). Они обнаруживаются в анализе крови. При пищевой непереносимости таких антител нет.

- А как же популярный тест на непереносимость - анализ на иммуноглобулины G (IgG)? В некоторых клиниках и лабораториях говорят: если после еды у вас положительный результат IgG, значит, на эти продукты реакция пищевой непереносимости.

Как узнать точный диагноз без лишних трат

- Это миф, который мы не устаем разоблачать. Современные данные показывают: такие вещества - иммуноглобулины G - образуются в норме у совершенно здоровых людей. IgG просто показывают, что иммунная система человека знакома с той или иной едой. Не более того.

Если вернуться к достоверному тесту на аллергию - иммуноглобулину E, то здесь тоже есть очень важный нюанс. На практике пациентам часто назначают анализ на общий IgE. И по нему судят: если показатель повышен, значит, у человека аллергия. Если в норме - аллергии нет. Это ошибочный подход.

- Почему?

- Сегодня точно известно, что содержа-

ние общего иммуноглобулина E может быть повышено не только при аллергии, но и при инфекционных и других заболеваниях. В то же время у аллергиков в ряде случаев этот анализ показывает, что уровень общего IgE в норме. Так что такой тест нам толком ни о чем не говорит. Однако страховые компании в рамках ДМС (добровольного медстрахования) нередко отказывают в дальнейших обследованиях, если показатель общего IgE не повышен. Это неправильно.

- Какой же анализ правильный?

- Для диагностики аллергии на те или иные продукты либо вещества, которые мы вдыхаем из воздуха (пыль-

ца, перхоть животных, пылевые клещи и т. д.), необходимы анализы на специфические иммуноглобулины E. То есть на антитела к конкретным раздражителям.

На практике это выглядит как анализ на IgE к молоку, к березе, к кошачьим аллергенам и т. п., поясняет врач. Исследование можно провести как по крови (самая достоверная на сегодня технология - анализ ImmunoCAP), так и в виде кожных проб. При этом последние имеют ряд ограничений: их нельзя делать при тяжелом обострении аллергии, за 5 дней требуется отказаться от приема антигистаминных препаратов, антидепрессантов, высоких доз стероидов.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Почему Шуфутинский до сих пор не женился на молодой подруге



Мистические пророчества об Украине начали сбываться

Дворец, четыре квартиры и 40 земельных участков: Список имущества Блиновской, которое продадут за долги



Везение важнее, чем трудолюбие

Ученые изучили секреты успеха

В ПРОДАЖЕ С 19 МАРТА

«Комсомолка» узнала, чем увлекают на курорт отдыхающих и что будет с купальным сезоном после разлива нефтепродуктов в Черном море.

Куплю пиджак с отливом - и в Анапу



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



Галина КОПЫЛОВА
(«КП» - Краснодар)

Можно ли будет купаться в Черном море летом? Успеют ли с берегов Анапы убрать мазут? Этот вопрос сейчас волнует многих россиян.

И хотя с пляжей Анапы уже вывезено более 147 тысяч тонн загрязненного песка и грунта, побережье продолжают очищать. Нефтепродукты прибило к анапским берегам 17 декабря прошлого года, через два дня после крушения двух танкеров в Керченском проливе. Корабли отправились в шторм в море, хотя капитаны не должны были в такую погоду их выводить. В итоге сильный ветер просто раскидал танкеры, расколов их надвое. Все топливо - в воду. Туристы, которые привыкли отдыхать в Анапе, переживают.

- Действительно, продажи путевок на курорт по сравнению с прошлым годом упали местами на 40%. Но не исключено, что к июню процент брони вырастет, - говорит вице-президент Альянса туристических агентств (АТА) России Александр Мкртчян. Он не строит пессимистичных прогнозов и уверен, что летом туристы приедут в Анапу на лечение и из-за выгоды:

- Например, те, кому море не нужно, - на лечение в санатории. Также будет много отдыхающих, которым отдых оплачивают предприятия или профсоюзы. В том числе мы ожидаем гостей, которые увидят выгоду в стоимости путевок. Они, например, не будут купаться в море, а станут отдыхать у бассейнов. Судите сами - номер, который стоит в Сочи условно 12 000 рублей в сутки, в Анапе - около 7000. То есть разница в 5000 рублей! А если ехать на 10 дней, то сэкономить можно до 50 000! А вот прогнозов, будет ли купальный сезон в Анапе, пока не строит никто.

- Все будет зависеть от решения Роспотребнадзора и других ведомств, которые возьмут пробы воды в Черном море и проверят их. В анализе будет видно - чистая она



Катерина МАТИНОВИЧУ-«КП» - Москва

КОНКРЕТНО

или нет, - пояснил Александр Мкртчян. - А все заключения появятся только в преддверии купального сезона. Сейчас еще рано. По этой причине многие не бронируют номера в отелях, а просто выжидают.

Отельеры наблюдали падение числа бронирований на лето зимой, но весной туристы начали просыпаться. В Российском союзе туриндустрии заявили, что спрос на отели «все включено» уже вырос на треть, Анапу бронируют на два месяца вперед. Этот факт подтвердил и председатель экспертного совета Ассоциации отельеров АМОС Дмитрий Богданов.

- Анапа вполне предсказуемо просела, но что радует - тренд пошел в рост, и я уверен, количество запросов будет уве-

Детям - мороженое и фитотерапию

В Анапе детский санаторно-оздоровительный комплекс «Жемчужина России» принял первую смену ребятишек. Центр также готовится к курортному сезону.

- В этом году мы разработали 19 лечебных программ. Около половины детей к нам приезжают с заболеваниями бронхолегочного аппарата, опорно-двигательного. Лечим все, у нас широкая лицензия, бессрочная. Кроме пляжного отдыха, который, конечно же, предполагается, у нас будет крытый бассейн, его мы тоже будем использовать в лечебных программах. В этом году внедряем ароматотерапию, дети ее активно используют, - рассказала главный врач лагеря Эмма Рябова.

личиваться к лету. Люди понимают: сезон будет, несмотря ни на что. И прямо сейчас точно можно смело ехать в Анапу. Отели и санатории работают, бассейны, спа-центры, салоны красоты, рестораны - все открыто. В городе все чисто, нет никакого запаха мазута. А западная часть Большой Анапы, это район курортного поселка Сукко, вообще не пострадал.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

КАК МЕНЯЕТСЯ БРОНИРОВАНИЕ ОТЕЛЕЙ*

Сочи	+3 - 5%	■
Абхазия	+15%	■
Крым	+15%	■
Ейск и Азовское побережье	+30 - 40%	■
Кавказские Минеральные Воды	+5 - 7%	■
Анапа	-30 - 50%	■

*По сравнению с 2024 годом
По данным Ассоциации отельеров АМОС.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

■ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

На винодельни будут возить чаще

В отелях Анапы в номерах и на территориях кипит ремонт, убирают пляжи.

- Мы готовимся к сезону, обновляем номера, ремонтируем подогреваемый бассейн, он пользуется спросом. Дополнительно возводим беседку. Делаем все, чтобы отдых был комфортным. Ежедневно

Роспотребнадзором берутся пробы воды, мы ждем от них результатов, и обязательно будем держать в курсе ситуации наших гостей, - рассказала представитель отеля Grigio в Анапе Кристина Победа.

Также добавляют развлекательную программу.

- Расширяем все наши этногастрономические программы, составляем взрослую анимацию по выходным

у бассейна. Будем приглашать музыкальные коллективы, ведущих, добавим экскурсии на винодельни. А еще заключаем соглашение с гольф-клубом, чтобы наши гости смогли покидать мячи в лунки. Даже если у них не будет желания идти к морю, они точно не станут скучать в номере, - зывает гостей и генеральный менеджер Dream Hotel Анапа Елена Бауэр.

А еще в Анапе ждут туристов на ежегодный винный фестиваль, который проходит в мае.

Летом также пользуется популярностью музей под открытым небом Горгиппия. И водяные болотные кипарисы родом из Америки, которые растут в долине Сукко.

Также отдыхающих возят на экскурсии в ближайшие курортные города - Абрау-Дюрсо, Геленджик, Тамань.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Наряду с бордовым и коричневым оттенками, которых стало очень много, в список актуальных весенних цветов попал и розовый. Правда, его пастельный оттенок. Впрочем, для настроения можно поэкспериментировать с вариантами и поярче - вплоть до цвета розового мармелада. Стилист собрала топ интересных образов от звезд с розовым.

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

Мой мармеладный, я вся твоя!

Топ идей от знаменитостей, как носить розовый цвет.

Личный архив Ольги Родиной



Светлана Бондарчук

Светлана, которая обожает модные эксперименты, придумала образ в стиле Барби. Хотя бум на эту куклу в связи с выходом одноименного фильма уже прошел, розовый цвет носить мы не перестали. Правда, его стало меньше. Бондарчук сочетала розовый твидовый жакет с белой юбкой, такого же цвета колготками и бело-розовыми сапогами, которые как будто только что позаимствовала у Барби. Лук получился ярким и кукольным. Почему бы и нет? Ведь весна за окном.

Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети



Личная страница Тины Канделаки в социальной сети

Тина Канделаки

Жгучей брюнетке Тине Канделаки идут все оттенки розового. Так, на одном из мероприятий продюсер появилась в нежно-розовом длинном платье с увеличенной линией плеч и рукавами воланами. Наряд эффектно дополнила кожаная баска, с помощью которой Тина подчеркнула талию. Образ Канделаки дополнила оригинальными сережками и серебристой сумочкой.

Личная страница Кати Лель в социальной сети



Катя Лель

На одном из выступлений Катя появилась в асимметричном наряде в оттенке фуксии. Платье-пиджак исполнительница хита «Мой мармеладный» дополнила грубыми ботинками на толстой подошве и необычным шейным украшением со стразами. В целом розовый Лель идет и освежает ее. А вот прическу (не цвет) я бы поменяла. Не хватает длины.

Ксения Собчак

Любительница сложных образов и перьев Ксения Собчак собрала очередной «навороченный» образ пастельно-розовым джемпером с черным бантом. Его она сочетала с белой рубашкой, черной юбкой и трендовыми туфлями от Miu Miu. А сверху накинула пестрое пальто со сборками. Вещь, безусловно, оригинальная, и даже розовые вкрапления имеются (в тон джемперу), но уж очень она утяжелила образ. Кажется, что черный кожаный тренч смотрелся бы куда уместнее.

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



Личная страница Ян Гэ в социальной сети



Ян Гэ

У актрисы Ян Гэ - ансамбль в беспроигрышной черно-розовой цветовой гамме. Главный акцент лука - это, конечно же, оригинальная розовая куртка с черным лаковым сердцем. Ее звезда дополнила широкими брюками, лоферами и лаковой сумкой. Плюс очки в оправе «кошачий глаз». Игриво и в стиле Ян Гэ.



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

МОДА, СТОП!

Японский дизайнер **Михара Ясухиро** предлагает модникам нарядиться в лохмотья в прямом смысле слова. В ассортименте бренда можно найти целую серию кардиганов, которые выглядят так, будто их только что отобрали у бродяг. Цена такой «ветоши» - 37 100 рублей.

miharayasuhiro.jp





Сергей Юрский (слева) - директор школы для беспризорников в «Республике ШКИД» (1966).

16 марта исполнилось 90 лет со дня рождения народного артиста РСФСР Сергея Юрского.



Непревзойденный Остап в «Золотом теленке» (1968).



И, конечно, дед Митяй в народной комедии «Любовь и голуби» (1984).

Анастасия ПЛЕШАКОВА

Юрский - актер, режиссер, автор и отец - всех талантов не перечислить. Но все-таки в первую очередь он был артистом, пластичным и внутренне, и внешне. Причем им стал в результате цепочки случайных обстоятельств. Хотя, по идее, другого пути, кроме как на сцене или на эстраде, ему и не было предназначено.

ХИТРАЯ ШТУКА ХЛЕСТАКОВА

Родился и вырос он буквально в цирке. Запах конюшни доносился до второго этажа, где были комнаты, в которых он жил с родителями. Его отец Юрий Сергеевич Юрский был директором цирка сперва Ленинградского, затем - Московского на Цветном бульваре, потом руководил Ленконцертом. Юрий Юрский (это псевдоним, настоящая фамилия - Жихарев) был высоким, худым человеком, с бородкой и усами - похож на Дон Кихота, во всяком случае так его описывал Виктор Драгунский в повести о цирке «Сегодня и ежедневно».

Первые шаги артиста Сергей Юрский сделал на манеже. Начиная учиться у своего отца-режиссера, дуэтом они разыгрывали комические сценки. После школы, которую Юрский окончил с золотой медалью, он без экзаменов поступил на юрфак Ленинградского университета. Но и там проявилась его актерская сущность. Записавшись в студенческий театр, где играл Хлестаков в «Ревизоре». Спектакль гремел. Кстати, первоначально эту роль исполнял будущий народный артист СССР Игорь Горбачев, который чуть раньше учился в ЛГУ на философском факультете, но оттуда перешел в театральный вуз. Такую же хитрую штуку Хлестаков сыграл и с Юрским. После 3-го курса он бросил юридический и поступил в Ленинградский театральный институт.

Лучшему Остапу Бендеру нашего кино Иосиф Бродский посвящал стихи



Сергей Юрьевич с дочкой Дашей. Сейчас Дарья Юрская - актриса МХТ им. Чехова, заслуженная артистка России.

СЕМЬЯ ИЗ КАПУСТНИКА

Когда он работал в знаменитом ленинградском БДТ у Георгия Товстоногова, о его Чацком, Тузенбахе, Эзопе слагали легенды. Он стал одним из ведущих актеров этого театра. В товстоноговской труппе встретил свою первую жену - прекрасную актрису Зинаиду Шарко. Вместе они играли не только на сцене БДТ, но и на эстраде, были непременно участниками популярных в те годы актерских капустников. Их союз продержался 7 лет. Но Юрский увлекся молодой актрисой Натальей Теняковой, с которой играл в спектакле «Лиса и виноград». Он - Эзопа, она - Клею. Начался служебный роман. Они поженились в апреле 1970 года. «Не

знаю, потому ли, что мы муж и жена, мы быстро понимаем друг друга на репетициях. Или потому, что мы быстро понимаем друг друга на репетициях, мы стали мужем и женой», - говорил Юрский.

Как бы то ни было, они почти полвека прожили вместе, у них родилась дочь Дарья, которая тоже стала актрисой. Уже втроем (Даша была еще в дошкольном возрасте) переехали в Москву. Правда, до этого Юрский набрался смелости на режиссерский дебют - поставил в БДТ спектакль «Мольер» по Булгакову, хотя было сразу понятно: заниматься режиссурой рядом с Товстоноговым - утопическая затея. «Хороший актер Юрский мне в театре нужен, а посредственный режиссер

Юрский - нет!», - после премьеры вынес свой категоричный приговор Товстоногов. И этим предопределил уход Юрского из театра. Однако тот еще успел сыграть Фарятева - это была его последняя большая роль в БДТ, в спектакле, который сам же и поставил незадолго до окончательного переезда в Москву в Театр им. Моссовета, в котором служил более 40 лет.

ЗРИТЕЛИ ВЫБИЛИ ДВЕРЬ

По воспоминаниям близких, Сергей Юрский был философом, с которым было интересно говорить на любые темы, вести диалог о религии, космосе, вечности. Прекрасно читал Пушкина, Бродского, Хармса, Маяков-

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ СЕРГЕЯ ЮРСКОГО

- «Республика ШКИД» (1966)
- «Золотой теленок» (1968)
- «Интервенция» (1968)
- «Место встречи изменить нельзя» (1979)
- «Любовь и голуби» (1984)

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

ского, Мандельштама. Кстати, с Бродским они были товарищами. Великий поэт посвящал Сергею Юрскому стихи.

Однажды, когда он читал «Онегина» в зале им. Чайковского, зрители, которые не попали на его концерт, выбили дверь и ринулись внутрь. Зал разделился на два потока - тех, кто пришел по билетам, и тех, кто проник «волонтеристским» путем. По иронии судьбы Сергей Юрский ушел из жизни в день дуэли Пушкина - 8 февраля.

В последние годы он выступал с чтецкими программами современных и классических авторов: счастливо нашел себя в жанре театра одного актера. Стал писать пьесы под псевдонимом Вацетис. Сам же их ставил и сам в них играл главные роли, что часто вызывало недоумение и критику его коллег-артистов.

Юрский первым сыграл в кино Остапа Бендера. Возможно, еще и поэтому он многим запомнился именно по этой роли, хотя в его багаже к этому времени был уже и Викниксор из «Республики ШКИД», и Чудак из научно-фантастической кинокомедии Эльдара Рязанова «Человек ниоткуда». А всего в его фильмографии около 50 работ. Но именно Бендер - его главная роль в кино.

Здоровый дом и все, что в нем

Что изменить в квартире, чтобы не вредить самому себе.

Анна КУКАРЦЕВА

Вместе с врачом Михаилом Лебедевым, руководителем группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики СМД ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, мы уже разобрали, что стоит заменить на кухне, чтобы жить дольше. Теперь заглянем в другие зоны квартиры.

Ковры - источник клещей

Ковры и мягкая мебель могут накапливать пылевых клещей, перхоть домашних животных, споры плесени, частицы тяжелых металлов и т. д., - отмечает академик, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксана Драпкина. Чем больше возраст вещи и высота ворса на ней, тем больше на ней скапливается загрязняющих веществ. Дети в большей степени подвержены их воздействию, т. к. чаще проводят время на полу и тянут руки в рот.

Что делать?

- 1 Минимум раз в месяц необходимо тщательно чистить предметы мягкой мебели при помощи пылесоса со специальными насадками. При необходимости вызвать химчистку на дом.
- 2 Ежедневно тщательно пылесосьте ковер, чтобы вытянуть из ворса въевшуюся в него грязь. И один раз в год следует сдавать ковер в химчистку.
- 3 Лучше выбирать мебель из экокожи или других безворсовых материалов - их легче чистить, они меньше накапливают пыль и другие загрязнения.

ВАННАЯ КОМНАТА*

Ванну и раковину примерно раз в неделю необходимо дезинфицировать средствами с содержанием хлора, а после купания - чистить средствами для ванн. Затем желательно насухо вытирать.

Межплиточные швы, под обоями, стыки стен с потолком, оконные откосы, стыки ванны и плитки - излюбленные места образования плесени. Для борьбы с умеренным поражением можно использовать специальные фунгицидные средства из строительных магазинов. Если плесень размножилась, придется вызывать спецбригаду для удаления. Чтобы до такого не дошло, при ремонте предусмотрите установку вентиляции и дополнительных обогревательных приборов. Есть даже специальные осушители ванн. Если ремонт не скоро, вполне подойдет и обычный обогреватель (инфракрасный или масляный), который можно периодически включать в ванной с соблюдением техники безопасности.

Шторка в ванной: идеальная среда для развития плесени. Виниловые занавески в ванной нужно чаще обновлять (желательно раз в три месяца). А лучше заменить их на тканевые, которые несложно стирать в машине.

Активная вытяжная вентиляция: необходимо регулярно проветривать помещение для предотвращения образования плесени.

Насадка для душа:

внутри лейки прекрасные условия для размножения бактерий между сеансами душа. Каждые 10 - 15 дней ее следует снимать, разбирать и промывать в растворе лимонной кислоты или уксуса.

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА

После каждой стирки нужно проветривать с открытой дверцей, чтобы в уплотнителе не заводилась плесень и колонии бактерий.

- ✓ Лоток для порошка и ополаскивателя нужно доставать, промывать и просушивать после завершения стирки.
- ✓ Раз в месяц надо запускать программу самоочистки или цикл стирки без белья при высокой температуре с добавлением хлорсодержащего средства.
- ✓ Барабан, уплотнители, лотки периодически следует обрабатывать антисептиком.
- ✓ Фильтры необходимо регулярно очищать согласно инструкции к машине.

Шторы, пледы и подушки

- ✓ Намастрасник нужно стирать как минимум раз в месяц.
- ✓ Подушки, одеяла, пледы и покрывала рекомендуется сдавать в химчистку один/два раза в год, в зависимости от степени загрязнения.
- ✓ Шторы следует стирать примерно раз в 3 - 4 месяца. При этом имеет значение, в каком помещении они висят.
- **Периодичность для разных комнат различается:**
 - ◆ Детская - каждые 2 - 3 месяца.
 - ◆ Кухня/столовая - тщательная стирка рекомендована ежемесячно.
 - ◆ Гостиная/спальня/кабинет - чистить гардины необходимо 2 - 3 раз в год, в зависимости от степени загрязненности.
- Помимо стирки нужно периодически чистить шторы пылесосом или щеткой. Тюль нужно стирать чаще, примерно раз в два месяца, поскольку он впитывает запахи, желтеет или приобретает сероватый оттенок.

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- ✓ Регулярное проветривайте квартиру (примерно по 15 - 20 минут каждые 2 часа).
- ✓ Не курите и не используйте вейп в помещении.
- ✓ Обязательно включайте вытяжку при приготовлении пищи: «Мелкие частицы, образующиеся во время приготовления еды, - еще один распространенный загрязнитель воздуха. Они попадают в воздух, когда пища жарится, тушится, подгорает или если на плите сгорело то, что пролилось или просыпалось на нее. Длительное вдыхание этих частиц ассоциировано с развитием болезней легких, сердца, злокачественных опухолей, проблем с репродуктивной функцией», - отмечает Оксана Драпкина.

■ КОНКРЕТНО

Чем опасна плесень в санузле

Плесень растет во влажной среде, и ее можно найти буквально везде - на стенах, полах, потолках и подвалах, - поясняет Михаил Лебедев. Вдыхание спор плесени может спровоцировать обострение астмы и аллергии. Она очень опасна для людей со сниженным иммунитетом - у них может развиваться грибковое поражение внутренних органов, часто ведущее к неблагоприятным исходам.

Любая плесень - белая, черная или бурая - опасна для человека, но самой «ядовитой» считается черная - причина тяжелых аллергических реакций, поражения легких (бронхолегочного аспергиллеза), отмечает академик Оксана Драпкина.

Читатели рекомендуют

Книга Аиды Синицыной «Легкость Быт и Я»

★★★★★ Мария:

Я начала выполнять советы из книги, как только ее открыла. Отчитываюсь! Куплен сгон для душа - кабинка сияет! Сделано саше с лавандовым маслом - в шкафу распустилась долина Бахчисарая! Батареи промыты с помощью лейки и поддона - вообще не думала, что такое возможно. И это только начало!

★★★★★ Светлана:

Девочки, честно: я ненавидела уборку. С этой книгой и жизнь, и дом заиграли новыми красками. Главное - дочери (11 и 13 лет) втягиваются в процесс. Автор - фея чистоты.

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



Реклама, 16+

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781



А какой должна быть кухня в квартире, чтоб не вредила здоровью, читайте на нашем сайте



БУДЬ СТИЛЬНОЙ

С «КП»

Анна МАКАШОВА,
Магнитогорск:
- Учусь
на первом
курсе в МГУ
им. Носова.
С четырех лет
занимаюсь
танцами
и иностранным
языком.
Снимаюсь
для модельного
агентства.

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



Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Анна будто вышла
с подиума Недели
моды в Милане и сразу
направилась покорять
деловой мир. Брючный
костюм с оверсайз-
жакетом выглядит строго
и уверенно, но под ним -
дерзкий кроп-топ. Этот
глубокий шоколадный
цвет топа - неожиданная,
но очень
удачная находка. Ну а широкие
брюки - невероятные.



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

АНЕКДОТЫ

Как? Вы никогда не ели
пельмени под душем? Да вы
просто никогда не опаздыва-
ли на работу!

- Ты почему пришла до-
мой в 5 утра?

- А я что, виновата, что
у нас в 5 утра, кроме как
домой, и пойти-то больше
некуда?!

Взрослая жизнь - это ког-
да можешь делать все, что
хочешь, но только после
того, как сделаешь все, что
не хочешь.

А после того как ты сдела-
ешь все, что не хочешь, - ты
уже ничего не хочешь.

- Что-то вы перестали
редко у нас бывать...

По мнению моих родите-
лей, есть только три про-
фессии: юрист, стоматолог
и позор семьи.

Мне в киндере всегда
попадалась какая-нибудь
фигня... Киндеры я боль-
ше не покупаю, но фигня
продолжает попадаться...

Иди против системы. Начни
толстеть к лету.

Многие люди боятся
высоты. И только едини-
цы, вроде меня, боятся
широты.

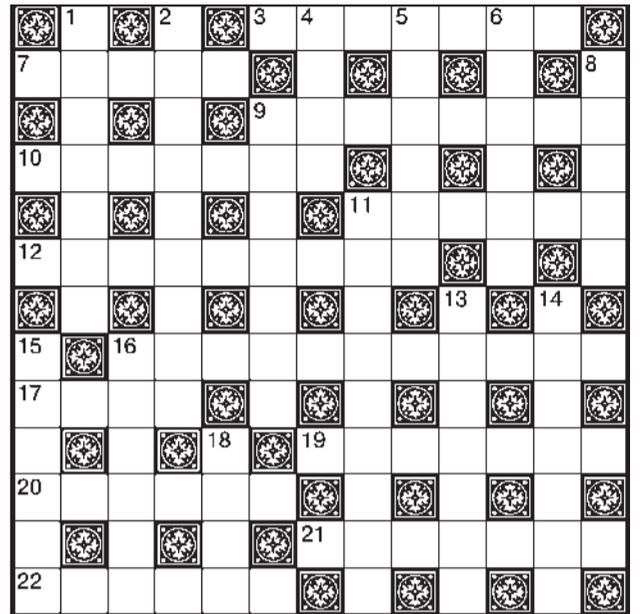
Если долго-долго
Гнать велосипед,
Ты, как конь, вспотеешь.
Лучше взять мопед.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Кто ремонтирует «зерка-
ло души»? **7.** Какой плод
Авиценна рекомендовал в
качестве слабительного?
9. Чем обычно дамы До-
миниканы смягчают свои
жесткие от природы вол-
осы? **10.** Железный ...
используют для пригото-
вления чернил. **11.** Зажим
в руках филателиста. **12.**
Неунывающий. **16.** Об-
ласть головного мозга,
расположенная под зри-
тельными буграми. **17.**
Что слышно от оперного
певца? **19.** О каком напит-
ке впервые упомянуто в
египетском папирусе? **20.**
Собака в роли крысолова.
21. «Пастырский камень».
22. Итог того, что супруги
характерами не сошлись.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Разоблачитель ЦРУ и АНБ,
нашедший себе убежище
в России. **2.** Исцеление
рукоположением. **4.** На-
стой на горбушках. **5.**
Военная специальность
Алексея Маресьева. **6.**
Что инфаркт разрушает?
8. Урну с прахом кого из
гениев выкрали франци-
сканские монахи? **9.** Чуть
ли не самый знаменитый
журналист СССР, выведен-
ный Эрнестом Хемингуэем
в романе «По ком звонит
колокол». **11.** Пример из
истории для доказатель-
ства. **13.** Детская прока-
за. **14.** В каком городе
Грузинской ССР распола-
гался автомобильный за-
вод? **15.** «Заклятый друг»
оборотней. **16.** Лечение
внушением. **18.** «Лоб для
битья поклонов» царю.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
3. Окулист. 7. Инжир. 9. Касторка. 10. Купорос.
11. Пинцет. 12. Везельчак. 16. Гипоталамус. 17.
Ария. 19. Лимонад. 20. Пинчер. 21. Аматист. 22.
Развод. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Сноуден. 2. Хиротезия.
4. Квас. 5. Летчик. 6. Сердце. 8. Данте. 9. Коль-
цов. 11. Парадигма. 13. Шалость. 14. Култиси.
15. Вампир. 16. Гипноз. 18. Чело.

Погода на завтра, 20 марта

по данным
pogoda.mail.ru

	день	ночь	
Краснодар	+7...+9	+2...+4	Давление - 767 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.) Относительная влажность воздуха - 43% Ветер - 6 м/с, северо-западный Восход - 06:27 Заход - 18:35 Убывающая луна
Майкоп	+5...+7	+0...+2	
Ейск	+4...+6	+1...+3	
Сочи	+7...+9	+4...+6	
	ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️
	дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше
мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда»,
Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800,
Москва, 127015.
Ценные почтовые отправления не доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями -
(495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

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

Время подписания в печать
по графику - 17.00,
фактически - 16.30
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА»,
«ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС»,
«ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ»,
«ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ»,
«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО»,
«РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 168 999 экз.

АО ИД «Комсомольская правда», 2025. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами
в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru

350020 г. Краснодар, ул.Одесская, 26/1.
Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.
Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № 539.
Цена свободная.