

ПОХРУСТИМ ВИТАМИНЧИКОМ

Названы три самых полезных зимних продукта.

Читайте на стр. 13 ▶



Shutterstock

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

ВЛАДИВОСТОК 90,4 FM
НАХОДКА 107,2 FM
УССУРИЙСК 99,4 FM

Что приморцу хороШОУ

С Ильей КУЗНЕЦОВЫМ
и Павлом ПАТРИКЕЕВЫМ

radiokp.ru

По будням в 09:35



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

4 536 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки

Среда - четверг
28 - 29 февраля

Газета нашего города ★ Владивосток

№ 14-с (27564-с) 2024 год

Единственные в мире



Международные
соревнования
по подледному
плаванию прошли
во Владивостоке.

Подробности на стр. 2 ▶



Виктор Гусейнов

Темная часть истории Владивостока

Дарья БЕСКОРОВАЙНАЯ,
Руслан НОВИКОВ

Какой досуг был у жителей
портового города в 19-м веке.

Владивосток основан в 1860 году. В 1883-м его население составляло 13 тысяч человек. В основном это были чиновники, военные, предприниматели и члены их семей, иностранцы (как многие знают, - китайцы, корейцы, реже японцы). Характерно, что на четырех мужчин приходилась только одна женщина. Так или иначе, что тогда, что сейчас жители хотели развлечений. Куда без них?

Продолжение на стр. 3 ▶

Элина Иванова

Привозим не только загар



Павел САХАРОВСКИЙ

Тропические инфекции,
которых стоит остерегаться
туристам из Приморья.

Весна – самое время для отпусков. Пока в дальневосточных регионах все еще снег, туры с привлекательными ценами могут предложить жаркие страны. Однако

приморский Роспотребнадзор предупреждает жителей края, которые планируют отправиться в путешествие в страны Юго-Восточной Азии и Западно-Тихоокеанского региона, об опасности. По словам специалистов, есть шанс подцепить инфекции и паразитов, многие из которых не встречаются в России.

В прошлом году лихорадку Денге привезли в край четверо туристов из Таиланда (еще один отдыхал на Мальдивах). Малярией заразились наемные рабочие в Южной и Центральной Африке.

У любителей путешествовать в обязательном порядке должны быть сделаны стандартные прививки, входящие в Российский национальный календарь. А еще важнее – изучить климат и специфику страны, в которую поедете.

Вернуться в мирную жизнь

Егор ЖАРИКОВ

Бойцам СВО
в Приморье
предлагают
еще одну меру
поддержки.

Олег Кожемяко рассказал о новых мерах поддержки участников специальной военной операции, которые помогут им адаптироваться после возвращения с фронта. Одна из них предназначена для демобилизованных после ранения бойцов:

- Ветераны смогут тру-



Александр Юц

доустроиться в краевые организации: «Примводоканал», «Примтеплоэнерго», «Примавтодор», где они будут получать ежемесячную доплату к зарплате в размере 30 тысяч рублей. Также ветераны СВО смогут получить работу в недавно

созданной организации «Тигр-правопорядок», - рассказал глава региона.

Пока эта мера будет действовать в течение года.

Как заверил глава края, девиз каждого приморца - «Своих не бросаем». Губернатор пожелал семейного счастья вернувшимся бойцам. Напомним, в регионе действует больше 30 мер поддержки, на которые направлено больше 5 миллиардов рублей, и это без учета оборудования и снаряжения, которое передано бойцам на передовой.

Юлия Пыхалова

Уникальные соревнования провели в дальневосточном центре.

**Элина ИВАНОВА,
фото: Вадим ПОПОВ**

Во Владивостоке прошли 10-ые соревнования по подледному ориентированию «UNDERICE GAMES». Два дня - 24 и 25 февраля - на льду яхт-клуба «Семь футов» собирались все неравнодушные к этому молодому, развивающемуся виду спорта. Такое мероприятие - единственное, как заверили организаторы, в мире соревнование по подледному ориентированию.

ХОЛОДНЫЙ ПРИЕМ

Далеко не каждый имеет представление о данном виде спорта. Дайверы надевают снаряжение весом около 15 килограммов. Затем ныряют под лед толщиной 60-70 сантиметров, оказываясь в воде, температура которой -2 °С - -3 °С. В условиях очень ограниченной видимости спортсмены преодолевают маршрут от стартовой к финишной майне. И это только условия тренировочного этапа соревнований, на которых дайвер должен подтвердить свою квалификацию. А сами соревнования сложнее: из-под воды нужно дернуть только за те буи, которые прописаны в индивидуальном маршруте участника.

Амбассадором и участником игр в четвертый раз стал обладатель рекорда Гиннеса по самому глубокому погружению (332 м) Ахмед Габр, приехавший из Египта. Гостей из теплых Кувейта, ОАЭ и Малайзии не остановил суровый февраль, они получили первый опыт погружения под лед. Всего в соревнованиях поучаствовали 20 спортсменов, возраст самого младшего из них - 13 лет.

СМЕЛЕЙ, ПОД ЛЕД!



Открыл игры мэр Владивостока Константин Шестаков.



Состязания провели за три дня.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Все участники успешно прошли тренировочную дистанцию на первом этапе соревнований и были допущены ко второму, по результатам

которого судьи распределили призовые места в номинациях: личный зачет (раздельный для женщин и мужчин) и командный зачет.

В первой дисциплине среди мужчин первое место занял дебютант в этих соревнованиях и их самый младший участник Роман Юкин, второе - Иван Быкадоров, третье - Николай Чернев. Первое место среди женщин также заняла представительница самого молодого поколения дайверов Екатерина Ячная. Диана Литвиненко получила второе, Алена Ференцы - третье. Среди команд победу одер-

жали «4 лягушки», в составе которой подростки 13 - 16 лет.

Подарки были не просто памятные, а и полезные: сертификаты на индивидуальный пошив сухого гидрокостюма и термобелья, специализированная техника для съемки под водой.

О ЗНАЧЕНИИ ПОДЛЕДНЫХ ИГР

Поддержку этому мероприятию оказали в том числе глава города Константин Шеста-

ков и председатель комиссии по развитию человеческого потенциала Игорь Беспалов. Глава выразил пожелание дальнейшего развития и популяризации данного вида спорта, привлечения к участию в Подледных играх все большего числа людей.

Организатор соревнований и директор Приморского центра подводных исследований Евгений Полухин отметил, что мероприятие повышает интерес жителей к такому спорту.



Гость из ОАЭ.



Амбассадор из Египта.

■ ЛЮДИ ДЕЛА

Механик ВМТП рассказал о работе с техникой на причалах

Антон КОРОЛЬ

Сергей Шестаков, групповой механик службы внутрипортовой механизации Владивостокского морского торгового порта (входит в Транспортную группу FESCO), следит за тем, чтобы техника работала как часы. В его ведении находятся многотонные машины, которые с легкостью поднимают 45-тонные грузы на высоту пятиэтажного дома. Он рассказал «КП» о своей профессии и особенностях работы с механизмами на берегу моря:

- Я всю жизнь связан с техникой: и работал заведующим гаражом, и баранку крутил, и на спецтехнике сидел. Пришел в порт в 2018 году, занимался терминальными тягачами и полуприцепами: капремонт, покраска, замена ходовой части - полностью. Со временем получил повышение. Как групповой механик я отвечаю за группу ричстакеров и штабелеров - возглавляю бригаду, которая занимается их обслуживанием, ремонтом, следит за исправностью. И, что тоже очень важно, учу докеров работать с техникой так, чтобы она долго служила и не выходила из строя. Зимой это очень актуально: запуск холодной машины на морозе требует аккуратности, особенно с гидравликой.

Еще один нюанс - близость к морю. Техника из-за высокой влажности может покрываться льдом и замерзать. Приходится останавливать, очищать, прогревать, смазывать. Машины эксплуатируются в режиме 24/7, 365 дней в году и требуют регулярного ухода.

- В ВМТП много техники, закупается но-



Сергей Шестаков - мастер своего дела.

вая. Конечно, приятно, когда она обновляется - долгое время не доставляет никаких хлопот, только регламентное обслуживание и замена расходников. И докеры довольны. В свободное время я занимаюсь мотоциклами. У меня в жизни были разные, сейчас я пришел к туристическим байкам и эндуро. В прошлом году ездил в Монголию, до этого - в Якутию. Сейчас ремонтирую, дорабатываю - готовлюсь к сезону. Когда ты проходишь за 6 месяцев по 20 тысяч километров, и подготовка нужна соответствующая.



Поразительно, но никто не испугался холодной воды.



Больше историй
портовиков в Телеграм-
канале ВМТП



Что скрывают центральные улицы Дальневосточного центра?

Окончание.
Начало < стр. 1.

«Комсомольская правда» - Дальний Восток» спросила у доктора исторических наук ДВФУ Вадима Агапова и у экскурсовода по Владивостоку Татьяны Фоменко, какой досуг был в то время популярным. С этой же целью мы «прогулялись» по историческим справкам.

Жизнь была тяжелой и скучной, поэтому развлечения (тем более среди преимущественно мужского населения) были достаточно низкопробные. Пьянство было широко распространено, - рассказал Вадим Агапов.

РЕСТОРАНЫ ВЫСШЕГО КЛАССА

Адресов, хранящих множество историй, во Владивостоке уйма. Как отметил наш собеседник, полулегальные кабаки для простого люда сейчас назвать сложно, а вот по заведениям для людей состоятельных картина получше. Порой досуг в этих местах не отличался высокой моралью. Многие факты через записки, афиши, справочники и газеты дошли до современников.

До революции выпускалась справочная книжка по городу Владивостоку. В последнем издании 1914 года можно посмотреть адреса наиболее известных ресторанов первого и второго классов. В основном это центр города: Светланская, Алеутская. Некоторые из них были достаточно популярны. Здания сохранились до наших дней. Гостиница «Золотой Рог» (на углу Светланской и Алеутской, на какое-то время отель-театр даже облюбовали футуристы, а сейчас первые этажи заняты коммерцией. - Прим. ред.), например, ТЦ «Алеутский» (Светланская, 25). Еще можно вспомнить «Модерн» (тот же «Лотос». - Прим. ред.) на углу Алеутской и Адмирала Фокина.

Кстати, последнее здание - знаменитейший кабаре-театр. Названия у него менялись часто, мы привели лишь самые известные. Принадлежал он Александру Куперу. Затем, уже в советское время, «Лотос» стал Домом культуры имени Дзержинского, там занимались культурно-просветительской работой среди сотрудников милиции. Недавно здание продали на аукционе. Его неприглядный вид до сих пор прикрыт фальшфасадом и, надеемся, ждет реконструкции.

Однако вернемся к теме. Все эти значные заведения до рево-

О борделях писали в газетах...

предоставлено «КП»



Это «Модерн» в наши дни - до появления фальшфасада.

предоставлено «КП»

Дебют госпожи Ергольской.

люции были для влиятельных лиц связаны со скандалами и пятном на репутации. Особенно, рассказал Вадим Львович, этим отличился вице-губернатор Владимир Ильич Лодыженский, который в 1912-1914 годах регулярно посещал рестораны и кабаки, не платил деньги, запугивая содержателей своим служебным положением.

Не чурались подобных мест и другие, например, начальник Владивостокской тюрьмы и полицмейстер Никольск-Уссурийского Иван Шадрин, друживший с содержателем кафешантана «Гранд-Отель». Чиновник покрывал картежную игру в соединенном собрании.

Ему было поручено губернатором «поймать» игру, и все получилось, но вместо того, чтобы конфисковать игровые предметы, Шадрин конфисковал в свой карман 300 рублей и ушел. Писали еще, как однажды он напился и попал на Японской улице в помойную яму, но солдаты его оттуда вытащили.

Однако с большей частью таких заведений все-таки пытались так или иначе «разобраться», особенно после Первой мировой войны.

Повлияла, например, антиалкогольная кампания 1914 года. Это и борьба с контрабандным ввозом спиртного, и закрытие частных лавочек. Еще пытались повысить уровень образования,

ликвидировали этническую преступность при большевиках в 1930-е годы, когда исчезла знаменитая криминальная «Миллионка». Также была пропаганда труда и здорового образа жизни, создание культурной среды (то, что началось еще до революции, - театры, клубы, библиотеки, музеи).

Какие документы могут подтвердить, что во Владивостоке были популярны кабаки и бордели? Все просто. Воспоминания современников и реклама на страницах газет. Наш собеседник поделился некоторыми из них.

ПЕРВАЯ ДРЕВНЕЙШАЯ

И все-таки, рассказала экскурсовод Татьяна Фоменко, найти дома терпимости в разные времена можно было во многих районах Владивостока. Сначала проституцией занимались скорее крепстьянки, а потом и мещанки, и даже женщины из бывшей интеллигенции. А еще популярностью пользовались гости из Японии, Кореи, Китая.

Чаще всего подпольные публичные дома располагались на «Миллионке» и на ее окраине - в Корейской слободе, где сейчас проходит улица Погранич-

ная. Самыми востребованными были японские притоны, часть из них располагалась во дворе за торговым центром Clover House; домики, в которых жили японцы, до сих пор там остались. Какие-то публичные дома находились на Пологой улице, - рассказала Татьяна Фоменко.

Много интересного можно узнать из записок современников этого периода истории.

Кстати, на средства содержателей первая больница для лечения венерических болезней (в первую очередь, пациентами становились путаны) была открыта в 1882 году. Такую же службу открыли при военном ведомстве - для матросов.

«ЛЕГАЛЬНЫЕ» ПРИСТРАСТΙΑ И ЗАКОН

Татьяна Фоменко раскрыла и другую сторону досуга тех времен, рассказав об условиях, которые должны были соблюдать рестораторы, владельцы и арендаторы кабаков.

Во Владивостоке были востребованы любые развлечения, потому что в силу удаленности у нас с подобными местами было туго. Даже профессио-

нального театра не появлялось вплоть до начала двадцатого века. Поэтому театры были особенно востребованы, главным образом - варьете (вид театра, в представлениях которого сочетаются различные жанры театрального, музыкального, эстрадного и циркового искусства). В частности, ему отдавали предпочтение во время интервенции, когда Владивосток наводнили военные.

Как отметила экскурсовод, для дореволюционной России публичный дом - это легальный бизнес. Поэтому ни у кого подобное не вызывало никакого ужаса. Наоборот, многие мужчины посещали такие места, что подтверждают и классики прозы. Об этом можно прочитать у Александра Куприна в «Яме». Норма времени.

Однако для того, чтобы оставаться на плаву, управля-

ющим приходилось соблюдать обязательные правила, иначе заведения рисковали стать нелегальными.

Во-первых, с них требовался обязательный налог за девушку. Когда женщина поступала в публичный дом, у нее изымались документы и вместо обычного паспорта ей выдавался паспорт

эскортницы, известный как «желтый билет». Его так называли, потому что делался он из бумаги плохого качества характерного цвета. Для девушек из публичных домов этот «желтый билет» был одновременно и паспортом, и санитарной книжкой.

А вообще такие правила действовали в большей части восточной России. Девушкам обязательно нужно было проходить медосмотр, желательно два раза в неделю. При медосмотре в кабинете присутствовал полицмейстер, а саму процедуру обязательно проводил военный врач, так как все данные фиксировались и контролировались властью. Заведениям, которые не выполняли данные требования, приходилось работать подпольно.

Конечно, город таит гораздо больше тайн в своей истории. Однако даже темные части «биографии» Владивостока делают его еще более живым.



Вице-губернатор Лодыженский.

предоставлено «КП»



Здание, в котором была размещена гостиница «Золотой Рог».

Возрождение Мариуполя как великие стройки

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

Юлия АНДРИЕНКО

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

«МЫ ВАС ЖДАЛИ С 2014-ГО»

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

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

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



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

БЫЛО

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

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

ЗДЕСЬ ВСЮДУ НЕ КАМУФЛЯЖ, А СПЕЦОВКИ

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



Александр ИВАНОВ

СТАЛО

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

ПУШКИН РЯДОМ С КОБЗАРЕМ

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

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

Мариупольцев пугали, что

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

СЮДА ПЕРЕВОЗЯТ СЕМЬИ

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



Смотрите на сайте видео, как выглядит Мариуполь сегодня



ВОЙДЕТ В УЧЕБНИКИ, БАМ И ДНЕПРОГЭС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«ПРИ УКРАИНЕ СТОЛЬКО ДЕТЕЙ НЕ БЫЛО»

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

Зато с удовольствием вызывается быть моим экскурсоводом.

- Юля, ты не представля-



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

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

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

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

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

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

«ДЕНЬ ПРИЗНАНИЯ ВСТРЕТИЛИ СО СЛЕЗАМИ»

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

Трамвайное депо Мариуполя - рядом с «Азовсталью» и потому в 2022-м оказалось в эпицентре боев. Сейчас трамваи ходят чистенькие и по расписанию. А на «Азовстали» обещают даже наладить производство новых трамваев.

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

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

- Как вам жилось при Украине? - спрашиваю их.

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



РИА Новости

БЫЛО



РИА Новости

СТАЛО

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

Ирина РИНАЕВА

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

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

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

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

«НИЧЕГО НЕ ПЕРЕИМЕНОВАЛИ»

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

Битва при Карлсоне



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

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

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

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

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

«БУДЕТЕ У НАС В НОРИЛЬСКЕ...»

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

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

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

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

«МОГУ ПОЙТИ НОЧЬЮ ПОУЖИНАТЬ»

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

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

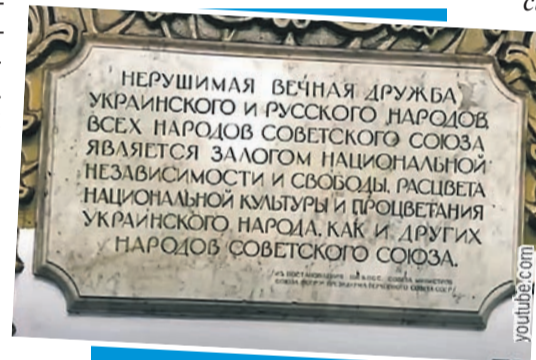
«Я итальянец, и каждый раз, когда возвращаюсь из поездки по России, пытаюсь объяснить друзьям, какой там порядок. Я могу пойти ночью с женой куда-нибудь поужинать, не опасаясь, что преступник попытается украсть мой бумажник».

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

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

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

«Мои родственники учатся в России на врачей, их система образования превосходна, как и люди. Я родом из Западной Африки. Поеду в Россию в марте, не могу дождаться».



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

Россию в марте, не могу дождаться».

«ОБУВЬ ТЕПЕРЬ НА ДРУГОЙ НОГЕ»

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

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

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

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

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

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

ИСТОРИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР К 80-ЛЕТИЮ СНЯТИЯ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА



Евгений МАТОНИН

ПАНОРАМА ЖИЗНИ ЛЕНИНГРАДЦЕВ В ОСАЖДЕННОМ ГОРОДЕ

ОПЕРАЦИЯ «ИСКРА» - ПРОРЫВ БЛОКАДНОГО КОЛЬЦА

РАСЕКРЕЧЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И ДОКУМЕНТЫ

Купить сейчас
shop.kp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Полный текст интервью Владимира Путина Такеру Карлсону - на сайте



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

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

ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЗНАЧИТ «СЕРВИС»

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

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

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

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

Уровень сервиса тоже прибавил.

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

Он работает в компании - дистрибьюторе пива.

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

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

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

Как живут наши релоканты в Казахстане:

Вкусно и тоска



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

Елена КРИВЯКИНА/«КП» - Москва

ОБЕЩАННОГО ДВЕ НЕДЕЛИ ЖДУТ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРИВЕЗЛИ БЫ «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»!

Алексей Глазырин - основатель «Первого професси-

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

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

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

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

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

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

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

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

И ТАКОЕ БЫВАЕТ

Кто кому гастарбайтер

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

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

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

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

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

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



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

Елена КРИВЯКИНА/«КП» - Москва

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

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

Лариса МАКСИМЕНКО
(«КП» - Кемерово)

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

ЗАЦЕПИЛСЯ ЗА ПРОВОЛОКУ И ПОПАЛ В КОЛЕЮ

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

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

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

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

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

Вот уже к Саше бегут рабочие станции.

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



Личный архив Александра Устюжанина

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

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

НА ВОЛОСКЕ ОТ СМЕРТИ

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

Афанасьеву, доктору медицинских наук.

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

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



Лариса МАКСИМЕНКО

Здесь Александру 20 - через 7 лет после случившегося.

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

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

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

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

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

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



Лариса МАКСИМЕНКО

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

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

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

Возвращение себя

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

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

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

жить и что с детства хотел быть танкистом или шофером.

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

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

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

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

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

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

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

Старая Ладога:

Тайна могилы Вещего Олега и самая старая улица России

Александр ДЫБИН
(«КП» - Санкт-Петербург)

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

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

КОЛЬЧУГИ РУСИЧЕЙ И СЛЕДЫ ШВЕДОВ

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

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

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

а потом ловушка захлопывалась.

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

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

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

В центре крепости расположен храм Георгия Победоносца, выстроенный



Мимо этих берегов Рюрик плавал на своем драккаре.



НАГЛЯДНО

В соседней Новой Ладоге можно полакомиться местной рыбкой.



Ирина БЫСТРОВА, «КП» - Санкт-Петербург

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

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

Сверху видно и памят-

ЧТО ПРИВЕЗТИ В КАЧЕСТВЕ СУВЕНИРА

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



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



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

МОНАСТЫРЬ И САМАЯ СТАРАЯ УЛИЦА

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

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

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

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

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

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

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

КАК ДОБРАТЬСЯ

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

Из Петербурга до Старой Ладоги добираться придется с пересадкой. От станции на Обводном канале и станций метро «Волковская» и «Ларнас» ходят маршрутки до города Волхов, где нужно пересест на автобус до Старой Ладоги. Дорога может занять до 4 часов. Поэтому проще арендовать на сутки каршеринг. Стоит это от 1500 рублей в зависимости от сервиса и модели авто. Дорога хорошая, никаких грунтовок.

Правда, первая проблема ждала у главной достопримечательности, старинной крепости - она расположена на главной улице поселка. Парковка служебная, машины все оставляют у обочины, свободное место нашли только через три переулка. Вход в крепость платный, 50 рублей, еще 250 рублей билет в крепостной комплекс и 100 - в храм Святого Георгия.



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

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

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

«С каждым новым наше благосостояние»

Елена КРИВЯКИНА

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

9 УТРА - ВРЕМЯ ГОТОВИТЬ ОБЕД

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

- Чем вы сейчас заняты?

- С самого утра готовлю обед.

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

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

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

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

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

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



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

Марии старше нее на год.

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

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

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

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

Получается бестактно. Но Мария, видимо, уже

привыкла к таким вопросам.

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

РОЖАТЬ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

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

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

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

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

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

ПРО ОПЕКУ И ПУСТОЙ ХОЛОДИЛЬНИК

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

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

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

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

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

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

- После этого вы стали осторожнее относиться к соцсетям?

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



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

ребенком улучшается»

найдет подвох. Поэтому лучше быть самим собой.

«ДЕТИ ЗАСТАВЛЯЮТ НЕ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ»

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

рит, что давно об этом мечтала.

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

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

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

- Слава богу, хватает. Стараемся крутиться.

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

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

СЕКРЕТЫ УСПЕХА

«НИКОГДА НЕ УНИЖАЙ СЕБЯ В СЛУХ!»

Top-5 советов от Марии КОМКОВОЙ

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

*Назван так в честь кухонного таймера в виде помидора.

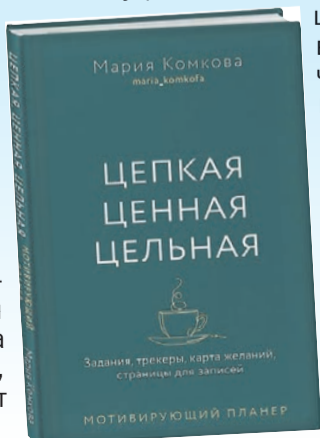
КСТАТИ Тираж разлетелся за пару месяцев

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

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

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

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



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



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



t.me/mariakomkova

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



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



УЮТ И КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ
ВСЕ СЕКРЕТЫ ПРИЗНАННОГО МАСТЕРА РУКОДЕЛИЯ
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Нина БЕЗРУЧКО

ИДЕИ ДЕКОРА ДЛЯ ДОМА И КРАСИВОГО ОФОРМЛЕНИЯ СТОЛА

МИЛЫЕ АКСЕССУАРЫ: ПОДВЕСНЫЕ ФИГУРКИ, САШЕ, ИГРУШКИ, ПОДУШКИ

ПРОСТЫЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ: ОТ ПРАЗДНИЧНОГО УЖИНА ДО УЮТНОГО ЗАВТРАКА С РОДНЫМИ

Купить сейчас shop.kp.ru

Поразительное открытие астрономов опровергает теорию Большого взрыва.

Евгений АРСЮХИН

Статьи в серьезном издании еще нет - готовят, но доклад на Американском астрономическом обществе обсуждают уже и в обсерваториях, и на кухнях. Представьте себе кольцо, которое, словно камешками на морском берегу, выложено галактиками. И диаметр этого кольца непостижимые 1,3 миллиарда (да, миллиарда) световых лет. Кольцо настолько огромное, что, будь галактики ярче, мы бы видели на ночном небе круг в пятнадцать раз больше диаметра полной Луны. Почему же его не замечали раньше и что это вообще означает?

КАК ОТКРЫЛИ

Открытие сделала молодой астроном Алексия Лопес.

Это кольцо находится так далеко от Земли, что самих галактик не видно. Но Лопес изучала квазары. Или квазизвездные радиообъекты. Это очень яркие образования, в которых происходят катастрофические процессы. И выделяется очень много энергии. Поэтому их видно издалека. Понятно: если мы где-то находим квазар, он должен быть в какой-то галактике, не один же он болтается в небе.

И, к своему удивлению, она обнаружила, что галактики располагаются кольцом.

Я написал «к своему удивлению», но, возможно, она не удивилась. Ведь это она еще в 2021 году нашла первое в таком роде образование - Большую дугу. Все это напоминает волны, которые расходятся от упавшего в воду камня.

Как странно!

ПОЧЕМУ ЖЕ ЭТО СТРАННО

Когда ученые говорят о Вселенной, о ее происхождении, они ссылаются на стандартную модель. А основа этой модели - в том, что Вселенная в целом однородна. Какие-то флуктуации могут быть, но небольшие.

Если Вселенная на самом деле неоднородна, стандартную модель можно выбрасывать.

Ученые в принципе уже знают, что Вселенная не так однородна, как хотелось бы. Примером может служить Великая стена Геркулеса - скопле-



Далеко-далеко в космосе галактики танцуют хоровод

ние галактик, которое напоминает линию (стену). Но кольцо - это уже что-то за гранью.

- Вряд ли эти данные сразу отправят в утиль стандартную модель, - говорила Лопес на выступлении. - Но мы не можем постоянно игнорировать все новые и новые факты. Стандартная модель должна быть изменена или модернизирована.

Для понимания: стандартная модель - это Большой взрыв и расширение Вселенной. Все, что нажито непосильным трудом мировой наукой за XX век, отправляется если не на свалку, то в архив.

Но стандартная модель с ее Большим взрывом давно держится на курьих ножках. Поскольку Вселенная расширяется не так, как предсказала стандартная модель, ученые ввели двух агентов - темную материю и темную энергию, которые якобы вмешиваются и сводят расчеты с реальностью. Но штука в том, что темная материя и энергия принципиально ненаблюдаемы.

Стоп. Когда сторонники НЛО лезут со своими мутными фотографиями, наука отмахивается, потому что «не хватает собранных данных», и вообще, покажите ботинки инопланетянина - обсудим. И тут же сама наука вводит нечто, что в принципе никогда невозможно наблюдать, и все нормально? Конечно, все понимают, что стандартная модель обречена. Но с темной материей так удобно... А вот с Большим кольцом уже неудобно.

ВОПРОС - РЕБРОМ

А нет ли тут пришельцев?

Конечно, сторонники населенной Вселенной изрядно оживились и говорят: Большое кольцо построено искусственно. Как ни странно, в этом предположении нет ничего ненаучного.

В самом деле, в 1950-е годы ученые всерьез занялись вопросом. Вот цивилизация развивается-развивается. Что она будет делать, когда расправит плечи? И пришли к выводу, что будет строить некие астроинженерные объекты.

Первым делом она попытается перехватить весь свет своей звезды. Почему бы не построить сферу, которая полностью окружит звезду и поглотит все?

Это назвали сферой Дайсона, и такие сферы активно искали. Несколько лет назад заподозрили, что в созвездии Лебедя такая сфера есть. Но вроде бы не подтвердилось.

А что если еще более могучая цивилизация будет двигать галактики и сложит



«Не надо мне пирамиды. Постройте мне кольцо. Небольшое.»

Кадр из фильма

их в кольцо? А дуга, которая рядом, получается, недостроенное кольцо. Зачем им это нужно? Понятия не имею. Если бы я знал, я сам был бы пришельцем. Но в принципе - да или нет?

В принципе, конечно, да, но это уже уровень управления пространством - временем. Уровень «эфирных людей» Циолковского, которые, как ангелы небесные, повелевают самой сутью бытия. И ничто в современной физике такой возможности не противоречит.

Землю постоянно накрывают гравитационные волны. То есть у нас везде

меняется ненадолго структура пространства - времени. Скоро десять лет, как мы умеем их детектировать. И говорим: ну, это какие-то катастрофы. Взрывы сверхновых. Но самих катастроф мы не видим. Где-то далеко они. А есть ли эти катастрофы? Что, если мы наблюдаем эхо великой стройки?

Хорошие вопросы. Мое мнение такое, что Большое кольцо построили все-таки не пришельцы, а природа, но как она это сделала? Мы этого не знаем, а раз так, можно предполагать что угодно.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Слой водяного льда толщиной почти 4 километра тянется вдоль экватора.

Радар, установленный на борту европейской орбитальной станции Mars Express, передал на Землю сенсационные данные. Они свидетельствуют: в экваториальной области Марса находятся огромные запасы водяного льда.

Область обледенения тянется на 5 тысяч километров вдоль марсианского экватора. Толщина слоя льда на некоторых участках достигает до 3700 метров - больше, чем в Антарктиде.

Воды на Марсе становится все больше

Если растопить только экваториальный лед, вода покроет всю поверхность планеты слоем толщиной около 3 метров. А ведь есть еще и полярные шапки со своими запасами.

Обнаруженный лед покрыт наносами грунта, пыли и пепла, накопившихся примерно за 3 миллиарда лет - с тех пор, как Марс был теплым и влажным. Жидкая вода имела на планете в достаточном количестве в так называемую эпоху Ноя. Но потом часть ее замерзла, часть испарилась и была унесена в космос.

КСТАТИ

Исследователи из Лаборатории реактивного движения NASA и Калифорнийского технологического института уверяют: часть марсианской воды просочилась в недра и теперь «хранится» там в минералах. Воды этой якобы тоже много - ею можно было бы наполнить половину Атлантического океана Земли.

О существовании скрытых запасов свидетельствуют результаты анализов химического

Не только замерзло

состава атмосферы и грунта Марса. Соотношение в них водорода и более тяжелого его изотопа дейтерия указывает на то, что представления о количестве воды, испарившейся и унесенной в космос в результате так называемого атмосферного выброса, сильно преувеличены.

Ученые прикинули объем всей воды, изначально находившейся на Марсе. И пришли к выводу, что она могла бы залить поверхность планеты сло-

ем толщиной от 100 метров до полутора километров. Вполне вероятно, что когда-то Марс выглядел эдаким Солярисом - планетой, сплошь покрытой водой.

Считается, что Марс окончательно просох около 3 миллиардов лет назад. Какие события привели к этому? Пока не ясно. Но, как полагают, к концу эпохи Ноя Марса местные минералы могли впитать от 30 до 99 процентов воды.

Названы три самых полезных зимних продукта:

ПОХРУСТИМ ВИТАМИНЧИКОМ

Анна НИКОЛАЕВА

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



Дарья Савельева.

Специалист по психологической коррекции пищевого поведения, нутрициолог, эксперт телеканала «Доктор» и финалист премии «Здравомыслие» Дарья Савельева.

Чеснок: съесть и не пропахнуть

В чем польза:

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

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

Как употреблять:

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

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

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

Что еще важно иметь в виду:

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

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

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

Квашеная капуста - С МЯСОМ

В чем польза:

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

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

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

Как употреблять:

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

- Поскольку квашеная капуста содержит в том числе жиро-



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

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

Что еще важно иметь в виду:

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

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

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

Самые ценные витамины и микроэлементы можно получить из традиционных русских продуктов.

Шиповник: порубить и заварить

В чем польза:

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

- Исследование шведских ученых показало: у группы добровольцев, употреблявших в течение 6 недель напиток из шиповника, значительно снизилось систолическое (верхнее) артериальное давление и общий уровень холестерина в плазме крови, - говорит Дарья Савельева. Насыщенный красно-оранжевый оттенок шиповнику придают каротиноиды. Эти соединения способствуют снижению усталости и раздражения слизистой оболочки глаз.

Как употреблять:

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



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

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

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

Что еще важно иметь в виду:

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



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



Мастер-класс от знаменитостей, как носить костюмы.

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



Личный архив Ольги Родиной

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

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



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



Светлана Сильваши

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



Личная страница в социальной сети Светланы Сильваши



Личная страница в социальной сети Аланы Мамаевой

Алана Мамаева

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

Личная страница в социальной сети Марии Погребняк



Мария Погребняк

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



Личная страница в социальной сети Юлии Снигирь



Личная страница в социальной сети Юлии Барановской

Юлия Барановская

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

Ксения Собчак

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



Личная страница в социальной сети Ксении Собчак

Агата Муцениеце

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



Личная страница в социальной сети Агаты Муцениеце

Ключ к головоломке

Ходовой материал в травмункте

Седьмой по величине город в ЕС

Хавбек из «Атлетико»

Инъекция мужского рода

Кто придумал лапшу быстрого приготовления?

Нота пятой ступени

Что не вызывает сомнений?

«... родной» снится морякам в плавании

«Или можно еще продолжать это ... втроем?»

Обувной символ русской деревни

Травма легкой степени тяжести

Смотрите фото

Крылатая богиня с победой в кармане

Аристократический ранг

Гор-гиппия наших дней

Что символизирует на рыцарском гербе «журавль с камнем в лапе»?

«Каждый у своей гробницы мы присядем на ...»

Белорусский танец

«Нострадамус XX века»

Что хранил в сундуках пушкински-скупого рыцаря?

Мафиозо с лицом армена джигарханяна из политической драмы «Рафферти»

Обычно на нее требуются сотрудники не старше 35 лет, но с сорокалетним опытом работы

Какую башню строят в целях навигации?

«Детское место», ставшее основой омолаживающих масок

Кто сочиняет сдуру?

Какая часть двери впускает отворачивание камерон диас?

Балканский бренди

Диагноз без мозга

Областной центр в Сибири

Культурный ...

Медленнее чем бег

Перец в помощь гипертоникам

В каком городе состоялось первое сольное выступление Федора Шаляпина?

«Роддом» Аполлона с Артемидой

Кто хлопочет по чужому счастью?

Дебютант весны

«Жертва укуса» из рассказа «Веселенькая история» Михаила Зощенко

Военно-полевой колер

Русский перепляс

Какому великому кутюрье родители прочили карьеру дипломата?

Бенгальский, но не огонь

Фюерер в итальянском варианте

Герой космической оперы из кинокомедии «Небо в алмазах»

Галдящая толпа


«Существует так много способов убивать ... что некоторыми приходится жертвовать»

Какой футбольный комментатор стал кандидатом в губернаторы из фильма «День выборов»?

«Пути к дефициту» застойных времен

Что рвануло в рассказе «Режим экономии» Михаила Зощенко?

Распланированный обман



Борис Кудрявов/Экспресс газета

Порог - Мата - Ника - Андо - Скильтура - Титл - Соль - «Real» - Хейро - Анапа - Плацента.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Берг - Хорьба - Рыча - Разгадка - Фаринчети - Танго - Маяк - Гипс - Вакасия - Уфа - Гало - Дюор - Идиот - Вакасия - Уфа - Гало - Дюор - Ушиб - Сват - Укол - Укрон - Ракня - Хаки - Гусь - Чили - Палец - Дуче - Март - Топтушка - Время - Уткин - Блат - Орава - Тигр - Иктиандр - Труба - Афера.
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гамбург - Аксиома - Александра - Латти - Ботатство - Батленность - Крутиха - Графоман - Слой - Омск -

Трапеза для «братьев наших меньших»

«... полна невольной, грустной думой»

Свет в ауле

Наклад-ка бильярдиста

Смотрите фото

Культурный

Треть тройки

Пахучая добавка

Чай с индейским колоритом

Нагромождение горкой

Священная обезьяна древних египтян

Пластиковые занавески

Джеймс Бонд наших дней

Капитан в соавторах Эмиля Ганьяна

«Моя мать» для Мухаммеда Али

Дом из ледяных глыб

«Ночного неба страж бессменный»

Убийственная машина

Лошадина

Что можно объяснить только волшебством?

Пристальный

Продукт бахчеводства

Служащий «эскадрильи специальных атак боевого ветра»

«Кто помогает злодеям, тот со временем раскается» (античный классик)

Какую игру сенат Венеции запретил в 1521 году?

«И ... жизни скоротечной, и сны любви воспоминал»

«Снежный человек» одним словом

На чем барбекю жарят?

«Оберег от пуль»

Титул американской актрисы Грейс Келли после замужества

На каком мотоцикле ездит гангстер Урри из фильма «Приключения Электроника»?

Эксперт по почерку

Что опасно в себе таит?

Что единодушно принимают на веру?

Тенор из песни «Серрейстая кольма»

В какой стране покончил счеты с жизнью великий Стефан Цвейг?

Военачальник у викингов

Японский золотой

Что установлено в ряде общественных туалетов Сингапура?

Военная драма «Афганский ...» у Владимира Бортко

Дочкин муж

Кто устроил тарам в «Полосатом рейсе»?

Подковерная ...

Кто стащил амброзию у олимпийских богов?

«Оружие» осинового нападения

Какое искусство, в конце концов, увлекло жену Александра Блока?

Какая звезда Голливуда хочет много детей от Эштона Катчера?

Писатель Алданов по имени

Новелла «... который мы празднуем» американца О.Генри

Наш детективный фильм «Тридцать седьмой ...» с Валерием Николаевым

Какое обещание не стоит тех слов, что на него потрачены?

Противник зеленого дракона

В каком мультяшном жанре прославился японец Хаяо Миядзаки?


Что поднимают во время беседы?

Самое суровое наказание для декабристов

Бегущая по жилам

Кто из великих философов считал собственным палачом того, кто познал самого себя?

Самая маленькая среди морских черепах



globallookpress.com

ПО ВЕРТИКАЛИ: Крейт - Кобан - Риск - Кормёжка - Федр - Кусто - Аксиома - Душа - Лото - Добро - Козин - Горе - Зать - Мате - Марк - Кикс - Куя - Дня.
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Мрак - Каас - Пиджак - Отдушка - Иглы - Луна - Танк - Чудо - Взгляд - Камикадзе - Сила - Иети - Книжня - Графо- лог - Бразилия - Обезьяна - Караоке - Балет - Кунис - Жало - Излом - Дюжили - Роман - Болтовня - Аниме - Ложь - Тигр - Ницше - Бисса - Казнь - Кровь - Тема.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Юлия ВИТКОВА,
24 года, Красноярск:

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

Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

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



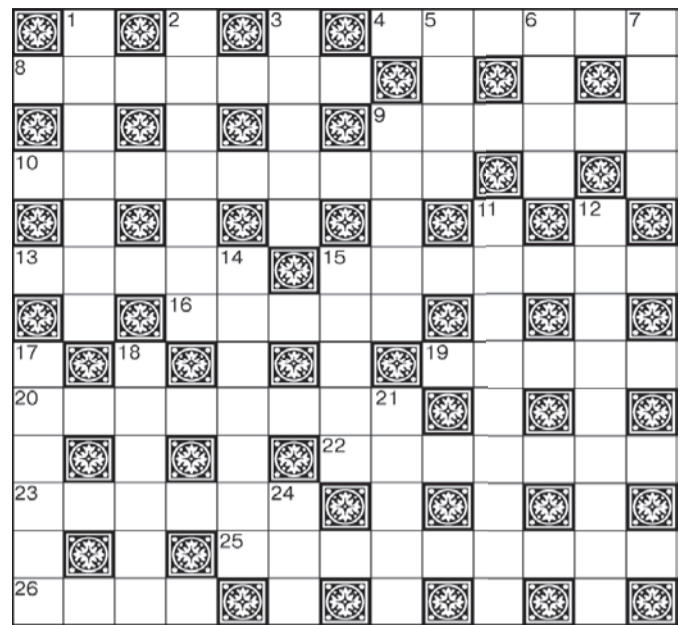
Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** в разделе «Будь стильной с «КП!»»



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

Дiana ИВАНОВА «КП» - Красноярск

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



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

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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

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

- Мы расстанемся. Так будет лучше.

- Для кого?

- Ты его не знаешь.

- Я такой худой! Вчера наступил на грабли!

- Ну?!

- Ну-ну... Мимо!

После просмотра доктора Хауса все хотят

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

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

Вот говорят, что противоположности сходятся.

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

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

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

Мама забирает сынишку у стоматолога. - Сынок, что надо сказать тете? - Я тебя запомнил!..

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

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



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Эпи- зод. 8. Спираль. 9. Баннер. 10. Клептоман. 13. Голод. 15. Беремот. 16. Донат. 19. Живот. 20. Персонаж. 22. Каменная. 23. Десерт. 25. Разведчик. 26. Киви. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Аполлон. 2. Припод. 3. Элтон. 5. План. 6. Зонт. 7. Дары. 9. Барет. 11. Берлиберда. 12. Фотофиниш. 14. Договор. 15. Барак. 17. Уладок. 18. Брюсов. 21. Жатва. 24. Таз.

Прогноз погоды на завтра, 29 февраля

	ночью	днем
Владивосток	-1°...-3°	0°...-2°
Находка	-2°...-3°	0°...+2°
Уссурийск	-2°...-5°	-2°...-3°
Астраханка	-6°...-7°	-4°...-5°
Терней	-4°...-7°	0°...-1°

Давление - 759 мм рт. ст. (норма для февраля - 767)
Относительная влажность воздуха - 57% (норма - 61%)
Ветер - северный, 6,5 м/с

Восход - 07.51 Луна - убывающая
Закат - 18.59

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. № 351

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 170 078 экз.

Цена договорная



АО ИД «Комсомольская правда», 2023. 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

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ФИЛИАЛ АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор Владивостокского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда» - Татьяна КЛАНОВЕЦ.

Заместитель редактора - Руслан НОВИКОВ

Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ

Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

690091, г. Владивосток, ул. Лазо, 8. Отпечатано в АО «ИПК» Дальпресс». 690106, г. Владивосток, пр-т «Красного знамени», 10, тел. (423) 245-05-45.

ТЕЛЕФОНЫ: (423) 230-22-59 - приемная; 230-22-56 - редакция; 230-22-54 - служба рекламы; 230-22-57 - служба распространения; 230-22-58 - бухгалтерия.

Факс: (423) 230-22-59. E-mail: vl@phkp.ru Web-сервер: www.kp.ru