

Реально ли отдохнуть на Байкале в феврале- марте

Читайте на стр. 2 ▶



Елена КРИВЯКИНА

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

«ТЕМА ДНЯ»
Обсуждаем главные
события выходных
и понедельника - 18:00
radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 838 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Понедельник
22 января

Газета нашего города ★ Иркутск

№5-п (27555-п) 2024 год

Слышен стон релоканта далеко

На что жалуются
наши соотечественники,
уехавшие за рубеж
после начала СВО.



Читайте на стр. 4 - 5 ▶



Личная страница в социальной
сети Дмитрия Хрусталева

А еще они вышивать умеют

Ирина ВИКТОРОВА

Неожиданные увлечения
российских звезд.

Нам, простым смертным, порой кажется, что героям шоу-бизнеса хобби не нужны - ну зачем что-то придумывать, собирать марки или выпиливать лобзиком, если работа настолько яркая и творческая? Но даже творцам необходимо иногда переключаться и, забыв о съемках и концертах, заниматься чем-то совершенно другим, может, даже очень банальным, чтобы потом вернуться к привычной звездной жизни с новыми силами.

Продолжение на стр. 7 ▶

Когда в Иркутске отступят 30-градусные морозы

Елена СИНИЦА

Конец января
выдастся
холодным, а вот
февраль порадует
потеплением до -3.

Зима нынче устраивает жителям столицы Приангарья температурные качели: чуть ли не весенняя оттепель резко сменяется морозами и наоборот.

- К нам зашла холодная воздушная масса. До конца января действие антициклона так и будет

то ослабевать, то усиливаться, - рассказала заместитель начальника Иркутского гидрометцентра Наталья Домбровская.

Так, немного потеплеть может уже 23 января: -20...-25 ночью и до -11...-16 днем. Даже на севере региона будет -15...-20 градусов. Но уже к середине недели, с 25 января, у руля снова мороз.

А чего ждать от февраля? Синоптики обещают обычную для этого месяца погоду. В первые дни термо-



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

метры покажут -10...-15, но чем ближе к весне, тем будет теплее. К концу февраля воздух начнет прогреваться уже до комфортных -3...-8. Но зима так просто свои позиции не сдаст: ночью заметно холоднее, чем днем.

Дикую рысь заметили возле музея в Листвянке

Елена СИНИЦА

Специалисты успокаивают,
что для людей опасности нет.

- У нас на территории рысь, что делать? - разволновались сотрудники Байкальского музея СО РАН в поселке Листвянка.

Дикую кошку заметили на днях. Зафиксировала ее уличная камера видеонаблюдения. - На кадрах видно, как зверь без спешки прогулялся вдоль периметра дендрологического парка, что примыкает к зданию музея, и удалился в темноту. Его следы на снегу обнаружили позже, - рассказали в пресс-службе ФГБУ «Заповедное Прибайкалье».

Надо сказать, место людное, днем здесь всегда полно туристов: кто в музей идет,



ФГБУ «Заповедное Прибайкалье»

кто в парк. Однако в учреждении считают, что повода для беспокойства нет, так как рысь обычно ведет себя осторожно и на глаза человеку лишний раз не попадает. Напасть животное может только в том крайнем случае, если придется защищать собственную жизнь.

Тем не менее хищница может быть опасна для собак и кошек, поэтому жителям Листвянки рекомендуют не выпускать на самовыгул домашних животных.

Елена СИНИЦА

Большинство отелей на праздники давно забронированы, номера предлагают за 10 - 40 тысяч рублей в сутки.

Новогодние праздники прошли, но впереди еще длинные выходные: в честь 23 Февраля и 8 Марта выпадет еще по три дня маленьких каникул. Чем не повод выбраться из дома! Так подумала я и решила провести их на Байкале... Каковы шансы найти местечко на берегу знаменитого озера и насколько сильно это ударит по карману?

ПИК СЕЗОНА

Судя по всему, «битва» за кристально чистый лед, нерп и омуля может оказаться не на жизнь, а на смерть. Оно и неудивительно. Во-первых, предстоящие праздники - самый пик сезона, а во-вторых, на февраль-март приходится бум событий: «Зимниада», Olkhon Ice Fest, фестиваль «Ешь! Люби! Байкал!».

- Загрузка отелей на побережье Байкала в зимние праздники составила более 70%, что, по наблюдениям отельеров, превышает показатели предыдущих лет, - рассказала руководитель агентства по туризму Иркутской области Евгения Найденова. - Зимний сезон на Байкале только начинается, пик традиционно придется на февраль и март. Свободных мест на Ольхоне и Малом Море нет уже с декабря, поэтому для нас очень важно увеличивать номерной фонд.

Но попытка не пытка, и я все же решила попробовать

Реально ли отдохнуть на Байкале в феврале-марте

Где любоваться кристально чистым льдом? На Малом Море и вблизи Ольхона!



Елена КРИВЯКИНА

забронировать гостиницу. Так, на Ольхоне нашлось четыре варианта. Все они не предполагают бесплатной отмены брони и питания. Цена вопроса - от 10,5 до 40 тысяч рублей в сутки! Те, что побюджетнее, и выглядят соответственно - скромненько. Базовый номер в небольшом деревянном доме, из мебели - кровать и небольшая тумбочка в довольно изношенном состоянии. Некоторые варианты предполагают собственный санузел, но нередко предлагается делить его с соседями. Питание не включено, но имеется бесплатный Wi-Fi. Те, что дороже, - так сказать, тяжелый люкс. Современная мебель, шумо- и звукоизоляция, теплые полы, панорамные окна, средства гигиены от шампуня до тапочек в придачу. Бонусом предлагаются зоны для бар-

бекю, рыбалка, трансфер до аэропорта. Среднего, увы, не дано.

В ЛИСТВЯНКЕ СВОБОДНО?

Цены - это полбеда, в некоторых отелях мой звонок и вопрос о свободных номерах и вовсе вызывал смех.

- Девушка, вы что, смеетесь? Еще бы в феврале озаботились этим вопросом. Мо-

жет быть, хотите рассмотреть апрель-май? Или, может, лето? - вполне серьезно, без какой-либо издевки спросила меня администратор.

В другой гостинице ответили, что сейчас мест нет, но можно попытаться счастья ближе к самим праздникам:

- Кто-то может отказаться от брони, такое нередко бывает, другой вопрос, что нуж-

но успеть подловить момент. Прямо сейчас на эти даты ничего предложить не могу. Добавить вас в лист ожидания?

Лучше с точки зрения финансовой доступности оказалась ситуация в Листвянке. Выбор свободных отелей и баз не то чтобы широк, но все же имеется. Номера, хоть и максимально простенькие, без каких-либо излишеств, по цене от 4 до 8 тысяч рублей в сутки, еще есть.

В наличии пока и номера в мини-отелях на Малом Море. Правда, выбор уже скуден, выбирать вид из окна уже не приходится. Ночь одному туристу обойдется от 3 до 7 тысяч.

- Из-за роста доли иностранных туристов меняются временные рамки сезона, - отмечает заместитель председателя Сибирской Байкальской ассоциации туризма Вадим Копылов. - Ранее бронирование происходило только с середины февраля до конца марта, а теперь с начала года. Туристы начинают приезжать уже с середины января. Представители бизнеса говорят почти о 100% заполнении местных гостиниц не только во время новогодних каникул, но даже в феврале и марте!

Выводы таковы: отдохнуть в праздники на Байкале шансы есть, но стоит быть готовым к тому, что за немалые деньги вы получите довольно скромное предложение. Если едете буквально одним днем, готовы самостоятельно решать вопрос питания, жить без каких бы то ни было «плюшек», будет из чего выбрать.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

30 - 50 тысяч туристов, согласно прогнозам, посетят Байкал в зимний сезон. Интерес со стороны иностранцев становится основным фактором роста. Байкал привлекает все больше внимания гостей из Китая и Юго-Восточной Азии.

5 тысяч иностранных путешественников посетили Иркутскую область в зимний сезон 2022/2023. Большинство из них приехали из Монголии, а также из Китая, Казахстана, Белоруссии и Таиланда.

1,7 миллиона гостей, по предварительным подсчетам, приняла Иркутская область в 2023 году.

До 1,8 миллиона туристов ожидается в регионе в 2024 году.

■ НУ И НУ



Ребенок мечтал, чтобы кумир его заметил.

Регина РАХИМОВА

Видео, как Сережа Потапов танцует на концерте, звезда увидел в соцсетях и восхитился.

«Я узнал, кто это! Это SHAMAN!», - ликующе воскликнул 5-летний Сережа Потапов из Иркутска и замер. Еще в прошлом году ребенок загадал желание, когда за руку с бабушкой шел на концерт куми-

SHAMAN отправил подарок 5-летнему фанату и позвонил по видеосвязи

ра. Сказал: «Хочу, чтобы SHAMAN меня посетил». Желание исполнилось в канун старого Нового года.

- Ребенок у нас артистичный, - рассказывает мама Сережи, 26-летняя Анна Потапова. - В два года еще и не ходил-то толком, а уже плясал под музыку. Мы с супругом далеки от творчества: муж военный, а я юрист.

Фанатом SHAMANA Сережа стал в феврале 2022 года. Только-только вышел трек «Встанем». Ребенок быстро выучил слова.

- А в декабре прошлого года узнали о концерте SHAMANA в Иркутске. Купили билет сыну и бабушке, - говорит Анна.

Сережа так танцевал под песни любимого артиста, что его начали снимать зрители. Видео завирусилось в интернете. Ролики появились во всех соцсетях и СМИ.

- Шоу сыну понравилось. Он получил автограф и футболку с фото SHAMANA. Но он сам так и не заметил Сережу.

А в конце декабря на телефон Анны позвонили с неизвестного номера. Это был PR-менеджер SHAMANA: «Ярослав (настоящее имя исполнителя. - Ред.) увидел в интернете Сережу. SHAMAN хочет лично

поздравить ребенка с Новым годом и подарить подарок».

- Договорились, что как только придет посылка, я дам знать, - говорит Анна.

Сюрприз пришел в середине января. Мама мальчика сразу набрала номер PR-менеджера - и через пару минут звонок по видеосвязи от самого Ярослава. Сыну сказала, что с ним кто-то хочет поздравиться.

- Сергей, приветствую! Приятно познакомиться. Посмотрел и восхитился тем, как ты круто зажигаешь на моем концерте. Видео обошло, конечно, весь интернет. Рад, что у меня есть такие крутые поклонники. Буду немного Дедом Морозом! Приготовил

для тебя подарок, который телепортируется к тебе под елку, - сказал по телефону SHAMAN.

В черном пакете ребенка ждали кепка, толстовка, шопер, брелок с логотипом звезды и его автограф. Пока мальчишка распаковывал все это, Ярослав через камеру телефона наблюдал.

- Толстовка велика, но Сережа сказал, что никому не отдаст и будет ждать, когда дорастет до нее, - рассказывает Анна.

А 24 февраля маленького сибиряка ждет новая встреча с кумиром. Анна купила себе и сыну билеты в Красноярск на концерт SHAMANA.

Объявление

ОАО «РЖД» реализует жилой дом площадью 172,3 кв. м с инженерными коммуникациями, расположенный по адресу: Иркутская область, Нижнеудинский район, пос. ж/д ст. Хингуй, ул. Лесная, д. 4а.

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

Реклама

РЖД

Анна КУКАРЦЕВА

Когда росли мы, нынешнее поколение родителей, педиатры очень активно советовали нашим мамам обливать нас холодной водой. В детских садах даже были специальные программы по закаливанию. Так повышают иммунитет, твердили врачи. Теперь же человек в белом халате выписывает список лекарств, не отрываясь от компа. А о закаливании - молчок. Неужели оно, как и многие фишки советской медицины, оказалось пустышкой?

ВОЗИТ ПРОРУБЬ С СОБОЙ

Спортсмены признают криотерапию (кратковременное воздействие холодом) лучшим способом взбодриться и восстановить мышцы после длительных тренировок. Согласно исследованиям, прохладная вода в 10 - 15 градусов идеальна для облегчения болей мышц атлетов после нагрузок.

Денис Симулякин, врач из Австралии, пишет в своем телеграм-канале: «Дана Уайт, президент Ultimate Fighting Championship (UFC) - крупнейшей в мире организации по смешанным единоборствам, упомянул, что он теперь фанат погружений в ледяную воду, чувствует себя превосходно и даже иногда возит в поездки бочку-купель. Внезапно, старое доброе советское закаливание вновь стало мейнстримом».

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

- Закаливание - это способ сделать организм устойчивым к естественным стрессовым факторам, - объясняет Дарья Мифтахова, врач-терапевт

У меня насморк, а он говорит: «Лезь в прорубь!»

Что о закаливании думают эксперты?

ВАЖНО

Обливание холодной водой (а тем более ныряние в прорубь) повышает давление. И в некоторых случаях это может привести к гипертоническому кризу. Поэтому экстремальное закаливание противопоказано людям с гипертонией. А также людям с проблемами мочевыделительной системы, почек и, конечно, онкологией.

группы компаний BestDoctor.

- Смотрите, как наш организм борется с холодом. Создание организмом тепла называется термогенез. Обычно он происходит в результате метаболических реакций (расщепления глюкозы, жиров). Также термогенез может реализовываться за счет сокращения мышц (например, вы топаете ногами, стучите зубами, обхватываете себя руками, когда мерзнете).

Способы улучшить термогенез делятся на простой (поесть калорийной еды) и сложный. Это и есть закаливание. Глав-

Новый тренд в ТикТоке: молодежь по всему миру, где подходящие условия, окунается в полынь и показывает, что ей все нипочем.

ные принципы закаливания - регулярность и путь от малого к большому. То есть начинать нужно с обтирания, ножных ванночек, комфортного контрастного душа. Но это должно стать частью вашей жизни.

КУПЕЛЬ - ЛУЧШЕЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Большой поклонник криотерапии - д. м. н., врач-кинезиотерапевт Сергей Бубновский. Он уверен, что, когда болит спина или суставы, лучшим местным обезболивающим становится холод, и рекомендует каждый день принимать краткосрочную холодную ванну, погружаясь в воду с головой буквально на 5 - 10 секунд. «Исследования в области физиологии доказали, что стресс-белки, которые

вырабатываются мозгом при шоковом (кратковременном) воздействии холода на организм, являются определенной защитой внутренних органов от ишемических процессов и онкологических заболеваний. Погружение тела в ванну с холодной водой не вызывает удовольствия, но уже через 5 секунд - восторг, длящийся весь день», - отмечает доктор.

Знаменитый теледоктор Александр Мясников не раз упоминал, что зимой ныряет в прорубь. По его мнению, закаливаться никогда не поздно и этот метод укрепления здоровья подходит всем на 100%.

- Но начинать нужно потихоньку: сначала хорошо проветривать комнату, ходить дома босиком и с каждым разом усложнять задачу.



Российские ученые выяснили, что люди, живущие в районах с вечной мерзлотой, генетически старше остальных жителей нашей страны. То есть долговременное воздействие холода ускоряет старение.

Авторы исследования - из Нижегородского государственного университета имени Н. И. Лобачевского, Северо-Восточного федерального университета имени Н. И. Аммосова и Уфимского федерального центра РАН. Согласно их работе коренное население Якутии биологически на 3 - 4 года старше жителей европейской части России.

Отклонения удалось обнаружить в генах, отвечающих за адаптацию к холоду, метаболизм и процессы старения. То есть якуты быстрее вырабатывают необходимую энергию за счет скорости метаболизма и клеточного цикла, но из-за этого организм быстрее стареет. Об этом же в интервью «КП» говорила профессор, биолог **Анча Баранова**: «Для продления жизни лучше всего подходят холодные условия, но не экстремальный минус, он как раз сокращает жизнь, а умеренный».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

СОВЕТ ПЕДИАТРА

Не кутайте детей!

Наш постоянный эксперт, д. м. н., педиатр Евгений Тимаков не раз отмечал, что самый действенный метод борьбы с респираторными инфекциями - это закаливание ребенка.

- Чтобы приучить организм ребенка отвечать защитными функциями на охлаждение, в первую очередь важно прекратить его кутать, - объясняет врач. - На прогулке ребенок должен играть свободно, а не напоминать вспотевший кочан капусты. Так, наоборот, быстрее простудиться. В летнее время ребенок должен чаще находиться на свежем воздухе, но и зимой также нужно гулять ежедневно. Сильнейшее средство закаливания - это купание в летнее время в открытом водоеме.

- Но только одними купаниями в воде иммунитет не повысишь, - считает педиатр Тимаков. - Нужно комбинировать различные методы. Обливания, гуляния, а еще ежедневная гимнастика и стимуляция рецепторов на стопах путем бегания босиком и по различным мелким предметам. Особо летом.



Обливания малышей на улице в мороз - зрелище не для слабонервных. Да и от простуд не спасает.

Мария ЛЕОНЦА/КП - Красноярск

■ ДОВОДЫ СКЕПТИКОВ

Научные исследования не подтверждают пользы

Да, многие врачи выступают за закаливание, но раздаются голоса, которые требуют подтверждений эффективности метода. Мол, не было ни одного глобального достоверного исследования о плюсах и минусах закаливания.

Популярный педиатр Сергей Бутрий в своем блоге не раз упоминал, что польза закаливания для иммунитета не доказана. Собственно, как и вред. Но доказано, что закаливание точно не снизит частоту заболеваний ОРВИ.

Ученые в Голландии пытались доказать, что закаливание укрепляет иммунную систему и организм становится менее восприимчив к инфекциям. 3000 человек разделили на две группы, участники одной принимали контрастный душ (то есть сначала нормальный, а заканчивали холодной водой). И они, по полученным за год данным, брали больничный реже, чем в контрольной группе. Но при этом болели все участники одинаково, то есть риск заражения

ОРВИ контрастный душ точно не снижает. Зато, видимо, бодрит и заставляет двигаться даже человека, облепленного вирусами...

«При обливании все изменения, связанные с иммунитетом, носят кратковременный характер, так что на иммунитет закаливание не влияет», - говорит реабилитолог Георгий Темичев.

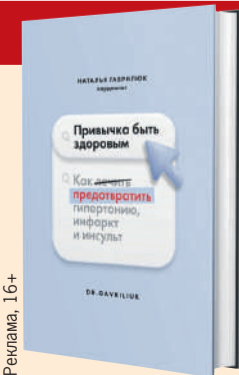
«Помните, что регулярное закаливание может снижать системные воспалительные реакции (есть такие исследования). Но внезапное сильное переохлаждение, наоборот, может вызвать воспаление в организме. Поэтому внезапно начать обливаться холодной водой и нырять в сугроб вредно», - отмечает терапевт Дарья Мифтахова.

Другими словами, если вам нравится холодная вода - отлично, закалывайтесь, но специально насиловать себя ради мифического «поднятия иммунитета» не стоит. Лучше больше гулять, меньше нервничать и правильно питаться, тогда и иммунитет приложится.

«Комсомолка» рекомендует: «Привычка быть здоровым»

Можно ли бегать в городе, есть сало, пить крепкий кофе, ходить в сауну и почему занятия спортом не компенсируют вред долгого сидения на стуле? Иногда кажется, что человек ведет здоровый образ жизни, но с точки зрения врачей - ровно наоборот. Инфаркты и инсульты не случаются внезапно. Автор анализирует множество бытовых привычек, разъясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью.

Приобретайте на [shop.kp.ru!](http://shop.kp.ru)
А также на сайте labirint.ru



Реклама, 16+

Слышен стон релоканта

Василиса НИКОЛАЕВА

«Цены высокие, города грязные, работу не найти, интернет черепаший, а банки отвратительные», - жалуются релоканты - наши соотечественники, уехавшие за рубеж после начала СВО.

«КП» изучила соцсети этих русских за границей и собрала их самые частые причитания.

США:

«Чтобы жить с тем же комфортом, как в РФ, надо \$10 - 12 тысяч»

Про Америку и ее райские берега рассказов за последние лет 30 было много. Еще со времен развала СССР там осело немало «наших». Но интересен взгляд новичков - релокантов. Свежий, так сказать. Они-то уезжали не в лихие 90-е.

Вот, например, **30-летний Константин из Приморско-го края** рванул за границу в сентябре 2022-го, пожил в нескольких странах и в итоге через Мексику пробрался в Нью-Йорк. Завел блог и стал честно рассказывать о жизни в Штатах. Вот, например, что он рассказал про расходы на жизнь.

- Квартиру с одной спальней в Бруклине (отдаленный район Нью-Йорка) мы арендовали за \$2100 (186 тысяч рублей по текущему курсу) в месяц. Плюс «коммуналка» \$150 (13 тысяч рублей). На еду и гигиену на двоих уходит \$1000 (90 тысяч рублей). У меня нет машины, я не плачу за нее страховку (около \$400 в месяц - 35 тысяч рублей), налоги, техобслуживание, услуги парковки... А общественный транспорт выходит \$200 в месяц (18 тысяч рублей). Еще один пункт расходов, который вас удивит, - стирка. В большинстве квартир Нью-Йорка нет стиральных машин. А на прачечные уходит \$70 в месяц (6000 рублей). Мобильная связь и интернет - то, что вызывает у меня бурю негатива. На двоих выходит \$112 в месяц (10 тысяч рублей), тариф безлимитный, но я получаю просто отвратительное качество связи! Про еду вне дома ничего не скажу, мы стараемся готовить сами. Так что из этих расходов кофе, вода, жвачка - \$200 (18 тысяч рублей). Уже вышло на двоих \$3832 (340 тысяч рублей). Это мы живем скромненько. А если еще сэкономить, жизнь станет совсем некачествен-

ная. На то, чтобы жить с тем же уровнем комфорта, как в России, надо зарабатывать \$10 - 12 тысяч в месяц (900 тысяч - 1,1 млн рублей), не меньше.

И это молодая пара, без детей (школ, садиков, кружков), ипотек, медстраховок!

Зарабатывал в США Константин мелким ремонтом. Оплата - \$15 в час (1300 рублей) и огромная конкуренция. «Мексиканцы готовы и за \$7...». Это, собственно, весь его карьерный рост в Штатах.

- В России работал на се-

и пахать 24 на 7, то можно, наверное, начать нормально зарабатывать. Но за эти же 5 - 6 лет в России я наработаю больше и вырвусь дальше... Для статистики 40% людей в Нью-Йорке даже не могут снять себе отдельную квартиру без соседа... А по США - 30%.

Под откровениями Константина много комментариев от других американских русских.

«Выжить можно, только если работать дальнбойщиком, жить в траке и мыться на сто-янках».

«Поддерживаю. Переехал 3 недели назад, в шоке от увиденного. Я в Чикаго. После Москвы ощущение отсталого города и страны. Все, как будто лет 20 назад».

Франция:

«Не жизнь, а условия содержания для беженцев»

Известная московская правозащитница, бывший аналитик столичного управления ФСИН Анна Каретникова уехала во Францию в январе 2023-го. И пишет в соцсетях все как есть, без прикрас.

«...Тяжело возвращаться в наш Дом бездомных (так Анна называет место, куда их с сыном как беженцев поселили французские власти. - Авт.)... В безлюдный Ревин (город в провинции Шампань. - Ред.), на гору, пятый, практически недоступный для меня, этаж, в камерку с двухъярусной кроватью и тараканами, одной кухней, туалетом и умывальником на четыре разноразнонациональные семьи.

Это, конечно, лучше, чем тюрьма... но похоже. И это было бы забавно, если бы не продолжалось уже семь (!) месяцев.

Почему мне это напомнило тюрьму? А я помню ответ администрации, когда спросила: можно нас перевести ниже? Мне сказали: нужна бумага от врача! Хорошо, а можно мне к врачу? Мне с издевкой ответили: нет, сначала надо прожить три месяца во Франции... На тот момент мы с Сережей уже находились во Франции 3 месяца, чем удручили администрацию, которая неохотно, но к врачу меня отправила. Тот написал, что я тут жить не могу. Но на

письмо никто не ответил. Я вообще не знаю: во Франции есть какие-то сроки ответов на письма? В России - по ФЗ-59 (федеральному закону. - Ред.) это месяц. Тебе могут бред какой-нибудь ответить, но хоть что-то ответить должны. Тут как-то иначе.

Еще вдобавок то отключают воду, то изгоняют на день из дома для борьбы с тараканами (тараканы бес- смертны), то диким голосом орет по сорок минут пожарная сигнализация.

Итог: документов, позволяющих переезжать, у нас нет, счета расчетного нет, пособия уже или еще больше нет...»



Дана КАРПИЦКАЯ/«КП» - Москва

Грузия хороша для туризма, но жить здесь сложно. Зарплаты маленькие, пенсии крошечные. Неспроста тысячи грузин уехали в другие страны на заработки, да так там и остались.

Грузия:

«Готова на любую работу, кроме скама и проституции»

В Грузии осело порядка 60 тысяч наших (по данным местных властей). Здесь в целом лояльное отношение к русским, несмотря на прозападную политику. И удобная налоговая система, мало бюрократии. Но минусов тоже хватает:

«На каждом шагу тебя стараются обмануть: то таксист завесит стоимость в 10 раз, то хозяева квартир кормят обещаниями по решению проблем с жильем».

«Цены на все, как в Москве. При этом продуктов привычных не найти, молочки вообще нет человеческой. За нормальным мясом надо ехать куда-то, в супермаркетах одна заморозка. Я уже молчу про всякие ЗОЖ-прибабасы, тут ими не пахнет».

С работой совсем беда.

«Я в России работал в банке, - говорит **релокант Алексей**. - Но кому я тут нужен? Устроился ремонты делать

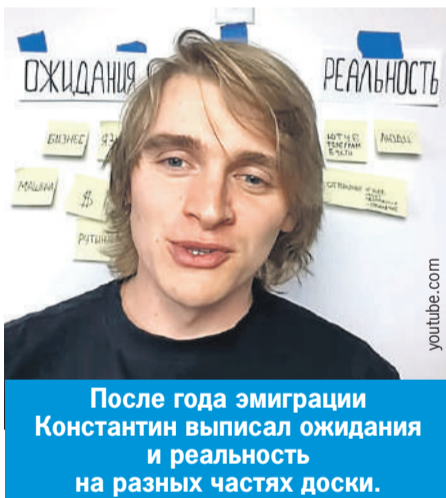
в бригаду. Обещают зарплату в \$500 (44 тысячи рублей. - Ред.)».

«Я в будни здесь преподаю языки по интернету, - рассказывает лингвист, приехавший из Екатеринбурга. - А в выходные в ресторане зазываю людей с улицы. Платят 25 лари в день (825 рублей)...»

На интернет-досках объявлений полно запросов от русских:

«Ищу работу, готова взяться за что угодно, кроме скама (мошеннический инвестпроект. - Ред.) и проституции. Образование: высшее фармацевтическое. Опыт: продажи (аптека), преподавание химии (репетитор). Работа нужна очень срочно. Хотя бы за \$350 - 400 в месяц (30 - 35 тысяч рублей. - Ред.)».

Самые проворные открыли в Грузии кафе. В Тбилиси около 10 русских заведений. В Батуми больше. Сидят, ждут начала летнего сезона, когда русский турист поедет.



После года эмиграции Константин выписал ожидания и реальность на разных частях доски.

бя в строительстве. Думал, и тут получится, - сетует он.

После года эмиграции парень составил табличку «Ожидания и реальность». И получилось: из того, на что рассчитывал, сбилось примерно ничего. В итоге Константин с женой вернулись на родину. Ролик об этом назвал «Чемодан, вокзал, Россия. Или самодепортация». Про причины такого решения говорил много: и про отсталые технологии, и про мусор на улицах, и про никакую безопасность, и про вранье русских американцев, сочиняющих про какие-то мифические возможности. Еще молодой человек очень скучал по родным и понял, что перевозить родителей в США, как планировал, не стоит.

- Про работу: если потратить лет 5 - 6, выучить язык, обзавестись контактами

далёко

Латвия:

«В квартирах холодно, горячая ванна - роскошь»

Несмотря на агрессивную русофобию латвийских властей, русских сюда перебралось за последние полтора года немало. Цены на аренду жилья невысокие - однушку можно снять за 250 евро (24 тысячи рублей). Среди переселенцев много известных журналистов, правозащитников.

«В квартире холодно. Даже не так - ОЧЕНЬ ХОЛОДНО, - пишет **Станислав К.** в соцсетях. - Если держать температуру выше +20, то сразу неадекватные счета за «коммуналку», до 400 евро в месяц (39 тысяч рублей) Плюс отдельно подогрев воды. О такой роскоши, как горячая ванна, и не мечтаю. Пользуемся свечами, потому что красиво, а во-вторых, дешевле, чем платить за свет».

А вот комментарий одного нового русского рижанина под новостью о небывалом снегопаде в Москве и Питере в начале зимы.

«В Риге тоже выпал рекордный снег. И его не собираются убирать вообще. Лежат трехметровые сугробы себе и лежат. Когда-нибудь же растают. Парковки во дворах под

свои машины чистите сами. Сосульки на крышах просто гигантские, их тоже никто не убирает. Сами упадут, если на голову кому-нибудь, то простите. На прошлой неделе мужчину убило».

Или вот еще какими впечатлениями делятся релоканты в Латвии:

«Когда я рассказываю людям, что в России вообще не пользовалась наличкой, что у нас даже бабушке на рынке можно за секунду отправить 100 рублей за купленные яблоки, мне не верят. Когда я говорю, что счета в банках у нас открывают бесплатно и даже приплачивают новым клиентам, - тем более не верят. В Латвии просто подать заявку на открытие счета стоит 200 евро (19 тысяч рублей. - **Ред.**), и не факт, что откроют».

«Я нашла работу в фармацевтической компании быстро, повезло. Так что у меня есть и «голубая карта жителя ЕС», и медстраховка. Но все это отберут, если уволюсь и в течение максимум трех месяцев не найду другую официальную работу».

СПРАВКА «КП»

Точного числа уехавших в 2022 - 2023 годах из России нет.

Цифры назывались разные - от 300 тысяч до 1 миллиона человек. Российские эксперты заявляют, что 50 - 70% всех уехавших уже вернулись. Иностранцы говорят о 15 - 40%. Однозначно высказываются лишь конторы, помогающие оформлять виды на жительство за границей - в 2022 году на их услуги был бум, а в 2023-м спрос упал в десятки раз.

Самыми популярными для переезда в «режиме паники» были соседние Армения, Грузия, Казахстан, Киргизия... Но для многих они стали лишь перевалочным пунктом на пути в дальнее зарубежье. И если первые месяцы в соцсетях про новую жизнь изливались восторги, то сейчас все больше - разочарование.

«Очереди на запись к врачу огромные. У подружки хрустнула челюсть, опухло все лицо. В травмпункте приняли быстро, сделали рентген. Отдала она за это 40 евро (3900 рублей). По итогу рекомендовали консультацию у челюстно-лицевого хирурга. Ждать ее предстоит 3 месяца. Придется со сломанной челюстью ходить».

Чехия:

«Розовые очки падали болезненно»

Про отвратительную медицину говорят не только те, кто осел в Прибалтике. В Европе в целом попасть к доктору - целый квест.

- У знакомой в Чехии разболелся зуб. Три недели она пыталась просто записаться на прием - ни в частных, ни в госклиниках мест не было. Кое-как поймала окно, еще полторы недели ждала приема. Но поставленная пломба вывалилась через пару дней. Доктор сказал: «Это ваши проблемы, записывайтесь заново», - делился в соцсетях 29-летний **ай-тишник Андрей**, живущий в Чехии.

Андрей этнический русский, вырос в Казахстане и переехал в ЕС еще до СВО, то есть не наш классический релокант. Но он рассказывает ровно про то, с чем все переехавшие столкнулись в Европе. И сам уже собирается обратно в Казахстан, а после - в Россию на ПМЖ. Потому что:

- Ехал за культурой этой хваленной. Но нет тут ее, как и банальных удобств, просто курьеров не вызвать. Жуткая бюрократия. И хотя я востребованный специалист - с работой проблем нет, качество жизни у меня в Чехии упало очень сильно. Розовые очки спадали с меня болезненно. Возможно, в 90-е Евросоюз и был лучше, но сейчас это кучка стран, которые считают себя развивающимися, хотя по факту они деградирующие. Страны СНГ уже давно перескочили Европу по цифровизации, комфорту и качеству жизни. В Чехии до сих пор за каждой бумажкой надо в очереди по два дня стоять, а не как в цивилизованных странах - открыл приложение и заказал. Когда я рассказываю про это местным, даже не верят.

При этом налоги в ЕС душат. Не поверите, но есть даже налог на радио и телевидение, который хочешь не хочешь, платят и все владельцы смартфона. Почему? Потому что можете посмотреть ТВ через интернет, а значит платите. Налог на мусор - отдельная история! Ты платишь и за муниципальный мусор (который в доме), и за городской, и за переработку мусора. То есть три налога, при этом все равно грязно. Я сам думал, что тут рай. Но тут все держится на штрафах, на кнуте. Чуть отступил от правил - сразу летит штраф.

Блогер-эмигрант Станислав много лет жил в ЕС, Канаде и США, но вернулся в Россию. Теперь собирает рассказы таких же вернувшихся.

- Уехавшие после начала СВО, по сути, ничем не отличаются от эмигрантов прежних лет, - говорит Станислав. - Почти все ехали на Запад в тех самых розовых очках. Но оказалось, что там не так, как в кино. Те, кто уехал раньше и сейчас вернулся, смело рассказывают про это. С началом СВО многие из них, наоборот, засобирались обратно на родину. Новые же релоканты пока чаще молчат о проблемах, только начинают их осознавать. Да и не будут они говорить так открыто.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Вот такая картина. Нигде нас не ждут с бесплатными пирогами. И как гласит народная мудрость: «Не надо путать туризм с эмиграцией».

ПРОВАЛЬНЫЕ ГАСТРОЛИ



У фрик-шоу Верки Сердючки все меньше поклонников.

Личная страница Сердючки в социальной сети

Артисты-русофобы стали персонами нон-грата в Эмиратах

Ольга ЛИБГАРДТ, Игорь ЯКУНИН

Верке Сердючке запретили въезд в страну, а Максима Галкина* оштрафовали на крупную сумму.



Личная страница Галкина в социальной сети

Язык все чаще подводит мужа Аллы Борисовны. Может, пора объясняться с помощью жестов?

Два известных в России и на Украине исполнителя, **Максим Галкин** и **Андрей Данилко** (выступающий в сценическом образе Верки Сердючки), получили жесткие сигналы от властей Объединенных Арабских Эмиратов.

За антироссийские призывы во время выступлений артистов в ОАЭ и за то, что они со сцены выкрикивали неонацистские лозунги, разжигающие рознь между странами и народами, Сердючке в январе 2024-го запретили въезд в арабское государство и оштрафовали на 100 тысяч дирхам. А пятый муж **Аллы Пугачевой** пока «просто заплатил штраф» в те же 100 тысяч дирхам (около 2,4 миллиона рублей), притом не исключен вариант, что пародисту и сатирику Галкину также опустят шлагбаум перед Эмиратами.

По закону этой арабской страны публичные политические высказывания гастролирующих в ОАЭ артистов на их шоу запрещены. А если вдруг прозвучат еще и призывы к межнациональной розни - то шоумены потеряют не только деньги, но и возможность в дальнейшем здесь гастролировать и стричь купоны с хозяев и гостей страны-жемчужины Персидского залива.

Не исключено, что в жестком отношении к проукраинским гастролерам сыграло свою роль и то, что ОАЭ относится к России как к дружественному государству.

***Внесен Минюстом РФ в список иноагентов.**

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Власти греческой столицы запретили концерт в Афинах британской группы The Tiger Lillies («Тигровые лилии»). Причина проста: это лондонское трио в своем творчестве агрессивно поддерживает режим **Зеленского**. По данным агентства Efsyn, основанная 25 лет назад британская группа из столицы королевства собиралась дать масштабный «проукраинский» концерт на афинской площади в центральном районе Экзархия.

Концерт британцев, выступающих «против агрессии на Украине», греческие власти запретили из-за... многочисленных жалоб местных жителей именно на то, что английские музыканты в своем творчестве и публичных высказываниях ненавидят Россию и обожают незалежную. Летом 2023 года британская группа выпустила альбом UKRAINE. На своем сайте The Tiger Lillies постоянно сообщают, что солидарны с Украиной с февраля 2022-го. А все средства, вырученные с продажи альбома, трио обещало отправить украинской армии.

Ну и зачем властям греческой столицы такие, прости господи, трубадуры?

Анна КУКАРЦЕВА

Наша память - одна из важнейших способностей мозга, и тренировать ее следует всю жизнь, а не только во время учебы. Доказано, что такие упражнения помогают бороться с возрастными изменениями (болезнь Альцгеймера). Регулярная умственная нагрузка на мозг, как показывают исследования, улучшает когнитивные (познавательные) функции.

Как нескучно и эффективно развивать память у детей и зачем для этого ходить в школу разными дорогами, рассказал Василий КОВАЛЕВ, педагог, старший методист образовательной платформы Учи.ру.

НА НЕЙРОГИМНАСТИКУ СТАНОВИСЬ!

Для того, чтобы мозг работал на полную мощность, был всегда активен, его нужно упражнять. В этом ему помогает нейробика - набор техник, которые работают как аэробика для нейронов - нервных клеток. Отцом этой методики считается профессор нейробиологии Лоуренс Кац.

Нейробика - это комплекс простых упражнений, ко-

Аэробика для мозга и другие способы запомнить всё

Простые приемы, которые помогут укрепить и развить память у ребенка и взрослого.



- Я еще и одной-то рукой кисть держать не научилась, а тут двумя приходится!

которые строятся на одном принципе: удивлять мозг необычными для него задачами, стараться задейство-

вать одновременно больше одного органа чувств. Рутинные вещи человек часто выполняет на автомате. А как только мы сталкиваемся с чем-то новым, мозгу приходится активно работать, чтобы с этим справиться. Так и происходит его тренировки.

Упражнений нейробики масса. Например, открывать дверь левой рукой (если вы правша). Или ходить в школу/магазин разными маршрутами, пробовать писать одной рукой и параллельно чистить зубы другой. Еще можно выполнять привычные действия с закрытыми глазами - одеться, вынуть что-то из сумки. Можно попробовать воспринимать разные источники информации одновременно: слушать музыку и читать.

«Подобные действия - это вызов себе и своему мышлению: они приводят к активизации работы мозга и выстраиванию новых нейронных связей», - объясняет педагог Василий Ковалев.

АССОЦИИРУЙ ЭТО

Установка или придумывание ассоциаций - это преобразование информации в визуальные образы, удобные для запоминания. Особенно это актуально при необходимости выучить иностранные слова, формулы, таблицу Менделеева, столицы и страны. При работе над ассоциативным мышлением тренируется не только память, но и аб-

страктное мышление, воображение, последовательное восприятие и мышление.

Суть методики простая: сначала ребенку нужно показать несколько образов - они могут быть абсолютно разными: 2D-картинки, 3D-фигуры, абстрактные объекты, действия (анимация или эффект), звук, цвета. Из всего этого он в голове собирает некую картинку.

А потом ему показывают несколько карточек с изображениями - как в игре Имаджинариум. Задача ребенка - угадать, какая из них больше всего соответствует сформированной у него ассоциации от всех последовательно показанных объектов.



Советы по воспитанию, здоровью и развитию ребенка дают опытные психологи, педагоги и врачи в «Родительском вопросе» по воскресеньям в 11.00 (мск)

7	10	4	13	8
12	19	16	25	15
14	9	2	5	6
22	17	11	18	23
1	20	3	21	24

Таблицы Шульте

Эта методика применяется в первую очередь для тренировки скоротечности, но также она развивает и визуальную память. Таблицы Шульте - это квадраты разных размеров: 3*3, 5*5 клеток и так далее. Внутри каждой клетки есть цифра или буква, расположенные в случайном порядке. Например, в таблице 3*3 верхний ряд может выглядеть как «5-8-2», средний «1-7-9», нижний «4-6-3».

Задача ребенка - не отрывая глаз от таблицы, быстро найти всю последовательность чисел. То есть сначала он увидел цифру «1» и ищет «2». Нашел - переходит к следующей, но при этом в голове держит путь «1-2-3», и так далее. Чем выше уровень натренированности, тем сложнее таблица. Она может стать не только крупнее: в ней также, например, могут сочетаться римские и арабские цифры.

Также можно тренироваться на время. Поизучать таблицу 15 секунд, а потом закрыть ее и попробовать восстановить по памяти на листочке, записывая цифры в правильном порядке. Закончив, нужно сверить то, что запомнил мозг, с исходной таблицей. Если все получилось, можно постепенно уменьшать время запоминания до 10 или даже до 5 секунд. Кроме того, есть программы и приложения с таблицами Шульте для компьютера или смартфона.

ДЕЛО ТЕХНИКИ

ВОТ ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ РАЗВИТЬ СПОСОБНОСТИ К ЗАПОМИНИНИЮ:



Мнемотехника

Это приемы запоминания информации с помощью ассоциаций, аббревиатур, числовых кодов, рифм и других техник. Например, запомнить список того, что нужно купить в магазине, можно через аббревиатуру из первых букв продуктов. Допустим, «ХМЯО» напомним, что нужно купить хлеб, молоко, яйца, овощи. Сложность мнемотехники в том, что нужно придумать, какая именно ассоциация или аббревиатура будут максимально точно отражать конкретную информацию. А потом, когда придет время обратиться к этой аббревиатуре, вспомнить, что за ней скрывалось. Первое время можно в качестве подсказки записывать себе расшифровку в телефоне, блокноте.

Составление ментальных карт

Это структурирование и оформление информации с использованием тезисов, схематичных рисунков, смайликов. Особенно эффективны ментальные карты для запоминания сложных процессов, явлений или больших объемов информации.

Выразительное чтение вслух

При экспрессивном чтении включается еще и эмоциональная память. Принцип действия этой техники в том, что дольше всего в голове задерживается та информация, у которой была яркая эмоциональная окраска: не важно, положительная или отрицательная. Если что-то удивило, испугало, восхитило, рассмешило и так далее, оно запомнится именно благодаря сильной эмоции. Но эмоциональное чтение должно быть с обязательным пониманием прочитанного, иначе оно превращается в бесполезную зубрежку.

Если непонятны какие-то слова или выражения, обязательно нужно найти их значение. Особенно это актуально при заучивании стихотворений.



КСТАТИ

Для малышей - игра

С детьми дошкольного и младшего школьного возраста тренировать память лучше в игровом формате.

- 1 Дети закрывают глаза, а родитель или учитель просит назвать 5 вещей конкретного цвета. Более сложный вариант - 5 вещей конкретного цвета, которые есть сейчас в комнате.
- 2 Разложите перед ребенком картинки или предметы. Попросите внимательно посмотреть и все запомнить. Затем малыш должен зажмуриться, а взрослый перемешивает предметы на столе: «Что теперь лежит не так?»
- 3 Для тренировки малышовой памяти тоже есть специальные приложения или курсы на онлайн-образовательных платформах. А можно купить ребенку настольную игру, к примеру, «Мемо» (в ней нужно запоминать одинаковые картинки на карточках).
- 4 Но главное - использовать все перечисленные методы комплексно и регулярно, хотя бы по 5 - 10 минут в день. Тогда от них действительно будет ощутимый результат, отмечает Василий Ковалев.

Спица высокого полета

Вязание, авиация, рыбалка
и другие хобби знаменитостей.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Попались на удочку

Супруги **Екатерина** и **Александр Стриженовы** - рыболовы со стажем. Звездная пара круглый год ездит в специальные клубы, которые привлекают любителей посидеть с удочкой искусственными водоемами с большим количеством рыбы. Также Екатерина и Александр участвуют с друзьями в профильных конкурсах - однажды Екатерина получила титул «Самая красивая рыбка», что, согласитесь, неудивительно.



Личная страница
в социальной сети
Екатерины Стриженовой



Личная страница
в социальной сети
Дмитрия Хрусталева

Узелок завяжется

44-летний **Митя Хрусталеv** каждую свободную минуту посвящает... вязанию! Да-да, больше 5 лет Митя вяжет на спицах: научился этому у мамы, чтобы справиться со стрессом. И втянулся. В самолетах, перед выходом на сцену, в паузах между съемками Хрусталеv достает спицы и пряжу: связанные им шарфы и шапки, свитера и носки носит сам или дарит родным и друзьям. Дмитрий даже изготовил небольшие тканевые логотипы на вещи со своей фамилией - пора уже превращать это в бизнес-проект и запускать собственную линию одежды!



PhotoXPRESS.ru

Мне бы в небо

78-летний **Леонид Якубович** находит умиротворение в небе, ведь он не только телеведущий и актер, но и пилот 3-го класса, имеющий право управлять несколькими типами самолетов. В 2000 году рулевой «Поля чудес» пошел учиться: «Я окончил Авиационно-техническое училище в Калуге. Потом переучился на второго пилота на Як-40... Часто приезжаю в Минск и первым делом еду в аэроклуб к **Николаю Петровичу Мочанскому**, где летаю на Ми-2. Леонида Аркадьевича, по его словам, полеты буквально преображают: «Я прихожу на аэродром одним, а выхожу совершенно другим. У меня после полета разглаживается лицо. Это такое внутреннее состояние...»

Тянет в небо и телеведущего **Александра Мясникова**. Знаменитый теледоктор, которому в прошлом году исполнилось 70, признается «КП»: «Прыжками с парашютом занимался давно. А летное свидетельство на управление вертолетом получил пять лет назад. Раньше не знал, что это возможно. Теперь очень нравится летать, я на это дело подсел». Теперь Александр Леонидович берет у друга вертолет и наслаждается полетами.



Личная страница в социальной сети Александра Мясникова

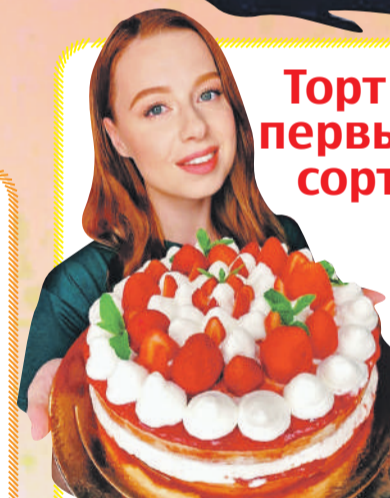


Личная страница
в социальной сети
Светланы Ходченковой

Шест Доброй воли

40-летняя **Светлана Ходченкова** совершенствует фигуру занятиями на пилоне, периодически выкладывая в соцсети фотоотчеты с тренировок. Впервые актриса занялась стрип-пластикой десять лет назад для съемок в фильме «Вин», а продолжила спустя пять лет назад, снимаясь в сериале «Домашний арест», где играла бывшую стриптизершу. Так шест стал ее главным увлечением, а заодно способом поддерживать форму: «Во время тренировки подтягивается все тело».

Торт - первый сорт

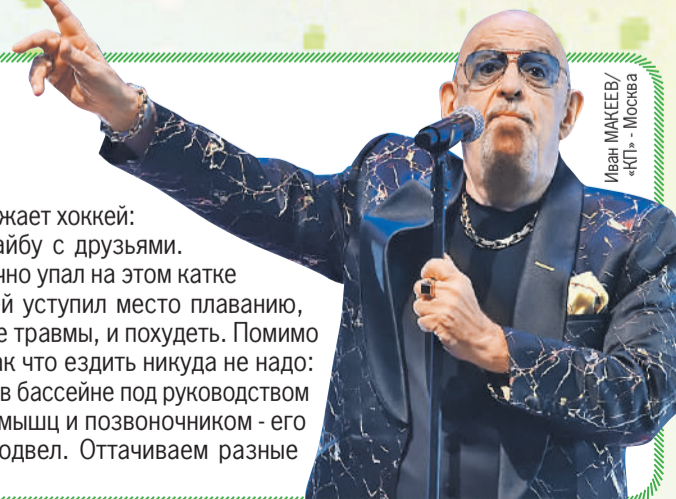


Личная страница в социальной
сети Юлии Савицкой

36-летняя **Юлия Савицкая** на каждый день рождения или другой праздник печет красивые и вкусные торты: «Домработницы у нас нет, со всеми бытовыми делами справляемся сами. Готовим, когда есть время и силы на это». Получается, как мы видим, весьма эффектно. И наверняка очень вкусно.

Пловец не играет в хоккей

75-летний **Михаил Шуфутинский** обожает хоккей: заливает площадку у дома и гоняет шайбу с друзьями. Правда, весной Михаил Захарович неудачно упал на этом катке и повредил ногу. Поэтому теперь хоккей уступил место плаванию, которое помогло и восстановиться после травмы, и похудеть. Помимо катка, у артиста дома есть и бассейн, так что ездить куда не надо: «Стараюсь четыре раза в неделю плавать в бассейне под руководством тренера. Работаем над всеми группами мышц и позвоночником - его необходимо поддерживать, чтобы не подвел. Оттачиваем разные стили: брасс, баттерфляй, кроль...»



Иван МАКЕЕВ/
«КП» - Москва

Подготовила Ирина ВИКТОРОВА.

КЛАССНЫЙ ТРЕНЕР В ИРКУТСКЕ 2024



Максим НУРУТДИНОВ, Иркутск

- Работаю тренером с 2001 года. Мои направления - пауэрлифтинг, тренажерный зал, групповые программы. Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, чемпион России, Европы среди юниоров, Кубка мира среди студентов.

Участуй в конкурсах
на сайте www.irk.kp.ru

АНЕКДОТЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Понравились вашему сынишке подарки?
- Ой... Разбил сыночек все подарки... и машинку, и танк, и елку сломал, и все игрушки на елке разбил.
- И мой подарок разбил?
- Да нет, ваш молоточек целый.

* * *

Если к уху приложить пустой кошелек, можно услышать, как в нем шуришит правительство Российской Федерации.

* * *

Не завидуйте звездам. Судя по рекламе, у них у всех постоянные проблемы с зубами, кожей, перхотью.

* * *

«Врачи вынесли жестокий приговор - шизофрения. Но я до сих пор не могу поверить, что этот милый пушистый зверек - лишь плод моего большого воображения».

Из воспоминаний крокодила Гены.

* * *

Женщина 10 лет из кожи вон лезет, чтобы изменить повадки мужа, а потом жалуется, что это уже не тот человек, за которого она вышла замуж.

* * *

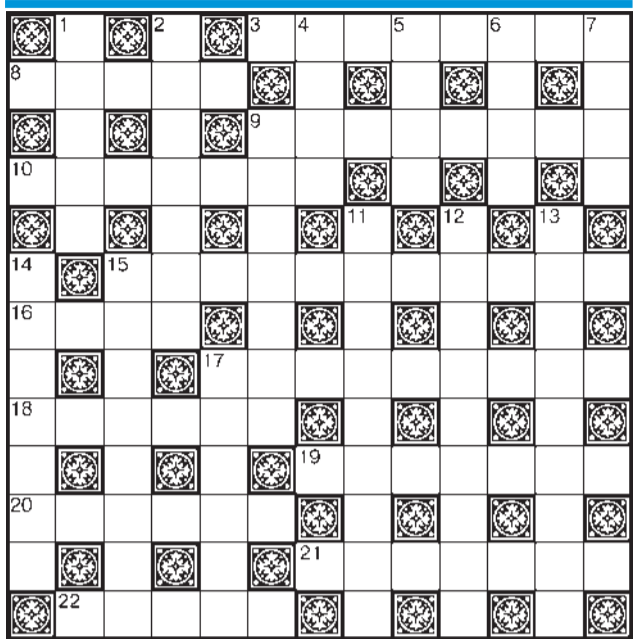
Когда в организм попадает много работы, он начинает вырабатывать антидела.

* * *

На английском нужно говорить так уверенно, чтобы все англичане и американцы начали сомневаться, тот ли английский они знают.

Весь архив анекдотов
от «КП» - на [KP.RU](http://kp.ru)

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

«... золотой горы тоже жаден» (японская мудрость).

8. Кто играет, чтобы смеялись? 9. Какому мужу вечно рога чудятся? 10. Напряжение в электрической сети.

15. Приспособление для улучшения формы женской груди, запатентованное в 1887 году.

16. На что рассчитаны страшилки? 17. Кто выступает на научной конференции? 18. Отстающего берут на ...

19. Что заменяло звонок в первом запатентованном телефоне? 20. Персидский царь, в чье отсутствие захватил трон мидийский жрец Гаумата.

21. Страна вокруг Тираны. 22. Украшение на вечернем платье.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Любимец «самого товарища

Сталина» среди киногероев Никиты Михалкова. 2. Где снимали заграничную жизнь из телефильма «Визит к Минотавру»? 4. Бельгийский город с музеем Жоржа Сименона. 5. Что собирали когда-то с помощью полюдья? 6. Музей для киношного призрака Белфегора. 7. Муха, побеждающая бессонницу. 9. «Тесто между кирпичами». 11. Какой город попал в песню Олега Митяева благодаря Артуру Рембо? 12. Возвышение чемпионского значения. 13. Что погубило в расцвете лет мирового секс-символа Рудольфо Валентино? 14. Портативная магнитола. 15. Карточный крупье. 17. С каким античным городом легенда связывает рождение бога Аполлона?

Банкет. 17. Дидима.

12. Предстал. 13. Перитонит. 14. Бумбоск. 15. Дань. 6. Лувр. 7. Цепе. 9. Раствор. 11. Шарлевиль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Котик. 2. Вильнюс. 4. Ляжк. 5. Бюстгальтер. 6. Камбис. 7. Албания. 8. Буксир.

9. Ревнивец. 10. Волытак. 11. Владлеп. 12. Дюкляндик. 13. Докладчик. 14. Ужас. 15. Ужас. 16. Ужас. 17. Докладчик. 18. Буксир.

19. Свисток. 20. Камбис. 21. Албания. 22. Страз.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД.

Прогноз погоды на завтра, 23 января

	ночью	днем	
Иркутск	-23...-19	-13...-12	☀️
Бодайбо	-16...-13	-9...-8	☁️
Братск	-22...-10	-11...-10	☁️
Ербогачен	-17...-14	-24...-23	☁️
Тайшет	-18...-15	-10...-9	☁️
Усть-Илимск	-16...-14	-12...-11	☁️

Давление 735 мм рт. ст. (норма для января - 715)
Относительная влажность воздуха 65%
(норма для января - 72%)
Ветер северо-западный, 1-2 м/с
Восход - 08.57 Луна растет
Закат - 17.31



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

- тема для публикации
- отклики на статью
- жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше
мнение
для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Ведущий
редактор номера
Н. АНДРЕАССЕН.

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

Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 128.

Время подписания московского
выпуска по графику - 20.30,
фактически - 20.30
Отпечатано в ООО «Типография
КомПресс-Москва».
Адрес: Нагорное шоссе, д. 2,
Московская обл., г. Химки, 141407.
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА»,
«ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС»,
«ВЫБОРЫ-2022», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ»,
«ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ»,
«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО»,
«РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» -
публикации на коммерческой основе.
Редакция не несет ответственности за достоверность
содержания рекламных материалов.

Тираж этого номера: 158 658 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

АО ИД «Комсомольская правда», 2024.
Размещенные в газете материалы
не подлежат использованию
другими лицами в какой бы то ни было
форме без разрешения правообладателя.
Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

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

Выпуск подготовлен при участии издателя и региональной редакции Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор «КП» - Иркутск» - Н. Г. ЛЫТКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru
www.irk.kp.ru

Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.
ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - 8 (3952) 208-008;
рекламная служба - 8 (3952) 208-004, 208-979;
отдел распространения и продвижения - 8 (3952) 208-770.

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