

Низкая зарплата опасна для сердца

Читайте на стр. 12 ▶



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU

Полиция нравов

Почему начали запрещать старые хиты? - 13:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 506 000

уникальных посетителей за минувшие сутки
№ 90 (27538) 2023 год
Свободная цена



Основана в мае 1925 года

Вторник
21 ноября

Газета нашего города ★ Киров - Сыктывкар

10 лет украинскому майдану: Хотели в Европу, а попали в ад



Читайте на стр. 8 - 9 ▶



Личная страница в социальной сети Андрея Малахова

Любовь к Малахову нагрянет...

Ирина ВИКТОРОВА

Как популярные мужчины страны встретили свою вторую половинку.

Считается, что знаменитостям выгодно разыгрывать из себя «вольных стрелков», не обремененных семьями и детьми, - мол, поклонниц будет больше. Но некоторые из звездных мужчин с удовольствием рассказывают о своих вторых половинках, обитающих в тени медийных мужей. И это правильно, ведь без женской поддержки мало кто может добиться настоящего успеха.

Продолжение на стр. 14 ▶



Продай шубу, купи селедку

Елена ОДИНЦОВА

Новогодний стол уже подорожал на 9%.

Близится, близится Новый год. Это заметно и по новогодней мишуре, которая украсила витрины и полки супермаркетов. И по ценам. Стоимость продуктов для новогоднего стола за год выросла в стране на 9,17%, посчитали в Русспродсоюзе. Год назад стол для семьи из четырех

человек стоил в среднем 4994,6 руб., нынче обойдется в 5452,6 руб.

Учитывались продукты для оливье и сельди под шубой, бутерброды с красной икрой и сливочным маслом, курица, нарезки сыра и сырокопченой колбасы, мандарины, шампанское и соки, торт и шоколадные конфеты. Из всего этого набора больше всего подорожали за год мандарины - аж на 35% (до 245 руб. за кг). Они же в основном все за морские, импортные. А по

тому цены сильно зависят от курса рубля.

Не слишком отстали от мандаринов курятина (+26,5% и 229,5 руб.) и яйца (+24% и 97 руб. за десяток). Эти-то - от отечественных производителей. Но, как уже писала «КП», с большой зависимостью от ряда импортных компонентов, а соответственно, опять же курса рубля. Плюс не очень хорошая ситуация с птичьим гриппом сказалась.

Но утешьтесь, друзья, шампанское (465,6 руб/л) и красная икра (6059,6 руб/кг) подорожали всего на 6-7%. А еще можно налегать на картошку и майонез - они даже подешевели.

СКАНИРУЙТЕ

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

«Спасибо, что спасли нашу жизнь!»

Александр ГАМОВ

Дети, вывезенные из сектора Газа, написали письмо Путину.

Старший группы спасателей МЧС России, вывозящей в Москву граждан РФ, Даниил Мартынов рассказал «КП», что думают и говорят эвакуированные из зоны палестино-израильского конфликта люди.

- Даниил Васильевич, сколько уже эвакуировано из Газы наших граждан?

- Было освобождено и доставлено в наш оперативный штаб 560 сограждан. В Москву уже отправлены 525 и еще 35 сейчас находятся в Каире.

- Сколько еще наших остается в этом аду?

- Списки каждый день корректируем. Примерно 300 - 350 человек. Почему не могу сказать точнее? Потому что бои в Газе продолжаются, они ежедневно уносят жизни мирных людей, в том числе и наших сограждан.

- Я обратил внимание: как никогда много детей, в том числе грудных, их на руках спасатели несут...

- Детей действительно много. Они все в психологическом стрессе и истощении. Им нужны не только мед-

помощь, еда и вода. Нужна и психологическая помощь.

А взрослые - уже не такие, как на выходе из Газы. Уже немножко отдохнувшие, начали осознавать, что в безопасности.

И мне было очень приятно услышать, как один мужчина сказал, что много читает по-русски, но смысла русских пословиц не мог понять. А вот теперь понял и запомнил на всю жизнь слова: «Русские своих не бросают!»

И еще забавная история получилась. Я с малышом подружился еще на КПП из Газы в Египет. Он уже не знал, чем заняться...

А у меня лежал рядом лист бумаги, и я решил ему из него самолетик сделать.

Ему очень понравилось, у него глаза загорелись, он давай с этим самолетиком бегать... Потом еще дети подошли, и я все листы, которые были, им переделал в

самолетики, научил их раскрашивать.

А сегодня смотрю - он что-то рисует. И его отец сказал, что он рисует картинку тому, кто нас освободил.

А рядом была сестра его старшая, она спрашивает: а если я президенту Путину напишу письмо, вы его передадите? Я, честно говоря, вообще... Я был так не готов

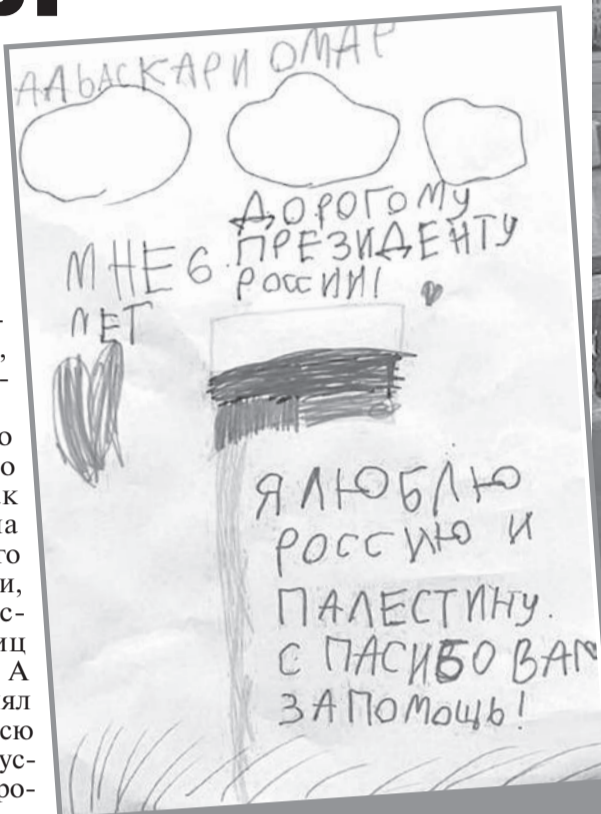
к такому прямому детскому вопросу, что просто сказал: да, конечно, передам!

И она тогда схватила ручку, листок и начала писать это письмо. А младший брат на-

рисовал картинку, я сказал, что обязательно его передам.

- А что там в письме? Вам перевели?

- В смысле перевели? Они - русские, письмо - на русском!



наши жизни, - говорится в письме Марии. - Я очень рада, что я с семьей в безопасности».



Вывезенные из Газы 6-летний Омар (на фото - слева) и 9-летняя Мария (справа) написали Президенту России свои письма. «Спасибо, что помогли добраться до России. Что спасли



Русские своих не бросают: МЧС России получило приказ спасти всех соотечественников, находящихся в секторе Газа



■ ВЫПЬЕМ С ГОРЯ

Владимир МАЗЕНКО

В следующем году алкоголь и табак заметно подорожают. А все из-за роста акцизных ставок.

Курить и пить вредно не только для здоровья, но и для кошелька. А в следующем году станет еще вреднее. Уже с 1 января вырастут акцизы на табак, а с 1 мая 2024 года - и на алкоголь. Закон об этом приняла Госдума в третьем чтении.

Напомним, акциз - это такой вид налогов, который обязательно включается в цену некоторых товаров: алкоголя, табака, топлива и т. д. Благодаря нынешнему повышению ставок казна может получить дополнительно 39 млрд рублей в 2024 году.

КОШЕЛЕК ДЫМИТСЯ

Акциз на табак и табакосодержащую продукцию вырастет с нового года в среднем на 8%. А вот акцизы на жидкости для

Акцизы в стакан не нальешь

вейпов поднимут сразу вдвое - с 21 до 42 рублей за мл.

И если обычное курево - в том числе из-за постоянного роста акцизов - дорожает в среднем на 10% каждый год, то любителям подымить электронными сигаретами не позавидуешь. Мало того что жидкости для вейпов и так на глазах дорожают из-за проблем с доставкой и колебаний курса рубля, так еще и с 1 марта 2024 года должен быть введен запрет на некоторые популярные ароматизаторы.

В итоге, по прогнозам экспертов, в следующем году вейпы и принадлежности для них прибавят в цене не менее 20 - 30%.

БЕЗ ВИНА ВИНОВАТЫЕ

Что касается спиртного, то акцизы на разные виды напитков вырастут не так сильно - в среднем на 5%. Но есть исключение.

Акциз на вина (кроме крепленых) с 1 мая 2024 года составит 108 рублей за литр - это в три раза выше, чем сейчас (34 рубля за литр). Так же резко подскочит и акцизная ставка на игристые вина - с 45 до 141 рубля за литр.

Выходит, вино в следующем году подорожает сильнее других спиртных напитков. А если учесть, что пару месяцев назад власти ввели еще и пошлину 20% на вина из «недружественных стран», куда записали Италию с Испанией и Францией... Так и хочется в сердцах рявкнуть, перефразируя известный анекдот: «Ну вот, попили винца!..»

- Это решение (резкое увеличение акцизов на вино. - Ред.) очень неожиданное. С одной стороны, может показаться, что оно принято в интересах наших производителей, которые получают дополнительные средства для развития производства. Но в

данном случае проигрывают все, так как такое повышение направлено против винного рынка в целом, - уверен **Вадим Дробиз, руководитель Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя**. - Судите сами: минимальная розничная цена на водку у нас в следующем году будет в районе 300 рублей. А самое дешевое вино, которое сейчас стоит 180 - 200 рублей, с 1 мая будет стоить те же 300 рублей.

Получается, минимальная цена вина и водки практически сравняется. И что в такой ситуации выберут многие наши люди - вопрос риторический.

- Помните, в советские времена вино стоило 1 рубль, а водка - около 4 рублей. Примерно такое же соотношение вина к крепкому алкоголю сохраняется сейчас и в Европе, - считает Вадим Дробиз. - В данном случае государство решает фискальные задачи, но забывает о потребителях. В результате этого решения массовый рынок вина может уйти в тень.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU



ОБЩЕСТВО

Помогут ли ограничения на аборты решить проблему с демографией

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ

Не слышим, что гложет: как шум города снижает наш слух и что с этим делать



Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»



Майор Андреева получила вторую звезду на погоны и УАЗ «Патриот»

Александр БОЙКО

Победителем конкурса «Народный участковый - 2023» стала сотрудница МВД из Калужской области Юлия Андреева.

В день 100-летнего юбилея службы участковых уполномоченных полиции глава МВД России Владимир Колокольцев провел торжественную церемонию награждения победителей XIII Всероссийского конкурса МВД России «Народный участковый». Глава ведомства дал высокую оценку профессиональным достижениям лауреатов конкурса. Голосование за участников проходило на сайте «Комсомольской правды» - как и в минувшие годы.

16 МЛН ЗАЯВЛЕНИЙ

Министр отметил, что круг полномочий участкового охватывает почти все направления деятельности органов внутренних дел. «Народными полицейскими» рассматривается практически половина поступающих в ведомство обращений. Цифра колоссальная - ежегодно около 16 миллионов заявлений. Силами службы раскрывается свыше 270 тысяч, а выявляется около трех миллионов административных правонарушений, - подчеркнул Колокольцев.

Он отметил, что образ грамотного, принципиального и неравнодушного участкового много раз находил воплощение в произведениях лите-



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

ратуры и киноискусства.

- Те, кто сегодня отвечает за спокойствие в жилом секторе, по своим качествам не уступают знаменитым героям книг и фильмов, нередко смотрят в лицо опасности, проявляют отвагу при спасении людей. Ваш благодарный и нелегкий труд требует честности, выдержки, умения оперативно принимать правильные решения. Закономерным итогом является высокий уровень поддержки со стороны граждан. Они уважают вас, рассчитывают на компетентность и отзывчивость, - указал глава МВД и назвал имена победителей.

ВТОРУЮ ЗВЕЗДУ МАЙОРУ!

По итогам финального голосования на сайте «Комсомоль-

ского правды» самый высокий индекс доверия граждан оказался у старшего участкового уполномоченного отдела МВД России по Жуковскому району Калужской области майора полиции Юлии Андреевой.

А наши корреспонденты Павел Клоков и Владимир Веленгурин уже съездили к Юлии Андреевой в гости. Репортаж - в одном из ближайших номеров «КП».

Юлия Викторовна и завоевала титул «Народный участковый - 2023». Ей досрочно присвоено очередное специальное звание - подполковник полиции. Был вручен главный символ конкурса, нагрудный знак победителя, а также внедорожник УАЗ «Патриот».

Ранее в эфире студии Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM) начальник Управления организации охраны

правопорядка в жилом секторе ГУООП МВД России полковник полиции Станислав Колесник сообщил, что сегодня в МВД России служит порядка 48 тысяч участковых. Но девушки с мужчинами так активно конкурируют, что на службе участковых их стало «близко уже к половине».

Второе место занял старший участковый уполномоченный полиции Отделения МВД России по Шурьшкарскому району Ямало-Ненецкого автономного округа майор полиции Муслим Адылгериев.

Третьим призером стал участковый уполномоченный полиции Межмуниципального отдела МВД России «Советский» Кировской области капитан полиции Руслан Абдулаев.

Муслим Адылгериев и Руслан Абдулаев удостоены ведомственных медалей «За доблесть в службе». Кроме того, им вручены почетные грамоты и ценные подарки.

Также решением министра по ходатайству конкурсной комиссии за проявленную волю к победе в особом порядке отмечен старший участковый уполномоченный полиции Межмуниципального отдела МВД России «Усть-Большерецкий» Камчатского края капитан полиции Виктор Донец. Он занял четвертое место, лишь чуть-чуть уступив тройке призеров. Камчатский участковый отмечен министром почетной грамотой и ценным подарком.

КСТАТИ

С «Комсомолкой» по пути

Труд остальных участников конкурса также не останется незамеченным руководством МВД России и гражданами.

- Для нас большая честь проводить этот конкурс вместе с МВД. «Комсомолка» вносит свою лепту в популяризацию сложной, интересной и ответственной профессии участкового. Среди наших читателей много сотрудников правоохранительных органов. И выбор народного участкового - самая популярная страница на нашем сайте. Страницу эту в 2023 году посетили более трех миллионов читателей. И то, что победительницей стала девушка, это приятный сюрприз и очень правильный сигнал для общества. Большое вам спасибо за то, что бережете нас и наши семьи, - присоединилась к поздравлениям победителей главный редактор и гендиректор ИД «Комсомольская правда» Олеся Носова.

ВОПРОС ДНЯ



В ноябре 2013-го в Киеве начался майдан, главной идеей которого был уход от России к Европе. Ближе ЕС точно не стал. А вот Украине все хуже...

10 лет назад на Украине началась ползучая цветная революция.

Что бы вы теперь сказали тем, кто шел на майдан?

Богдан БЕЗПАЛЬКО, член Совета по межнациональным отношениям при Президенте России:

- Ну что, сынку, помогли тебе твои ляхи? И где твои кружевные трусы? Это сарказм, но девушка на майдане с «наивным» плакатом была отражением общих настроений. Я спросил бы и насчет круассанов в Париже, и насчет европейцев. Тот бунт вел в сторону гражданской войны - и вы этого не видели? А мини-олигархи Украины: вы не понимали, что вам скажут «к ноге!» и слушаться «белого господина»?

Анатолий ВАССЕРМАН, депутат Госдумы:

- Ваши действия были крайне опасны для республики - и я предрекал, что все кончится грандиозными неприятностями. И для Украины, и для мира. Объяснял это попутчикам в поезде Москва - Одесса в декабре 2013-го - меня не слышали.

Юрий КОТ, декан факультета медиакоммуникаций Московского госинститута культуры:

- Мои слова сожаления тем, кто нас не слышал тогда и не слышит сегодня. Я и мои товарищи оказались правы: пришедшие на майдан убили Украину. Которая из-за оголтелой русофобии уже выпотрошена на 20 миллионов человек, останется без людей, а потом и без государства.

Родион МИРОШНИК, посол по особым поручениям по преступлениям киевского режима МИД России:

- Сказал бы им: почему вы не видели дальше своего носа? Я указал бы им: майдан был фоном для распила. А подтверждения - мультимиллионеры, экс-премьер Арсений Яценюк и экс-президент Турчинов.

Алексей ПОДДУБНЫЙ (Джанго), композитор и исполнитель:

- Вечером 20 ноября 2013-го я переехал в Москву и утром увидел по ТВ начало цветной революции в родном Киеве. Недели через три написал в ЖЖ «Послание к соотечественникам» - могу повторить и сейчас: если майдан победит - это приведет к разрушению страны и к потере собственной идентичности.

Ольга КОРМУХИНА, рок-певица, актриса, режиссер:

- Я бы спросила: есть сожаление о том, что вы натворили? Вы довольны, что треть населения уехала и что разрушена вся экономика?

Виктор ЗАБОЛОТСКИЙ, заслуженный летчик-испытатель СССР:

- Попенял бы им: вы же глупые люди, такую страну профукали! Уже в 1990-м на стыке трех республик я услышал: мы с вами воевать не будем. Но наша доброта к убогим подводит нас все время...



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



Видео с победительницей смотрите на нашем сайте



Ушел «Хозяин Кузбасса»

Владимир ВОРСОВИН,
политобозреватель «КП»

Не стало Амана Тулеева - легендарного политика-тяжеловеса, возглавлявшего Кемеровскую область 21 год.

БОЛЬШЕ ЧЕМ ГУБЕРНАТОР

На 80-м году жизни умер Аман Тулеев. Нет, не губернатор, «железный Аман» такого суконного звания не заслужил. Он был хозяином Кузбасса. Слово «губернатор» для его пассионарной натуры все-таки звучало мелко. В те годы Россией по-настоящему, в регионах, на земле управляла не Москва со своими реформаторами и технократами-очкариками, а мощные люди, природные автократы, говорящие с народом на «ты». Они держали в хозяйском кулаке решительно все - предприятия, прессу, прокуроров. Но даже на фоне величественных региональных политиков-тяжеловесов вроде Шаймиева, Строева, Меркушкина, Росселя, Лужкова Тулеев выглядел монументально. Как говорили мне в Кузбассе, если бы после техникума Тулеев поехал не в Кузбасс, а, например, в любую из республик Средней Азии, мы бы, возможно, знали там какого-нибудь другого президента.

САМОРОДОК ИЗ НАРОДА

Жизнь Тулеева восхитительна именно как легенда, как некое народное сказание о русской мечте, как упорство и труд в сочетании с авантюризмом открывают самые невероятные двери. Сторонники Тулеева любят рассказывать трогательную историю, как уроженец туркменского Красноводска (сейчас Туркменбаши) нечаянно попал по комсомольской путевке на страшную станцию городка Мундыбаш. А Аман честно десять лет прослужил на этом заброшенном полустанке, через который за сутки проходит один пассажирский поезд. Так Тулеев дорос до начальника Кемеровской железной дороги - самой



globallookpress.com

Губернатор Кузбасса не прочь был примерить и шапку Мономаха - трижды участвовал в выборах президента всей России.

большой в СССР по отгрузке угля и металла. Был железнодорожным губернатором государства в государстве со своими школами, больницами, спецсвязью. И когда в 1997 году шахтеры заняли склад со взрывчаткой и пообещали: не дадите зарплату - подорвем все к чертовой матери, - когда отчаявшиеся мужики сидели на рельсах, парализовав Транссиб, Тулеев знал, что делать.

«Когда Ельцин сказал мне, - вспоминал в нашем с ним разговоре Тулеев, - «Тебе надо ехать в Кузбасс, обстановка плохая, народ взбунтовался, сейчас, если перекроют железную дорогу, мы Россию пополам разрежем». Ну, конечно, я влип. Там ужас что было». Аман вышел без охраны прямо к шахтерам и начал говорить не как перепуганный чиновник, а как генерал-отец солдатам. Потом собрал подчиненных и... Говорят, Тулеев очень ловко и метко бросал пепельницы.

РАЗДАВАЛ БАРАНОВ И ВЕЛОСИПЕДЫ

Молодой Тулеев чувствовал свою силу. Устанавливая чуть ли не международные отношения с бывшими советскими республиками, он начал строить «кузбасскую Белоруссию», но с фирменной тулеевской начинкой. От его имени раздавали продуктовые наборы, развозили по селам живых баранов, ввели льготный проезд, губернаторскую добавку к пен-

сии. Хозяин Кузбасса одевал школьником на выпускной бал, раздавал велосипеды, чтобы в подворотнях не шастали. И тысячи поздравительных открыток от Амана шли даже уехавшим из области пенсионерам. Достаточно было написать на имя Амана заявление о помощи, и пусть со скрипом, с чиновничьей волокитой, но случался эффект Бэтмена, при условии, конечно, что человек обратился лично к светлейшему: прошу, мол, вас, прошу...

НЕ МОГ ОТВЫКНУТЬ ОТ ВЛАСТИ

Моя встреча с Аманом Тулеевым, к сожалению, произошла поздно, уже после трагедии 2018-го в «Зимней вишне», которая стоила хозяину Кузбасса должности. Тулеев любил «Комсомолку». И меня он встретил тепло. Даже позволил увидеть святая святых - собственную резиденцию. Бывшая обкомовская дача с домиками обслуги, правда, вызывала тоску, а у домика Тулеева стояла инвалидная коляска, как знак, как финал всесильного хозяина. Но «железный Аман» и тогда оставался собой. «Плохо, тяжело, не могу еще отвыкнуть, что я не губернатор», - бил он кулаком по столу. «Еще утром вскакиваешь в полусне, хватаешься за телефон, а потом до тебя доходит. Поэтому на душе муторно. Я ж по характеру боец, хозяйственник. Сейчас пустота, - тосковал он. - Но я все понимаю, закон жизни, у власти ты - все тебе «ура!», без власти ты...»

ОН ХОТЕЛ ЖИТЬ

Я тогда у него спросил, почему он упорно не уходит на пенсию, почему пытается сохранить после отставки пустяковую для его масштаба должность спикера местного заксобрания. Помню, с какой болью посмотрел на меня Тулеев. «У меня животный страх, что без меня все про... (далее крепкое слово) сразу», - врезал он по столу кулаком.

У Тулеева при всей армии его критиков и недругов (он расправлялся и с теми, и с другими без лишних церемоний) было одно важное качество - он не хотел умирать, он хотел жить вечно в благодарной народной памяти. И надеялся остаться в ней хозяином Кузбасса навсегда. На это Тулеев положил свою жизнь. И теперь его мечта в руках истории.



ЕЛЬЦИН, ХВАТИТ СМОТРЕТЬ В РОТ АМЕРИКЕ.

Анастасий КУЗЬМИН/ТАСС

Тулеев тонко чувствовал настроения народа. И потому с удовольствием фрондировал с Ельциным, набирая для себя политические очки.

ДОСЛОВНО

«Совесть у меня перед людьми и Господом чиста...»

Александр ГАМОВ

В 2021 году политобозреватель «КП» взял практически «исповедальное» интервью у Амана Тулеева. Вот его фрагменты.

«...Я как перед иконой вот рассказываю... Это для нас не только общая трагедия (пожар в «Зимней вишне». - Авт.). Это и личная трагедия нашей семьи, потому что там погибла племянница наша - любимая Таня. Ей всего-то 11 лет. А я после операции, понимаете, сложно себя чувствовал... (В это время Тулееву сделали две операции на позвоночнике, он передвигался на костылях. - Авт.)

Так шарахнуло. Сначала говорили, что погибли четыре человека. А потом как посыпалось! 60 погибших. 37 детей...

Я глубоко понимаю эту трагедию, потому что 23 года назад у меня погиб младший сын Андрей. А боль у нас с супругой такая же...

Конечно, бываю я там (у мемориала на месте «Зимней вишни». - Авт.). В первый раз, когда приходил с венком, меня не пускали, честно говоря. Это сразу после трагедии. Почему запретили? Какая-то бесчеловечность.

- Кто не пускал? Полиция?

- Да. Но сказали, что указание вроде у них... А когда положил я на второй день вот этот букет скорбный... Уехал, и букет сразу убрали...

А вот думаю, если честно, - я действительно пахал. Понимаете? Совесть у меня перед людьми и Господом чиста...»

■ ЭТАПЫ АМАНА

Трижды ходил в президенты и не взял орден от Ельцина

Аман Гумирович ТУЛЕЕВ родился 13 мая 1944 года в Красноводске Туркменской ССР. Отец - казах, мать - наполовину татарка и башкирка. Окончил Тихорецкий железнодорожный техникум и Новосибирский институт ж/д транспорта.

Начинал работать дежурным по станции Мундыбаш и дослужился до начальника Кемеровской железной дороги.

Уже в 1991 году выдвигался в Президенты России,

набрав 7% голосов (а затем выдвигался в 1996 и 2000 годах). Депутат, министр по делам СНГ.

В 1997 году на выборах главы Кузбасса набрал 95% голосов.

В 1999-м отказался принять от Ельцина орден Почета, заявив: «Я не могу принципиально принять награды от власти, которая ввергла страну в нищету». Однако в 2000 году принял эту награду от Путина.

5 раз вел переговоры с

террористами, захватывавшими мирных граждан в Москве, Кемерове и Новокузнецке.

Весной 2018-го, после пожара в т/ц «Зимняя вишня», подал в отставку.

После этого полгода пробыл спикером заксобрания Кузбасса. Последняя должность - ректор Кузбасского регионального института развития профобразования.

Полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством».



Полный текст и аудио беседы - на сайте KP.RU



Партия пообещала - партия сделала

На выполнение народной программы «Единой России» в трехлетнем бюджете заложено более 7,5 триллиона рублей.

Олег КАРПОВ

17 ноября Госдума России приняла в третьем - окончательном - чтении федеральный бюджет на 2024 год и на трехлетний период до 2026 года. «Единой России» удалось отразить в главном финансовом документе страны ключевые положения народной программы партии, сформированной на основании более чем 2,5 млн предложений и обращений россиян. В итоговом варианте Закона о бюджете по инициативе единороссов предусмотрены дополнительные расходы на развитие села, стимулирование промышленности, поддержку науки и образования, занятости и на социальную сферу.

«Получился достаточно сбалансированный бюджет, - отметил секретарь Генсовета партии **Андрей Турчак** на собрании фракции «Единой России» с участием министра финансов **Антон Силуанов**. - Что касается народной программы, то все мероприятия, которые нами запланированы, имеют конкретную строчку в бюджете. Поэтому нам в сентябре 2024 года, когда наступит очередной Единый день голосования, будет чем отчитаться об исполнении народной программы».

Антон Силуанов отметил, что бюджет имеет три приоритета: обеспечение оборонной безопасности, выполнение социальных обязательств и обеспечение технологической независимости, а также модернизация экономики России. В Законе о бюджете отражены поручения президента и положения народной программы партии.

Дополнительные расходы, на которых настояла «Единая Россия», разделены на несколько блоков. Это развитие села и поддержка аграриев, стимулирование промышленности и обеспечение технологического суверенитета, поддержка образования и науки, социальная сфера.



Светлана МАКОВЕВА/«КП» - Самара

Страна практически полностью импортозаместила ключевые продукты.

РАЗВИТИЕ СЕЛА

В частности, партия на 26,4 млрд рублей увеличила финансирование программы комплексного развития села. «Общий объем составит 88,6 миллиарда рублей. Эти средства позволят обеспечить большее количество поселков центральными коммуникациями, газом, дорогами, ФАПами, домами культуры и спортивными объектами. Также на 11,5 миллиарда рублей будут увеличены расходы на возвращение земель сельхозназначения в оборот. И на три миллиарда рублей вырастет прямая поддержка сельхозорганизаций», - сказал Андрей Турчак.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ РЫВОК

«Прошли консультации с конструкторами, инженерами, чтобы тот технологический рывок, который сделан в последние годы, принес результаты в будущем. Поправки о дофинансировании касаются поддержки отечественных производителей автомобильной техники, техники, которая будет работать на газомоторном топливе, производства речных судов», - отметил первый замруководителя фракции «Единой России» в Госдуме **Вячеслав Макаров**.

Дополнительно выделят 9 млрд рублей на разработку конструкторской документации на комплектующие для всех отраслей промышленности. Еще 5 млрд рублей - дофинансирование на развитие отечественной пилотируемой космонавтики. «Мы также создали условия для развития экономики. Это было необходимо, потому что мы столкнулись с 17,5 тысячи санкций», - добавил руководитель фракции партии **Владимир Васильев**.

В частности, партия предложила выделить дополнительные средства на поддержку производителей техники - 21 миллиард рублей, разработку конструкторской документации и комплектующих - 9 миллиардов рублей, а также на стимулирование спроса на спецтехнику и поддержку автопрома.

Россия восстанавливает целые отрасли экономики.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОФОБРАЗОВАНИЯ

Секретарь Генсовета партии Андрей Турчак напомнил, что вопросы поддержки образования и науки на Программной комиссии поднимали координаторы народной программы. Их поддержали и председатель «Единой России» **Дмитрий Медведев**, и Минфин.

«Дополнительно 9 миллиардов рублей будет выделено на модернизацию и оснащение современными учебно-производственными комплексами наших техникумов и колледжей. Это задача, которую перед нами ставил президент. Это позволит переоснастить порядка 100 учебных заведений уже в следующем году. Также мы увеличим на 3 миллиарда рублей финансирование курсов для старшеклассников по обучению современным языкам программирования. И 1,5 миллиарда рублей направим на поддержку инжиниринговых разработок на базе наших вузов и научных организаций», - сообщил Андрей Турчак.

Он подчеркнул, что бюджет по-прежнему остается социально направленным. Секретарь Генсовета «Единой России» отметил, что удалось договориться с Минтруда и Минфином об увеличении



Максим БОГОДУВРИЯ/Новости

Государство активно помогает семьям и участникам СВО.

на 6 миллиардов рублей программ профессионального обучения отдельных категорий граждан. В их числе - участники СВО и члены их семей, женщины, которые находятся в декретном отпуске, лица пенсионного возраста, молодые специалисты.

«По программам социальной реабилитации и абилитации, по программам профессиональной подготовки в тех поправках, которые внесла наша фракция, были особо выделены участники специальной военной операции. Они, возвращаясь домой, должны иметь все социальные гарантии и получить гарантированную возможность

трудоустройства. То же самое касается членов их семей», - сказал первый замруководителя фракции партии в Госдуме **Дмитрий Вяткин**.

«ЗАРАБОТАЕТ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ»

На развитие рынка труда в общей сложности дополнительно поправками предусмотрено 12 миллиардов рублей.

«В прошлом году по нашему настоянию запустили программу модернизации центров занятости. Чтобы не снижать темпы, предложили увеличить отчисления на эти задачи. Это позволит провести

модернизацию в 17 регионах. На программу профессионального обучения и профподготовки мы предложили добавить 6 миллиардов. И внесли две поправки, связанные с общественными организациями инвалидов. В этом году в 30 регионах стартовал пилотный проект долгосрочного ухода за инвалидами и пожилыми людьми. С нового года он заработает по всей стране, на это предусмотрели дополнительно 3,3 млрд рублей», - рассказал замруководителя фракции **Андрей Исаев**.

Кроме того, партия решила вопрос с выделением дополнительных средств на закупку лекарств, которые больным сердечно-сосудистыми заболеваниями будут выдавать бесплатно. На эти цели направят 6 миллиардов рублей.

«Два года мы этого добились. Наши коллеги **Дмитрий Хубезов** (депутат Госдумы. - Ред.) и **Бадма Башанкаев** (глава Комитета Госдумы. - Ред.) этот вопрос поднимали. Было несколько решений Программной комиссии партии. Хотел бы поблагодарить всех коллег и министра здравоохранения **Михаила Мурашко**, **Антон Силуанов** (министр финансов. - Ред.) за поддержку», - резюмировал Андрей Турчак.

Александра КРЫЛОВА

Эксперты уверены: всюду, где развивается экономика, без приглашенных рабочих не обойтись.

В последнее время все чаще звучат заявления политиков, что от мигрантов - одни проблемы и поток иностранцев нужно ограничивать. Дескать, приезжие отнимают рабочие места у местных и занижают средний уровень зарплат. Оставим в стороне вопросы этики - такие заявления создают благодатную почву для ксенофобии.

Гораздо важнее другое: а что на самом деле будет с экономиками развитых стран, если «вычеркнуть» из них мигрантов?

- Призывы остановить миграцию похожи на дешевый популизм, - объясняет «Комсомольской правде» известный экономист, директор Института нового общества **Василий Колташов**. - Собственно, как и восторги от того, что мигранты не перевозят в новую страну свои семьи, а продолжают отправлять все заработанное на родину. Так из принимающей страны утекают миллиарды долларов каждый год.

Но правда ли, что без миграции нет экономического роста? И кто на самом деле может обойтись только «внутренними резервами»? «Комсомолка» изучила опыт успешных стран и развенчала несколько популярных мифов.

ГЕРМАНИЯ: ПЛЮС 0,2 ПРОЦЕНТА К ВВП ЗА СЧЕТ МИГРАНТОВ

По мнению Василия Колташова, почти ни одна растущая экономика в мире не может обойтись без приезжих. Классический пример: Германия в 60-е годы. Тогда на волне экономического роста власти начали «вербовать» рабочих из других стран - преимущественно из Турции, но также из Италии и Румынии. Так, кстати, и родился термин «гастарбайтер» - в переводе с немецкого «приглашенный, гостящий рабочий».

До нефтяного кризиса 1973 года в Германию приехало 14 (!) миллионов рабочих, из которых примерно 11 миллионов позже вернулись на родину. Оставшиеся три миллиона давно уже интегрировались в общество и, хоть и сохраняют свои традиции, вполне обоснованно считают себя и немцами тоже.

После снятия запрета на поиск работы в ЕС, в Германию устремились граждане Румынии, Болгарии, Греции, Италии и Испании. Трудовой эмигрант из Италии для ФРГ - это реальность, а не фантастика.

Современные гастарбайтеры находят работу в сфере медицины (становясь, например, врачами), науки и промышленности. В среднем они увеличивают ВВП Германии на 0,2 процента в год. Это не так уж и мало, если учесть, что в целом по Евросоюзу ВВП в этом году составит всего 0,6 процента.

Звать или не звать:

Можно ли отказаться от мигрантов в современном мире?



2,3% населения в мире - мигранты.

ОАЭ: 88 ПРОЦЕНТОВ - ТРУДОВЫЕ МИГРАНТЫ

В Объединенных Арабских Эмиратах 88 процентов населения родились за пределами страны. Такие данные приводятся в докладе Всемирного экономического форума. Причины, по которым ОАЭ были вынуждены звать рабочих, все те же - бурное развитие экономики. Сейчас большая часть трудовых мигрантов в ОАЭ - это выходцы из Индии, Бангладеш и Пакистана.

Согласно исследованиям, рост ВВП в 2022 году в Арабских Эмиратах составил 7,9 процента, что делает ее одной из самых быстрорастущих экономик мира.

Арабские Эмираты - классический пример экономики, построенной на труде мигрантов. Но у ОАЭ есть и свой козырь - нефть. У другой азиатской страны - Сингапура - на старте не было вообще ничего.

СИНГАПУР: 50 ЛЕТ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЧУДЕС

Сегодня все только и говорят про Дубай, а вот опыт Сингапура немного отошел в тень. Хотя здесь есть, о чем задуматься.

В 1965 году, когда Сингапур обрел независимость, это была глубокая китайская провинция без собственных природных ресурсов. Не было ничего, включая питьевую воду - ее завозили

с материка! По сути - рыбацкие деревни на мангровых болотах. Всего за 50 лет Сингапур с нуля построил одну из самых сильных экономик мира. И сделал это, активно привлекая иностранных рабочих.

С 1970-х по 1990-е в стране на одного местного приходилось два иммигранта. И сегодня доля мигрантов высока - примерно треть от числа всей рабочей силы.

В 1965 году здесь проживало только 1,6 миллиона человек, а сегодня - почти 5,6 миллиона. Из них 75 процентов - китайцы, 14 процентов - малайцы.

Разумеется, рост населения обусловлен и естественными демографическими причинами. Однако огромная часть современных сингапурцев - это те, кто приехал на остров в поисках работы.

Высокая продолжительность жизни и низкая рождаемость не оставляет властям Сингапура другого выбора - власти продолжают привлекать иностранную рабочую силу. Ставка сделана на высококлассных специалистов, и отбор довольно жесткий - но желающих все равно хоть отбавляй.

КИТАЙ И ИНДИЯ: МИГРАЦИЯ ВНУТРИ

В мире всего несколько стран, которые могут обеспечить рост промышленности и экономики своими силами. Это Китай и Индия. У них нет потребности в

приезжих - своих рабочих рук хватает.

Но это вовсе не означает, что миграции здесь нет - как раз наоборот, просто она носит внутренний характер. Люди из сельской местности переезжают в крупные промышленные центры в поисках работы. Из одних регионов в другие - китайцы активно перемещаются по стране в поисках лучшей доли.

Иностранные рабочие Индии и Китая пока не нужны. Правда, эти две страны располагают в сумме населением в 3 (!) миллиарда человек. Это половина жителей всего земного шара. Могут себе позволить.

НЕ ТУДА ПОЕХАЛИ

С другой стороны, показателен пример современных западных стран. В ЕС и США промышленность на нуле, и миллионы мигрантов, приехавшие туда в поисках лучшей жизни, теперь не знают, куда деваться.

- Европа давно уже стала зоной бедствия. Но у многих мигрантов в сознании все еще она - земля обетованная. Они едут и едут, и это только добавляет проблем, - объясняет Василий Колташов.

Ситуация критическая: мигранты продолжают прибывать, но экономика в ЕС практически стоит на месте. Никаких новых рабочих мест. И вот здесь как раз без мигрантов могли бы обойтись - но стоит ли этому радоваться? На днях Еврокомиссия понизила прогноз по ВВП на 2023 год - с 0,8 процента до 0,6 процента.

МОЛОДЫЕ РЕСУРСЫ

Нравится нам это или нет, ход истории переменить нельзя. По данным Всемирного экономического форума, в 2022 году число людей старше 65 лет в мире достигло в мире рекордных 19 процентов. А к 2050 году показатель составит уже 29 процентов. Каждый третий в Европе станет пенсионером, на двоих работающих - один неработающий. В России на одного пенсионера будет приходиться один работающий. В этом случае Великобритании понадобится от 3 до 5 миллионов рабочих рук извне, Германии - от 5 до 7 миллионов, а России, например, - от 15 до 20 миллионов.

Практически каждый второй в Испании скоро будет пенсионером. Проблему нехватки трудовых ресурсов в таких странах может решить только миграция.

Кстати, стареют и многие развивающиеся страны - такие как Мексика и Индия. Так что рано или поздно звать к себе иностранных рабочих придется и им тоже.



Книги для школьников из ЛНР, теплые вещи и лекарства для участников СВО, психологическая и юридическая помощь беженцам - десятки некоммерческих организаций по всей стране помогают людям, пострадавшим от военных действий в Донбассе и на Украине. «Комсомолка» рассказывает о проектах НКО - победителях конкурса «Жизнь продолжается», который проводила совместно с онлайн-платформой «Открытые НКО» dobro.live, объединяющей волонтеров и СМИ.

В Алтае вернувшимся с СВО бойцам помогают наладить мирную жизнь

Ольга ОРЛОВА

Для бойцов проводят экскурсии, тренировки в спортзале, закрытые встречи «Разговор по душам».

У Евгения, когда он участвовал в СВО, был позывной «Поэт». Так прозвали, потому что пишет стихи, песни и любит петь под гитару. Правда, когда вернулся домой, любимый инструмент уже звучал иначе. Многие мужчины, вернувшиеся со спецоперации, испытывают сложности: кто-то - чувство изолированности от общества

и даже от семьи, кто-то не в состоянии справиться с воспоминаниями. Вернуть любовь к жизни и помочь заново выстроить новый курс, найти цели участникам СВО помогает проект «Сила в единстве», который запустила команда некоммерческой организации «Центр помощи семье «Светоч» при поддержке Фонда президентских грантов.

- Для участников СВО проводим семинары и тренинги, оздоровительные занятия, разбавляя программу концертами, экскурсиями и творческими встречами, - говорит директор организации **Ольга Орлова**. На занятиях с психологом мужчины

и их близкие учатся преодолевать конфликты, управлять гневом и справляться со стрессом. Получить поддержку помогают также «Разговоры по душам» - встречи, на которых участники проекта обмениваются своими историями и делятся личными переживаниями. Вместе с семьями мужчины путешествуют по региону, ходят на экскурсии, спектакли и концерты. Это помогает быстрее адаптироваться к мирной жизни, несмотря на тяжелый опыт

- Спасибо за те силы, которые мы получаем после таких встреч, - поблагодарил организаторов проекта Александр Колаев, участник СВО.



Для участников СВО проводят экскурсии по региону.

Центр помощи семье «Светоч»

■ ДОБРОЕ ДЕЛО

Не хотели уезжать без попугая Рикки

Александр ШАДРИН

Ветераны Афганистана помогли маме с дочерью перебраться из Херсона в Красноярск.

Красноярский край достаточно далеко от западных границ России, поэтому и централизованная инфраструктура помощи беженцам по принципу «одного окна» тут отсутствует. Нет пунктов временного размещения (ПВР). Помощь вынужденным переселенцам чаще оказывают именно общественники. В их числе - Фонд ветеранов Афганистана «Благодарность». Осенью 2022 года жители Красноярского края объединились, чтобы вязать носки для солдат, находящихся на СВО. Потом фонд отправлял в Донбасс гуманитарные грузы, собирал книги для библиотек.

За год команда фонда помогла 13 беженцам с Украины, в их числе семья **Елены Бова** из Херсона. Волонтеры предлагали Елене с дочкой помощь в переезде, так как в России у семьи никого не было. Но они отказывались. Оказалось, что семья не хотела уезжать без любимого попугая Рикки. В итоге пернатый отправился в путь с ними. Сначала в Анапу в ПВР, а потом в Красноярск.

Елена в Херсоне работала медсестрой, ее стаж около 30 лет. Но, чтобы работать в России, женщине нужно было пройти двухмесячное обучение и аттестацию.

- При этом зачислить на учебу ее не могли без регистрации по месту жительства. Но если получить регистрацию, будут другие сложности: женщине не смогут оплатить сертификат на квартиру, выданный правительством РФ, - рассказал **Александр Шадрин**, президент фонда «Благодарность», кавалер ордена Красной Звезды. - Мы помогли решить эти вопросы.

В августе Елена вышла на работу в одну из клиник города. А также стала волонтером фонда и проводит тренинги для молодежи по оказанию первой медицинской помощи.

- Теперь уже не совсем понятно, чья помощь важнее: ее нам или наша ей. Для нас это хороший опыт. Беженцы не иждивенцы, прибывшие на все готовое, а люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, которые становятся помощниками, - говорит Александр Шадрин.

Сейчас семья получила квартиру, команда фонда и неравнодушные люди помогли ее обставить и сделать уютной. Жизнь продолжается.



Елена с любимым питомцем обустроилась на новом месте и работает медсестрой.

■ ПОМОЩЬ



Волонтеры «Ясного дела» помогли людям из ПВР восстановить документы.

Благотворительная организация «Ясное дело».

Восстановить документы и оформить пособия: В ЛНР для беженцев работает юридическая служба «Ясное дело»

За год 117 человек покинули пункты временного размещения и начали строить свою жизнь заново.

Сделать первый шаг к новой жизни людям из пунктов временного размещения в ЛНР помогает благотворительная организация «Ясное дело». В феврале 2022 года общественники взяли шефство над девятью ПВР, которые приняли 600 человек - пожилых, инвалидов, людей с ранениями, детей. Привозили продукты, лекарства, средства реабилитации.

- Вскоре запустили в ЛНР службу бесплатной юридической поддержки, которая помогает людям восстановить документы, оформить пенсии и пособия, устроиться на работу и начать строить жизнь вне ПВР, - рассказывает **Елена Альшанская**, президент фонда «Волонтеры в по-



Александра Николаевна (слева) получила российский паспорт.

Благотворительная организация «Ясное дело».

мощь детям-сиротам», которая участвует в организации помощи беженцам в «Ясном деле».

С сентября прошлого года юристы провели 700 очных консультаций в ПВР, сопровождали пожилых в органы регистрации, помогли получить медицинскую помощь людям с тяжелыми ранениями, оплатить

госпошлины там, где перебои с интернетом.

Александра Николаевна* родом из Рубежного. Когда в городе начались боевые действия, месяц прожила в подвале дома. Во время эвакуации потеряла пакет с документами. Позаботиться о ней было некому. Восстановить паспорт помогли юристы «Ясного дела». Сейчас юристы помогают женщине оформить пенсию, в планах у нее - получить компенсацию за разрушенное жилье и купить небольшой домик.

За год работы юридической службы почти все, кто эвакуировался в ЛНР без паспорта, смогли восстановить документы, на самостоятельное проживание из ПВР выехали 117 человек. Люди устроились на новую работу, отправили детей в школу или детский сад, посадили огород и сделали на зиму заготовки, которые будут открывать к семейному ужину зимой. И это самая важная задача, которую ставит перед собой «Ясное дело».

*Имя героини изменено.

21 ноября 2013 года начались волнения на Украине, которые вошли в историю как майдан. Военкор «КП», прошедший всю 10-летнюю трагедию Украины - от баррикад на площади Независимости до боев за Мариуполь и Бахмут, вспомнил, с помощью каких лозунгов так страшно обманули целую страну.

Дмитрий СТЕШИН,
спецкор «КП»

Праздник непослушания, убивший Украину:

Майдану уж 10 лет,

«ОБРЯД НА КРОВИ»

Начнем с финала. Февраль 2014-го, лютый мороз. Я сижу на подоконнике сталинской гостиницы «Украина». Она возвышается над майданом. На следие проклятого режима, давшего Украине все - от названия и языка до субъектности и промышленности, давит на площадь Независимости.

Монумент, архитектурный центр майдана - колонна Свободы, в сравнении с гигантской гостиницей напоминает карандаш, воткнутый в развороченный муравейник. Муравейник тлеет вонючим резиновым дымом. Резиновая гарь везде - на стенах, одежде, лицах и руках. Заслуженные деятели майдана, из быдлопехоты, похожи на опереточных негров.

Подо мной, в холле гостиницы, лежат трупы, три десятка белых свертков - часть расстрелянной утром с двух сторон «Небесной сотни». Стреляли и со стороны майдана, и с крыш правительственного квартала - чтобы наверняка. Гостиничные простыни промокли от выступившей крови. Трупы один за другим выносят из гостиницы на площадь.

На сцене майдана в этот момент включают хит сезона - песню «Плыве кача». Черная толпа запаливает зажигалки и раскачивается под музыку. «Голос майдана» и его комендант Андрей Парубий, получивший справку об умственной отсталости еще в 1971 году, выкрикивает в микрофон старый бандеровский лозунг: «Слава героям!» Площадь откликается: «Героям слава!» Зрелище пробирает и удивляет - русскоговорящих на площади процентов 80%. Я все думал: как же это похоже на обряд - вяжут кровью, вяжут смертью.

Так и вышло.

«МОСКАЛЕЙ НЭ ТРЕБА!»

Одеваюсь тепло, поддеваю под куртку кевларовый броник скрытого ношения, оставляю редакционное удостоверение в номере - журналистов «Комсомольской правды» уже начали ловить майданные активисты. Коллег с одного из российских каналов всю ночь пытали в подвале «Будинка Профсоюзов». Били дубинками и электрошокерами, потом выкинули на улицу, подобрали прохожие...

Камеру убираю в карман - холодина на улице лютая. Иду поучаствовать в прощании с жертвами. Между проносами трупов на сцену майдана выкатывают Юлию Тимошенко, в лабутенах и на инвалидной коляске. Ее только освободили из тюрьмы, народ ревет, приветствуя «газовую принцессу». «Принцесса» морщится, когда на сцену затягивает лохмотьями сажи от горящих покрышек. Кажется, она понимает, что в украинской политике ей больше ничего не светит.

Бегу в гостиницу греться. На входе - сюрприз. Какие-то деятели майдана



Андрей СТЕШИН/РИА Новости

меня не пускают. Юноша-активист примечателен черным лицом с нежными соплями, замерзшими над верхней губой. Весь в каких-то самодельных наручах и поножах из канализационных труб, в руке беркутовский алюминиевый щит и арматурина. «Мусорный воин» пытается говорить со мной на мове, продолжения которой не знает. Пока, потом придется выучить:

- Москалей нам здесь нэ треба!

Я объясняю, что живу тут, номер оплатил, вот мой ключ и т. д. Но активист непреклонен: «Мы здесь власть». Майдановский лозунг, который потом полюбит и наша оппозиция.

Я обхожу гостиницу и нахожу служебный вход, поднимаюсь в номер, подивившись скудоумию майдановцев. Искренне не понимаю, что происходит. Еще сутки назад публика на майдане наперебой мне объясняла: «Мы не против России, мы не против русского языка, мы против Януковича и Кремля». Меня, например, ставили в тупик вопросом:



Andrew Kravchenko/AP/EAST NEWS

Сначала зам госсекретаря США Нуланд раздавала на майдане булки. А потом назначала по телефону членов правительства Украины (ее переговоры слили в сеть).

- Мы на каком языке с вами разговариваем? На русском! Как же мы с ним будем бороться?

Оказалось, что очень просто, нужно только начать за русский язык наказывать. Сначала штрафовать. Потом - бить, увольнять с работы, высылать из страны.

В этот день на майдане что-то изменилось за считанные часы. Кровь подвела черту под этим «праздником непослушания», превратила его в заупокойную мессу, которая потом станет настоящим культом смерти. А эта кровь «Небесной сотни» - лишь первая. Будет еще, целые реки.

Но никто из массовки майдана тогда об этом не догадывался.

«БЕРИТЕ ЧАЙ, ЗОНТИКИ И АРМАТУРУ»

А начиналось-то все невинно! С твита в сети, который написал будущий депутат постмайданной Верховной рады, журналист Мустафа Найем: «Встречаемся в 22.30 под монументом Независимости. Одевайтесь тепло,

берите зонтики, чай, кофе и друзей». Твит вышел 21 ноября 2013 года, это был день, когда по Украине покатилося кровавое колесо, давя всмятку обманутых людей.

Как и положено по драматургии цветных революций, первыми на площадь Независимости вышли студенты. Повод был. Еще с «оранжевого майдана» 2004 года украинцам рассказывали, как они вольются в дружную семью европейских народов, «пойдут европейским шляхом». В

Киевляне стояли на майдане с кастрюлями на голове. Чтобы власти им не вешали лапшу на уши. И получили полные головы лапши-пропаганды от вождей «революции гидности».

ЕС на это мычали уклончиво и принимать Украину не торопились, хотя, когда европейцам нужно, они за неделю примут к себе любых лысых и нищих чертей - от Румынии до Прибалтики. Но Украине была уготована другая судьба. Президент Янукович отказался подписывать ассоциацию с ЕС. Обещал, дотянул до подписания и отказался - чтобы громче прозвучало?

Студенты, вышедшие на первый ноябрьский пикет, рассказывали журналистам, что без этой ассоциации с ЕС они «чувствуют себя без будущего». Пикет разогнали силой. Поднялась волна негодования: «Они же дети!» Знали ли эти студенты, какое будущее их ждет? Нет, конечно, никто ТАКОГО и не мог представить.

Через три дня, 24 ноября, украинская оппозиция бандеровского толка собирает на площади Независимости уже 100-тысячный митинг. Студенты на этом митинге потерялись, протестовать приехали иные люди из иных регионов. Лозунг для начала взяли старый, 10-летней давности: «Банду геть!» Имелось в виду правительство Януковича.

К 30 ноября в Киев стягивают силовиков со всей страны. Начинают формироваться «сотни самообороны майдана» - записалось 5 тысяч человек. Власть понимает - затягивать больше нельзя, и начинает зачистку площади. Зачистка кончается тем, что на майдане собирается уже от 500 до 800 тысяч человек. Занимаются первые административные здания в центре города. Чуя численное превосходство, майдановцы начинают навязывать «Беркуту» боестолкновения, делая картинку протеста для СМИ. Западные СМИ как по команде за майдан. Кто бы сомневался.

В первое воскресенье декабря начинается строительство первых баррикад. Европарламент легитимизирует майдан, принимая резолюцию в его поддержку, что, конечно, грубое вмешательство во внутренние дела Украины.

а Европы все нет

И власти в Киеве начинают вибрировать - политики и чиновники по одному переползают на сторону протестующих, готовя «запасные аэродромы». «Беркут» по-прежнему «ждет приказа» и тупо стоит на улице Грушевского, принимая на щиты бутылки с горючей смесью и петарды. Смотрится красиво - сам снимал часами. По всем западным телеканалам крутят картинку: «Битва украинского народа за свободу». Большинство киевлян брезгливо обходит вонючее, тлеющее и крикливое пятно в центре прекрасного города. В сотнях метрах от майдана в любую сторону - чистый снег, ездят машины, гуляют дети и красивые киевлянки в шубках пьют каву с цукерками.

Они еще не знают, что вся будущая жизнь Украины уже пошла по черно-красному пути крови с сажей, а «европейский шлях» так и останется несбыточной мечтой, на которую развели целую «Страну дураков».

«ЗА ЧТО СТОЯЛИ?»

Любимая фраза внезапно огорченных новой властью украинцев. Употреблялась активно в 2014 - 2015 годах. Иногда с юмористическим подтекстом: «Яценюк на майдане обещал!» Яценюк давно уже в Майами, и фразу эту постепено перестали употреблять: «Слишком тошно все это вспоминать», - честно сказал мне приятель-одессит, который сначала поддержал майдан, а потом не знал, как унести ноги с бывшей родины в Россию. И так, за что стоял майдан?

«СЛАВА УКРАЇНІ - ГЕРОЯМ СЛАВА?»

Однозначно это главный, официальный лозунг майдана. Первая часть взята из времен петлюровщины, вторая часть - это пароль-приветствие бандеровцев. Разумеется, на майдане было немало людей, которым этот лозунг был не по нутру. Но за 10 лет их отучили высказываться на эту тему, либо превратили в субэтнос - «политических украинцев», людей, которые не имеют в себе ни капли малороссийской крови, но готовы пролить за свое украинство сколько угодно крови чужой.

«ЕВРОПА - ЦЕ МИ!»

Номинальная причина майдана - отказ Януковича от подписания ассоциации ЕС с Украиной. Почему же после победы майдана вступление Украины в Европу пошло под лозунгами: «Зайдите на недельку» и «Мы вам перезвоним?»

После майдана прошло 10 лет! А Европа ближе не стала.

Если бы я кому-то тогда на майдане сказал, что так будет, меня бы прокляли.

Спустя 10 лет ЕС лишь обещает Украине, что, может быть, возьмет ее... еще лет через 10.

Впрочем, гражданам Украины была брошена кость - безвизовый режим, которым воспользовались миллионы украинцев, чтобы сбежать от «завоеваний майдана».

После начала СВО Зеленский опять потребовал скорейшего принятия Украины в ЕС. Результат - нулевой. Подсчитано, что для настоящего вхождения Украине требуются от ЕС дотации в 186 миллиардов евро. Эти деньги должны быть отняты у всех остальных «восточноевропейцев», у Прибалтики, Польши, Румынии, Болгарии, поддерживающих в себе сносную жизнь за счет финансовой иглы из Брюсселя. Эти капельники придется вырвать из их вен и воткнуть в бок Украине. Что при этом наступит раньше - Украина подтянется до уровня жизни Эстонии или Польша с Румынией рухнет до плинтуса Украины - беднейшей страны Европы, никто не знает.

И поэтому Европа не хочет рисковать.

Ждать еще 10 лет?

За что тогда стоял майдан?!

С Януковичем было бы быстрее.

«ВОЛЯ - НАРОДУ!»

В официальной трактовке «лозунг выражал надежду на то, что власть будет представлять интересы народа и слушать его мнение». На майдане забыли уточнить - какого народа? По итогам народ получил запрет на род-



Факельные шествия с портретом Бандеры теперь на Украине обыденность. А иностранцы в шоке - это же копия гитлеровских шествий.

ной язык и шпрыхенполицаев - «языковых омбудсменов», штрафующих продавцов, официантов и таксистов, если они заговорят с клиентом по-русски. Преподавание в школах и вузах на русском тоже запрещено. В стране, где на момент майдана, согласно опросу Гэллапа, 80% граждан использовали как родной именно русский язык. Украинская православная церковь фактически ликвидирована вместе со своей главной святыней Киевской лаврой. Оппозиционные партии ликвидированы. Политики и несогласные изгнаны из страны, посажены или убиты. Россия стала официальным врагом Украины задолго до СВО (это Киев официально записал в военной доктрине), а часть страны, Донбасс, с 2014 года живет под регулярными артобстрелами ВСУ.

«СВОБОДА ИЛИ СМЕРТЬ!»

Со свободой сложно, но смерти - сколько угодно. Главное завоевание майдана - тотальная и насильственная мобилизация всех мужчин включая инвалидов третьей группы для участия в «мясных штурмах». В штурмах без брони и артиллерии. Бронетехника дорогая, ее приходится вырывать у НАТО, воюя в долг. А погибших такое количество, что пришлось расширять кладбища в городах, но в большинстве случаев трупы с мест сражений просто не забирают, чтобы не выплачивать семьям пособия.



От майдана до Донбасса - смотрите видео на сайте

ЗА ЧТО СТОЯЛИ

«Банду геть!»

Подразумевался «коррупцированный режим Януковича». Что ж, теперь по расчетам бывшего министра финансов Украины Гаврилишина, основанных на данных западных исследователей, «уровень коррупции на Украине может быть значительно выше, чем в Латинской Америке, и приближается к уровню Тропической Африки». Коррупционные скандалы на Украине происходят буквально каждый день. На днях, например, предъявили обвинение в растрате \$27 миллионов бывшему замминистра обороны Украины. Но самый большой шок случился на Западе, когда у ХАМАС в Газе обнаружили оружие и боеприпасы, переданные Западом Киеву. Украинцы продали их на Ближний Восток, переправив по зерновому коридору вместо хлеба.

Сейчас МВФ начинает аудиторскую проверку банковского сектора Украины. По результатам будет принято решение - давать ли в долг Украине очередной транш. И вообще есть ли в этом смысл.

По прогнозам МВФ, к 2025 году внешний долг Украины превысит ВВП на 100%. В этом году - на 88%.

Богатейшая постсоветская страна, вышедшая из СССР 5-й экономикой Европы сразу после Германии, Франции, Британии и Италии, обанкротилась, потому что воровала сама у себя. Теперь не прочь поворовать у Европы. А за что еще стоял майдан?

Служи по контракту в Вооруженных Силах России

195 тыс. руб. одновременно (при заключении контракта на срок от года и более)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

от 210 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

- заместитель командира взвода - командир отделения - от 242 тыс. руб. в месяц
- командир отделения - от 232 тыс. руб. в месяц
- инструктор штаба - от 226 тыс. руб. в месяц
- начальник радиостанции командно-штабной машины - от 226 тыс. руб. в месяц
- старший сапер - от 216 тыс. руб. в месяц
- старший телефонист - от 219 тыс. руб. в месяц
- гранатометчик - от 211 тыс. руб. в месяц
- водитель - от 211 тыс. руб. в месяц
- повар - от 211 тыс. руб. в месяц
- стрелок - от 204 тыс. руб. в месяц
- старший водитель-электрик - от 216 тыс. руб. в месяц
- пулеметчик - от 211 тыс. руб. в месяц

Горячая линия по вопросам службы по контракту

117

службапоконтракту.рф



СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту
- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему
- служебное жилье или компенсация за наем жилья
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета
- право на льготную пенсию после 20 лет службы
- статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы
- кредитные и налоговые каникулы
- бюджетные места для обучения детей в вузах
- за будущими контрактниками бронируются рабочие места
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях



Корреспондент «Комсомольской правды» бросил вызов санкциям, закрытым границам и западной пропаганде и отправился в Европу, чтобы навестить могилу деда, погибшего в Польше в Великую Отечественную.



Поляки недовольны: почему беженцам все бесплатно, а нам только растущие цены и безработица?

Продолжение. Начало в номерах «КР» от 8, 10 и 17 ноября с. г. и на сайте KP.RU.



Виталий СОЧКАН

ВЫКРУЧИВАЮТСЯ

Из Варшавы мой путь лежит на Вроцлав с пересадкой в Познани. Пока жду поезда, есть время прогуляться по вокзалу. Удивительно, но, несмотря на поздний вечер (отправление в 23 часа), народа на вокзале полно, поезда - битком. И едет далеко не только молодежь, которая старается на всем сэкономить, но и довольно зрелые люди: вот подъезжает пара на велосипедах. Обоим лет по 40. Ставят своих железных коней на специальной стойке в тамбуре и проходят на места.

Железнодорожный транспорт в Польше стал популярен совсем недавно - буквально год назад. Если раньше безоговорочным лидером были автобусы или личные машины, то теперь все по-другому. И все из-за цен на топливо. Даже притом что последние несколько месяцев они снижались, стоимость все равно впечатляет: 95-й бензин на уровне 1,5 евро (около 150 рублей за литр). Дизель чуть дешевле, но для нашего глаза все равно запредельно - под 140 российских рублей.

Из-за роста цен на бензин в Польше отменили большую часть



Поездка на заправку для рядового поляка превращается в увлекательный квест: есть бензин или нет - это всегда загадка. Если повезло и заправиться можно, готовь кругленькую сумму.

пригородных и между-городных автобусов и сделали ставку на железную дорогу. От этого сильно пострадала логистика - людям стало сложнее добираться до работы из соседних городов, а цены выросли.

МОЯ ХАТА С КРАЮ

Пока я рассуждаю о судьбах польской транспортной системы, прозвучал свисток кондуктора - отправляемся. Вагон забит до отказа.

Минут через двадцать - первая остановка. В вагон вваливаются трое молодых людей и девушка. Всем лет по 18 - 20. Сели. Заговорили. Громко. Речь укра-

инская, а мат русский. Чего больше - не разберешь. В руках у каждого по 2 банки - одна с пивом, другая - с энергетиком. Минут через 15 начали петь песни, а дальше все по известному сценарию - «Ще не вмерла», и на закуску «Слава Украине».

Уставший народ не поддержал, и это ребята не понравились - пошли вдоль кресел, призывая пассажиров скандировать вместе с ними. Кто-то по-дурацки улыбался в ответ, кто-то даже пытался подпевать и скандировать, но ни один даже не попытался их утихомирить.

Этот политический

митинг продолжался недолго - в вагон вошел полицейский патруль, и украинские патриоты усмирились, уткнувшись в телефоны. Но как только стражи порядка скрылись в тамбуре, подвыпившая девица достала из кармана электронную сигарету и закурила, выпустив из себя облако дыма. Все, вчетвером, громко заржали, раскупили банки и пустили сигарету по кругу. В вагоне опять сплошной «молчок».

ПОЛЯКИ ЗАКИПАЮТ

Наблюдая эту картину, я познакомился со своим соседом. Им оказался пожилой белорус из Гомеля, назвался Николаем. Говорит, во Вроцлаве у него сын учится на программиста.

- Надо помогать, - вздохнув, говорит он. - Нашел себе девочку, вместе снимают квартиру, она с Украины, работает. Вот еду, устраюсь на работу и буду детям помогать.

Показываю ему на шумную ватагу украинских хулиганов.

- Ну что вы хотите, дети еще совсем, - участливо замечает мой

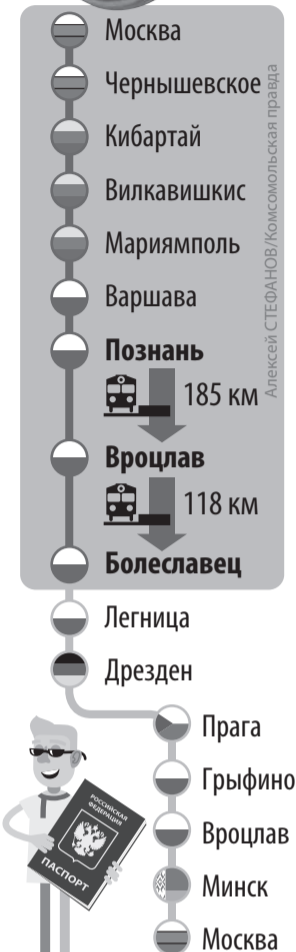
собеседник. - Моя невестка не такая, тихая, спокойная, работающая и хозяйственная.

По словам Николая, молодым украинцам в Польше весьма неплохо живется. Государство их содержит, выплачивая пособие по 500 злотых (10 000 российских рублей) в месяц, пока не исполнится 18 лет. Не бог весть какие деньги, конечно, но на пиво с вейпом хватит. Хотя сами беженцы недовольны - мало. Цены-то растут на все. Теперь они требуют увеличения пособий на несовершеннолетних.

- А вообще знаете, рядовые поляки стали возмущаться привилегиям, которые предоставляются украинским беженцам, - делится белорус. - Ведь для них даже медицина бесплатная, а для поляков - нет. Коренным жителям тут достаются только растущие цены и отсутствие работы.

- А почему в ночной электричке так много народа? - Мне, например, рано утром на собеседование во Вроцлаве - нашел работу на стройке, - объясняет Николай. - Кто-то в

ЧАСТЬ
4



Познани до позднего вечера гулял и развлекался, а теперь едут домой, остановок поезд делает очень много, автобусов-то нет. Вообще поезда тут на первом месте, хоть и не всегда удобно - долго и стало дорого. Альтернативы нет, вот цены и растут.

ДЛЯ ПОНИМАНИЯ

Цены на билеты в поездах тут и правда нешуточные. Да и ценообразование не поддается логике: скажем, доехать из поселка Томашув-Болеславецки до Вроцлава (127 километров) стоит 646 российских рублей, а обратно на том же самом поезде - 806 рублей.

А путешествие почти в три раза короче - туда и обратно - обошлось мне почти в 1100 рублей.

2-часовая поездка из Болеславца до Дрездена (320 км) - почти 4000 рублей туда-обратно.

Так что в поездках на общественном транспорте поляки оставляют немало своих денег, особенно сейчас, когда бензина нет, автобусы отменили и пришлось пересест на поезда.

Продолжение в следующем номере.

К СЛОВУ

На момент написания материала из Польши пришла новость: на всех правках пропало дизельное топливо. Совсем. А бензин стал дефицитом. К колонкам выстраиваются многочасовые очереди. Хозяйка заправок вывешивают объявления: «Топливо отсутствует из-за аварии».

И регулярных поставок в ближайшее время не предвидится: в очередях на нефтеперерабатывающих комбинатах стоят сотни большегрузов, а на подъездных путях замерли километры железнодорожных составов.

Сами поляки объясняют это так: правительство пытается доказать несправедливость антироссийского курса и лидерство по русофобии в Европе. То есть стараются быть образцовыми ненавистниками России и образцом для подражания для других стран. Только вот о собственной экономике они никак не позаботились: сначала громко кричали об отказе от российской нефти, хотя ни для кого не секрет, что втихую получали ее по нефтепроводу «Дружба», а когда весной Россия прекратила поставки, оказались на грани катастрофы.

Павел КРАЙНОВ
(«КП» - Уфа)

Виновник аварии навещал свою жертву в больнице, а потом сделал предложение.

Тот поздний вечер 13 сентября 22-летний Ильназ Зубаиров из Уфы все еще прекрасно помнит и не перестает злиться на самого на себя. Он возвращался домой с работы (занимается развитием сети магазинов), впереди ждала командировка, вылет ранний, нужно было лечь спать пораньше. Буквально на пару мгновений задумался, отвлекся от дороги - и его «ВАЗ-2114» вылетел на поворачивающийся Fiat Albea. Резко ударил по тормозам, но предотвратить столкновение было невозможно.

Удар был довольно сильный, Ильназ сразу выбежал из своего автомобиля - и к пострадавшим. К его ужасу, в такси было несколько пассажиров, а одна девушка лежала, залитая кровью. В этот момент, вспоминает молодой человек, вся его жизнь как будто перевернулась, он всеми силами пытался помочь жертве и молил Бога, чтобы все обошлось.

«РВАНУЛ В БОЛЬНИЦУ»

В такси, которое протаранил уфимец, 19-летняя Адель

Юноша устроил ДТП и... женился на пострадавшей

Рысаева, студентка юрфака местного университета, вместе с подругами ехала в ресторан праздновать день рождения. Девушка сидела у окна - как раз с той стороны, в которую пришелся удар. Она получила травму головы. Медики оказали первую помощь и отвезли в больницу. К счастью, все остальные участники ДТП отделались испугом. На месте составили протокол, страховки ОСАГО хватало на покрытие всего нанесенного такси ущерба. Водителя проверили: он был трезв, скорость не превышал.

Но спать спокойно Ильназ не мог. Попросил начальство послать в командировку другого, а сам - в больницу. Зайти сразу не решился, поэтому сначала связался с ней через близких.

- Ильназ очень переживал, винил себя в произошедшем, - рассказывает Адель. - Он предложил навещать в больнице. Спросил, какие гостинцы принести.



Личный архив Адель Рысаевой

Я подумала-подумала и попросила принести мне колбасу, хлеб и сыр. Но когда он действительно пришел и все это принес, я очень удивилась. Он сделал мне бутерброд! Казалось бы, обычный, но с такой заботой.

Как оказалось, та самая авария стала поворотным моментом в судьбе молодых людей: они быстро сблизились и полюбили друг друга. К выписке из больницы



ГИБДД Уфы

Нечасто такое случается: когда разбитая машина принесла удачу в личной жизни!

влюбленные твердо решили пожениться!

«РОДИТЕЛИ ПОДДЕРЖАЛИ»

- Из-за аварии все планы поменялись у нас обоих. А ведь могли и не встретиться никогда! - восклицает Адель Рысаева.

После их неожиданного сближения злые языки стали шептаться, что парень просто всеми силами хочет избежать уголовной ответственности за совершенное ДТП.

Вот только никакой уголовки на самом деле ему никогда и не светило, так как травмы у девушки были не тяжелыми. Да и по характеру Ильназ не такой человек: практически сразу он перевел отцу девушки очень приличную сумму денег, чтобы помочь с лечением.

- Мы уже все решили - 16 декабря сыграем свадьбу. Никах (брак по мусульманским обычаям. - Ред.) уже прочитали, - рассказывает Адель.



Похудел с любовью: как фельдшер скорой сбросил 43 килограмма ради супруги - на сайте



■ СТИХИЯ



Новокузнецк: водитель начал тормозить, увидев падающее дерево, но не успел...

rutube.ru

Ураган в Сибири убил четырех человек

Анастасия СЕРГЕЕВА
(«КП» - Кемерово),
Елена СЕРЕБРОВСКАЯ
(«КП» - Красноярск)

В выходные в Сибирь ворвалась зима: сильнейший тайфун пронесся по нескольким регионам, поломал деревья, сорвал крыши и лишил электричества целые села.

Такие порывы ветра до 40 м/с здесь фиксировали 45 лет назад - больше всего досталось Алтайскому и Красноярскому краям, Кемеровской, Новосибирской и Омской областям.

К несчастью, не обошлось без жертв: в Алтайском крае

пенсионерка поднялась на крышу, чтобы посмотреть, что так стучит. Ветер унес ее вместе с частью кровли, от ран женщина погибла... В Новокузнецке рекламный щит рухнул на 59-летнюю женщину: она сейчас находится в реанимации. Еще для двух жителей простая поездка на машине окончилась трагедией. Ураган вырвал с корнем большой старый тополь, и он упал прямо на движущийся по дороге автомобиль. Машину раздавило, 58-летний водитель и 60-летняя пассажирка на переднем сиденье скончались. Еще один человек погиб в одном из сел региона: на него упала часть кровли...



Фото, видео и подробности - на сайте KP.RU



ПРОКТОНИС

Не противопоказан при беременности

ТРЕЩИНЫ И УЗЛЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПОРТИТЬ ЖИЗНЬ!

НАСАДКА-АППЛИКАТОР В УПАКОВКЕ

Реклама

№ KG.11.01.09.001.E.000019.12.15 от 08.12.2015 Косметическое средство



СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

ЗАНИМАЙТЕСЬ
ТЕМ, НА ЧТО
МОЖЕТЕ
ПОВЛИЯТЬ

Здоровье сердца и сосудов зависит от целого ряда факторов, кроме стресса, напоминает профессор Копылов. Поэтому старайтесь взять под контроль те, на которые вы можете повлиять. Это в любом случае снизит риск заболеваний системы кровообращения.

Следите за артериальным давлением. Его рекомендуется измерять раз в год с 40 лет. При малоподвижном образе жизни, лишнем весе, курильщикам - начиная с 35 лет. Если показатели достигли 140/90 мм рт. ст., это гипертония, нужно обязательно обращаться к врачу. Проверьте уровень глюкозы и холестерина в крови - раз в год с 35 - 40 лет. Старайтесь высыпаться.

Больше двигайтесь. При этом упражнения должны быть безопасными, без перегрузки для сердца и сосудов. Перед тренировками в фитнес-зале рекомендуется пройти консультацию спортивного врача. Самая простая, безопасная и полезная для системы кровообращения нагрузка - кардиоходьба. Это прогулки быстрым шагом, но таким, чтобы не было сильной одышки. Бросьте курить. Этот фактор риска для сосудов и сердца еще губительнее, чем стрессы, подчеркивает доктор Копылов.

В ТЕМУ

А еще может помочь психиатр

Рабочие неурядицы способны довести до эмоционального выгорания. Если ничего не предпринимать, то оно, в свою очередь, бьет по физическому здоровью, включая сердечно-сосудистую систему. Об этом «КП» рассказала заведующей психиатрии Института мозга человека им. Н. П. Бехтеревой РАН Валерия Серазетдинова.

Врач привела примеры типичных ситуаций, приводящих к выгоранию: когда часто приходится брать переработки, начальник вечно недоволен, вокруг нервная обстановка. Либо человек входит в режим многоотонного, стереотипного действия, не получая от процесса удовлетворения, а механически выполняет свой труд.

По словам Серазетдиновой, самые частые симптомы эмоционального выгорания - апатия, подавленность, нежелание выходить на работу, в том числе после выходных и отпуска, сложности с концентрацией внимания на работе, снижение продуктивности, разочарование. Также могут присоединяться раздражительность, тревожность, нарушения сна. Если эти признаки не проходят, выматывают, снижают качество жизни, специалист советует обратиться к врачу-психиатру или к психотерапевту. Вовремя принятые меры при эмоциональном выгорании помогут уберечься от его осложнений, в том числе снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний, обнадуживают медики.

Болят сердце у меня, когда зарплата три рубля

Ученые доказали, что низкая зарплата вредна для сердца не меньше, чем ожирение.

Анна ДОБРЮХА

Канадские исследователи: дисбаланс усилий и вознаграждения так же вреден для сердца, как ожирение.

НИ СЛАВЫ, НИ ДЕНЕГ

Неадекватная зарплата убивает людей не только морально, но и в самом прямом смысле слова. К такому выводу пришли ученые исследовательского центра Университета Лавала в Квебеке (Канада). Эксперты проанализировали данные почти 19-летнего наблюдения за 6465 работниками. Среди них были 3118 мужчин и 3347 женщин, технические сотрудники, офисные работники и даже руководители высшего звена. Применяв специальные методики для объективной оценки разных факторов риска, исследователи пришли к неутешительному выводу. Напряжение (стрессы, перегрузки) на работе и несоответствие между затраченными усилиями и полученным вознаграждением заметно повышают угрозу сердечно-сосудистых заболеваний. Такую закономерность, о которой многие из нас давно догадывались, вывели авторы научной работы. При этом обнаружилось несколько нюансов.

1 Сильнее всего от проблем на работе страдают мужчины. У женщин роль этого фактора риска в данном исследовании оказалась едва заметной (!).

2 Если работника достает одно из обстоятельств - либо перегрузки, либо неадекватное вознаграждение,

то угроза заболеваний сердца повышается почти в полтора раза, на 49%.

3 У мужчин, которых и работой заваливают выше крыши, и при этом не доплачивают (по их мнению), риск сердечно-сосудистых патологий подсаживает на 103%!

Надо отметить, что по сердцу бьет не только недостаточная зарплата, уточнили исследователи. Кроме нее понятие «вознаграждение» включает моральное признание трудовых заслуг работника (даже простую устную благодарность и похвалы начальства), а также гарантии занятости и отдыха (возможность уйти в оплачиваемый отпуск, полноценно отдохнуть в выходные). Если всего этого нет или мало, угрозы для сердечно-сосудистой системы растут.

Чтобы еще нагляднее показать вред недооценки труда, ученые привели шоки-

Вот это ваша зарплата

ШУТКА ИЗ ИНТЕРНЕТА



это ветка!!

рующий факт: такой риск настолько же опасен для сердца, как... ожирение. А оно, как известно, в числе главных виновников инфарктов, инсультов и многих других заболеваний.

Что же делать? Как нам работать и жить дальше, зная о таких угрозах? Не преувеличена ли страшная опасность рабочих неурядиц? С этими вопросами мы обратились к директору Института персонализированной кардиологии Сеченовского университета, профессору, доктору медицинских наук Филиппу Копылову.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ СТРАДАЮТ СИЛЬНЕЕ

- У этого исследования есть особенность. Самый высокий риск на фоне проблем на работе отмечен у мужчин 45 - 50 лет. А этот возраст сам по себе связан со стартом сердечно-сосудистых заболеваний у мужского пола, - поясняет профессор Копылов. - С другой стороны, считается, что женщины в принципе более легко, гибко воспринимают труд-

Все, что вы хотели знать о здоровье, новых лекарствах и врачебных тайнах, слушайте в программе «Медсовет» по субботам в 19.30 на Радио «КП»

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU

«Комсомолка» рекомендует:

У меня есть сердце

Что скрывают от врача пациенты на приеме? Какие исследования и почему назначает врач? Чем опасна гипертония? Что общего между кровеносным сосудом и садовым шлангом? Почему спортсмены - не самые здоровые люди? Какое питание нужно для здорового сердца? Об этом и многом другом рассказывает практикующий терапевт Иоланта Лялите.

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



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



«КП» вместе с экспертами туристического рынка сравнила все варианты путешествий в усадьбу зимнего волшебника на Новый год.

Дорогой Дедушка Мороз. Очень дорогой!

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

До Нового года чуть больше месяца, и организация поездки в гости к Деду Морозу в Великий Устюг уже превратилась в непростую задачу. Миссия, к счастью, выполнима. Но с множеством оговорок и за очень внушительные деньги.

В туркомпаниях в один голос говорят: спрос на праздничные туры в вотчину зимнего волшебника огромный. По сравнению с прошлым годом число бронирований на новогодние каникулы увеличилось на 61%. Примечательно, что спрос на поездки в резиденцию к Деду Морозу в ноябре также вырос (примерно в полтора раза) - вотчину посещали на день рождения зимнего волшебника - 18 ноября, - рассказали «КП» эксперты национального туроператора «Алеан».

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



Чудо может влететь в копеечку, но зато ребенок запомнит это на всю жизнь.

Их коллеги из туроператора Fun&Sun тоже заметили растущий интерес к вояжам в Великий Устюг - на 26%, если сравнивать с прошлым годом.

Самыми востребованными оказались туры с выездом 2 января, их уже нет в продаже.

ПОЕЗДА ОБЫЧНЫЕ...

- Как правило, туристы покупают билеты на поезд из Москвы до станции Котлас Южный или Ядриха и уже оттуда организуют трансфер в Великий Устюг, - продолжают в «Алеан».

Ехать из столицы до Котласа под стук колес около 18 - 20 часов. Билеты на 25 - 27 декабря (и тем более на более ранние даты) есть, плацкарта стоит 2300 - 2600 рублей на человека в одну сторону, купе - 3300 - 4600 рублей.

На 28 - 30 декабря остались буквально единичные места, и дороже - купе порядка 7 тысяч рублей. А начиная со 2 января билеты опять в наличии.

От Котласа до Великого Устюга ехать около 1,5 часа. Есть рейсовые автобусы, туроператоры для своих клиентов заказывают специальный трансфер.

...И ОСОБЕННЫЕ

«Мороз-экспресс» - специальный туристический поезд РЖД Москва - Великий Устюг, он будет ходить каждый день с 23 декабря по 7 января, кроме 30 и 31 декабря.

Билеты есть на все даты, плацкарта стоит около 3 тысяч рублей, купе 6 - 7 тысяч, СВ - 13 - 15 тысяч рублей на человека в одну сторону. Это если брать отдельно билеты и самим заниматься развлечениями в гостях у Деда Мороза. Турпакет же на три дня с дорогой на «Мороз-экспрессе» - два из них в пути плюс полный день в Великом Устюге - обойдется в 107 тысяч рублей на двоих (включая билет в СВ, экскурсии и питание).

«Величие Севера» - еще один туристический поезд РЖД, делающий остановку в Великом Устюге. Он отправится дважды, 31 декабря и 5 января, за 4 дня в пути пассажиры побывают в горном парке «Рускеала» в Карелии, в Архан-

гельске и Великом Устюге - стоянка в каждом городе 7,5 часа, чтобы успеть на экскурсии.

Поезд комфортабельный, с душами в каждом вагоне, но не дешевый: билет в купе стоит около 24 тысяч рублей на человека, в СВ - от 52 тысяч. И за отдельную плату пакет экскурсий по всему маршруту - еще 27 тысяч рублей. Ну и в вагоне-ресторане наверняка потратитесь.

Кроме того, запускают чартерный поезд до Котласа, в дороге пассажиров будут развлекать аниматоры, рассказали в Fun&Sun.

В зимние каникулы на чартерном поезде можно поехать в Великий Устюг 30 декабря, 4 или 5 января. Тур на 6 дней (два из них в дороге) с проживанием в одной из городских гостиниц, билетами в купе, экскурсиями и питанием - порядка 120 тысяч рублей на двоих, на 5 дней - от 103 тысяч (в эти суммы входит дорога, экскурсии, питание).

СКАЗКА ЗА 200 ТЫСЯЧ

С дорогой разобрались, а где остановиться в Великом Устюге? И есть ли там еще свободные номера?

Самый очевидный выбор - коттеджи прямо в вотчине Деда Мороза.

- Туры с размещением в коттеджах на территории вотчины раскупают в первую очередь, свободных мест на сам Новый год практически не было уже к началу октября. Сейчас доступны заезды с 3 января. Для семьи из трех человек 4-дневные каникулы в резиденции Деда Мороза будут стоить 174 500 рублей без учета билетов на поезд и трансфера, - дают расклад в компании «Алеан».

Считаем: купе на эти даты стоит около 6400 рублей на человека в один конец, то есть на троих туда-обратно - 38 тысяч с копейками. Может быть, и меньше, в зависимости от возраста ребенка: малыши до 5 лет в поездах путешествуют бесплатно, от 5 до 10 лет со скидкой 35%. Но все равно цена вояжа в сказку - 200 с лишним тысяч рублей на семью!

ГОСТИНИЦЫ - ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ТУРФИРМЫ

Может, переночуем в самом Устюге, а к белобородому деду съездим на экскурсию? От центра города до вотчины всего 13 км.

- На новогодние даты все гостиницы в городе и места в ближайших санаториях выкуплены туроператорами под экскурсионные группы. Забронировать номер самостоятельно не получится, - предупреждают в «Алеан».

Я не верю, конечно. Но увы! На «Островке» и других сайтах бронирования, заменивших сейчас Booking, для самостоятельных путешественников на самые нужные даты действительно не осталось ничего. Переночевать с 30 на 31 декабря - не вопрос, 3300 - 5000 рублей за двухместный номер в любой из трех хороших гостиниц в центре города. А дальше все глухо вплоть до 7 января.

Туроператоры не зря все скупали, у них места еще есть, хотя тоже немного. И опять же недешево. Четыре дня для семьи из трех человек с проживанием в городском отеле и экскурсиями в резиденцию Деда Мороза - от 97 тысяч рублей (плюс билеты на поезд).

БАРОККО И РУССКАЯ АМЕРИКА

Красивый и более-менее бюджетный обходной путь - тур с проживанием в Тотме. Это город в Вологодской области с богатой (и экзотической!) историей, уникальной архитектурой - даже стиль отдельный есть, тотемское барокко, и интереснейшими музеями, посвященными здешним купцам-мореплавателям, осваивавшим Русскую Америку на Аляске и в Калифорнии, и северным расписным прялкам.

Тур на три дня (плюс две ночи в поезде Москва - Вологда) с выездом 2 или 4 января, с проживанием в Тотме и поездкой на целый день в Великий Устюг стоит от 48 тысяч рублей на двоих. Дополнительно оплачиваются ж/д билеты до Вологды. Из минусов - дорога из Тотмы до Устюга займет не меньше 3 часов в один конец.

ВАРИАНТЫ



В Удмуртии и Белоруссии зимние чудеса дешевле!

А что если открыть детям тайну: зимних волшебников много!

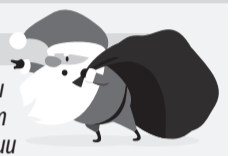
И чудеса с подарками у них не хуже, чем у Деда Мороза. Зато обойдутся родителям дешевле. Из таких альтернативных вариантов, по словам туроператоров, популярнее всего карельский и татарский коллеги великоустюжского сказочного героя.



Однако посещение их резиденций все же не является главной целью поездки, просто входит в программы экскурсионных туров на зимние каникулы, добавляют в «Алеан».

Карелия:

Талви Укко и Паккайне



Многие зимние туры в Карелию включают посещение резиденции карельского Деда Мороза Талви Укко и карельской Снегурочки Лумикки в Чалне, недалеко от Петрозаводска. Там же расположены оленья ферма и питомник ездовых собак. Тур на 3 дня - от 62 тысяч рублей на двоих, с переездом на автобусе из Санкт-Петербурга, новогодним банкетом в гостях у Талви Укко и экскурсиями в Марциальные Воды и горный парк «Рускеала». В Карелии есть еще один зимний персонаж, молодой Морозец Паккайне. Тур на 4 дня с экскурсией к нему в усадьбу в городе Олонец стоит от 100 тысяч рублей на двоих.

Татарстан:

Кыш Бабай

Новогодние туры в Казань с визитом в резиденцию татарских Деда Мороза - Кыш Бабая и Снегурочки на 3 дня - от 69 тысяч рублей на двоих с перелетом из Москвы.



Удмуртия:

Тол Бабай

Тур на 3 дня с посещением резиденции удмуртского Деда Мороза Тол Бабая и другими этнографическими развлечениями - от 38 тысяч рублей на двоих, плюс дорога до Ижевска на поезде или самолете.



Белоруссия:

Дед Мороз

В соседней Белоруссии тоже есть резиденция Деда Мороза, в заповедной Беловежской Пуще. Тур на 3 дня с визитом к нему в гости и экскурсиями по Витебску и Смоленску - от 48 тысяч рублей на двоих, плюс билеты на скоростную «Ласточку».



Кострома:

Снегурочка

Автобусный тур на два дня в Кострому с экскурсией в терем Снегурочки - от 28 тысяч рублей на двоих. - К Снегурочке все-таки чаще едут весной, на Масленицу и на ее день рождения в апреле, - уточняют в Fun&Sun.



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



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Как популярные мужчины страны встретили свою вторую половинку.

Ирина ВИКТОРОВА

В далекие-далекие времена считалось, что популярным артистам надо скрывать свою личную жизнь. Чтобы у поклонниц были хотя бы призрачные надежды когда-нибудь встретить звезду и после мгновенно сверкнувшей искры построить крепкий брак на долгие годы. Возможно, кому-то мы разобьем сердце, но правда дороже. Так кого же выбрали своими спутницами жизни самые известные мужчины нашего шоу-бизнеса?

SHAMAN и Елена Мартынова

Автор и исполнитель SHAMAN (Ярослав Дронов) известен и молодежи, и старшему поколению: выступления на главных каналах, рекордные прослушивания в сети. На пути к успеху рядом с артистом была жена. В ноябре 31-летний Ярослав Дронов и 45-летняя Елена Мартынова отмечают шестую годовщину свадьбы. У супруги артиста много лет как успешная карьера - сейчас она топ-менеджер крупной компании.

Недавно SHAMAN в интернет-шоу «Откровенно с Татаркой» рассказал, как познакомился с будущей женой: «Я выступал на одном из мероприятий. Она нашла мой телефон, позвонила и предложила обсудить дату какого-то концерта. Магию ее голоса я сразу не понял и передал трубку концертному директору. Через какое-то время увидел ее письмо, в котором она сообщила, что ей надо было прямо сказать, что очень хотелось познакомиться. Мы встретились, понравились друг другу. Ну и пошло-поехало...»

У Ярослава есть дочь Варвара от предыдущего брака. С Мартыновой артист познакомился уже после расставания с первой женой. Успешная Елена прошла с Ярославом непростой путь к признанию публикой, поддерживала его. «Ты сидишь в студии, перебиваешься редкими заработками. И нет даже про света, это угнетало и било по мужскому самолюбию», - вспоминает Ярослав. И подчеркивает, что профессиональные умения жены он не использовал: «Законы пиара в крупных компаниях и в шоу-бизнесе - это разные плоскости. Свою тележку в гору затолкал я сам».

Любовь к Малахову нагрет...



Сергей Жуков и Регина Бурд

Лидер группы «Руки Вверх!» 47-летний Сергей Жуков и его жена 38-летняя Регина Бурд скоро станут родителями в четвертый раз. У супругов уже есть трое детей: 15-летняя Ника, 13-летний Энджел, 9-летний Мирон.

Сергей и Регина познакомились в 2005 году. Жуков прекрасно помнит тот вечер: «Тогда группы «Руки Вверх!» и «Сливки» (Регина была солисткой коллектива. - Ред.) выступали вместе на концерте в Ереване. А после нас повезли в ресторан, где мы с Региной оказались рядом за столом. Я старался завоевать ее внимание. Она вела себя очень скромно, это было нетипично для шоу-бизнеса. Наверное, этим Региной меня и покорила. После я еще долго ухаживал. А первого поцелуя добился только спустя 10 месяцев! До сих пор, когда думаю о тех временах, в животе бабочки летают».



Заглядываем в карманы, квартиры и личную жизнь знаменитостей в разделе «Звезды» на сайте КР.RU



Личная страница в социальной сети Александра Петрова



Андрей Малахов и Наталья Шкулева

Самый популярный в стране телеведущий счастливо женат 12 лет. Сейчас ему 51, Наталья Шкулева младше на 10 лет. Супруга звезды экрана - женщина состоятельная: работает топ-менеджером в медиахолдинге, который принадлежит ее отцу. Супруги воспитывают сына Сашу, на днях ему исполнится 6 лет.

«Он человек, который не просто идет в ногу со временем, а опережает его, - восторгается Наталья мужем. - Он знает, что будет интересно завтра, и в этом плане я могу сказать, что он мой учитель».

Их история любви похожа на сценарий мелодрамы. Выпускница факультета международного права МГИМО пришла работать в семейный бизнес. На работе Наталья и познакомилась с Малаховым. Андрей тогда был главным редактором журнала «СтарХит». Как-то увиделись в столовой, разговорились...

На первое свидание Малахов пригласил Шкулеву на... Павелецкий вокзал: «Будет сюрприз». Приезжаю на вокзал, а там меня уже ждет Андрей с цветами. Мы заходим в СВ, в купе горят свечи и накрыт стол с французским вином и сырами. Куда едет этот поезд, я не знала. Мы разговаривали всю ночь напролет! А дальше оказались в Брянске, в мужской колонии строгого режима, где Андрей снимал сюжет...»

Через год с лишним Андрей решился сделать предложение. «Мне нравится в Наташе все: доброта, вкус, ее умение слышать и слушать, нежность и независимость, - делился счастливый муж. - За время, проведенное вместе, я научил ее не читать комментарии к фото в интернете и не чистить зубы перед сном, если не хочется. Она открыла мне мир Angry Birds, и теперь я бреюсь каждый день. Вчера мы прыгали пять минут на кровати в отеле, и на мгновение нам было по 7 лет...»

Саша Петров и Виктория Антонова



Личная страница в социальной сети Шамана

25 ноября наконец сыграет свадьбу 34-летний Саша Петров, один из самых востребованных наших актеров. Два месяца назад он расписался с 22-летней Викторией Антоновой, теперь уже Петровой.

Актер уверяет, что влюбился «как в кино» - с первого взгляда: «Мы познакомились случайно на улице. А после нескольких встреч просто поехали в загс. Она лучшее, что со мной было и будет. Это чудо!»

Виктория недавно окончила институт, раньше мечтала стать артисткой. Перед свадебным торжеством супруги нежатся на Мальдивах. Гулянка обещает быть нешуточной: Петров нанял одного из самых известных организаторов богатых свадеб в Москве Андрея Фомина.

Сергей Безруков и Анна Матисон

50-летний худрук Московского Губернского театра и популярнейший актер Сергей Безруков с удовольствием появляется в режиссерских работах 40-летней супруги Анны Матисон - «Заповедник», «Папы», скоро выйдет сериал «Плевако».

Познакомились они на работе восемь лет назад. Матисон была тогда сценаристом и режиссером мелодрамы «Млечный путь». Планировала на главную мужскую роль Константина Хабенского, но не сложилось. Сценарий отправили Сергею Безрукову, он согласился. На тот момент он расстался с первой женой Ириной.

Пара жената семь лет, а в этом году они обвенчались. У них трое детей: 7-летняя Мария, 5-летний Степан, 2-летний Василий. Актер присутствовал на родах всех троих.

Каждую свободную минуту Безруков проводит с женой и детьми и постоянно восхищается супругой: «Она и сценарист, и режиссер, и в музыке замечательно разбирается, и много читает, и потрясающе готовит».



Личная страница в социальной сети Сергея Безрукова

Федор Чалов стал футбольным «Джентльменом года»



Федор Чалов уже побывал на примерке традиционного джентльменского смокинга.

Андрей ВДОВИН

Форвард ЦСКА и сборной России Федор Чалов стал победителем премии «Джентльмен года - 2023» от «Комсомольской правды». 25-летний нападающий сначала выиграл народное голосование, а потом мнение болельщиков подтвердили эксперты одной из старейших премий российского футбола.

- Спасибо болельщикам и экспертам за признание. Каждый год узнаём имена новых «Джентльменов»: помню, что в прошлом году это был Даниил Фомин. Первая ассоциация со словом «джентльмен»? В наше время это слово могут, как и многое, искорректировать и исказить. Но для меня смысл, вкладываемый в это слово и в эту премию, простой - быть честным по отношению ко

всем, в том числе и к себе. Если во мне это увидели те, кто голосовал за меня, я рад, - сказал наш лауреат.

В 2023 году Федор Чалов вместе с ЦСКА стал обладателем Кубка России, выиграл серебряные медали РПЛ, открыл счет своим голам за сборную России.

Голосование премии «Джентльмен года» проходило в два этапа. Сначала болельщики выбрали шорт-лист из трех претендентов. В него вошли Федор Чалов (ЦСКА), Антон Миранчук («Локомотив»), Игорь Калинин («Факел»). После свой выбор делали специа-

листы. Из 16 принявших участие в голосовании экспертов 14 отдали первое место Федору Чалову.

Премия «Комсомольской правды» вручается уже почти 30 лет и носит имя Федора Черенкова, который в 1994 году первым примерил наш символический приз - смокинг. За десятилетия футбольными «Джентльменами» признавались игроки многих клубов.

Согласно регламенту на попадание в «Клуб футбольных джентльменов» может претендовать игрок, выступающий в России. Наш герой - это яркий игрок, личность, человек, который не просто хорошо играет в футбол, но и вдохновляет, очаровывает, заставляет помнить, что футбол - больше, чем игра.



Кто как голосовал - на KP.RU/SPORTS



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Евгений НЕСЫН

Пятый этап Гран-при России в Самаре порадовал болельщиков.

РЕКОРД ГУМЕННОКА

Вот это высший мировой уровень! За два проката в Самаре Петру Гуменнику покорилась сумма в 300 баллов - 300,66. И это рекорд для внутренних стартов. На Кубке Первого канала в 2021 году Михаил Коляда «заходил» на отметку 300,44. А теперь вот победитель прошлого финала Гран-при еще выше поднял планку.

Как сказал после прокатов Петр, его подстегнули высокие баллы соперников.

- Когда я услышал оценки Ромы Савосина, понял, что надо очень постараться и не допустить никаких ошибок, - сказал Гуменник и добавил, что ему нравится прозвище,

Петр Первый - царь прыжков!

которым его наградили пиетерские болельщики, - Петр Первый.

А вот Роман Савосин, который до этого не катался целый год, сказал, что у него тоже была внутренняя невидимая борьба.

- После таких хороших прокатов понимаю, что не зря пропустил сезон, это дало возможность перезагрузиться. Было волнительно, сегодня, когда встал в стартовую позу, увидел, что рука трясется. Надо с нервами бороться научиться, хотя, когда музыка начинается, все становится нормально, - говорит Савосин.

После пяти этапов Савосин и Гуменник делят 2 - 3-е места в общем зачете Гран-при с 32 баллами.

«РАССЧИТЫВАЛА НА СВОИ СИЛЫ»

В женском одиночном катании Ксения Синицына заняла первое место и после завершения турнира сказала, что сама не ожидала такого резуль-



Петр Гуменник не только четко крутил четверные, но и был в образе.



Ксения Синицына каталась симпатично и очень чисто.

Гран-при России. Пятый этап. Самара Женщины.

1. Ксения Синицына (Москва, «Легенда») - 216,08. 2. Дарья Садкова (Марий Эл) - 210,71. 3. Ксения Гушина (Санкт-Петербург, «Академия фигурного катания») - 197,92...

Мужчины. 1. Петр Гуменник (Санкт-Петербург, «Спортклуб Тамары Москвиной») - 300,66. 2. Роман Савосин (Москва, «Конек Чайковской») - 288,46. 3. Александр Самарин (Москва, СШОР им. С. А. Жука) - 263,21...

«НОГА В КАПКАНЕ»



КАПСУЛЫ И КРЕМ ФУЛФЛЕКС:
• СОЗДАНЫ НА ОСНОВЕ АФРИКАНСКОГО РАСТЕНИЯ МАРТИНИЯ ДУШИСТАЯ
• СПОСОБСТВУЮТ УМЕНЬШЕНИЮ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ «КАПКАНА»

ФулФлекс®

Телефон «горячей линии»:
8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный)

+ СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

"Нога в капкане" - состояние, при котором в организме образуется повышенный уровень мочевой кислоты, приводящий к болезненному ощущению. ФУЛФЛЕКС с экстрактом мартинии душистой способствует снижению мочевой кислоты и чувства "ноги в капкане"

АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭКСТРАКТА МАРТИНИИ ИМЕЮТ СВОЙСТВО СВЯЗЫВАТЬ МОЧЕВУЮ КИСЛОТУ И СПОСОБСТВУЮТ ВЫВЕДЕНИЮ ЕЕ ИЗ ОРГАНИЗМА



