

# Как будут отдыхать школьники в майские праздники

Читайте на стр. 3 ▶



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО/«КТ» - Пермь

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

«ТЕМА ДНЯ»

Главные события четверга - 18:00

radiokp.ru



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



6 321 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

Четверг  
28 апреля

Газета нашего города ★ Иркутск

№ 31-ч (27378-ч) 2022 год

## Быстро. Комфортно. Ультрасовременно: На Байкале за лето построят 14 мини-отелей по новой технологии

Возводить каждый будет около 30 дней, а появятся они предположительно в Байкальске и на Малом Море.

Читайте на стр. 3 ▶



Иван МАКЕЕВ/«КТ» - Москва

## Россия останется без айтишников?

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Разбираемся, сколько программистов уехало из нашей страны и как восполнить утечку мозгов.

В стане российских айтишников разброд. Ехать? Не ехать? А если да, то куда. Масла в огонь подлила глава группы компаний Info Watch Наталья Касперская, заявившая: «Табуны айтишников покидают Россию».

- Ну какие табуны! - не согласен знакомый программист Игорь, руководитель и владелец нескольких IT-компаний. Но соглашается в главном: - Да, уезжают.

Продолжение на стр. 10 - 11 ▶

## В Иркутске похитили фитнес-тренера, требуя с него 400 тысяч рублей

Андрей СИНЬКОВ

Инструктора под прицелом пистолета усадили в автомобиль посреди улицы.

Вот уже несколько дней 28-летний фитнес-тренер из Иркутска Виктор (имя изменено) не выходит из дома. Отменил все тренировки, приходит в себя. Несколько дней назад его после занятий подкараулили трое крепких парней.

Угрожая пистолетом, переделанным под травматические патроны, заставили Виктора сесть в их машину и начали требовать 400 тысяч рублей. Парни намекали на какой-то долг.

Несмотря на то что денег вымогателям тренер не дал, его отпустили. Мужчина написал заявление в полицию. Задержать преступную троицу труда не составило. Во время похищения лиц под масками они не прятались. Похитителями оказались жители Иркутска

в возрасте от 22 до 32 лет. Двое из них ранее судимы. Выяснилось, компания рэкетировала тренера с ноября 2021 года.

От знакомого с ситуацией источника «Комсомолке» удалось узнать новые подробности похищения фитнес-тренера. В этой истории не обошлось без женщины. Оказалось, несколько месяцев назад тренер расстался с девушкой. Та рассказала своим подругам, что Виктор якобы поднимал на нее руку.

- Эти подружки решили поучить тренера, - рассказал «Комсомолке» источник. - Нажаловались на него своим парням, а те наехали на мужчину и начали требовать деньги. При этом у самой бывшей девушки никаких претензий к Виктору нет. Тираном назвать его сложно, так как ни одного заявления в полицию на него не поступало.

- Возбуждены уголовные дела по таким статьям, как «Похищение человека, совершенное группой



ГУ МВД России по Иркутской области

лиц по предварительному сговору, с применением насилия, опасного для жизни и здоровья», а также «Вымогательство, совершенное группой лиц по предварительному сговору, с при-

менением насилия, в крупном размере», - сообщили в пресс-службе ГУ МВД И СУ СК России по Иркутской области.

Двоих вымогателей суд уже отправил в СИЗО.

# Автомат с электронными сигаретами - быть или не быть

Андрей СИНЬКОВ

Иркутяне возмущены появлением новшества, а Роспотребнадзор проводит проверку, насколько оно законно.

«В одном из торговых центров Иркутска поставили автомат с электронными сигаретами. Это значит, что теперь любой, в том числе ребенок, сможет купить курительные смеси без паспорта, ведь машина документы не спрашивает! Как вам такая бизнес-идея?».

Пост возмущения появился в одном из иркутских пабликов в начале апреля. Посетители ТЦ заметили и сфотографировали аппарат с «курилками» на самом проходном месте. На вид этот стеклянный шкаф с испарителями ничем не отличается от автомата по продаже шоколадок, чипсов и напитков. Подобные есть и в аэропортах, и в ТЦ. За прозрачной витриной - весь ассортимент как на ладони. Вставляешь наличные в приемник или прикладываешь карту к встроенному терминалу - и оплаченный товар падает в специальный отсек. Продавца нет! Корреспондент «Комсомолки» приехала в ТЦ и подежурил у аппарата. Он, к слову, находится на бойком месте - прямо у входа.

- Каждый день отгоняю от него подростков, - говорит охранник, сидящий в трех метрах от аппарата. - Купить по карте сигареты действительно может любой, вот я и слежу, объясняю ребятам, что этот аппарат только для совер-



Андрей СИНЬКОВ/«КП» - Иркутск

**Охранник целыми днями следит, кто подходит к аппарату, и отгоняет подростков.**

шеннолетних. Зачем мне это надо?! Сам бросил курить эту дрянь два года назад. Знаю, что электронные сигареты ничуть не безопаснее обычных.

А вот у владельца аппарата на этот счет свое мнение. С тем, что испаритель может взять любой подросток, он не согласен.

- Закона о том, что нельзя продавать электронные сигареты в аппаратах, нет, - говорит владелец автомата Александр. - Они стоят по всей стране. Так что я ничего не нарушаю. А что касается детей, так за ними должны следить родители. Мой автомат стоит рядом с постом охраны и несовершеннолетних

от него отгоняют. Считаю, что шум в соцсетях поднимают конкуренты. У меня цены ниже.

Конкуренты выложили фото в Сеть или обеспокоенные родители, узнать получится едва ли. В любом случае снимки уже дошли до городской администрации, сотрудники которой выехали в указанный ТЦ проверить информацию. Она подтвердилась, аппарат есть, поэтому составили протокол и передали его в Рос-потребнадзор. Именно это ведомство вправе проверять лицензию на установку подобных аппаратов и в случае нарушений привлечь владельца к ответственности.

## А В ЭТО ВРЕМЯ А как у них?

То, что в других регионах страны ставят вейп-аппараты, действительно правда. Вот только к некоторым из них не может быть вопросов, потому как они умеют определять возраст покупателя. Такие, например, появились в Санкт-Петербурге, Хабаровске и Череповце. Чтобы взять в нем продукт, нужно нажать большую красную кнопку, поднести к камере документ, вставить деньги и набрать нужный номер. Над верхней полкой с жидкостями висит камера. Это широкоугольный: так оператор контролирует общую картину. Другой глазок торчит прямо у кнопки «начала покупки». Этот объектив не снимает видео, но делает моментальный снимок в хорошем качестве - в него и показывают документы. Оператор сравнивает картинки в паспорте и камере и выносит вердикт. Если что-то не видно, смотрящий выведет текст на отдельный экран. Например, попросит покупателя

повернуть голову или поднять документ выше.

Такой надежный способ держать круг покупателей табака в строго определенных возрастных границах используют уже много лет в Японии, в которой более 600 тысяч автоматов по продаже сигарет. Часть из них оборудована системой, которая сканирует лицо потенциального покупателя и на основании нескольких тысяч внешних признаков определяет возраст клиента, после чего дает сигаретному автомату команду выдать или не выдать товар.

Да, такая система может обмануться, поэтому японцы придумали более эффективную программу: по предъявлении документа курильщику выдается специальная карта. Такая система сбоя не дает, если, конечно, исключить вероятность того, что «взрослая» карточка окажется в руках ребенка.

## КСТАТИ

### Предъявление паспорта обязательно

В январе 2021 года в России вышел новый закон, главная суть которого в том, что вся никотиносодержащая продукция (стики, жидкости) приравнивается к табачным изделиям, поэтому продавать ее открыто запрещено.

- Нельзя больше рекламировать и продавать через интернет никотиносодержащую продукцию и сами устройства для ее потребления.

- Онлайн теперь можно купить только комплектующие, аккумуляторы и зарядники к устройствам. За всем остальным надо прийти ножками в стационарные магазины и предъявить документ, доказывающий, что тебе больше 18 лет.

- Открытая продажа никотиносодержащей продукции несовершеннолетним запрещена, - объясняет корреспонденту «КП» - Иркутск» пресс-секретарь Роспотребнадзора Иркутской области Светлана Каурова. - В точке продажи (а это павильон или магазин) должен быть продавец, который обязан попросить у покупателя паспорт и удостовериться, что тому есть 18 лет. Получается, что такой автомат с электронными сигаретами вне закона.

Информация об автомате в иркутском ТЦ, по словам Светланы Кауровой, в Роспотребнадзор действительно поступила. Специалисты разыскали владельца аппа-

## ВАЖНО!

### Безопасны ли гаджеты

Между тем медики бьют тревогу. Все больше современных подростков увлекается электронными сигаретами с гламурными мятными и клубничными вкусами. Вейпы, айкосы, пенстайлы, моды... Сейчас модные гаджеты производители выдают за якобы безопасную альтернативу обычным сигаретам. На самом деле они ничуть не безопаснее табака. Также негативно влияют на функции мозга, содержат аналоги пестицидов, канцерогены и токсичные вещества. А в Иркутске тем временем уже не осталось ни одного торгового центра, где бы не было стойки с вейпами и айкосами.

В декабре 2021 года «Комсомолка» провела свой социальный эксперимент. Мы решили проверить, соблюдают ли торговцы курительных гаджетов закон, и отправились в рейд, взяв с собой 17-летнего подростка. У второкурсницы техникума была задача купить электронный испаритель без паспорта. Итог рейда оказался неутешительный. Из шести точек продаж электронных испарителей несовершеннолетней студентке отказались продать только в двух.

рата, запросили документы и направили обращение в полицию.



## КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

**Александр ИВАНОВ, врач-пульмонолог кандидат медицинских наук:**

### Увлечение молодежи

- Это действительно увлечение молодежи. Именно подростки в возрасте 14 - 16 лет чаще всего травятся от электронных сигарет. Точной статистики нет, но среди взрослых таких случаев гораздо меньше, только потому что старшее поколение пока не спешит изменять своим привычкам и переходить с табака на вейпы.

Электронные сигареты внесены в перечень средств для употребления табака Всемирной организацией здравоохранения. Курят эти гаджеты или парят, как сейчас говорят, неважно, в любом случае это средство доставки никотина в организм. Испарители, как и обычные сигареты, вызывают зависимость и на физиологическом уровне, и на психологическом. При их курении кроме никотина в организм проникает еще и растворитель в виде вкусовых добавок, а также основа холодного пара - глицерин. Но и это еще не все.

Мы точно не знаем весь состав, который есть в курительных смесях, производители его зачастую не раскрывают. Какие негативные последствия от курительных гаджетов? Прежде всего это тяжелое нарушение дыхания. Причем развиваются эти нарушения намного быстрее, чем при курении табачных сигарет. Особенно у подростков. Поражения у них могут быть в разы тяжелее, чем у взрослых. В таком молодом возрасте у ребенка уже могут появиться одышка и дыхательная недостаточность. Те, кто бросил курить обычные сигареты и перешел на вейпы и айкосы, сильно заблуждаются, что они теперь в безопасности. Вред здоровью такой же! И бросить будет так же тяжело.

## ■ ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК

### Куда жаловаться

- Чтобы можно было провести проверку и разобраться, нужно сразу подать письменное заявление в Роспотребнадзор, - говорит Светлана Каурова. - Также мы можем дать консультацию по телефону. Пока таких жалоб ни на точки продаж курительных смесей, ни по факту отравлений не было. По закону информация в соцсетях не является поводом для проверки. **Телефон для жалоб: (3952) 24-33-67.**

<http://www.kp.ru> **ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU**

## БДИ!

Ремонт дорог большими асфальтовыми картами начался в Иркутске

## СПОРТ

Самого сильного и выносливого пожарного выберут в Приангарье

Эти и другие новости читайте на сайте

**kp.ru**

За последние 30 дней на странице «КП» - Иркутск» 2 116 434 просмотра

# На Байкале летом построят и откроют 14 мини-отелей по новой технологии

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ

**Быстровозводимые гостиницы предпочтительно появятся на Малом Море и в Байкальске.**

Байкал давно в топе популярных направлений отдыха. А последние два года поездку на озеро ежегодно выбирает больше миллиона отпускников. Летом турбазы переполнены, мест на всех не хватает. Разве что палаточные городки помогают справиться с наплывом гостей, но там никакого комфорта. В этом году первых гостей примут модульные мини-отели. На их строительство Иркутской области выделили 200 миллионов рублей из средств резервного фонда Правительства России.

Приангарье стало одним из первых регионов, получивших такую субсидию, - отметил глава региона Игорь Кобзев. - Строительство новых отелей позволит создать новые рабочие места и увеличить номерной фонд, чтобы отдыхать в комфортных условиях могло как можно больше туристов.

В регионе уже в этом году должны начать работу 14 таких гостиниц, рас-

считанных на 280 мест, а в соседней Бурятии - 15. Это будут небольшие, максимум в три этажа, здания, рассчитанные на 10 - 30 благоустроенных номеров. Рядом с ними будущие хозяева должны за свой счет поставить административное здание и кафе.

- Где конкретно появятся мини-отели, пока не объявляли, - говорит представитель Сибирско-Байкальской ассоциации туризма Вадим Копылов. - Но понятно, что их поставят там, где уже сейчас не хватает мест для размещения: может быть, на Малом Море или в Байкальске. Конечно, они будут востребованы.

- В Иркутской области восемь компаний производят модульные быстровозводимые дома, - комментирует руководитель Агентства по туризму Иркутской области Екатерина

Сливина. - Они и будут строить.

С учетом того, что собранная из блоков гостиница не проходит госприемку, а две трети работ осуществляют на заводе, где изготавливают модули, работы должны пройти быстро. И первых туристов новые отели примут уже в этом году.

- Такие мини-отели мы называем «легко для взрослых», - рассказыва-



Андрей АБРАМОВ / «КТ» - Москва

В скором времени на священном озере, в соответствии с планами Ростуризма, должны обустроить кемпинги и глэмпинги.

ют в одной из сибирских компаний, уже несколько лет занимающихся «быстрой стройкой». - На то, чтобы смонтировать один модуль, уходит примерно 1,5 дня. Соответственно, на небольшую гостиницу на 30 мест уйдет 1,5 месяца работы. Кстати, при необходимости легко можно добавить

новые модули или перенести строение в другое место.

Быстровозводимые столовые, модульные общежития уже давно стоят во всех северных вахтовых поселках. Нефтяники и золотодобытчики довольны - в таких зданиях тепло, комфортно и есть все необходимое.

## ■ БУДЬ В КУРСЕ!

### Маршрут № 49 запускают из Топкинского до вокзала



Виктор ПУСЕЙНОВ / «КТ» - Москва

Интервал движения - 15 - 20 минут.

Андрей СИНЬКОВ

**Курсировать начнет с 11 мая.**

Отличная новость для жителей иркутского микрорайона Топкинского. Теперь уехать в центр

города и до ж.д. вокзала им будет гораздо легче. С 11 мая из Топкинского запускают новый автобусный маршрут № 49. Восемь машин будут курсировать по направлению: Топкинский - Автовокзал - Центральный рынок -

## ■ КОНКРЕТНО

### Все остановки

«Мкр-н Топкинский», «ул. Енисейская», «ул. Шевцова», «ул. Яковлева», «ул. Чапаева», «Онкодиспансер», «Гараж», «ГПТУ № 1», «Доренберг», «Фабрика «Узоры», «Автовокзал», «Центральный рынок», «ул. Ленина», «Художественный музей», «Площадь графа Сперанского», «ул. Чкалова», «ул. Челнокова», «Железнодорожный вокзал».

Железнодорожный вокзал - Цирк - Автовокзал - Топкинский.

По пути следования 49-й проедет по улицам Шевцова, Рабочего Штаба, по Маратовскому кольцу, улицам Баррикад, Фридриха Энгельса, Октябрьской Революции, Тимирязева, Ленина, Желябова, Сухэ-Батора, Чкалова, Глазковского мосту и по Челнокова. На конечной остановке - ж.д. вокзале - автобусы развернутся и двинутся в обратном направлении.

К слову, долго ожидать маршрутки № 49 на остановках горожанам не придется.

- Интервал движения в часы пик составит 15 - 20 минут, - рассказали в пресс-службе администрации Иркутска.

## ■ ВЕСНА

### Погода на длинные выходные: то жара, то прохлада

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ

**Уже в субботу, 30 апреля, столбики термометров перевалят отметку +20 градусов.**

Долгожданные выходные - Первомай. Дача, пикник, выезд на природу. Программа у иркутян, в общем-то, стандартная. А вот чего ждать от погоды?

- До пятницы, 29 апреля, в Иркутске днем ожидается около +10...+13, а рано утром горожан будут встречать еще минусовые температуры, - говорит начальник отдела метеопрогнозов иркутского Гидрометцентра Анна Бабанова. - В последний рабочий день погода начнет меняться, на запад региона в этот день уже придет тепло. В областном центре стоит ждать резкого потепления в субботу, 30 апреля. В этот день температу-

ра может повыситься до +20.

И это хорошая новость, потому что погода 1 мая в Иркутске ожидается великоплетная. Кстати, и 2 мая тоже! Днем будет стоять настоящая теплынь, а барышни пройдутся по набережной в туфельках и летних платьях - потому как +22...+24.

Жаль только, что окончательный приход лета праздновать рано: скорее всего уже третьего мая пойдет дождь и жара отступит. Надолго ли? Более-менее точно станет известно через пару-тройку дней. Но по всей вероятности и по сложившейся сибирской традиции, на ближайшие три дня, до 6 мая, снова захватит свои позиции прохлада с дневными температурами около +10. Так просчитывают погоду все погодные сервисы. Радует, что к 9 Мая снова должны вернуться комфортные +20 и выше.

## ■ К ДОСКЕ!

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ

**Некоторые учебные заведения проводят уроки и 3 мая.**

Хотя в этом году майские праздники не такие длинные, какими обычно бывают, возможность уехать из города все же есть, хотя бы несколько дней на турбазу. Вари-

## Как школьники отдыхают в майские праздники

анты - Аршан или, например, Малое Море. Но как быть с подрастающим поколением? Как иркутские школьники будут нынче отдыхать в майские праздники? От ответа на этот вопрос зависит многое.

- Никаких новшеств в этом году не будет, - дали ответ «Комсомолке» в пресс-службе

городской администрации. - Все строго по графику обычных «взрослых» выходных. А это значит, что с 30 апреля по 3 мая и с 7 по 10 мая дети не учатся.

Однако правило, как выяснилось, работает в том случае, если в школе пятидневка. Если ребята ходят на занятия еще и в

субботу, то администрация учебного заведения принимает решение, на какую дату назначить дополнительный учебный день. Как стало известно «Комсомолке», в большинстве случаев учащиеся идут на занятия еще и 3 мая. А уж сократят или нет уроки 3 мая, - опять же на усмотрение директора.

Спецкор «КП» с батальоном ДНР «Восток» побывал в последней атаке на заводе-гиганте «Азовсталь» в Мариуполе, где засели остатки украинского нацполка «Азов».

Никто из нас не знал тогда, что через несколько часов в Москве решат заблокировать нацистов из «Азова» в их подземельях.

## ДО ПРОТИВНИКА 200 МЕТРОВ

В максимальном приближении война здесь напоминает сражения в городах Сирии - Хомсе, Алеппо или на окраинах Дамаска. Да, такое массированное применение артиллерии и авиации Ближнему Востоку даже не снилось. Но общих деталей хватает. Например, передвижения по этому промышленному мегаполису только через проломы в стенах. Ходы проделаны штурмующими группами с помощью кувалд и взрывчатки или снарядами при обстрелах. В «наш» дом мы заскочили через пролом в углу. Дальше, наверх, шли останки лестницы - узенькая, не шире сигаретной пачки полоска бетона с уцелевшими перилами. Вниз смотреть не хотелось. Выше на каком-то офисном стуле сидел наш боец, а у его ног стоял пулемет. Он подбадривал карабкающегося вверх журналиста и подсказывал, куда лучше поставить ногу и за что зацепиться.

Единственное безопасное место в этом здании - 20-метровый отрезок коридора без дверных проемов и окон. Там и собрался весь личный состав штурмовой группы.

Дверные проемы мы пробегали, пригнувшись, но с другой стороны здания уже был наш тыл. Там заработала «полевая кухня» - разогревались консервы из пайков. Лютый сквозняк растягивал дым по этажу, гремел разбитыми рамами, хлопал дверями. Я подошел ко второму этапу операции - «окончательная зачистка». Наш командир, улыбочивый боец с позывным «Лес», рассказывает, «куда мы встряли»:

- Слева от нас противник в 600 метрах, теоретически он может простреливать коридор, в котором мы сидим, но зачем ему это сейчас?

Слова «Леса» не нуждались в пояснениях, судя по бесконечным залпам гаубиц, противнику слева было не до нас. Там уже что-то горело, лопалось, взрывалось. «Лес» продолжил:

- А вот по фасаду нашего здания до противника всего 200 метров. Сейчас там начнут работать штурмовые группы, наша задача - не выпустить противника из этого ангара.

Ангар был внушительный,



Так сейчас выглядит Мариуполь с высоты птичьего полета. Справа - Азовское море, а прямо, вдалеке - «Азовсталь»...

# «10 вагонов бомб на ангар»

гигантский. «Лес» показал мне секретную карту - 100 метров в ширину и метров 300 в длину. Я смотрю на него через «трубу разведчика», выставив перископ из дверного проема. Вижу только серую крышу, сам корпус скрыт кустами, на которых уже начали пробиваться первые листья.

Не сразу понял, почему «Лес» источает такую уверенность. Оказалось, он в составе штурмовой группы «Востока» 17 дней просидел в полном окружении в девятиэтажке на окраине Мариуполя. Снабжали их по тросу, который подвесили с помощью квадрокоптера. Правда, наши же минометчики постоянно рвали эту «дорогу жизни» осколками. В общем, это было еще то сидение.

«Лес» говорит:

- Ух, никогда в жизни так не мерз! - Мой собеседник даже вздрагивает при этих словах и сжимает кулаки, мышечные реакции сохранились, хотя прошел почти месяц.

- А воду где брали?

- В унитазных бачках и водогреях. Нас было 20 человек и гражданских 15. Выжили...

## ВОДОПОЙ «АЗОВА»

К командиру подходит боец:

- «Лес», у нас подвал не зачищен, не осмотрен и не забаррикадирован. Непонятно, что с ремзонай, там труп, может, с документами, может, заминирован...

Быстро собирается группа желающих на зачистку подвала, человек пять. На входе действительно труп в спецовке «Метинвест», ноги съедены собаками, головы нет. Спускаемся. Я до сих пор не понимаю, зачем тут подвалы таких размеров? Подземелье пустое, только на полу новенькая спецовка, а на

ней - человеческая челюсть. Опять собаки-людоеды... В углу подвала находим искомое - маленькая дверка, а за ней комната с огромным стальным баком, он заполнен технической водой. Над баком вентиляционная шахта, через нее светит далекое солнышко. К баку приставлена деревянная лестница. «Лес» резюмирует:

- Все понятно, мужики, здесь ОНИ и шастали за водой. Баррикадуем тут все и минуем.

Наш дом в полуокружении, позиции врага бомбят без остановки, и, если лежать на полу смотреть вдоль стены, видно, как она ходит ходуном и даже изгибается. Бросаю парням упаковку карамелек. Кто бы видел эту радость и оживление во время дележки конфет! Всем досталось по две. Только мрачный и высокий парень в балаклаве спрашивает у меня:

- А хлеба нет?

Все остальные ржут над ним:

- Ну, Серега, ты настоящий мариуполец, любой разговор начинаешь с хлеба!

Парень действительно из Мариуполя. Воюет восьмой год вместе с отцом. Мне неловко, и я, чтобы как-то сгладить солдатские шутки, говорю:

- Я вчера целый багажник хлеба в Мариуполь привез и мешок фонариков. До войны не понимали, какая это ценность - хлеб и свет. Родня есть в городе? Давно там был?

Серега улыбается:

- Восемь лет не был. Бабушку удалось вывезти, больше никого не осталось, квартира сгорела. Зачем воюю? Все просто - либо мы будем на этой земле, либо они. А объяснить, как в телевизоре, я не умею...

## ■ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ИТОГ

# Зло воюют

Когда противника начинают долбить особо жестко, появляется снайперская пара из нашей группы - пришли разогреть консервы. Ого! Оказывается, они, как и положено снайперам, все это время сидели тихо, как мыши в засаде. Где? Военная тайна.

«Лес» неспокоен, постоянно подрывается на звуки. Часовые тоже все время на взводе, хотя со стороны кажется, что наша группа на расслабоне, карамельками балуется.

Вокруг нашего здания ползают два танка, ходят по кругу и ведут огонь, потом затихают и глушат двигатели. В ангаре, в 200 метрах от нас, через забор, то начинается, то стихает стрелковый бой. Причем там не просто автоматная стрелкотня, а крупнокалиберные пулеметы. Тишина, артобстрел, опять стрелковый бой. На груди у «Леса» начинает работать рация: «Два «трехсотых» и один «двухсотый», когда подгоните скорую? Двадцать минут? Быстрее, выносим ко входу...».

«Зло воюют, умеют воевать», - говорят бойцы. Вспоминаю вслух удивительно точную фразу Игоря Стрелкова в сентябре 2014-го - я спросил его: «Почему так долго не можем взять Донецкий аэропорт?» Стрелков ответил неожиданно: «Потому что там русские воюют друг против друга». Один из бойцов в ответ на эти слова достаёт из сумки-сброса (в нее сбрасывают опустошенные

магазины, но бойцы собирают в сбросы всякую интересную, но не особо нужную мелочь. - Авт.) небольшую книгу, чуть больше ладони. Говорит, подобрал в соседнем здании. Книга издана дорого, на английском языке. Это «альбом памяти» погибших в 2014 - 2015 годах украинских солдат. Мы листаем ее, передаем друг другу. Я говорю:

- Любого из этой книги можно представить в нашей группе, лица такие же...

«Лес» замечает:

- Только в голове другое.

- Г...но в голове! - заканчивает кто-то за командира под общий хохот.

Меня уже под темноту забирает командир наших минометчиков и вывозит на базу батальона. Стрелковые бои закончены. Ангар, на который вывалили за день десяток вагонов боеприпасов, «освобожден» лишь наполовину. По словам бойцов, полностью зачистить промзону «Азовстали» удастся лишь через неделю или две. Думаю, к мнению этих парней стоит прислушаться.

**P.S.** Но в момент, когда я писал этот репортаж, в Кремле приняли самое рациональное решение: никакого дуэлирования с азовцами в этих подземельях. Разблокировать их некому. Пусть сидят и думают, правильно ли они прожили свои жизни и где допустили ошибку? Поэтому сразу после заявления Путина над Мариуполем стало тихо. Впервые за два месяца.



Другие репортажи Дмитрия Стешина с места событий, фото и видео - на сайте



Олег АДАМОВИЧ

Все мошенники внимательно следят за новостями. Как только происходит что-то из ряда вон, о чем начинают говорить из каждого утюга, аферисты запускают эту тему в оборот. Сейчас большая часть обманок строится вокруг санкций и спецоперации на Украине.

Мы собрали самые заметные схемы.

## Аферисты разговорного жанра:

## Звонил Зеленский, просил 100 рублей в долг

Какие новые способы обмана изобрели мошенники после начала спецоперации на Украине.

## ПОМОЩЬ С ОТКРЫТИЕМ ЗАРУБЕЖНОГО СЧЕТА

Картами российских банков нельзя расплачиваться за рубежом. Но аферисты уже предлагают решение: телеграм-каналы обещают помочь завести счет в иностранном банке. Нужно всего ничего - перевести 120 тысяч рублей для минимального баланса при оформлении карты.

Клиенту гарантируют полный сервис - расплачиваться виртуальной картой можно уже в день открытия счета,

а сам пластик курьер должен подвезти в течение недели. Он же и заберет подписанные банковские бумаги.

Надо говорить, что клонувшие на рекламу люди не увидели больше ни своих денег, ни карты?

**Совет:** если очень хотите карту, которая не будет заблокирована на Западе, придется ехать лично в другую страну и открывать там счет. Например, сейчас люди за этим летают в Узбекистан или Азербайджан.

## ОБМЕН ВАЛЮТЫ

До 9 сентября 2022 года Центробанк запретил банкам менять рубли на наличные доллары. И уже появились жулики, обещающие продать валюту неофициально.

Обманщики работают чертовски убедительно и с размахом. Встречу назначают прямо в филиале какого-нибудь банка. Чем больше помещение, тем лучше. Деньги забирает якобы сотрудник банка, чтобы отнести в кассу на проверку. Он же по легенде должен вернуться назад уже с долларами.

Конечно, никто не возвращается. Аферист только изображает финансиста - большой филиал необходим жуликам, чтобы смешиваться с обычными посетителями.

**Совет:** легально поменять рубли на доллары сейчас не получится. Купить валюту можно только безналично - через мобильное приложение банка или на бирже через брокерский счет (с комиссией 12%). Но снять американские деньги до сентября в любом случае нельзя.

## ФЕЙКОВЫЕ ПИСЬМА

У преступников вернулись в моду скам-письма (липовые письма, очень похожие на настоящие). Например, вам сообщают, что аферисты прикидываются Службой судебных приставов - они рассылают требования погасить долг. В электронном письме есть ссылка на платежный сервис, где можно рассчитаться сразу.

Мало того, что обманщики получают чужие деньги, к ним еще попадают и данные банковских карт их жертв.

Другой вариант: крупным фирмам присылают письма с требованием погасить небольшой долг (800 - 1000 рублей) за доставку чего-нибудь. Расчет на то, что бухгалтерии проще будет заплатить сразу, чем разбираться в подлинности обращения.

**Совет:** никогда не переводите деньги по ссылкам из электронного письма. Если вам говорят о долге - проверьте его на официальном сайте приставов или на портале Госуслуг.

## ПОСЛЕДСТВИЯ САНКЦИЙ

«Службу безопасности Сбера» (как любили представляться аферисты) теперь заменили липовые телефонные и интернет-компании. Людям звонят операторы, чтобы рассказать об изменении тарифов после введения санкций. Якобы услуги дорожают из-за курса рубля или запрета импорта.

Но главная цель преступников все та же - выудить личные данные

жертвы. Сейчас номер карты и проверочный код пытаются вызнать под предлогом экстренной доплаты за связь или для того, чтобы «сохранить СМС-информирование». Истории могут быть разными.

**Совет:** никогда не сообщайте по телефону паспортные данные и сведения о банковской карте. Этот совет универсален и на будущее, когда аферисты придумают новые способы обмана.

## Дорогие соседи

На последней неделе февраля количество мошеннических звонков стало снижаться, в будни - в 2 - 3 раза, к выходным - в 4 раза. Тенденция сохранилась и в марте, - рассказали «КП» в «Лаборатории Касперского».

Аналитики компании Т.Hunter уверены, что это связано с военной спецоперацией на Украине. Дело в том, что больше половины мошеннических кол-центров в последние годы работали с украинской территории. Причем «бомбили» звонками именно россияне, чувствуя в этом особую доблесть и безнаказанность. Осенью прошлого года журналисты даже нашли один такой кол-центр в Киеве - в здании напротив службы

безопасности Украины. Видимо, СБУ крышевала мошенников.

С началом спецоперации на Украине всем этим кол-центрам в Киеве, Харькове, Днепрпетровске стало резко не до звонков. А оставшиеся на западе Украины переключились на психологические атаки. Например, звонят и включают запись с голосом **Зеленского:** «Не пускайте своих мужей и сыновей на Украину». Или рассылают СМС: «Мы знаем, что в России стало трудно жить, бензин и доллар дорожают. Напишите, что вас больше всего беспокоит».

Автор этих строк на такой выпад ответил: «У нас все хорошо, доллар уже дешевеет. Бензин тоже. А у вас?»

## КОМПЕТЕНТНО



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

## СБОР ГУМАНИТАРКИ

Отдельный вид мошенничества - сбор денег для пострадавших. Аферисты в соцсетях и мессенджерах призывают россиян переводить деньги на покупку гуманитарной помощи беженцам с Украины. Тут же постятся истории и фото несчастных людей.

Это разводка древняя, как мир. К сожалению, преступники давно научились убедительно подражать настоящим благотворительным фондам. Но собранные обманщиками (как бы убедительны они ни были) деньги никогда не попадают нуждающимся.

**Совет:** на сайте <https://душевная.москва/ru> есть информация о всех основных благотворительных фондах. Хотите помочь беженцам или больным детям - найдите в разделе НКО Москвы подходящую организацию и переведите деньги ей. Тут только проверенные организации.

## ТЕЛЕФОН ПО ДЕШЕВКЕ

Жадность - это та черта, на которой любят играть все обманщики. Сейчас, когда зарубежная электроника сильно подорожала, преступники ловят жертв на вкусные цены. Они выставляют в интернете объявления со стоимостью условного нового телефона или телевизора в два раза ниже, чем у остальных.

Дальше покупателя либо просят перевести предоплату, либо вообще заплатить всю сумму вперед (в случае доставки). Понятно, что деньги уходят безвозвратно.

**Советы:**

- 1 Избегайте подозрительно выгодных предложений.
- 2 Не переводите вперед слишком большие суммы. У всех служб доставки есть возможность заплатить при получении.
- 3 Попросите продавца в реальном времени показать товар по видеосвязи. Обычно у мошенников нет того, что они продают, поэтому 99% аферистов на этом этапе «солятся».

## ОПРОСНЫЕ ТЕРРОРИСТЫ

Проснулись не только мошенники, но и пропагандисты. Хотя в пору их назвать психологическими террористами. Людей дураят фейковыми опросами.

Последний случай: робот обзванивает всех подряд, чтобы «узнать мнение» о решении властей начать мобилизацию и запретить мужчинам выезд за рубеж. Естественно, это фейк. Но пока человек разберется...

Главная цель таких фейков - посеять тревогу, неуверенность. Подобное вранье называется «формирующим опросом». Это когда агитацию маскируют под социологическое исследование. Недавно мне звонил робот с номера 495-502-32-05, которым мошенники пользуются уже давно. В интернете есть отзывы, что с этого же телефона раньше собирали на лечение родственников, а еще продавали защитные амулеты...

**Совет:** не поддавайтесь панике. Перепроверяйте любую тревожащую информацию в официальных источниках.

## ЗВОНКИ ИЗ ВОЕНКОМАТА

Из той же песни - фейковые звонки из военкоматов. Робот обзванивает всех мужчин подряд, сообщая об экстренной «мобилизации».

Цель та же - заставить людей нервничать. В Минобороны уже заявили, что за обманом стоят украинские спецслужбы. Никакого призыва запасников не предполагается.

**Совет:** в Минобороны рекомендовали просто не обращать внимания на фейки. Мы же еще раз советуем перепроверять информацию, так как сейчас не всегда просто отличить правду от вранья.

**Даже горевшего в Доме профсоюзов в Одессе и бежавшего в РФ наши чиновники 7 лет гоняли по инстанциям...**



**Дина КАРПИЦКАЯ**

С 2014 года в Россию из Украины переехали больше 2,5 млн человек. А с февраля 2022-го - еще 500 тысяч. И это не только жители ДНР, ЛНР, к которым у нас в России отношение особое, но и Херсонской, Запорожской и других областей. И многим из них придется вступить тут в новый бой - с бюрократией.

Какие круги кабинетов проходят и проходили беженцы из Украины, мы увидели на живых примерах.

### 90 НА 90 И НИКАКИХ ПОБЛАЖЕК НИКОМУ

- Я беженка из Донецка, переехала в Россию в 2014-м. До того, как были введены паспорта ДНР и облегченная схема получения российских документов. А были гигантские очереди, квоты, и это вот все. Так что я прошла весь путь легализации ОТ и ДО по самой тяжелой схеме. И людям с Украины (не из ДНР и ЛНР), которые сейчас едут в Россию, боюсь, придется его повторить, - говорит «КП» 28-летняя **Анастасия Смородинова**.

И это правда. Даже несмотря на то, что для получения украинцами легального статуса в России облегчения и были и прямо сейчас обещают новые, все равно эта абракадабра настолько сложна, что разобраться в ней могут только набившие шишек юристы. Но никак не простой человек, сбежавший из дома в панике и с одним чемоданом.

Легально и никак не оформляясь, иностранцу можно находиться в России только 90 дней. И либо за это время чудом ухитриться оформить хоть какой-то статус, либо уехать восвояси. И не просто перейти границу и тут же вернуться обратно, получив новую миграционную карту. А убыть из России на срок не меньше 90 дней. Куда? Да куда хочешь! Даже если ты сбежал с Украины, где на тебя заведены уголовные дела как раз за пророссийскую позицию.

- На правиле 90 x 90 многие попались. Например, известная журналистка **Елена Бойко**, которую в итоге выдворили из России в 2018-м, - рассказывает мне **Галина Запорожцева**, кандидат психологических наук, полковник милиции в отставке, криминолог, вынужденная уехать с Украины в Россию в 2015-м. - Несмотря на все ее выступления на федеральных каналах. Слепая правовая машина поступила точно по закону... А я ей говорила: Лена, документами надо заниматься. Да, это муторно, но надо!

- Как она сейчас?

# Легализация в России с Украины - тоже



Валентин СПРИЧУК/ТАСС

**Беженцы из Мариуполя - все, что было нажито, у них помещается в рюкзаке, чемодане или просто в пакете. Главное - выбраться из-под обстрелов живыми.**

- Отсидела год в СИЗО, был суд, где ей дали условный срок. Живет во Львове и, конечно, обижена на Россию, о чем пишет в соцсетях.

Галина Запорожцева, проиринося «муторно», знает о чем говорит.

- Я, еще будучи на Украине, слышала от знакомых, бежавших сюда, что миграционная служба в России - это государство в государстве. У них свои правила и законы. Каждый поход к ним - это испытание с очередями, холодными и презрительными взглядами людей в кабинетах, которые всегда «очень заняты». Печально знаменитый миграционный центр «Сахарово», талоны на прием выдают на месяцы вперед. Пришел? Что-то не то в документах - иди гуляй еще три месяца. Все правильно заполнить - это отдельное искусство. Не там запятая - снова гуляй. Написал «город Москва», а не «г. Москва» - опять гуляй. Одна девушка не смогла подать заявление на РВП (разрешение на временное проживание. - Ред.), знаете почему? Не было копии на копию нотариального перевода! Тут же у инспектора есть ксерокс, казалось бы, сними. Нет! Есть ксерокс платный рядом: «Я сейчас быстренько сниму копию, принесу». Нет! Записывайся заново и жди снова три месяца. А значит, другие справки уже будут просрочены. А паспорта, в которые надо клеивать фото в 25 и 45 лет?! Просрочил - езжай на Украину, клеивай. Как туда поехать-то, если тебя там арестуют? Это никого не волнует! Ох, сколько слез пролито, вы не представляете. Казалось бы, приехала на Родину, к своим. Но нет - иностранка.

### ИДИ ТУДА, НЕ ЗНАЮ КУДА

Сейчас, когда уже второй месяц идет спецоперация и люди бегут из разрушенных городов, казалось бы, все для них должно быть максимально просто и понятно. Хотя бы с самым базовым документом - статусом беженца. Но...

- **Здравствуйте, как мне получить статус «Временное убежище» (беженец), я из Херсона, это не ДНР и не ЛНР?** - спрашиваю я у молодого инспектора миграционного центра в Химках. На часах 9.00, у входа уже толпятся мигранты - таджики, узбеки, киргизы... Из «украинцев» - только я (для эксперимента пришлось назваться украинкой) и еще одна женщина с ребенком.

- Вам не к нам, в Котельники, на Новорязанское шоссе, 4, там такими занимаются. Мы - нет. Вот номер телефона, звоните туда.

Женщина с ребенком поехала. Я же, зная нашу систему, решила сначала позвонить. И не зря, даже несмотря на то, что на звонок у меня ушло столько же времени, сколько понадобилось бы на дорогу до этих Котельников. Потому что по телефонам, указанным на сайте, трубку никто не брал. Нашла на каком-то православном форуме телефон горячей линии, там, если нажать цифру 6, как обещают, переключат на отдел поддержки граждан, прибывших с Украины «в экстренном порядке».

- Есть еще номера телефонов... А вы откуда? Из Херсона?! Ох... - почувствовали мне на том конце провода. - Если жить негде, вы обращайтесь. Мы посодеествуем расселению

в центре временного содержания для беженцев. А так вообще, если не из ДНР и ЛНР, то туда неохотно берут и только после проверки, которая длится не меньше четырех дней. И как деньги получить, расскажем. Вещи, продукты, всем поможем. Вы обращайтесь, если что...

Добродушная женщина пожелала мне удачи. И она понадобилась, потому что даже по добытым у нее номерам дозвониться удалось не с первого раза.

- Вам не ко мне, - ответила сонным голосом девушка. - Вот вам еще номер... Но ехать туда сегодня бесполезно, приемные дни - понедельник и четверг.

И снова длинные гудки в трубке. И целая спецоперация с добычей мобильных номеров инспекторов.

- Слушаю. Статус беженца? Привозите паспорт, 4 фото, миграционную карту и регистрацию временную.

- А где мне регистрацию взять, у меня никого здесь нет.

- Я не знаю. Ищите. Тогда и рассмотрим ваше заявление. И готовьтесь еще к медкомиссии. Сколько рассматривать будем? До 90 дней. Такой порядок, да. Вы подумайте, может, вам сразу на РВП, если планируете потом на гражданство России подавать? «Временное убежище» - на год, и продлевают, только если будут основания. Если боевые действия на Украине закончатся, то и ваш статус беженца вместе с ними, - сообщил инспектор. - А вообще вам не обязательно к нам ехать, с завтрашнего дня уже и в Химках можно подавать.

- Но из Химок меня послали к вам! - Они сами еще не знают! Бумага им не пришла.

Народ в интернете пишет, что быстрее всего выдают документы сейчас в Ростове-на-Дону.

Звоню.



**Проект Анны Шафран «Цивилизация «Россия».**  
Программа о том, каким будет наше завтра.  
Присоединяйтесь к новой двухчасовой программе по вторникам, средам и четвергам с 18.00 до 20.00 (мск).

# для беженцев спецоперация

- В Москве, Питере вы «временное убежище» не получите, - уверяет меня сотрудник коммерческого миграционного бюро Ростова-на-Дону, в котором сейчас с беженцев с Украины деньги за свои услуги брать перестали. Говорят - из сострадания. Помогают бесплатно. И они - бегунки по всем инстанциям, лучше всех сейчас осведомлены о ситуации «на земле». - Понимаете, есть внутренний документ, распределяющий нагрузку по регионам. Не знаю, кто и почему решил, но «временное убежище» сейчас можно без проблем получить только в Ростове, Белгороде и Воронеже. В других городах гражданам Украины сложно. Так что если в Москве, то лучше подавайте на РВП.

**- Его сложно получить?**

- Да нет. В последние два года все упростили, не надо получать квоту (еще два года назад это был самый ад!). И экзамен на знание языка больше не нужен, просто несите любой аттестат, где есть такой предмет - «русский язык». Сертификат о прохождении медкомиссии (она платная, 3,5 тысячи рублей). Но вроде отменяют вот-вот. Оплата всех пошлин, само собой. Ну и временная регистрация. Медкомиссия - это боль. Где взять денег еще и на нее? «Люди, где поменять гривны на рубли? Ни в одном банке в Крыму и Ростове-на-Дону не меняют! Украинские карты Visa не работают», - этим заполнены все чаты беженцев.

Временная регистрация - еще большая боль. Интернет кишит объявлениями о ее продаже - цены от 10 тысяч рублей (в регионах) до 200 тысяч в столице. Даже сейчас, когда люди бегут из-под обстрелов, полно желающих нажиться на этом.

- Все кричат, что украинцы - братья. Но никто не готов зарегистрировать у себя в квартире беженцев, даже из Донецка и Луганска, - говорит Запорожцева. - Тут же начинается: «У меня мама против, жена, бабушка...»

## ВСЕ ВРЕМЕННОЕ ПОСТОЯННО

Разрешение на временное проживание или вид на жительство - лишь первая ступень. А путь к заветному паспорту состоит из нескольких. Причем закон четко отделил людей из Донбасса от остальных украинцев. Если уже есть паспорт ДНР или ЛНР, то сразу можно подавать и на паспорт России.

Для других - сначала надо получить РВП - не меньше 8 месяцев жить по нему в России. Потом - ВНЖ, предоставив данные о легальных заработках у нас в стране, и лишь потом претендовать на паспорт. На все про все в итоге уходит от 2 до 5 - 6 лет. Все эти ступени скользкие, слететь с них можно легко. Но с этими статусами уже можно прикрепиться к поликлинике, открыть счет в банке, определить ребенка в школу или сад. Да, и работать можно, но...

- Очень неохотно, если не сказать,

что совсем не берут, - рассказывает **Юрий Диденко**, беженец из Одессы. - Мало того что надо оформить патент (буквально в конце марта указом МВД патенты для украинцев отменили, но об этом еще мало кто знает. - Ред.). Так еще и работодатель сразу попадает на какие-то отдельные оформления, за просрочку которых штрафы. Кому нужны такие работники? Никто не хочет замораживаться...

## «МЫ НЕ РЕЗИНОВЫЕ, КВОТ НЕТ»

История Юрия Диденко и его семьи вообще за гранью. Он, офицер запаса СССР, с 1973 года жил в Одессе, был антимайдановцем. 2 мая 2014 года чудом выжил в Доме профсоюзов.

- В тот день на Куликовом поле в Одессе собирались все активисты «антимайдана», - вспоминает Юрий. - И мы с сыном и другом Владимиром Брыгарем тоже поехали...

Владимир погиб. Сын чудом выбрался и провел ночь в участке. А у Юрия обгорели руки по локоть. Потом одну руку сломали националисты. 4 месяца он лежал в больнице.

- Я понимал, что начало происходить в стране. Звонил брату в Донецк. Хорошо, что у меня были знакомые полицейские. Они предупредили, что



**Одессит Юрий Диденко (справа) с женой Оксаной и сыном Владленом - наконец они стали гражданами России. Но путь к заветным паспортам у них занял 7 лет...**

за мной следят, что телефон на прослушке и я там уже наговорил лишнего. Советовали бежать. 29 апреля 2015-го мы сели в старенькие «Жигули» и уехали. После я узнал, что уже 2 мая за мной пришли...

Но Юрий был уже в России. Правда, и здесь было не все гладко. Он полчаса мне рассказывал, как мотался от Новосибирска до Москвы и обратно много лет подряд. Как не брали на работу, не делали регистрацию. Как чудом удалось получить «временное убежище», но заветное РВП - никак.

- Потому что мы не могли предоставить справку с работы. А на работу не брали. Замкнутый круг...

**- На что вы жили?**

- Ремонты делали всей семьей как бригада. Пытались получить РВП по программе «Переселения соотечественников». Пришел отказ. Говорят, ваша профессия бывшего военного - не престижная. Все. А потом к женщине, которая нас прописала, пришли инспекторы, пригрозили уголовкой, она со слезами нас выписала.

**- А в съемных квартирах нельзя оформиться?**

- Никто не хочет официально зарегистрировать и налоги платить. Мы пытались подать на РВП уже в Серпухове, но там послали красиво на фиг: «Мы не резиновые, квот нет». Я пошел к начальнику, говорю: помогите, я участник событий 2 мая в Одессе. В ответ: «Мне все равно».

Шли годы, а семья все так и жила полулегально. В полном отчаянии в 2020-м семья Диденко написала письмо журналистам.

- После этого нас взяло на личный контроль начальство в МВД. Оказалось, есть программа получения гражданства для «Носителей русского языка» (принята в 2020-м). И мы под нее подходим. Но почему ни в одной миграционной службе нам про нее не говорили? В итоге в сентябре 2021-го, спустя почти 7 лет мытарств, мы получили-таки паспорта.

**- Что почувствовали?**

- Облегчение. Наконец-то я не человек второго сорта. Мы уже купили участок в Московской области, будем строить дом.

Но проблемы из старой жизни у семьи Диденко остались.

- Та машина старая папина, на которой мы приехали в Россию, на нас так и числится. Мы ее еще в 2015 году распилили на металлолом в гараже. Не было денег ее ремонтировать. В МВД дали бумагу, что мы, как беженцы, ничего не должны, а таможня уверяет, ничего подобного - должны. И подает на нас в суд на 317 000 рублей. Потому что машина так и числится за нами. Никто не хочет ее списать как утиль.



**В миграционных центрах вечные очереди мигрантов из Средней Азии. Здесь даже надписи на таджикском, узбекском... А для украинцев русский - как родной.**

## ИТОГО

### Идет битва за мигрантов

Отдельные депутаты Госдумы давно уже говорят, что надо скорее, вот прямо сейчас, упростить жизнь беженцам с Украины, они же бегут из-под обстрелов! Некоторые без денег и документов, потому что все сгорело в пожаре. А им тут выкатывают список требований.

И вроде нельзя сказать, что за последние годы ничего не делается. Делается. По крайней мере для жителей ДНР и ЛНР. И для носителей русского языка.

Из осязуемых изменений:

✓ Отменен обязательный отказ от гражданства Украины. Потому что по законам этой страны только президент может лишить украинского паспорта, но он этого не делает.

✓ Отменили буквально уже во время спецоперации обязательное получение рабочего патента для украинцев, то есть их могут трудоустроить как

обычных россиян. Правда, в регионах об этом еще не знают...

✓ Отменили квоты на РВП, а еще пару лет назад за них была драка, потому что давали всего 50 000 на всю страну.

Но этого явно недостаточно.

- Мы с 2018 года говорим о полной амнистии для украинцев, половина из которых в России продолжают жить в подполье - без

официального статуса, - сказал «КП» спецпредставитель Госдумы по миграции **Константин Затулин**. - А ведь люди, приехавшие без всяких проблем в Россию, могли бы стать лучшими агитаторами для остальных украинцев, которые пока больше бегут в Польшу или Литву, где их настраивают против русских. Идет конкуренция за миграционные потоки! И лучший довод с нашей стороны - показать, что мы готовы обустроить людей в России.

# СЫН БАЙДЕНА ОТ ПАПЫ НЕДАЛЕКО ПАДАЕТ...

Людмила ПЛОТНИКОВА

**Отпрыск президента потерял ноутбук с сотнями компрометирующих фото и видео. Теперь ему грозит 20 лет тюрьмы.**

*Забывчивость может дорого обходиться человеку. Случайно оброненная или забытая где-то вещьца - будь то документ, портмоне или, как в случае с сыном президента США, ноутбук - может дорого стоить не только для тех, кто ее нашел, но и для самого обладателя. Ведь в разряд потерь могут войти не только репутация, но и пара десятков лет, которые, возможно, придется провести в местах не столь отдаленных.*

## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

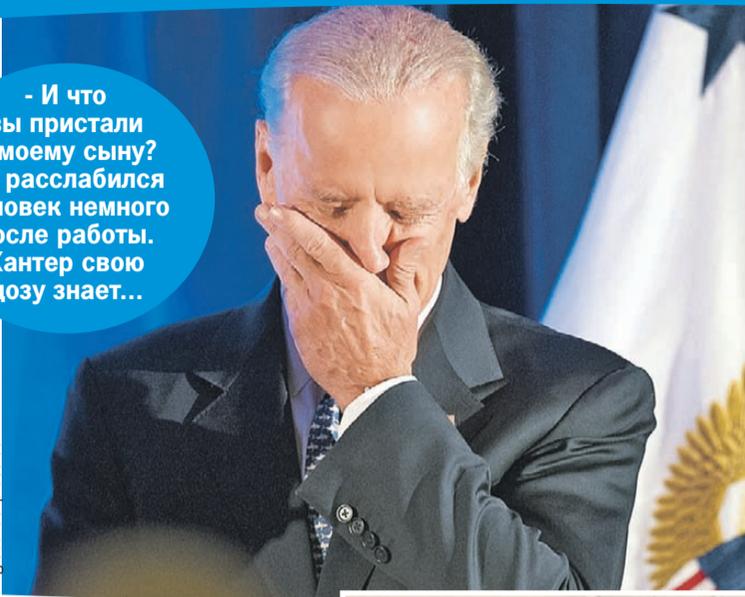
В начале 2019 года некий мужчина принес в компьютерную мастерскую в штате Делавэр ноутбук. И больше никогда за ним не являлся. По местным законам через три месяца невостребованный гаджет перешел в собственность владельца заведения, который решил выставить его на продажу. Увидев, что на жестком диске есть много фото **Джо Байдена**, **Мак Айзек** на всякий случай скопировал все файлы, которые оказались затем в **ФБР**. Как заявлял сам Айзек, он полагал, что сохранившаяся в памяти компьютера переписка представляет общественный интерес. Кроме того, Айзек и не скрывал, что является сторонником заклятого врага Байдена - **Дональда Трампа**.

## А В ОТВЕТ ТИШИНА

Полагая, что **ФБР**, ознакомившись с файлами, озвучит немало интересного из жизни клана **Байденов**, **Мак Айзек** потирал руки. Он был уверен, что невольно поможет **Трампу**, которого в 2019 году пытались подвергнуть импичменту. Главу государства обвиняли в том, что он злоупотребил своими полномочиями, вынуждая руководство Украины начать расследование в отношении холдинга

- И что вы пристали к моему сыну? Ну расслабился человек немного после работы. Хантер свою дозу знает...

globallookpress.com



**Хантер Байден с 2014 по 2019 год занимался бизнесом на Украине и времени не терял. Добывал газ, финансировал строительство биологических лабораторий, а в свободное от работы время (как вы видите на фотографиях) отрывался напропалую с местными эскортницами.**

**Burisma**, в котором работал младший сын **Байдена Хантер**.

Но в **Капитолии** ни словом не обмолвились о том, что располагают компрометирующей **Байденов** информацией, полученной с жесткого диска невостребованного в мастерской ноутбука. Никаких публикаций на эту тему не было и в **СМИ**.

**Айзек** написал в **Белый дом**, но ему никто не ответил. Удивившись происходящему, он передал копии файлов одному из адвокатов, входивших в команду **Трампа**, и только спустя почти полтора года мир узнал, что ноутбук в ма-

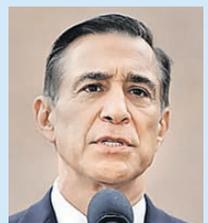
стерской забыл **Хантер Байден**, а его похождения могут стоить нынешнему президенту **США** карьеры, а самому **Хантеру** - свободы.

## ПОХОЖДЕНИЯ ПРЕЗИДЕНТСКОГО ОТРОКА

Десятки фотоснимков, на которых **Хантер Байден** позировал голым то в одиночку, то с разными женщинами, а также употребляет наркотики, - это еще полбеды. К тому времени сам **Байден-младший** уже признался, что вел беспутный образ жизни, а с наркотиками завязал. Его папочка даже

## ДОСЛОВНО

«Эту историю с **Хантером Байденом** мы должны отследить до самого верха. Этот ноутбук - сокровищница, доказательство прямой связи между делами президента и его сына. А еще эти материалы глубоко погружают нас в болезнь **Хантера Байдена**, его серьезную наркотическую зависимость».



**(Член конгресса США Даррел ИССА - в интервью телеканалу Fox News.)**

использовал эти признания в своей предвыборной кампании: мол, воспитал героя, который нашел в себе силы взяться за голову.

А вот деловая переписка подтвердила самые худшие опасения: **Байден-старший**, будучи сенатором, вице-президентом и кандидатом в президенты **США**, активно лоббировал бизнес своего сына на **Украине** и не только, несмотря на то что всегда отрицался от этого.

## И НИКАКОГО ШУМА

Целых пять лет - с 2014 по 2019 год - **Хантер Байден** был членом совета директоров крупнейшего украинского энергоконцерна **Burisma**, заработав на этом \$2 миллиона. В эти годы **Байден-старший** был вице-президентом **Америки**. И, как подтверждают найденные в ноутбуке письма, по просьбе отпрыска встречался с топ-менеджерами **Burisma**. Более того, в 2016 году **Джо Байден** отказывался выделять **Украине** очередную порцию кредитных денег только

потому, что в **Киеве** не хотели увольнять генпрокурора **Виктора Шокина**. Казалось бы, какое дело вице-президенту **США** до генерального прокурора **Украины**? Но, как выяснилось, **Шокин** инициировал расследование в отношении **Burisma**, руководство которой он подозревал в коррупции и уклонении от уплаты налогов.

## ШИРОКИЕ ИНТЕРЕСЫ

Документы из ноутбука **Байдена-младшего** показали, что его деловые интересы касались не только получения средств со счетов украинской страховой компании. **Хантер Байден** также активно занимался инвестиционной деятельностью, и его компания **Rosemont Seneca Technology Partners** оказалась причастна к деятельности фирмы **Metabiota**, занимающейся исследованием вирусов и работавшей на **Украине** на **Black & Veatch** - компанию-подрядчика **Пентагона**. В свое время **Black & Veatch** ра-

портовала о том, что строит в **Одессе** биологическую лабораторию, в которой «может проводиться обучение для эффективного, безопасного и надежного выявления особо опасных патогенов».

Эту страницу в карьере **Хантера Байдена** тщательно изучила британская газета **Daily Mail**, журналисты которой опешили от сделанных ими находок: в письме вице-президента **Metabiota Мэри Гутьери** говорится, что деятельность **Metabiota** может способствовать тому, чтобы «отстоять культурную и экономическую независимость **Украины** от **России**».

Информацией о причастности **Хантера Байдена** к финансированию располуженных на **Украине** биологических лабораторий обладает и **Министерство обороны РФ**, которое уже обвинило сына президента **США** в этой чудовищной деятельности.

## С МИРУ ПО НИТКЕ

У **Хантера Байдена** нет никаких гарантий того, что свидетельства его сомнительной деловой активности не будут приобщены к материалам расследования, ведущегося против него уже четыре года. Пока никто не берется судить, когда это произойдет: американская **Фемида** время от времени делает послабления для сынка главы демократической партии, настаивая на том, что следственные действия не должны влиять на позицию избирателей. Но уже известно, что **Байдена-младшего** подозревают в уклонении от уплаты налогов и отмывании денег, полученных им в том числе из **Китая** и **Казахстана**. Причем дело ведет прокурор, назначенный **Дональдом Трампом**: **Дэвиду Вайсу** гарантировано, что он ни при каких обстоятельствах не будет уволен до того момента, как завершит расследование против **Хантера Байдена**. **Вайс** не общается с прессой, но на условиях анонимности один из его помощников сообщил, что уже сейчас обвинение сможет просить для **Байдена-младшего** 20 лет тюремного заключения.

Пока же **Хантер Байден** коротает время за мольбертом, заявляя, что к бизнесу больше не имеет никакого отношения. Посвятив себя живописи, он торгует своими картинами по невероятно высоким ценам. Художественные критики в пух и прах разнесли его мазню, заявив, что за такую цену ее могут приобретать только те, кто рассчитывает на благосклонность автора или его родителя.

# Финский нож в спину

Алексей ВАРЕНОВ

Наши северные соседи планируют вступить в НАТО. Чем это грозит России?

## ВОПРОС НЕДЕЛЬ, А НЕ МЕСЯЦЕВ

Нейтральные Финляндия и Швеция скоро станут членами НАТО. Соответствующие постановления пока не приняты эдускунтой и риксдагом (парламентами двух стран), но правящие элиты уже все для себя решили. Тем более финские и шведские избиратели сейчас готовы поддержать любую авантюру, предложенную им под видом укрепления национальной безопасности. Политики пытаются оседлать эту волну. За членство в НАТО проголосовал даже недавний председатель общества российско-финляндской дружбы **Петри Хонконен**.

Премьер-министры двух государств дуэтом пообещали, что подача заявлений на членство - вопрос недель, а не месяцев. Программа июньского саммита НАТО в Мадриде верстается уже с учетом поданных северянами заявок. По оценкам главы финской дипломатии **Пекки Хаависто**, собственно процесс вступления в альянс займет от 4 месяцев до года.

Насколько финские вооруженные силы растворятся в НАТО, пока неизвестно. Отставной генерал **Юха Пюккёнен** считает, что Финляндия выберет норвежский вариант участия, ограничивающий присутствие на своей территории вооружений и войск блока. И уж совершенно точно, что финны не захотят размещать на своей земле американское ядерное оружие.

## А БЫЛ ЛИ НЕЙТРАЛИТЕТ?

Если взглянуть на происходящее в Финляндии за последние десятилетия беспристрастно, без розовых очков, то окажется,



что утверждения о традиционно хорошем отношении финнов к русским были заблуждением. Да, во времена СССР Финляндия действительно мастерски лавировала между востоком и Западом, получая при этом неплохие прибыли. Но после развала Союза от бывшего сотрудничества практически не осталось и следа. Место советских потребителей «МиГ» на военных аэродромах страны заняли американские аналоги - F-18 «Хорнет». А сейчас уже обсуждается покупка новейших F-35 «Лайтнинг», которые скоро станут основой боевой авиации большинства членов НАТО.

Параллельно финны с начала 90-х максимально адаптировали свои военные стандарты к натовским, а в ходе десятков совместных учений и «миротворческих операций» научились воевать бок о бок с американцами, норвежцами и прочими ев-

роатлантическими армиями. С 1994 года Финляндия участвует в программе «Партнерство во имя мира». Расходы на оборону даже превышают навязанный США членам альянса норматив в 2% ВВП. Все это позволяет финскому президенту **Саули Ниинистё** и генсеку НАТО **Йенсу Столтенбергу** утверждать, что вход в военную организацию произойдет безболезненно. Грубо говоря, это то же самое, что после десяти лет сожительства подать заявление в загс - чистая формальность...

## ШВЕДЫ НИКАК НЕ МОГУТ ПРОСТИТЬ ПОЛТАВУ

Несмотря на то, что сегодня у шведов нет общей границы с РФ, в Стокгольме на нашу страну исторически поглядывали с опаской. Крупнейшее государство Северной Европы стало нейтральным еще в начале XIX века, отказавшись от имперских амбиций во многом благодаря

российским армии и флоту. Шведские добровольцы воевали с Красной армией во время советско-финской войны, а в конце июня 1941 года Стокгольм разрешил пройти через страну 163-й пехотной дивизии вермахта, следовавшей из Норвегии в направлении советской Карелии. Высококачественная железная руда шла на экспорт в Третий рейх до 1944 года, иногда через Балтику - под прикрытием шведских военных кораблей. О нейтралитете в Стокгольме вновь вспомнили лишь тогда, когда с юга уж совсем сильно потянуло дымом...

В послевоенное время Швеция немало заработала на продаже своего оружия тем странам, которые по политическим или иным соображениям не хотели зависеть от военных поставок из Москвы или Вашингтона. Мало кто знает, что с 1945 по 1972 год Швеция имела собственную секретную ядерную программу, обладая уже к 1965 году тремя атомными зарядами разной степени готовности! Под давлением Вашингтона военная ядерная программа Стокгольма была свернута, но, как выяснилось в 1990-е, было оставлено немало лазеек для ее быстрого возобновления при необходимости.

## ГРАНИЦА С ВРАЖДЕБНЫМ ВОЕННЫМ АЛИАНСОМ УВЕЛИЧИТСЯ В ДВА РАЗА

России вступление двух «свадебных генералов» в Североатлантический альянс доставит немало забот. Достаточно взглянуть на карту: Балтика превратится во внутреннее море НАТО. Морское и воздушное сообщение с целым регионом нашей страны - Калининградской областью - попадет под полный контроль государств - членов недружественного блока, а от Санкт-

## КОМПЕТЕНТНО «Были для нас «Окном в Европу»

- Вероятный отказ Швеции и Финляндии от своей исторической политики нейтралитета - шаг опасный для нас и крайне опрометчивый для них, - считает **Игорь Никулин, бывший член Комиссии ООН по разоружению, военный эксперт**. - Для России очевидной проблемой является значительное увеличение сухопутной и морской границы с военным альянсом. Для Финляндии и Швеции - потеря российского рынка. Во многом финское и шведское экономическое чудо было основано на том, что во времена СССР они были для нашего государства «окном в Европу». Большое количество материалов, оборудования поступали именно через эти страны, и на этом транзите они хорошо зарабатывали.

Пока сложно сказать, что именно пообещали финнам и шведам взамен. Но, видимо, что-то серьезное. В той же Финляндии дружественная политика в отношении России была возведена в принцип. На протяжении полувека ни один финский политик не допускал русофобских высказываний, иначе он бы быстро лишился своего поста. Собственно, Финляндию ставили в пример Украине в качестве государства, поддерживающего уважительные добрососедские отношения. Еще недавно была надежда на «финляндизацию» Украины, но теперь мы рискуем получить «украинизацию» Финляндии.

Петербургу до открытого океана придется идти вдоль берегов (и береговых батарей) восьми стран - членов НАТО. Общая граница РФ с НАТО увеличится более чем вдвое - с нынешних 1233 км до 2572 километров.

Каким же будет ответ России? Перспективы уже обрисовали в своих публичных заявлениях **зампред Совбеза России Дмитрий Медведев** и **официальный представитель МИДа Мария Захарова**. Придется укреплять новые границы, а безъядерный статус Балтики может уйти в историю. Проще говоря, в списке целей у российских ракетных войск стратегического назначения теоретически могут появиться шведские и финские координаты.



Программа о политических сражениях и мире вокруг нас. «Слушайте «Войну и мир» с Дмитрием «Гоблином» Пучковым каждый понедельник в 19.00 (мск) на Радио «КП»

## Зашли шарики за кролики

Президент США **Джо Байден** опять дал повод тревожиться за состояние его психики.

Недавно, стоя на лужайке перед Белым домом, он отвечал на вопросы журналистов. Внезапно к президенту подошел человек, одетый пасхальным зайцем. Католическая Пасха отмечалась накануне, в воскресенье, и среди гостей было много персонажей в таких костюмах. Заяц приветливо взмахнул рукой, но вместо улыбки увидел на лице «отца нации» жуткий испуг. Байден ахнул, попятился, прервал свою речь и, резко развернувшись, зашагал прочь. Обычно так на что-то непонятное реагируют дети. Или потерявшие связь с реальностью старики...

ФОТО-ФАКТ



Jonathan Ernst/REUTERS

# Айтишники - новая нефть,

Разбираемся, сколько программистов уехало из России, куда и почему они бегут и как восполнить утечку мозгов.

Окончание.  
Начало < стр. 1.

Рушатся цепочки, связи, контракты... У меня с утра до вечера созвоны идут от Бишкека до Еревана и Фетхие - я географию Турции и бывшего Советского Союза теперь знаю лучше любого турагента.

Причин исхода, по словам моего собеседника, несколько. Первая - технологическая. Из-за антироссийских санкций, в которых участвуют и международные IT-компании, пользователи, находящиеся в России, потеряли возможность доступа ко многим необходимым программам.

- Были нормальные платформы, которые управляли базой данных, защищали информационную среду, выполняли другие важные функции. И нет их! - не может успокоиться Игорь. - Например, немецкая SAP - кто занимается бухгалтерским учетом, знает. Ушла. Ерам, Microsoft (тут он высыпал еще с десятков названий) тоже ушли. А всего полностью или частично ушли из России более 70 компаний, которые обеспечивали инфраструктуру IT.

Мое робкое цитирование представителей власти, что наши спецы готовы придумать замену ушедшим программам, вызвало новую вспышку ярости:

- А вы не знаете, как это делается? Мой коллега сидит в Бишкеке и переносит программы с ушедших



Примерно так обыватель представляет себе работу русского программиста, «релоцированного» в южные страны. В реальности все куда прозаичнее.

зарубежных платформ на наши. И это называется «сами придумали» - не смешите!

Впрочем, другие спецы считают, что уход компьютерных гигантов - не такая уж фатальная проблема.

- Нет технической возможности работать? Вранье! - заявил «КП» известный инвестор в сфере IT, президент исследовательской компании «Крибрум» Игорь Ашманов. - Если, после того как иностранная компания отрезет нам доступ к какому-нибудь коду или платформе, программист за полчаса не найдет пять способов найти доступ,

то его самого надо уволить и выгнать за границу.

## ПРОТЕСТУЮ, НО ОСТАЮСЬ

Вторая причина - политическая. - Платишь здесь налоги - значит, в какой-то степени согласен с происходящим, - говорит Игорь.

Впрочем, сам Игорь не уезжает. Слишком прочно он встроен в систему российской IT-сферы, завязан на крупные организации и на властные структуры. Высоченный доход, который за рубежом он вряд ли получит, солидное положение, дом, семья, кредиты...

Ирония судьбы в том, что компа-

ния, которой руководит Игорь, несмотря на его взгляды, не сегодня завтра может угодить под санкции Запада. За близость к власти. Так что некоторым впору сделать перезагрузку и разобраться, кто на самом деле свои, а кто чужие.

## ОТКОСИТЬ НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Есть и третья причина отъезда - инстинкт самосохранения. Наиболее активно она проявилась в первые дни спецоперации. Люди призывного возраста, в том числе и айтишники, рванули куда поближе и где не надо визы. Чтобы по-быстрому откосить от армии, переждать, а потом так же

## ВОПРОСЫ НА ЗАСЫПКУ

### ? СКОЛЬКО ИХ?

Точную оценку численности уехавших айтишников может дать только погранслужба, да и то если будет проверять служебные корочки всех пассажиров. По данным Российской ассоциации электронных коммуникаций, уехало до 70 тысяч IT-специалистов.

- Считаю эту цифру завышенной и ничем не подкрепленной, - сказал «КП» президент исследовательской компании «Крибрум» Игорь Ашманов.

И правда, сервисы подбора персонала дают более скромные данные.

- По оценкам крупных российских компаний, доля уехавших IT-специалистов не более 3%, - сообщили «КП» в сервисе поиска работы и подбора персонала hh.ru. - В частности, в нашей компании - не более 1%.

Численность работников IT-сферы составляет 1,3 млн человек, сообщило hh.ru со ссылкой на Росстат. Если уехало действительно 3%, то это около 40 тысяч человек. При этом отрасли не хватает еще 1 - 1,5 млн человек.

Так что те, кто остался, работу найдут без проблем.

### ? КУДА ЗОВУТ?

Релокацией (это такой модный ныне синоним бизнес-иммиграции) работников редко занимаются сами работодатели. Чаще это делают фирмы по подбору персонала. Они заключают договоры с отелями, авиакомпаниями, собственниками жилья. В условиях большого потока это позволяет получать значительные скидки.

Самой IT-компаниям в принципе все равно, где будут находиться ее сотрудники, если речь идет об удаленной работе - главное, чтобы не в России. А еще чтобы имелся доступ к международным платежным системам, программному обеспечению и чтобы накладные расходы (переезд и размещение персонала) были минимальными.

В этом и кроется ответ на вопрос, почему, например, одно время самой популярной для релокации была Армения, а потом вдруг Сербия. Просто из-за наплыва россиян в Армении взле-

тели цены на жилье. И в какой-то момент суммарные расходы по сербскому направлению оказались ниже, чем по армянскому, вот и сменили маршрут.

Учитывается сейчас и душевный покой перемещенных специалистов. Поначалу фирмачи не обращали внимания на эту лирику и гоняли наших в Грузию. Но пошли слухи, что россиянам там не рады, и многие стали отказываться. Та же история с Польшей.

- В нашей компании и в других, которые я знаю, сотрудникам наряду с Арменией и Грузией усиленно предлагают Польшу, - подтвердил московский программист Андрей. - Но как туда ехать с их уровнем русофобии и моими про-российскими взглядами?

Среди других мест назначения - Турция, Китай, Таиланд, ОАЭ, Казахстан, Узбекистан.

- В Узбекистане организовали отличный IT-парк, они его рекламируют, приглашают специалистов, предлагают им специальную IT-визу, у меня много предложений оттуда, - нахваливает соседей руководитель нескольких российских IT-компаний Игорь.

В Узбекистане нашим и белорусским айтишникам обещают помочь с жильем и трудоустройством, с получением вида на жительство по упрощенной процедуре. А тем, кто приехал с семьями, обещают определить детей в детсады и школы. С 1 апреля запустили практически бессрочную IT-визу для инвесторов, учредителей IT-компаний и специалистов в этой сфере.

Вот так обмен: они нам строителей и курьеров, мы им - компьютерщиков.

### ? СКОЛЬКО ПЛАТЯТ?

По данным hh.ru, работодатели в IT-сфере предлагают зарплаты на 16% выше, чем год назад. При этом денежные запросы соискателей за год выросли на 21%. В среднем по стране это 71 000 и 80 000 рублей в месяц соответственно.

На сообщения о массовом оттоке кадров IT-сфера ответила повышением активности.

- В марте 2022 года компании опубликовали на 24% вакансий в сфере IT больше, чем в марте 2021-го, резюмирует в отрасли

стало на 8% больше, - сообщила «КП» директор по персоналу и организационному развитию сервиса Работа.ру Юлия Санина. - Оплата труда в этой сфере растет, и она лидирует по уровню доходов. В апреле 2022 года самыми высокооплачиваемыми IT-специалистами по среднему уровню зарплат в России стали data-инженеры - в среднем 230 тыс. руб. в месяц, руководитель команды разработки - 218 тыс., руководитель группы тестирования - 210 тыс. и Data Scientist - 173 тыс. рублей.

Айтишники сохраняют за собой и топовые позиции в списках самых высоких зарплат месяца, которые публикует портал SuperJob. Зарплаты лидеров превышают 500 тысяч в месяц.

Вообще в IT масса специализаций - программисты, системные администраторы, специалисты по большому данным... Спрашивать, в какой из них больше получают, нет смысла. По большому счету все айтишники делятся на три категории (см. «Цифры»). Это как ученая степень - сразу понятно, кто круче.

# И она утекает в трубу?

быстро вернуться. Хотя власти не раз заявляли: в спецоперации принимают участие только профессиональные военные.

Айтишники, как правило, имеют возможность трудиться удаленно, так что руководство даже не заметило потери бойцов. Тем более что виртуально они в строю.

- У меня знакомый руководитель компании дунул в Турцию вместе со своими разработками (разработчиками. - Ред.), - рассказал Игорь. - А его компания, несмотря на то что практически всем составом покинула страну, вошла в список стратегических, работникам которых дали отсрочку от армии и прочие льготы. Ну, он же не рассказывает всем, где живет. Какое-то совещание - выходит по зуму, как раньше выходил из московской квартиры.

В принципе можно и вернуться. Но тут уже и лето на носу... Так что тех, кто уехал в Турцию, в Хорватию или на Кипр, раньше окончания купального сезона ждать обратно в Россию не стоит.

## «УЕЗЖАЙ, А ТО УВОЛИМ»

Но самая массовая причина смены места обитания - приказ зарубежного начальства.

- Я лично никуда уезжать не собираюсь, - твердо заявил «Комсомолке» программист из Воронежа Константин Братищев. - Но среди моих знакомых такие есть. Пять человек, например, уехали в Черногорию. Зарубежная компания, где они работали на удаленке, предъявила им ультиматум: «Либо увольняйтесь, либо соглашайтесь на переезд. С теми, кто остается в России, работать не будем». Пришлось переехать. С одним из них я тесно контактирую - он от переезда не в восторге. Да, компания оплатила отель на первые дни, помогла найти квартиру, даже зарплату чуть подняли, но все равно ему там не нравится. Расходы выше, так что в деньгах он, получается, потерял. К тому же все чужое, сидит там, как в ссылке. Так что, думаю, вскоре вернется...

Возвращенцы уже есть. Уж на что Сербия - вроде нет у нас никого ближе в Европе, но и там не сахар. По словам Константина, несколько его знакомых, которые там работали, вер-

нулись в Воронеж. Дома лучше.

Кстати, условие «увольняйся или переезжай» - это еще мягкий вариант.

- Последние две-три недели многие иностранные компании вообще перестали брать россиян, даже если соглашаешься на переезд в другую страну, - поделился Андрей.

При этом он отмечает, что идут на поводу у зарубежных боссов не все. Кто-то говорит: «Я лучше работу поменяю, чем уеду».

## ОСКУДЕЕТ ЛИ ЗЕМЛЯ РУССКАЯ?

Насколько это сильный удар по нашей экономике - отъезд айтишников? Ведь их порой называют много ни мало интеллектуальной нефтью страны, и вот она утекает. Причем в отличие от настоящей нефти бесплатно.

на профессиональный сленг, делится столичный программист Андрей. Перевозу: начинающим специалистам станет проще подняться по карьерной лестнице. - В IT-сфере четко действует принцип: овладел новыми навыками - увеличил доход. И ты себя надстраиваешь практически до бесконечности, лишь бы здоровья хватило, за компьютером приходится сидеть по 14 часов в сутки.

Еще один источник кадров - огромная армия выпускников технических вузов, не знающая, куда себя деть и работающая черт-те где за две копейки.

- По оценке международной Организации экономического сотрудничества и развития, Россия до сих пор абсолютный лидер по выпуску инженеров, - говорит Ашманов. - А



- Даже если поверить, что отток составил 70 тысяч человек, то это капля в море, - не видит повода для беспокойства Игорь Ашманов. - Только по данным Росстата, у нас айтишников 1,3 млн человек. На самом деле раза в два больше. Но даже если считать относительно официальных данных, то отток составил всего 5%.

Правда, основная масса покинувших страну (не тех, кто сам рванул куда глаза глядят, а тех, кого вывезли работодатели) - специалисты уровня выше среднего. То есть уехали именно топы. И все равно ничего страшного, считают собеседники.

- У джунов появится стимул дорости до мидлов, - привычно переходя

программировать проще, чем зарабатывать гиперзвук, например. Более того, любой, кто решал, например, задачник Сканава, хорошо знакомый старшеклассникам и абитуриентам, и в свои 17 лет поступил в нормальный технический вуз, когда ему будет 40, даже если он после институтской скамьи не занимался никакими расчетами, все равно может освоить IT-специальности на уровне 100 - 150 тысяч рублей в месяц. А если попадет в востребованную нишу, то и до 300 тысяч дойдет. Надо просто не бояться.

## НЕ ПОЗВАТЬ ЛИ НАМ ИНДУСОВ

А может, закрыть кадровую дыру айтишниками-мигрантами? Была у

## ЦИФРЫ

### ЗАРАБОТОК АЙТИШНИКОВ

Уровень мастерства	Зарплата, руб. в месяц
• Junior (начинающий)	40 - 100 тыс.
• Middle (средний)	100 - 300 тыс.
• Senior (практически гуру)	300 тыс. - 1 млн

них стройка, сейчас - доставка, пора и дальше расти, в программисты выбиваться. Помню, несколько лет назад одноклассник, работающий программистом в Канаде, жаловался на индусов и пакистанцев. Американские работодатели стали их нанимать на удаленную работу за две рупии, а своих высокооплачиваемых гениев кого уволили, кого перевели на полугодовые контракты. Справлялись новички не хуже местных. Английский в Индии - второй государственный, образование на уровне британского, так что американские дельцы радостно потирали ладошки от такой кадровой удачи.

- Нет, у нас такое не пройдет, - говорит глава венчурного фонда Alpha Robotics Venture Владимир Белый. - Некого нам нанимать, кроме нас самих и соседей-белорусов. У претендента должны быть хороший русский, базовый английский, образование хотя бы среднего технического и склонность к алгоритмическому мышлению. У меня в сообществе и на интернет-платформе более 13 тысяч человек, обсуждаем разные стартапы, но я не слышал о массовом найме людей, например, из Средней Азии или Молдавии. Вообще же сейчас по сочетанию зарплаты, стоимости жизни и профессиональной подготовки самый выгодный работник для любого работодателя, и для нашего, и для иностранного, это россиянин, живущий в России. Он может работать в офисе или на удаленке. В итоге наши ребята перестали стремиться уехать в знаменитую Кремниевую долину. Подсчитано, что там хоть и больше будут платить, но и траты выше, в итоге не факт, что человек выиграет, если уедет.

Подготовил Владимир ПЕРЕКРЕСТ.



Выстраиваем образ будущего вместе с ведущими экспертами страны в проекте Анны Шаfran «Цивилизация «Россия». Слушайте по вторникам, средам и четвергам с 18.00 до 20.00 (мск) на Радио «КП»

## «ЗНАК КАЧЕСТВА»: какие ювелирные украшения в тренде

Ведущая телемагазина «Комсомолки» примерит роскошные комплекты из красного золота

Мы уже привыкли покупать продукты, одежду, обувь, технику в режиме онлайн, не выходя из дома. Для вашего удобства «Комсомольская правда» в Иркутске продолжает программу «Знак качества» в формате телемагазина! Какие ювелирные украшения и необычные драгоценные камни актуальны в новом сезоне? Как купить восхитительный комплект и при этом сэкономить? Ответы - в

### ВАЖНО!

Все выпуски программы можно будет посмотреть на сайте irk.kp.ru и в наших официальных соцсетях, а также по субботам на телеканале ТИВИСИ HD. Приобрести товары можно по контактам, указанным в видео.

очередном выпуске «Знака качества». Ведущая примерит роскош-



Александр МЕДВЕДЕВ

ные украшения из красного золота от бренда Sokolov, представлен-

ные в салоне «Золотой век» торгового дома «Золотое время».

### КОНКРЕТНО

#### Приглашаем партнеров

Подробности по телефонам: 8 (3952) 208-004, 8-950-051-97-46. Заявки на участие принимаются на электронную почту: elena.sokolova@phkp.ru.



Смотрите очередной выпуск программы в субботу в 18.00 на телеканале ТИВИСИ и на сайте irk.kp.ru и все узнаете первыми!

Снежанна БЕЛОВА.

# Ирек Файзуллин и Игорь Кобзев обсудили строительство в Иркутской области

Губернатор рассказал о восстановлении территорий после паводка, расселении аварийного жилья и актуальных проектах.

Пресс-служба правительства Иркутской области



**Снежанна БЕЛОВА**

## Регион адаптируется к новой экономической ситуации.

Развитие Приангарья обсудили в Министерстве строительства и жилищно-коммунального хозяйства России. В совещании под председательством главы ведомства Ирека Файзуллина принял участие глава региона Игорь Кобзев.

Так, губернатор сообщил о том, как восстанавливается территория, пострадавшая от наводнения в 2019 году. Ликвидация последствий паводка в Тулуне - на особом контроле

Министерства строительства РФ.

- Многие проекты выйдут на финишную прямую. Уже можно сказать, что все задачи, которые были поставлены, мы выполним, - отметил Игорь Кобзев.

Во время встречи обсуждалось и расселение из аварийного жилья. Благодаря этой программе в Приангарье отпраздновали новоселье около 20 тысяч человек, в том числе две тысячи в этом году.

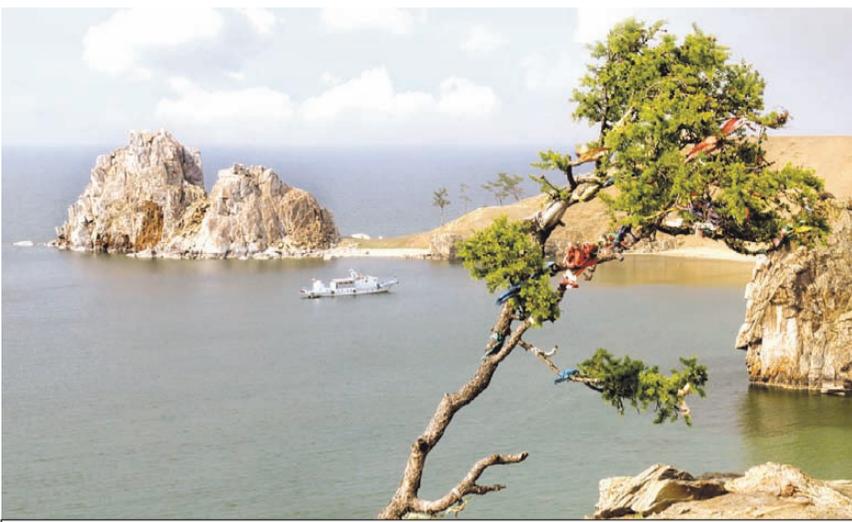
Далее, за счет инфраструктурного бюджетного кредита в Иркутской области намерены спроектировать тепловую магистраль, построить котельную, очист-

ные и не только. Кроме того, в регионе планируется комплексно развивать территорию.

И все это с учетом изменений в экономической ситуации. Важно вовремя на них реагировать и при необходимости перераспределять деньги между проектами.

- Регион уже начал использовать новые возможности, которые позволяют адаптироваться к экономической ситуации, расставлять приоритеты и рассмотреть перспективы ранее одобренных проектов, - отметил министр строительства и ЖКХ России Ирек Файзуллин.

## ■ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ



Юлия ПЫХАЛОВА/«КП» - Иркутск

С появлением новых отелей больше туристов смогут отдыхать с комфортом.

## Приангарье получит субсидию на возведение 14 модульных гостиниц

**Снежанна БЕЛОВА**

200 млн рублей направят из резервного фонда Правительства России.

Приангарье станет одним из первых регионов страны, получивших субсидию в 200 миллионов рублей на строительство быстровозводимых модульных гостиниц. Деньги выделят из резервного фонда Правительства Российской Федерации, распоряжение об этом подписал **Председатель Правительства РФ Михаил Мишустин**.

- Поддержка правительства страны очень важна для развития туристической инфраструктуры, - подчеркнул **глава Иркутской области Игорь Кобзев**. - Строительство новых отелей позволит создать новые рабочие места и увеличить номерной фонд, чтобы в комфортных условиях могло отдохнуть как можно больше туристов.

За счет субсидии собираются возвести 14 гостиниц, а это 280 номеров.

Что такое модульный отель? Здание высотой до трех этажей, необязательно на фундаменте, при этом полностью безопасно и может использоваться круглый год. На сборку уходит от одного до трех месяцев. Поскольку это временная постройка, не требуется экспертизы проекта и многих других документов.

- В Иркутской области насчитывается восемь компаний, производящих модульные быстровозводимые дома. Регион обладает необходимым потенциалом для выполнения задачи, - отметила **руководитель агентства по туризму Приангарья Екатерина Сливина**.

Поскольку на один модуль (а в каждой гостинице их должно быть не меньше 10) из резервного фонда РФ выделяют максимум 50% стоимости и не более 1,5 миллиона рублей, планируется привлечь свыше 260 миллионов частных инвестиций. Также бизнес должен сам построить административные здания и кафе. Открыть отели нужно в течение этого года.

## ■ СОБЫТИЕ

# «Бессмертный полк» пройдет 9 Мая по Иркутску

**Снежанна БЕЛОВА**

День Победы отметят, как до пандемии.

Празднование 77-летия Победы в Великой Отечественной войне состоится в Иркутске в обычном формате, как до пандемии. Так, 9 Мая в 9 утра начнется традиционное шествие от танка «Иркутский комсомолец»: ветераны, силовики, молодежь пройдут по центральным улицам до мемориала «Вечный огонь славы», чтобы почтить память героев.

- День Великой Победы - это не просто календарная дата. Наш долг перед поколением победителей, павших за Родину,



Юлия ПЫХАЛОВА/«КП» - Иркутск

Колонны будут шествовать по центральным улицам.

- сохранить память об их воинском подвиге и героическом труде, - подчеркнул **губернатор При-**

**ангарья Игорь Кобзев**. Далее, в 11 часов на площади Сперанского состоится парад расчетов

Иркутского гарнизона, показ вооружения и военной техники, а также выступление барабанщиц

Восточно-Сибирского института МВД России.

Затем состоится шествие «Бессмертного полка». Ожидается, что портреты воевавших родственников пронесут 20-30 тысяч иркутян. Колонны пройдут от танка «Иркутский комсомолец» по улице Декабрьских Событий до Московских ворот на Нижней Набережной, а также с этой точки по улице Сухэ-Батора и площади Сперанского до Ленина и Чкалова. В организации помогут волонтеры. Кроме того, акция состоится и в онлайн-формате.

В День Победы пройдут культурные, спортивные и патриотические мероприятия, а завершатся они вечерним фейерверком.

## ■ А В ЭТО ВРЕМЯ

### Где получить георгиевскую ленточку

В Приангарье началась всероссийская акция «Георгиевская ленточка». Волонтеры раздадут 96 тысяч штук. Так, в столице Приангарья получить их можно в сквере Кирова, на площадке перед гостиницей «Ангара», на остановке «Сквер имени Кирова», возле Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций ИГУ, на остановке «Художественный музей», возле памятника Максиму Горькому, возле танка «Иркутский комсомолец» и возле городской больницы № 9.

# Аллергию провоцируют стресс и чрезмерная гигиена

Из-за психоэмоционального напряжения у многих россиян в этом году реакции на пыльцу цветущих растений могут оказаться сильнее обычного.

Анна ДОБРЮХА

По статистике, около 20% жителей нашей страны страдают от поллиноза, или, говоря простым языком, аллергии на пыльцу. Из-за чего она чаще всего возникает, может ли пройти без лечения и чем себе помочь в период цветения растений-аллергенов? На вопросы «КП» отве-

тила эксперт телеканала «Доктор», врач - аллерголог-иммунолог, научный сотрудник лаборатории иммунопатологии Института молекулярной медицины Сеченовского университета Ксения РЯБОВА.



Shutterstock

## «ОМИКРОН» ИЛИ ПОЛЛИНОЗ?

- Ксения Александровна, у нас вот-вот начнется волна поллиноза, «весенней» аллергии, но и эпидемия COVID-19 еще не закончилась. Можно ли по каким-то признакам отличить поллиноз от заражения «омикроном»?

- Новая коронавирусная инфекция преподнесла нам много сюрпризов. Один из них - высокая вариативность симптомов. У зараженных может встречаться и заложенность носа, и ринорея (выраженные выделения из носа), и головная боль. Универсальных симптомов, по которым можно было бы определить, аллергия это или инфекция, нет.

Поэтому, если вы не аллергик со стажем и сезонное ухудшение состояния для вас ново, нужно обратиться к врачу. В наших руках достаточно диагностических тестов, чтобы установить верный диагноз.

## СТРАДАЮЩИХ ИЗ-ЗА ПЫЛЬЦЫ ВСЕ БОЛЬШЕ

- Правда ли, что количество людей, страдающих поллинозом, с каждым годом растет?

- Да. Это напрямую связано с развитием цивилизации. Исследования показывают, что население стран третьего мира реже страдает от аллергических

заболеваний, чем население развитых стран.

Один из факторов - экология. Загрязненный воздух, химические вещества и взвеси в воздухе повреждают слизистую дыхательных путей человека. Это увеличивает вероятность дебюта аллергии, а обострения протекают тяжелее.

Другой фактор - чрезмерная гигиена. Это больше касается детей. С избытком гигиенических товаров на полках магазинов мы слишком зацкились на гигиене и стараемся создать для малышей максимально стерильные условия. И забываем о том, что формирование иммунитета у детей происходит именно в первые годы жизни. Доказано, что при чрезмерном исключении контакта детей с вирусами, бактериями, потенциальными аллергенами благодаря искусственно созданным факторам (изоляция, чрезмерная дезинфекция) повышается риск развития аллергических реакций.

Наконец, еще один важный фактор - психоэмоциональная нагрузка. Стресс является одним из ведущих триггеров (провоцирующих причин) как для дебюта, так для обострения аллергических заболеваний.

## ПИТАНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

- Ксения Александровна, может ли пи-

тание усугубить или облегчить поллиноз?

- Каждый аллергик должен знать свой аллерген (для этого делаются специальные тесты. - Ред.). Вместе с тем важно понимать, что у каждого аллергена, вызывающего поллиноз, есть «родственные» продукты. Именно их нужно исключить из своего рациона в период обострения.

Например:

- Если ваш аллерген береза, на время ее цветения нужно отказаться от яблок, моркови, орехов, а также сельдерея.

- При аллергии на пыльцу злаковых трав в сезон их цветения ограничиваем хлебобулочные изделия, манную крупу, геркулес, кукурузу. При выраженной аллергической реакции все эти продукты нужно на время полностью убрать из питания.

- Также могут усугублять симптомы поллиноза в период его обострения: консервированные продукты, алкоголь, мед. И - ярко окрашенные продукты: болгарский перец, красные яблоки, клубника и т. п.

«Они обладают раздражающим действием на слизистые ЖКТ, содержат гистамин (биологически активное вещество, запускающее аллергические реакции. - Ред.) либо способствуют его выбросу, что и приводит к ухудшению состояния», - поясняет Ксения Рябова.

## ЭТО ПРИГОДИТСЯ

### Чем еще себе помочь

Эффективный способ избежать обострения поллиноза - уехать в другую климатическую зону. Но эта возможность есть далеко не у всех. Ксения Рябова дает такие рекомендации для смягчения симптомов аллергии на пыльцу:

- ✓ 2 - 3 раза в неделю проводите влажную уборку,
- ✓ поддерживайте влажность воздуха в помещении (или с помощью прибора-увлажнителя, или хотя бы расставьте миски с водой. - Ред.),
- ✓ в период активного цветения растения-аллергена как можно реже выходите на улицу,
- ✓ после прогулки промывайте носоглотку изотоническим раствором для очищения верхних дыхательных путей от пыльцы (такие растворы продаются в аптеках).

Важно принимать меры, чтобы минимизировать попадание аллергенов в дыхательные пути и на слизистую глаз и носа, резюмирует врач. Но самым эффективным методом будет этиотропная терапия, то есть направленная на причину заболевания. Для поллиноза это аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). Такой метод лечения можно также назвать прививкой от аллергии, поскольку пациенту вводят препарат, содержащий малую дозу аллергена. При регулярном введении происходит привыкание организма, и развивается нечувствительность к аллергену.

В большинстве случаев АСИТ эффективна, но всегда есть исключения, предупреждает Ксения Рябова. Спрогнозировать эффективность терапии для конкретного пациента помогает так называемая аллергокомпонентная диагностика. Она появилась недавно и позволяет определить мажорные и минорные компоненты аллергена, поясняет эксперт.

**БУДЬ В КУРСЕ**

**У КОГО ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ ПОЛЛИНОЗ**

Поллиноз может развиваться в любом возрасте - и у детей, и у пожилых людей. Но чаще всего аллергия на пыльцу встречается у детей от трех до десяти лет.

Во взрослом возрасте поллиноз зачастую возникает на фоне стресса или от воздействия экологических факторов.

- Статистические данные свидетельствуют о том, что около 25% россиян сталкивались с аллергией на цветение растений, - рассказывает Ксения Рябова.

- К группе риска можно отнести людей, имеющих реакции на другие аллергены (пищевые, шерсть животных и т. д. - Ред.), живущих в экологически неблагоприятных районах или работающих на вредных производствах. А также людей с очень высоким уровнем стресса, - отмечает врач.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Жизнь после коронавируса: что такое постковидный синдром, как с ним справиться и восстановить здоровье - на сайте



## 9 Мая. Помним. Гордимся!

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

«Комсомолка» поздравляет иркутян с Днем Великой Победы!



КАЖДОМУ ПОКУПАТЕЛЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ВЫПУСКА «КОМСОМЛЬСКОЙ ПРАВДЫ» за 4 мая - ПОДАРОК. А КАКОЙ ПОПАДЕТСЯ ИМЕННО ВАМ?

Варианты подарков: георгиевская лента, памятная наклейка на окно вашего дома или автомобиля, медицинская маска в индивидуальной упаковке.

Спрашивайте в местах продажи прессы.

12+ реклама

**Знаменитости избавляются от лишнего веса в преддверии пляжного сезона.**

Инна ФЕДОТОВА

Если начать худеть прямо сейчас - во второй половине апреля, то летом на пляже можно будет похвастаться постройневшей фигурой.

Сбрасывать набранные за зиму килограммы лучше начать с похода к врачу. Любая диета - это ограничения, а состояние здоровья у всех разное. А вот как приводят себя в форму наши знаменитости.

**Мария Порошина, 48 лет**



-6 КГ

Многодетная мать худеет с февраля. Результат за два месяца - минус 6 кг. Свои правила Порошина разработала с диетологом, помогавшим ей худеть после родов. Каждую весну Мария избавляется от 6 - 7 набранных за зиму килограммов.

1 Утро начинается со стакана воды за полчаса до завтрака. Напитки в течение дня - коктейли с отрубями (можно на кефире) для очищения организма.

2 Приемы пищи каждые три часа.

3 К мясу или рыбе на гарнир - зеленые овощи, они помогают лучше усваиваться белкам. Ограничение жиров, высококалорийных продуктов.

4 Месяц на раздельном питании: не смешивать в один прием пищи белки, углеводы, ограничение жиров.

5 Размер одной порции - не более стакана.

6 Маленький кусочек торта или другой «запрещенки» можно позволить себе раз в две недели до 12 часов дня.

7 На руке браслет-шагомер. Если перед сном показывает менее 10 тысяч шагов, надо добрать их на беговой дорожке.

**Звездные диеты:**

**Пугачева худеет «по-советски», а Степаненко... выплевывает пирожные**

**Алла Пугачева, 73 года**

Алла Борисовна худела всегда. Пробовала монодиету - сидела на гречке, позже пробовала питаться овощными супами, вареной рыбой и мясом, исключив ужин.

Эффективным было похудение Пугачевой во Всесоюзном научном центре медицинской реабилитации и физиотерапии в середине 90-х. О системе питания нам рассказывал ныне покойный профессор **Василий Боголюбов**, который в те годы руководил центром: «Завтрак - овсянка, яйца или омлет. Обед - суп на овощном бульоне, кусок вареного мяса или рыбы, гречка. Ужин - овощи. Из углеводов разрешались только фрукты на один перекус».

Пару лет назад Пугачевой в израильской клинике подобрали такие таблетки от диабета, что она «сдулась» почти в два раза. Но есть у нее и свой фирменный рецепт, позволяющий за два месяца потерять до 6 кг.

1 Бессолевая диета или «СССР». Из рациона исключается три «С» - соленое, сладкое, сдобное. А «Р» - разгрузочный день. Полностью исключается соль только на первой неделе спецпитания. В дальнейшем соблюдается дневная норма - 1 чайная ложка без горки.

2 В период интенсивного похудения отказаться от хлеба, не есть на ночь.

3 Плавать в бассейне.

4 Ложиться спать до 23 часов.

-6 КГ



Соцсети



-9 КГ

instagram.com/esneneve4er

**Елена Степаненко, 69 лет**

Заслуженная артистка России несколько лет назад кардинально похудела - со 110 кило до 68 всего за год. Как же она этого добилась?

1 Принимать пищу не реже 5 раз в день. Порция должна уместиться в ладошку.

2 Много пить. Если хочется есть вечером - выпивать стакан воды.

3 Мясо в рационе есть, но его количество ограничено, как и всего калорийного, соленого и т. д. Последний прием пищи - самый скромный.

4 Если хочешь пирожное или еще что-то калорийное, можно его прожевать, но не глотать.

**Анна Семенович, 42 года**

Певица в феврале сделала липосакцию подбородка и рук, в марте прошла реабилитацию, а в апреле решила испытать на себе еще один способ похудения. Отправилась в подмосковный курортный отель, который славится детокс-программой - очищение, оздоровление, похудение. Анна сначала сдает анализы, врачи подбирают индивидуальную программу. 10 дней очищения и похудения в стандартном номере стоят 166 тыс. руб. Кстати, здесь же худеет телеведущая **Лариса Гузеева**.

1 Четыре приема пищи. Вся еда без соли, сахара, масла. Исключительно диетические рецепты. В день - 900 Ккал.

2 Назначенный доктором курс витаминов, коррекция дефицитов минералов, поддержка организма по результатам анализов и обследований. Капельницы и другие медицинские манипуляции.

3 Массаж, спа-процедуры.



-5 КГ

Соцсети

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### Если есть, то не чаще, чем раз в 4 часа

**Ирина ПОТЯНОВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, кандидат медицинских наук:**

1 Частое дробное питание для желающих похудеть - отживший в диетологии миф. При отсутствии воспалительных заболеваний органов желудочно-кишечного тракта в стадии обострения и желчекаменной болезни количество приемов пищи должно составлять три, максимум четыре раза в сутки. **Интервалы между приемами пищи должны составлять не менее 4 часов** - через такой промежуток времени запускаются процессы жиросжигания. Чем чаще мы принимаем пищу, тем сильнее провоцируем поджелудочную железу на выброс инсулина. Это со временем приводит к развитию инсулинорезистентности - состоянию, когда в крови много инсулина, но рецепторы клеток на него не реагируют, и он не может «загнать» глюкозу внутрь клеток,

где она должна использоваться в качестве топлива. В итоге избыток глюкозы в крови переходит не в мышцы и печень, где она должна храниться в виде гликогена для стратегических нужд, а превращается в жир. Со временем клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, истощаются, что может привести к развитию сахарного диабета 2-го типа.

2 **Воды нужно пить достаточно количество (30 мл на кг веса)** - только так адекватно работают все ферментные и выделительные системы организма.

Пить лучше всего между приемами пищи, но вечером дозу следует уменьшить, иначе это может грозить походами в туалет ночью.

Чтобы вечером не хотелось есть, необходим полноценный ужин - например, запеченная белая рыба или индейка с овощным рагу и порцией салата с оливковым маслом.

3 **При остром желании съесть что-то сладкое** можно употребить 1 ложку кокосовой пасты.

4 **Исключать из рациона соль не нужно**, так как ионы натрия и хлора необходимы для поддержания нормального кислотно-щелочного равновесия и осмолярности клеток, хорошей работы надпочечников, но **снизить ее употребление рекомендовано до 1/2 чайной ложки в день (3 - 5 г)**.

Лучше всего **не солить пищу во время ее приготовления, а добавлять уже в готовое блюдо**.

5 Для здорового снижения веса имеет значение даже не уменьшение размеров порций, а правильное соотношение ингредиентов на тарелке. **Овощи и зелень должны занимать не менее половины тарелки в каждый прием пищи**, их количество можно не ограничивать.

Помпа, но без всякой там помпезности

Меч кавалериста в Древнем Риме

Диета отношений

Покорник кратко

Развратная стезя

Кто из героев сказочной драмы «Капитан Крюк» играет в бейсбол?

Благородная

С каким учеником классный руководитель знакомит своих подопечных?

Запрет на пике

Какая балка палубу поддерживает?

Герой «Баллады о гангрене» для «Гигироскопического вестника»

«Не лучше ли ... оставить и далее полет направлять к певцам российским записным»

Северная одежда с капюшоном

Русский синоним хоровода

Что запечатлено в статуэтке премии «Овация»?

Групповая схватка на рыцарском турнире

«Голос души»

«Народ цапли»

Один из свадебных подарков королевы Виктории имел диаметр 3 метра — это ... сыра весом в полтонны

Лучший сорт итальянской камки

Аквариумное растение

Душифат среди символов из Раиля

Потомок в Вашингтоне

Что на катушку спиннинга наматано?

Культурный регресс

Польская контрразведка

За бешеные бабки

Тот самый комплимент, который Пушкинский Евгений Онегин нашептывал Ольге на балу

«Щас бы просто прыгнуть в тачку и уехать на ...»

«Оскорбивший никогда не простит» (мировой классик)

Кого нанимают ради аплодисментов?

OLEG

Самый дешевый автомобиль из всех, когда-либо выпускавшихся компанией «Форд»

Смотрите фото

Французский классик, чью квартиру дважды взрывали националисты

Варяг из «Повести временных лет»

«Бумажное наследие» классика

«Все его один его вкус проверит кровь твою на ...»

Бородач из свиты Белоснежки

Как тонкий, так и черный

Еврейская буква

С таким в разведку не ходят?

Время, идущее в зачет размера пенсии

Текст с ключом

«Любимая игрушка» авантюристов

На чем играет герой Олега Шкловского из криминальной комедии «Игра на миллионы»?

«Когда-нибудь на грешный ... твоих запачканных домов небесный гром конечно грянет»

«Постройка интригана»

Что рождается, когда осень умирает?

Седой ...

Потенциальная удавка

Основополагающая ...

Книжный реестр

Где мышь прописана?

Из-за чего случилась перебранка в рассказе «Веселенькая история» Михаила Зощенко?

Под седлом казака

Французский фигурист, чемпион мира 2007 года



Анатолий Жданов

Анатолий Жданов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Насос - Такт - Бюда - Парка - Рюки - Желание - Гаврила - Мелне - Крутомлас - Купфтер - Чердак - Лекаданс - Мадригал - Дядершик - Коф - Гном - Яковлева - Вкус - Сартр - Козина - Трус - Шифр - Юмор - Зима - Туман - Идея - Нора - Укус - Каталог - Жубер - Конь - Кров. По Вертикали: Аутеки - Рюрик - Тейне - Река - Цель - Леска - Архив

«Диктатор» урбанизации

Карамельки горошинами

Благо наоборот

Культурный зарок

Виноград в кексе

«В горизонтальном положении ... не возвращается над другими органами»

Чьи капризы кавалер исполняет?

Музейная гордость Милана

Каким камнем чернокнижники прежде вычерчивали магические знаки?

Русский «snoring»

Гарнир к блинам «по большому счету»

Кто «Музыкальные речевки» поет?

Предел колебаний

Необычность поведения

Культурист «с лицом Геракла»

«Снятие мундира с картошки»

Как звали первую жену Джона Леннона?

Африканский «танцевальный марфон» под звуки там-тама

Что экстра косолапо танцует героиня новеллы «Дебют Мэгги О'Генри»?

Какая монета умеет ломать герой песни «У тебя глаза — как нож» Владимира Высоцкого?

Нюанс смака

Ряха среднего рода

Кто написал «Исповедь гипнотизера»?

Угощение царского звучания

Уголь «Класса люкс»

Смотрите фото

Пират в античные времена

Защита электричества от окружающей среды и окружающей среды от электричества

Музыкальный штрих

Какой оперной партией Сергей Лемешев попрощался со сценой?

Кого сыграл Ленин в фильме «Голые игры»?

Каталлизатор отпора

Лексика «местного значения»

OLEG

«Почему-то ей не сватья и не свадебные платья, а ... снилась день и ночь»

Какому солдату установлены памятники в Самаре, Омске и Бугульме?

Столица «Соловьиной области»

Владимир Ленин по профессии

«Последний ... топора валит дерево»

Чего расстрига лишен?

Он «появляется сразу после того, как был нужен»

Полосатое, пестрое или реснитчатое

Капитан с «кровавой репутацией»

Должность чудаковатого кузьмича из фильма «Особенности национальной охоты»

Спортивная мелодрама Альфреда Хичкока

«Иногда молчание в комнате — как ...»

Выхлоп пекарни

Праздничный хлеб у иудеев

На какой остров Средиземноморья приезжают толпы туристов, чтобы посетить самарийское ущелье?

Броский

Как на день-ги, так и на интерес

Сторона из орлянки

С каким «светилом» связано римское название понедельника?

Синоним русла

Постояльцы хлеба

Какого голубя свиньи под корень извели?

Модель Lamborghini

«Ненастный ... потух»



Борис Кудрявов/Экспресс газета

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Город - Худя - Назом - Рэпер - Бзак - Очистка - Бамбула - Ривз - Амплитуда - Гранола - Тустен - Антрацит - Изоляция - Обидчик - Сан - Аюз - Стакато - Опыт - Швеция - Наряд - «Ринг» - Хлеб - Удар - Игра - Реска - Ложка - Дюпа - Дюпа - Скотина - «Мура» - День - Крит. По Вертикали: Бера - Слент - Тематит - Бондарчук - Андранодист - Драже - Пятак - Эстрада - Крап - Ром - Обет - Хала - Икра - Блад - Привкус - Мозг - Рыло - Егерь - Ленский - Синтия - Курск - Цинна - Леви - Дама - Рство - Юрист

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



**Диана СИТЯВИНА, 18 лет, Самара:**  
- Учусь на первом курсе Самарского университета на направлении «Телевидение». Подрабатываю консультантом в магазине одежды, а в свободное время занимаюсь маникюром на дому. Занимаюсь аэробикой, участвую в различных фотосъемках и модных показах.

Светлана МАКОВЕВА/«КП» - Самара



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Юный, свежий и уже совершенно летний образ. Короткие топы - прекрасный выбор для стройной Дианы, а сочетание белого с зеленым - как пробуждение из спячки в долгожданную свежесть листвы. Туфли деликатно не отвлекают от палитры, но могут быть и кроссовками, и плоскими босоножками.

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015.

На конверте напишите: «Будь стильной с «КП»». Или на e-mail: miss@kp.ru

Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте kp.ru в разделе «Будь стильной с «КП»!»



АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Доброе утро!  
- Не спеши с выводами.  
\* \* \*

**В Европе теперь оно как - кто принимает душ каждый день, тот и агент Кремля.**

\* \* \*  
Все больше компаний покидает Россию. Ушли «Макдоналдс» с «Кока-Колой», ушли «БМВ» и «Форд», уходят «Проктер энд Гэмбл». Уходит даже производитель клея «Момент». И только ты нам всегда верна, синяя изолента!

\* \* \*  
**Спор с женой - как охота на медведя, если первой фразой не убил, так беги изо всех сил.**

\* \* \*  
- А почему, когда вы улыбаетесь, один глаз у вас веселый, а другой грустный?  
- Веселый - это искусственный.

\* \* \*  
**Я понимаю, говорят «женская логика», но зачем меня тащить через весь торговый центр, чтобы показать юбку, которая ей не (!) понравилась?**

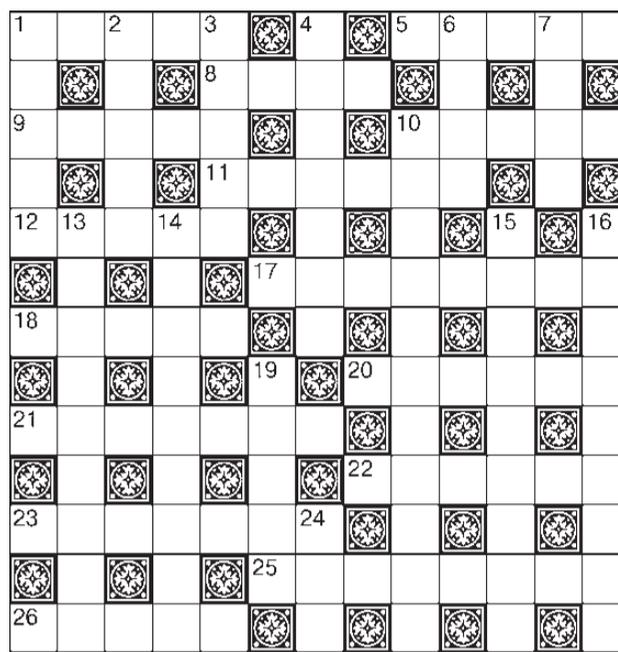
\* \* \*  
Недавно моя жена решила похудеть. Я, теща и кот худели вместе с ней. С того момента я понял, что кот очень любит меня, поскольку на третий день диеты он очень тихо и осторожно приполз ко мне дохлого воробья и показал на него: на, мол, кушай мясо.

Оставьте свой анекдот на сайте kp.ru в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на kp.ru



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
1. Скакун с поэтическим уклоном. 5. Кому удалось раскусить «Тринадцать загадочных случаев»? 8. Бельгийский ламбик. 9. Какая книга Священного Писания содержит историю сотворения мира? 10. Русло размеренной жизни. 11. Развивающая игрушка для самых маленьких. 12. Пламенная стихия. 17. Поэт «парфюмерного блюда» для русских футуристов. 18. Фантазии лжеца. 20. Плащ для выхода у матadora. 21. Какую ягоду Александр Пушкин кушал последней в своей жизни? 22. Законы под одной обложкой. 23. Шариковская профессия. 25. Макароны «рожки» у итальянцев.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Как Неруда, так и Пикассо. 2. Куда сгоняют изгоев? 3. Враг скромности. 4. Оскароносный фильм «Китайский ...». 6. Какую реку окрестили «русской Амазонкой»? 7. Что остается от спиленного дерева? 10. Дворец в столице Лилипутии. 13. Что в 1822 году сконструировал настройщик органов Фридрих Бушман, чтобы облегчить себе работу? 14. Мемуары Владислава Ходасевича. 15. Что сгубило командора Мальтийского ордена Джулио Литта? 16. Пулевое ... 19. Кто входит в труппу? 24. Столица с дворцом главного католика.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Пегас. 2. Изгоя. 3. Скупость. 4. Китайский фильм. 5. Творение. 6. Китайский фильм. 7. Остаток. 8. Бельгийский ламбик. 9. Библия. 10. Русл. 11. Развивающая игрушка. 12. Пламенная стихия. 13. Дворец. 14. Мемуары. 15. Сгубило. 16. Пулевое. 17. Поэт. 18. Фантазии лжеца. 19. Кто входит в труппу? 20. Плащ для выхода у матadora. 21. Какую ягоду Александр Пушкин кушал последней в своей жизни? 22. Законы под одной обложкой. 23. Шариковская профессия. 24. Столица с дворцом главного католика. 25. Макароны «рожки» у итальянцев.

Прогноз погоды на завтра, 29 апреля

	ночью	днем	
Иркутск	-1...+1	+11...+13	<b>Давление 734 мм рт. ст.</b> (норма для апреля - 726) <b>Относительная влажность воздуха 41%</b> (норма для апреля - 57%) <b>Ветер с юго-западный, 2 - 5 м/с</b> Восход - 05.36 <b>Луна</b> Закат - 20.24 <b>убывает</b>
Бодайбо	-1...-3	+3...+5	
Братск	1...+1	+10...+12	
Ербогачен	-1...-3	+4...+6	
Тайшет	-1...-3	+4...+6	
Усть-Илимск	0...-2	+10...+12	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!  
**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.  
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индекс П1101, ПМ976 Тип. №  
Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 168 866 экз.  
Рекомендуемая цена - 25 руб.

Учредитель и редакция газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».  
Издатель - ООО «КП - Издательство» (Новодмитровская, д. 25, 7-й этаж, пом. 709А, Москва, 127015).  
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

АО ИД «Комсомольская правда», 2022. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

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



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

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

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

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