

Узнали, где проще снимать жилье

Дальневосточный центр догнал федеральный по ценам на аренду

Читайте на стр. 2 ▶



Иван МАКЕЕВ

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

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

Что приморцу хорошо

С Ильей КУЗНЕЦОВЫМ
и Павлом ПАТРИКЕЕВЫМ

radiokp.ru

По будням в 09:35



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

4 300 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки

Среда - четверг
27 - 28 декабря

Газета нашего города ★ Владивосток

№ 100-с (27548-с) 2023 год

Две Молодежные столицы



Почетный
статус
Владивосток
поделит
с Москвой.

Читайте на стр. 3 ▶



Администрация Владивостока

Владивосток выбирают для любви

Ростислав САХАЛИНОВ

Пять тысяч пар
зарегистрировали свои
отношения в ЗАГСах.

В 2023 году при администрации города было создано единое управление записи актов гражданского состояния. «Комсомолка» обсудила изменения и итоги работы управления с его главой Юлией Шакуровой.

Сколько детей родилось? Как много во Владивостоке пар-долгожителей? Читайте в материале «КП».

Продолжение на стр. 2 ▶

Притворяются ради близких

Павел САХАРОВСКИЙ

Часть владивостокцев имитирует новогоднее настроение.

Порядка 40% жителей дальневосточного центра совсем не ждут Новый год. Да-да, опрос портала для соискателей SuperJob выявил, что 16% владивостокцев притворяются, что чувствуют ажиотаж от предстоящего торжества. И лишь 33% признались (надеюсь, честно), что испытывают то самое новогоднее настроение.

Кстати, женщины радуются приближению праздника чаще мужчин: 40% против 27%.

Так или иначе, к Новому году жители готовятся. Самым нелюбимым занятием у 15% из опрошенных оказалось приготовление



Иван МАКЕЕВ

праздничных блюд. 9% раздражающим занятием назвали уборку, 7% - спешку и суету, а 5% - выбор и подготовку подарков.

Меньше всего жителям города не нравится покупка продуктов, за нее проголосовали 4%. Большая трата денег не устраивает 3% жителей, 2% выбрали украшение дома и елки. Всего лишь 1% опрошенных признались, что не любят корпоративы, необходимость поздравлять коллег или клиентов.

Автобусы молодеют

Руслан НОВИКОВ

Еще 80 единиц транспорта закупит Приморье.

Перед автопредприятиями края стоит большой спектр задач, среди которых обновление автобусного парка. Как заявил главный консультант отдела автотранспорта минтранса Приморья Максим Дремин, в 2023 году закуплено порядка 130 новых автобусов:

- Ведомство подготовило документы, позволяющие



Сергей БАЛАНОВ

получить финансирование на покупку 77 новых автобусов для крупных населенных пунктов региона: Владивосток, Находка, Фокино, Партизанск, Уссурийск, Лесозаводск, Артем, Большой Камень.

В этом году во Владивосток прибыли еще 77 единиц транспорта. В столице на муниципальных маршрутах обслужили более 59,7 миллиона человек, в Приморье - более 100 миллионов.

Полвека со зрителями

Ксения ЗАБЕЛИНА.
Фото: Дарья ЗОЛОТАЙКО

Владивостокский государственный цирк отметил юбилей.

Свои двери Владивостокский цирк открыл 50 лет назад. Для строителей - 24 декабря, а праздник для зрителей начался как раз в канун Нового года, 31 декабря. Отмечали каждый день рождения, конечно же, на манеже.

Так было и в этот раз. Не обошлось и без официальной части.

Сотрудникам-ветеранам организации вручили перед представлением благодарственные письма. Среди них были даже юристы и ветврачи. Также признание своих заслуг получила одна из самых преданных работниц цирка - инспектор манежа **Виктория Верветченко**, она трудится здесь уже 27 лет. Награды вручали экс-мэр Владивостока **Владимир Николаев** и депутат Госдумы **Александр Шербаков**.

Кроме того, цирк никак не мог оставить без внима-

ния юных зрителей. Чтобы они получили еще больше приятных впечатлений, Дед Мороз и Снегурочка вручали ребятам подарки, водили хоро-воды, создавали для них настоящую сказку. Благодаря этому деткам не было скучно, они весело провели время в компании волшебника и его внушки.

Приятным дополнением

стали мастер-классы по цирковому искусству - их давали две студии. Одна из них - «Конфетти», известная на все Приморье.

Мальчики и девочки учились крутить хула-хупы, жонглировать.

Кульминацией стало представление «Быть по сему» (6+), сюжет которого закручивается вокруг петровской эпохи. Артисты примерили на себя новое амплуа специально для Владивостока, подготовили эксклюзивные костюмы. Сценарий для него написала **заслуженная артистка России, главный ре-**



Впервые цирк во Владивостоке выступил в 1885 году.



Учреждение стало лицом дальневосточной столицы.

жиссер Российской государственной цирковой компании Елена Петрикова. Герои оказались в прошлом, во времена правления Петра I. Именно он привез Новый год в Российскую империю и запретил работать во время праздника.

Конечно, история цирка началась гораздо раньше. Первое представление жители Владивостока увидели в 1885 году от труппы Ламбергера, цирк тогда располагался в Клубном

овраге по улице Светланской (Матросский клуб). Об успехах Владивостокского цирка говорит и тот факт, что цесаревич Николай, побывав на представлении в мае 1891 года, пожаловал в награду цирку 100 рублей - весьма значительную по тем временам сумму.

А вот знаменитую ракушку цирк получил в 1973 году - за это время он дал множество программ, покорила сердца тысячи людей и влюбил в себя навеки. Он стал настоящим лицом дальневосточной столицы. Сюда с гастролями приезжали именитые труппы из разных городов России и из-за границы, чтобы удивить публику своими уникальными шоу.



Клоуны пользуются современными технологиями.



Представление посвящено временам Петра I.



Из шести подразделений ЗАГСа оставили четыре.

Ростислав САХАЛИНОВ

Подводим итоги года по записям актов гражданского состояния.

Владивосток не зря выбирают местом для свадебных торжеств и фотосессий - это город для любви и семейной жизни. Хотя, конечно, работа нового управления администрации ограничивается не только регистрацией браков и новорожденных.

ПОПАЛИ ПОД ОПТИМИЗАЦИЮ

Сначала о нововведениях. Объединение ЗАГСов обусловлено оптимизацией управленческих процессов. Из шести подразделений оставили четыре: отдел по Советскому району (Русская, 78) объединен с отделом по Первореченскому району (Печорская, 8), а ЗАГС Фрунзенского района «связали» с подразделением, ответственным за Ленинский район, на Шкипера Гека, 15.

Как пояснила **Юлия Шакурова**, объе-



ДЛЯ ПЕРВЫХ СВАДЕБНЫХ ФОТОГРАФИЙ

Обновления были связаны не только с административной сферой. Например, в рамках реализации программы «1000 дворов» преобразился ЗАГС № 2 (Печорская, 8). В здании отремонтировали крыльцо и лестницу, прилегающую территорию заасфальтировали и высадили здесь кустарники. Для удобства ограниченных в мобильности горожан отдел оснастили пандусами. И это далеко не все.

- Мы смогли отремонтировать крыши двух отделов - на Гульбиновича и Шкипера Гека. Также провели ряд запоминающихся мероприятий, - добавила **начальник управления ЗАГС мэрии Владивостока**. Летом вручали в честь Дня

■ СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ

ЗАГС объединяет

динение помогает в анализе материального и технического состояния отделов, а также упрощает мониторинг информации о регистрации актов во Владивостоке.

семьи, любви и верности общественную награду «За любовь и верность» лучшим семейным парам Владивостока (из 130 участников 13 стали призерами), провели торжественные регистрации, а также подвели итоги конкурса «Семья традициями сильна», посвященного рассказам о традициях своей династии.

ПОЧТИ ПЯТЬ ТЫСЯЧ НОВЫХ СЕМЕЙ ЗА ГОД

Не могли не узнать и о статистических итогах уходящего года. За 11 месяцев зарегистрировано почти 5,5 тысячи рождений и 6,8 тысячи смертей (на 58 и 694 меньше, чем в прошлом году, соответственно).

Разорвали брак всего три тысячи пар (на 120 больше, чем в 2022 году). А вот официально зафиксировали свои отношения 4766 пар (на 948 меньше прошлого года). Интересно, что во Владивостоке счастливо живут в браке даже 50 лет и более. В 2023 году в администрации чествовали 15 пар-юбиляров, которые «перешагнули» вместе через такой знаменательный порог.



За 11 месяцев зарегистрировано почти 5,5 тысячи рождений.

Фото: Алексей ВОРОНИН, администрация Владивостока

■ ПОДСЧЕТ

Москву догнали в ценах на жилье

Руслан НОВИКОВ

За год предложение на рынке краткосрочной аренды Владивостока выросло на 50%.

Новый год - пора отпусков и праздников. Независимо от цели вашего визита, если родственников или друзей, готовых приютить на пару дней, нет, придется платить за жилье. Мы решили сравнить, а где же все-таки проще остановиться в декабре: в Москве или во Владивостоке. Комментарий представили эксперты «Авито Недвижимость».

По данным специалистов, в декабре 2023 года во Владивостоке объем доступных для краткосрочной аренды квартир увеличился на 51% по сравнению с декабрем 2022-го. За это же время в Москве количество помещений для посуточного съема, наоборот, уменьшилось на 6%.

В столице страны в начале декабря этого года средняя стоимость за сутки аренды составила 3,5 тысячи рублей. Снять «студию» можно было за 3,1 тысячи, а вот квартиры с четырьмя и более комнатами - за 11,5 тысячи.

В дальневосточном центре средняя стоимость аренды составила 3200 рублей. Студия (предложения о съеме этого типа квартир на интернет-площадке выросло на 72%) обойдется в декабре в среднем в 2800 рублей.

Одна комната - 3000 рублей, две, три и четыре+ комнаты обойдутся в 3900, 5000 и 5900 рублей.

Мы достойны этого звания



Встретить делегацию пришли жители Владивостока, Артема и других городов.

Анастасия АЛЯМКИНА,
Фото: Анастасия
КОТЛЯРОВА/Администрация
Владивостока

**Владивосток -
Молодежная
столица России.**

Чтобы получить этот статус, приморской столице потребовалось всего лишь две попытки. В прошлом году победу в голосовании одержал Нижний Новгород, но в уходящем Владивосток вырвался на первое место. Кстати, Москва тоже удостоилась звания.

По итогам народного голосования результаты вышли следующие: Москва - 342 696 голосов, Владивосток - 339 636, Омск - 191 922, Мурманск - 172 268 и Красноярск - 117 805 голосов.

- Итоги нас удивили и поразили, в первую очередь, по активности. 1 300 000 голосов было отдано за пять городов, и я понимаю, какая огромная

работа за этим была в каждом регионе. Это чувство настоящего патриотизма, которое вы смогли передать всей стране. Вы все победители, и каждый точно достоин обладать званием Молодежной столицы России, - отметил **первый заместитель руководителя Администрации Президента РФ Сергей Кириенко**, который объявил победителей на Международной выставке «Россия».

Новость о том, что Владивосток разделил первое место с Москвой, озвучили ночью по приморскому времени, но многие жители Дальнего Востока с замиранием сердца следили за церемонией онлайн.

- Спасибо всем, кто под-

держал наш любимый город в народном голосовании! В 2024 году Владивосток и Москва станут флагманами молодежных активностей в стране. Связь между нашими городами станет еще крепче - проложим маршрут ежегодного «Путешествия мечты» для школьников. Обязательно привлечем к новым активностям молодых людей из разных городов и поселков нашего края, - поделился **губернатор Приморья Олег Кожемяко**.

Также за активное участие в голосовании поблагодарил жителей региона и всего Дальнего Востока **глава Владивостока Константин Шестаков**, отметив, что 2024 год обещает быть насыщенным на различные и интересные для местной молодежи мероприятия, которые точно не дадут скучать.

Приморская делегация вместе с Константином Шестаковым уезжала в федеральный центр и вернулась не с пустыми руками: с собой команда привезла фирменную статуэтку «Молодежная столица России - 2024». В аэропорту прибывших встретили жители из разных уголков Приморья. Всех переполняли эмоции: кто-то радовался и не мог сдержать улыбку, а кто-то пустил пару слезинок.

Как рассказал мэр краевого центра, пер-



Следующий год для приморской столицы обещает быть насыщенным.



Владивостокцы поделились впечатлениями о победе города в голосовании.

вое ощущение - это гордость за Дальний Восток.

Владивосток и Москва, получившие звание Молодежной столицы России, в 2024 году получат ряд бонусов. Среди них: возможность проводить у себя мероприятия Росмолодежи, крупные федеральные проекты, усиленная грантовая помощь активностей, методическая и экспертная поддержка. Кроме того, в будущем в городах возведут арт-объект или целый комплекс, включающий элементы благоустройства городской среды или уличного досуга.

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

- Мы это сделали, мы победили;
- Владивосток достоин этого звания. Для нас это не только крутые мероприятия, которые будут проводиться в городе, но и возможность реализовать себя, заявить о своих и идеях и проектах и воплотить их в жизнь на самом высоком уровне;
- Мы все голосовали. Очень переживали, ждали и верили, что Владивосток станет «Молодежной столицей». Это круто! Ждем наступления 2024 года и море новых крутых мероприятий, - делились своими впечатлениями встречающие.

Номинация учреждена в 2022 году в рамках всероссийской премии молодежных достижений «Время молодых». Статус присуждается городу за выдающиеся достижения и планы по совершенствованию сферы молодежной политики муниципалитета и субъекта РФ. Всего в этом году заявки на премию подали 18 городов.



Итоги голосования озвучили в Москве.

С ПРАЗДНИЧКОМ!

Дед Мороз по вызову

Ксения ЗАБЕЛИНА

«КП» подсчитала стоимость на самую популярную услугу уходящего декабря.

Предновогодняя неделя знаменуется самым настоящим ажиотажем у актеров и праздничных агентств в дальневосточной столице: все люди стремятся успеть устроить себе настоящий праздник. Для этого многие телят заказать Деда Мороза и Снегурочку, чтобы те устроили настоящую шоу-программу. Но как выбрать аниматоров? Как сделать праздник запоминающимся и сколько это стоит?

Получить презент от Деда Мороза хотят все: дети, как мы знаем, не спят до глубокой ночи в ожидании подарков. Правда, получить презент от доброго волшебника и его внучки Снегурочки хотят не только малыши - взрослые тоже желают ощутить атмосферу праздника. Для этого на корпоративы заказывают аниматоров, их же приглашают к себе домой родители.

Предложений от актеров целое море, порой бывает сложно сделать выбор. На помощь придут фильтры на сайтах по поиску объявлений. Отбирать можно по стоимости предоставляемой услуги, продолжительности запланированного мероприятия и срочности.

При этом следует учитывать, что 31 декабря сумма будет выше.

ЦЕНА ВОПРОСА

Самые демократичные предложения в городе - это аудио- и видеосообщения с поздравлением. К сожалению, лично Дедушка Мороз посохом не взмахнет и гирлянды на елке не зажжет, однако запись можно проиграть на колонках, проекторе или телевизоре, что крайне удобно в кругу семьи или учебном учреждении. Стоимость услуги начинается от 150 рублей за пятиминутную речь. Также Деду Морозу можно позвонить по видеосвязи - за это он возьмет 600 рублей и пообщается с вами 10 минут.

Следующий вариант подойдет для торжества в кругу семьи, небольшого корпоратива или утренника в детском саду. Вызвать Дедушку Мороза с внучкой на дом или в офис можно за тысячу рублей, если нужно поздравить, например, одного ребенка. За каждого последующего иногда предусматривают доплату, как правило, - от 150 рублей.

При этом поздравление длится в районе 15 минут. Чтобы провести больше времени со сказочными героями, придется доплачивать - примерно половину уже озвученной суммы.

Итого на компанию, где будет около пяти детей, на небольшое время можно позвать аниматоров за 2000 рублей. Ценники указаны средние, поэтому у каждого актера следует уточнить стоимость дополнительных услуг самостоятельно.

ДЛЯ БОЛЬШИХ КОМПАНИЙ

Для корпоратива «ставки» повышаются - цена вопроса начинается от 2500 рублей за 20 минут поздравления. При этом особо яркой шоу-программы ожидать не стоит: аниматоры проведут конкурсы, скажут речь, привезут свой реквизит и поведут хоровод.

А вот для большого празднования в кругу коллег придется потрошить кошелек, тем более если дата торжества стоит недалеко от самого Нового года. Прейскурант начинается от 3 тысяч рублей, а в сам Новый год можно отдать более 20 тысяч рублей за час.



Дед Мороз и Снегурочка могут поздравить даже онлайн.



Недолго пригласить персонажа из сказок можно во Владивостоке.

В стоимость входят различные конкурсы, шоу мыльных пузырей, диджей, подарки и многое другое. Более того, некоторые компании предлагают вместе с новогодними героями пригласить и музыкантов: пианистов, скрипачей, вокалистов. Как правило, тарифа три: классический, VIP и «Эксклюзивный». Последний, как вы уже поняли, начинается от 25 тысяч рублей в час.

Поэтому рекомендуем определиться, с каким размахом планируется отметить главный праздник года, а также связаться с аниматорами напрямую - для уточнения деталей. В конце концов, для Деда Мороза и Снегурочки началась горячая пора, и времени у действительно профессиональных актеров может не хватить.

А мы от себя напомним: главное в Новый год - круг семьи и волшебная атмосфера. И создать ее можно без дополнительных атрибутов.

Валентин АЛФИМОВ,
Владимир ВОЛОШИН

Известный писатель и политрук полка особого назначения «Оплот», воюющего в зоне СВО, рассказал «КП» неизвестные подробности покушения на него в мае 2023-го. (Машина писателя была взорвана по пути в деревню в Нижегородской области, водитель погиб, сам Прилепин получил тяжелые ранения.)

ПУТЬ ОТХОДА ТЕРРОРИСТУ ПРОПИСАЛИ ИДЕАЛЬНО

- За покушение, Захар, не хочется отомстить? Украина проводит такие операции на территории противника, а Россия вроде бы нет... Почему?

- Ну, мы не террористы. Я-то как раз не являюсь сторонником зеркальных мер. У меня для этого в зоне СВО работают подразделения, и я, надеюсь, к ним вернусь. Не из мести даже, а для торжества справедливости. А найти кого-нибудь в Киеве и застрелить? Ну, бесовщина какая-то. Потому что надо брать города, искать вредоносных персонажей вроде Буданова (начальника

Захар ПРИЛЕПИН:

Мой убийца три раза ПОДХОДИЛ КО МНЕ В УПОР



Захар Прилепин не просто организовал в Донбассе уже два подразделения - «Оплот» и «Родня», он вместе с ними еще и воюет.

ГУР - военной разведки Украины. - Ред.) Думаю, он и подписал бумагу, согласно которой убили Дашу Дугину. Я все время пытаюсь вообразить этот момент. Я понимаю - мы мужики, с нами мож-

но воевать, можно, а иногда должно убивать по тем или иным причинам. Но девушку-то?! Он выбрал девушку 29 лет...

- В ее отца вроде целились. Как идеолога Русского мира.

- Нет, не в отца. Я разговаривал со следователями, которые ведут дело о попытке убить меня. И в числе всего прочего выяснил - человек, который работал по мне, Пермяков, следил за мной полтора года. Он находился все это время в России, ему платили зарплату. Пермяков этот сначала меня искал в Москве с огнестрельным оружием, которое здесь хранил в «кладке». Но он не смог меня в Москве убить - я все время с охраной был. Трижды ко мне подходил. Однажды, на фестивале в Воронеже, подходил ко мне в упор...

Потом ему сменили план, сказали - в деревню выезжай, начинай там готовиться. Забрали у него огнестрел, дали ему мины, тем более что им была известна моя машина.

Я стал дальше расспрашивать... И выяснилось, что, когда Пермяков убежал с места преступления, все пути его отхода были просчитаны. В одном месте была заложена еда, в другом - одежда, в третьем - велосипед, на котором он должен был доехать до ближайшей станции, сесть на электричку и выехать за границу через Псков. Дорога была прописана идеально. Он

разломал и выкинул свой телефон...

ПЕРЕПИСКА С УКРАИНСКИМИ КУРАТОРАМИ

- Как же он попался?

- Он случайно вышел прямо на участкового - и тут же сломался. От перенапряжения во всем сразу же признался. И показал водоем, где телефон лежал. Спасибо офицерам, которые в ноябре ныряли в ледяную воду и нашли тот мобильник. Они его восстановили - там вся переписка с украинскими кураторами. И этого негодяя Шария, который периодически рассказывает «о странном убийстве Дугиной», я бы потыкал этим делом в лицо. С помощью него я понял, почему это с Дашей случилось. Украина с ее «хотим в Европу и кружевные трусики» болезненно относится к тому, что Европа вдруг узнает про иную реальность. И любые люди из России, которые имеют контакты с Европой, для них особенно неприятны, опасны. Даша Дугина собирала по 10 - 20 иностранных журналистов в Мариуполе, говорила на всех языках и проделывала мощнейшую работу по оповещению пула журналистов.

- Но ее отец тоже желанная цель.

- Конечно, ведь он в России культовый философ. Во многих странах мира, особенно в европейских, - фанклубы Дугина. Его читают просто как бога, считая главным мыслителем в мире. Но Дарья была главной целью, потому что она непосредственно работала в Донбассе.

«РОДНЯ» ВОЮЕТ

- Покушение на вас и появление спецподразделения «Родня» - связанные события?

- Мы расширились просто. Так получилось, что мое ранение привлекло ко мне еще какое-то количество людей, которые хотят связать судьбу с моими подразделениями. А так как мой «Оплот» - это Росгвардия, а туда не могут люди судимые попасть или с еще каким-то сложным бэкграундом, поэтому мы создали «Родню».

- Чем они сейчас занимаются?

- Воюют. У нас 9 человек потерь безвозвратных и возвратных. Сейчас они вышли с передовой, пусть отдохнут маленько.

ПРЕДЧУВСТВИЕ И КНИГА ПРО СОБАК

- Говорят, вы в больнице написали книгу?

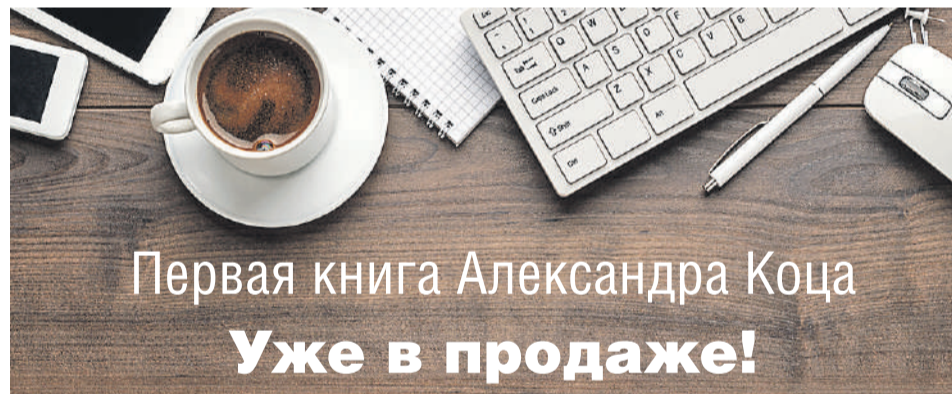
- Это неправда. Я закончил писать книгу «Собаки и другие люди» в ночь перед заездом в последнюю командировку в зону СВО. Я вообще не склонен к мистицизму, но у меня было очень четкое ощущение, что этот год я не переживу. Очень хорошо понимал - видимо, в этом году меня где-то грохнут наконец. И думаю: надо книгу успеть написать про собак. Они мне столько радости подарили в жизни...

Со дня на день должен был поступить приказ о заезде в зону СВО, и я писал, торопился, с утра до вечера. И уже в дороге, когда мы подъехали к границе Донбасса, ночью закончил. И отправил издателью.

А когда с фронта вернулся, через неделю меня подорвали.

И что?! Книга-то уже была готовая!

Разговор с Захаром Прилепиным об итогах 2023 года читайте в ближайшем номере еженедельника «КП» («толстушке») и на сайте KP.RU.



Первая книга Александра Коца
Уже в продаже!

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Легендарный военный корреспондент «Комсомолки» описывает события СВО через судьбы знаменитых и безвестных, харизматичных и неброских людей, с которыми он был рядом в зоне конфликта.

Купить сейчас на shop.kp.ru



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
FM.KP.RU

Беседуем с теми, кому есть что сказать. Слушайте программу «Диалоги» в 20.00 (мск) на Радио «КП»

Зачем Германия перебрасывает танковую бригаду под Калининград

Похоже, Литве уготована роль нового тарана против России после списания Украины.

Евгений УМЕРЕНКОВ

Министры обороны Германии и Литвы подписали соглашение о размещении на территории прибалтийского государства, в ста километрах от границы с Калининградской областью, боевой бригады, в состав которой войдут танковый, мотопехотный и многофункциональный батальоны. Солдаты бундесвера начнут прибывать в Литву во второй половине 2024 года, а полностью комплектование бригады в составе около 5000 человек должно быть завершено к 2027 году.

О том, что означает этот новый «дранг нах Остен» («натиск на восток» - нем.), «КП» расспросила политолога, президента Российской ассоциации прибалтийских исследований, профессора СПбГУ **Николая МЕЖЕВИЧА**.

ПОЛЯКИ ОТКАЗАЛИСЬ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИМ ПОЛИТИЧЕСКИМ ТРУПОМ

- Германия снова на границе с Россией. И немецкие политики снова открыто говорят, что им нужны пространства на востоке. Как это понимать?

- США находятся в процессе списания киевского актива. И нужен новый. Литва не то чтобы блестящий актив, но выгодное географическое положение имеет. Гораздо более выгодное, чем у Эстонии и Латвии. Литва граничит с наиболее уязвимым регионом Российской Федерации - Калининградом. А с другой стороны - с Бело-

русией. Поэтому три, четыре или даже пять тысяч немецких солдат, которые с американской подачи появятся в Литве, это серьезно.

- То есть по сути признается, что перебои на Украине не случилось и нужно смотреть в 2027 год, когда уже будет нужен другой наконецник, чтобы тыкать в Россию?

- Абсолютно верно. Перебои не случилось. Расчет на нее, особенно после оставления нами Херсона, был. Если почитать не украинскую, а западную прессу того времени, видно, что они праздновали победу так, как ни одну свою победу не праздновал **Наполеон**. Они с упоением обсуждали, как делить российские ресурсы и какие знамена первыми внести на Красную площадь. Когда выяснилось, что «кина не будет», не то что Крыма - Мариуполя они не увидят, началась другая истерика, менее публичная, гораздо более тихая. Насколько я понимаю, полякам предложили роль Украины, но те не высказали желания быть следующим трупом.

ПРИБАЛТИЙСКИМ ВЫМИРАТАМ ВОЙНА НЕ ПОМОЖЕТ

- Прибалтика подходит для того, чтобы быть плацдармом нападения на Россию?

- Прибалтика - это узкая береговая полоса, которая не обладает стратегической глубиной обороны. Воспрепятствовать России прорваться к Риге и Таллину практически невозможно. Еще **Бисмарку** генштаб докладывал: мы можем, двигаясь от Восточной Пруссии, причинить русским огромное количество неприятностей, но у них сзади гигантский тыловой район - до Дальнего Востока включи-

тельно. А у нас его нет. И как мы будем оборонять захваченное? А главное, зачем?

Об этом писал даже феноменальный русофоб **Карл Маркс**: великие реки, впадающие в Балтийское море, начинаются в России, и было бы странно, если Россия не интересовалась бы теми местами, где эти реки впадают в Балтийское море и обеспечивают европейскую торговлю. В торговле-то он разбирался.

- Но торговля с Европой у нас стремится к нулю.

- Если торговля стремится к нулю, то зачем Европа грозит России закрыть для нее Балтийское море? Значит, все-таки не совсем к нулю. Существуют десятки, сотни исключений.

С Прибалтикой нам нет ни малейшего смысла разбираться военным путем. Но и торговать с ними нельзя. Нас вполне устроит практический переход Эстонии, Латвии и Литвы в категорию «вымирать». Они сами себя убьют, съедят. Из Литвы уехала треть трудоспособного населения. Не от бомбежек. В Литве, в отличие от Украины, не бахнуло ничего, а треть населения уехала в Европу. Как говорил **Горбачев**, «процесс пошел». И будет идти и дальше, людей будет там все меньше, а проблем все больше.



Getty Images

Немецкие танки на военном полигоне бундесвера. 2010 год, Летцлинген, Германия. Так они готовились к очередной «миссии» в Афганистане, которая закончилась позорно для Запада.

Как мы наблюдаем сейчас в Эстонии и Латвии. Каждый день прибалтийские газеты выходят с двумя видами новостей. Первая - о том, что «поддержим Украину», вторая - что экономика проваливается куда-то ниже дна.

НОВАЯ ВЕРСИЯ СТАРОГО ВРАГА

- Разместить в Прибалтике свой контингент для Германии

значит сделать его заложниками?

- Тезис о том, что немцы умные, дискуссионный. Гитлеровские генералы, кстати, умные, как правило, были в ужасе от того, что фюрер посылает очередные дивизии пробираться по сталинградским улицам. Но они молча брали под козырек. И новые дивизии шли и заваливали своими трупами сталинградские улицы.

- Еще три-четыре года назад на Западе только и стенали о том, что новая война с Россией начнется с Прибалтики. Этот тезис снова актуализируется на Западе?

- Он в ряду прочих обсуждаемых тезисов. Они тоже видят географическую уязвимость Прибалтики, они только не понимают, что она нам не нужна. **Петр I** расширял окно в Европу, исходя из того, что так будет проще общаться с просвещенной и богатой Европой. Во-первых, Европа уже не просвещенная и все меньше богатая. Во-вторых, для этого в нормальных условиях достаточно той инфраструктуры, что у нас уже есть: Усть-Лужский порт и не только.

- Есть мрачная символика в том, что немцы свои войска располагают у наших границ. Синдром вины за Вторую мировую, который в 70-е годы сформировался в ФРГ, преодолен?

- Да. И главное, чтобы мы понимали, что этот синдром преодолен, что перед нами новая версия старого врага. Вот и всё.



Боевая бригада бундесвера:
танковый, мотопехотный и многофункциональный батальоны.

Калининградская область (РОССИЯ)

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Германия в рекордный срок превратилась из спасителя Европы в ее могилищника: экономика страны стремительно падает без газа из России



«Комсомолка» рекомендует:

Сделано в ЦРУ

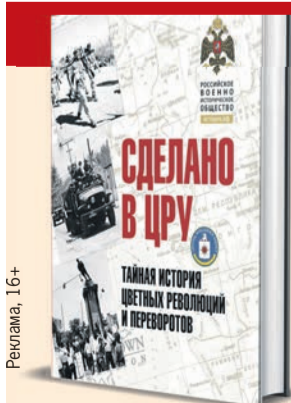
Тайная история цветных революций и переворотов

Книга рассматривает методы смены режима политической власти по всему земному шару, использованные США в период со второй половины XX столетия до наших дней. Особое внимание в издании уделено «цветным революциям» XXI века. В ней показан арсенал накопленных ЦРУ США вариантов переделки политического устройства неудобных Вашингтону стран: покушения на их лидеров, подкуп оппозиции...

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



Известный публицист, историк и писатель **Николай Стариков** высказывает свой взгляд на все, что происходит в России и мире, и проводит исторические параллели, на какие грабли мы снова можем наступить. Слушайте программу «По сути дела» каждый вторник в 19.00 (мск) на Радио «КП»



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

Реклама, 16+

Дед Мороз - не автомат по выдаче подарков

Владимир МАЗЕНКО

Советы родителям: как пережить Новый год так, чтобы потом не было мучительно больно за бессмысленно потраченные деньги.

«Говорят: под Новый год что ни пожелается - все всегда произойдет, все всегда сбывается» - это стихотворение Сергея Михалкова много лет рассказывают дети под елкой. А «сбывать» бесчисленные праздничные желания малышей приходится родителям. Минимизировать эти расходы нам поможет школьный психолог и мама троих детей Наталья Долженкова.

Новогоднее чудо дорогого стоит - мамы и папы знают это не понаслышке.

Новогодние шоу

Средний ценник 4000 - 6000 рублей

За удовольствие поводить хоровод у елки в фойе театра, а потом посмотреть детский спектакль родители выкладывают от 1000 рублей за ребенка - и это самый что ни на есть минимум. Вообще билет на новогоднее шоу может стоить сейчас и 3000, и 4000 рублей (чтобы в этом убедиться, достаточно полистать новогодние афиши). Причем билет нужен и взрослому - вот уже 2000 рублей. И если вы думаете, что одной елки за праздники ребенку будет достаточно, то ошибаетесь - сейчас родители стараются сводить малыша на 2 - 3 представления, а это уже 6000 - 10 000 рублей.

Как экономить

Обязательно сходите с ребенком на новогоднее представление. Но достаточно и одного, не разоряйтесь на них. Будьте осознанным потребителем: какую неудовлетворенную потребность вы хотите насытить «елочным перееданием»? - задает вопрос психолог Наталья Долженкова. - Важно ведь не количество шоу, а то, что ребенок и вы вынесете из вашего совместного похода на представление. Главное правило: общаться и обсуждать увиденное. Не ограничивайтесь дежурным «Тебе понравилось?». Спрашивайте, какая сцена больше всего запомнилась? Кто из персонажей был самым добрым? Какие герои были главными, что они чувствовали? Расскажите ребенку, что запомнилось вам.

Если праздничный бюджет у вас совсем скромный, поинтересуйтесь, нет ли каких-то новогодних представлений в детских дворцах творчества в вашем районе. Цены на такие представления обычно символические. Кроме того, елки с Дедом Морозом бесплатно устраивают сейчас в кинотеатрах, библиотеках и даже в торговых центрах.

Елка

1500 - 3000 рублей

Если в семье растет ребенок - без елки никак не обойтись. А это от 1500 рублей за каждый метр дерева - такие цены называют сейчас продавцы на открывшихся елочных базарах.

Как экономить

Если без натуральной сосны или ели никак - покупайте ее 31 декабря, уже в обед отдавать их будут почти даром, торгаться можно и на 500, и на 300 рублей. А за пару часов до Нового года на многих елочных базарах деревья можно забрать бесплатно.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Визит парочки

3000 - 5000 рублей

Конечно, приход Деда Мороза со Снегурочкой домой малышу запомнится. Но цены тут тоже волшебные. На сайтах объявлений даже за так называемое экспресс-поздравление (на 10 - 15 минут) аниматоры просят как минимум 3000 рублей. Стандартная программа (30 минут) стоит от 5000 рублей, а после 25 декабря цена визита Дедушки с внучкой вырастает в среднем до 10 тысяч. Даже вариант эконом-класса - поздравление Деда Мороза по видеосвязи - стоит от 1500 рублей за звонок.

Как экономить

Совсем необязательно приглашать к себе Деда Мороза и Снегурочку, уверена Наталья Долженкова. - Вы можете и сами организовать новогодний утренник. Соберите несколько друзей, приготовьте несложный стол с бутербродами, фруктами и соком и проведите у елки несколько конкурсов (здесь интернет за вас уже все придумал). Такая «вечеринка» запомнится и совсем маленьким, и ребятам постарше.

Подарок под елку

От 1500 рублей

Ребенок сейчас пошел искушенный. Во-первых, у него уже все есть. Во-вторых, даже самый скромный подарок - это сейчас приличные деньги. Дешевле 1500 рублей не купишь даже приличную куклу. А завышенные ожидания ребенка заставляют родителей из кожи вон лезть, чтобы соответствовать уровню недетских запросов. Да и как объяснить ребенку, что у Деда Мороза тоже могут возникнуть финансовые трудности?

Как экономить

Надо исходить из возможностей семейного бюджета, считает Наталья Долженкова. И уж точно не залезать в кредиты из-за новогодних подарков.

- Вполне нормально, если ребенок не пресыщен. Если у него есть желания, которые не исполняются еще до того, как возникнут, - напоминает эксперт. - И хорошо, если

родители транслируют ребенку, что Дед Мороз - не автомат по выдаче желаемого.

Как многодетная мама Наталья Долженкова поделилась личным опытом:

- Каждый год все мои дети писали целый лист своих желаний. Всяких. От пустяковых до самых заветных. Когда дети были маленькие, это называлось «Письмо Деду Морозу» - напиши ему, он же волшебник, прочтает и придумает, как сделать так,

чтобы желание исполнилось. И дети писали, клали письма на подоконник и оставляли форточку приоткрытой. К утру письмо исчезало (я до сих пор храню эти послания). «Мать-мороз» все прочитывала. Часто это были какие-то пустяки из игрушечного магазина, могли быть и насущные вещи (типа телефона с сенсорным экраном). Что могла, я исполняла старательно и дословно, а что не могла - обыгрывала: иногда писала ответ, иногда заменяла чем-то на интересующую тему, но доступным по цене. Могли быть и шуточные замены или какие-то символические ответы на желания детей. Ведь главное - создать ощущение, что ребенка слышит и понимает тот, к кому он обращается. Для малыша это ценнее, чем буквальное исполнение заказов.

ИНФАРКТ КОШЕЛЬКА

Траты на каникулах

От 3000 рублей (до бесконечности)

Допустим, вам удалось пережить утренники и сам Новый год - и даже еще остались какие-то деньги. Но дальше начинаются каникулы... А это походы в кинотеатры, цирк, на катки, в торговые центры. А там фуд-корты, аттракционы... Первая неделя января может уже окончательно разорить любую семью.

Как экономить

Нынешние дети (и взрослые) испытывают дефицит замедленного времяпровождения, - считает Наталья Долженкова. - Неспешные прогулки - мощное средство снижения стресса, в том числе в отношениях. Когда у вас нет цели и вы просто гуляете и болтаете. Каникулы - отличный повод вспомнить свое детство, зимние дворовые забавы, повеселиться от души и сблизиться с детьми. А еще можно вместе посмотреть дома хорошие мультики и фильмы. Тратиться не придется, а пользы для отношений с ребенком будет намного больше.

Подарки взрослым

От 2000 рублей

Жизнь сейчас такая, что не только взрослые дарят подарки детям, но и дети - взрослым. А именно руководителям кружков и секций, которые посещает ребенок, репетиторам, врачам. Всем нужен хоть символический, но презент рублей на 500 минимум. А если таких подарков нужно 5 - 7?

Как экономить

Если ваш ребенок занимается в группе, скооперируйтесь с другими родителями. Подарок в складчину всегда получается экономичнее, чем индивидуальный.

Еще один совет - по максимуму используйте творческий потенциал ребенка. Он умеет рисовать? Пусть рисует взрослым открытки. Лепит? Пусть слепит что-нибудь новогоднее, елочку, например.

- Учителям приятно получить сделанный детскими руками подарок, - согласна наш эксперт-психолог. - Отдельный совет могут дать старшеклассникам - снимите для учителя видеопоздравление от класса. Он потом еще долго будет всем хвастаться вашим подарком!

Праздничный наряд

5000 - 10 000 рублей

Утренник в детском саду или новогодний вечер в школе - чтобы почувствовать праздник, ребенок должен быть нарядным. Но цена новогоднего костюма плюс обувь к нему может достигать 10 000 рублей.

Как экономить

Приличные карнавальные костюмы сейчас можно взять напрокат

или купить б/у - перед Новым годом таких объявлений полно. Цена аренды - от 300 рублей.

- Костюм можно соорудить и самим - из уже бывших в употреблении «сокровищ» бабушкиного сундука или шкафа, - уверена Наталья Долженкова. - И обувь можно доработать своими руками вместе с ребенком - раскрасить красками, украсить бусинами. Может получиться очень даже красиво.

Чемпион мира по сварке москвич Дмитрий ПАНЧУ:

Возвращаться в офис не хочу, менять горелку на компьютер с кулером - тоже

Павел КЛОКОВ

Столичные газовики завоевали три золотые медали на соревнованиях лучших сварщиков планеты.

МИНУТА СЛАВЫ

Казалось бы, какая слава у сварщика? Что он, космонавт? Или хоккеист, как говорил Афоня. «У мастера забот полон рот и один оклад».

Однако бывает и по-другому. Просыпаешься ты утром, смотришь ленту новостей перед сменой, а там...

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщает: «Московские газовики завоевали три золотые медали на международном чемпионате по сварке «Кубок дуги - 2023». В составе сборной России наши специалисты соревновались с 343 конкурентами из Китая, Индии, Монголии, Белоруссии, Кот-д'Ивуара и Болгарии».

И в списке победителей - твоя фамилия.

Мобильный телефон разрывается от звонков. Родные, друзья, знакомые. Все хотят поздравить. Но... тебе уже пора в родной цех. Приваривать к тройнику часть газовой трубы диаметром 630 мм.

Именно этим 31-летний электрогазосварщик Мосгаза Дмитрий Панчу и был занят, когда мы к нему пришли. На фоне всех этих гигантских заготовок, труб, магнитов, горелок и льющихся искр чувствуешь себя немножко неполноценным со своим диктофончиком в руке.

А какие здесь таблички висят на стенах. Это же поэзия.

«Пост окрашивания электростатическим опылением».

«Очистка дробеструйного узла».

«Дуговая сварка в инертных газах не плавящимся электродом с присадочным металлом».

А главное, чистенько везде, как на заводе BMW. Никто шурупы кувалдой не забивает. Идешь по цеху с зачарованным видом. А по сторонам бенгальские огни как будто. Только смотреть на них без сварочной маски нельзя. Даже накануне Нового года.

КСТАТИ

По результатам свежего исследования портала Работа.ру (ноябрь 2023 года), самые востребованные профессии на сегодняшний день в России - это сварщики, токари и электрики. Меньше всего работодателям требуются маркетологи, бухгалтеры, логисты и юристы. Причем среди рабочих специальностей сварка - самая высокооплачиваемая. В среднем по России в объявлениях указана зарплата от 80 тыс. руб. до 124 тыс. руб. Лидеры по количеству вакансий - Москва, Санкт-Петербург, Уфа.



Сварщики Мосгаза - чемпионы мира (слева направо): Дмитрий Панчу, Станислав Демидов и Константин Константинов.

МОСКВА - ПЕКИН - ХУХ-ХОТО

И все же звучит необычно - чемпионат мира по сварке. Как будто это вид спорта такой. Хотя... В мире столько необычных соревнований проводят. Есть даже чемпионат по поеданию крапивы.

Дмитрий готовился к поездке два месяца, отрабатывая одни и те же задачи десятки или даже сотни раз (подготавливал поверхности деталей, изучал чертежи, проводил сварку заготовок). Хотя любой рабочий день Дмитрия - это и есть тренировка.

Любопытно, что процесс сварки осуществляется не с помощью привычных электродов (я помню, в детстве мы из них делали сабли), а с помощью специальной сварочной проволоки, которая плавится и соединяет металлы. При этом от кислорода и азота будущий шов защищает газ - без газа железо выгорит и превратится в бесполезный шлак. Такую сварку специалисты называют полуавтоматической. Особенно хорошо с ее помощью соединять тонкие металлы.

- Техническое задание я получаю на рабочий компьютер, - рассказывает Дмитрий Панчу. - И, изучив его, на-



Михаил ФРОЛОВ

чинаю трудиться. Рабочая неделя пятидневная. С восьми утра до пяти вечера.

- Как вы стали участником чемпионата?

- Прошел отбор в Москве. И полетел. Из пяти сварщиков Мосгаза трое вернулись с золотыми медалями (см. фото).

Это если кратко, по-чеховски. Но я для того и пришел с диктофончиком, чтобы записать подробности.

Во-первых, вылетели не сразу. Рейс перевозчика Air China задержали аж на 35 часов. Затем из Пекина на поезде добрались до города Хух-Хото (буддийская Мекка Китая, где на одной из университетских площадок и проводили турнир).

Дмитрий выступал в первых рядах - уставший, невыспавшийся. Нужно было заварить три стыка - с помощью соединения ТАВР (две металлические пластины образуют букву Т), стыкового (два края вплотную друг к другу) и еще соединить две трубы (под углом 45 градусов). Казалось бы, все элементарно. С закрытыми глазами. Но не обошлось без препон.

- Их сталь несколько мяг-

че, чем наша, - рассказывает Дмитрий. - И мне пришлось привыкать к этому. Причем в течение получаса - столько дается времени, чтобы подготовиться. Первую заготовку я прихватил не той стороной. На ней, как выяснилось, был номер, и он должен был оказаться снизу над швом. Пришлось переделывать. Еще чуть позже отказал сварочный аппарат. Просто перестал варить, и все. Судья остановил время. Вызвал техподдержку. У меня уже волнение появилось. В результате сбросили настройки, запустили - и я продолжил работу.

В итоге - 195 баллов. Это лучший результат в номинации «Механизированная полуавтоматическая сварка».

Переживания забылись. А вот золотая медаль осталась.

«Я СОСКУЧИЛСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ТРУДУ»

- Недавно в ленте крутилась новость о том, что в России не хватает сварщиков. Молодежь идет в маркетологи, в

СПРАВКА «КП»

В настоящий момент АО «Мосгаз» обслуживает 8900 км газовых сетей (в штате 5 тысяч сотрудников). Причем современные технологии позволяют это делать «бестраншейным» способом - это когда несущую способность внутренней поверхности трубопровода увеличивают специальным рукавом («чулком»), изготовленным из полиэфирных и нейлоновых нитей, пропитанных полиэтиленом. Все происходит под землей - не надо перекрывать улицы и рыть ямы.

айтишники. Как же мы дальше будем дома строить, заводы, мосты?

- Вот для этого такие курсы и нужны. Чтобы народ видел (особенно мальчишки), что есть и такая профессия. И в ней, как и в любой другой, всегда есть место подвигу.

- А как вы выбрали эту специальность?

- Она меня сама выбрала. У меня отец электрогазосварщик. В столицу я приехал из Волгограда, где еще в школьные годы окончил курсы по токарной обработке металла и сварочному делу. Есть еще неоконченное высшее (специальность - «те-

плогасоснабжение и вентиляция»). Служил в армии - в радиационно-химической разведке. В Москве

одно время даже владел небольшой фирмой (ООО «Меверли»). Занимались обслуживанием компьютеров, периферийного оборудования, принтеров, сканеров. Был свой офис на Нижней Масловке...

- Стоп, Дмитрий!.. У вас была своя фирма и вы были ее директором?

- Совершенно верно. - И у вас были люди в подчинении?

- Немного - пять человек. - И как шли дела? - Хорошо. Много заказов. - Но в итоге вы отказались от офиса...

- И подался в сварщики. - Люди, наоборот, мечтают стать белыми воротничками.

- А мне стало скучно. Мне захотелось физического труда. Случалось так, что я просто не находил себе места. А тут я каждую минуту при деле. Мне некогда скучать.

- А если появится возможность вернуться?

- И променять свою сварочную горелку на компьютер с кулером? Пока не хочу.

Однажды Дмитрий решил, что хочет работать руками. А руки-то оказались золотые!

Невыдуманные истории из жизни больших (и не очень) российских компаний, которыми руководят женщины.

Евгений ОРЛОВ

«Потому что я так решила» - это не только логичное (и не поспоришь ведь!) объяснение многих женских поступков. Это еще и название книги от Лаборатории «Однажды», которая недавно вышла в издательстве «Альпина Паблицер». В этой книге 10 необычных историй выдающихся российских женщин - предпринимателей и топ-менеджеров. Они руководят большими и маленькими компани-



ями из самых разных отраслей - от сельского хозяйства до производства нижнего белья.

Мы решили напечатать три отрывка, которые как нельзя лучше знакомят с российской женщиной - бизнесменом и руководителем. Они рассказывают о женском подходе к ведению бизнеса, о победе над кризисами и, конечно же, о любви.

Почему именно эти три? Потому что мы так решили!

Место СИЛЫ

История 1

Героиня: Олеся Журкевич, совладелица и директор центра лечебного голодания «Улутай» (Алтай).

Тема: женский подход к ведению бизнеса.

Директор Олеся Михайловна приехала в клинику сегодня, как и всегда, между 3.00 и 4.00, отправляется на обход. С церковной свечой и молитвой шагает она по коридорам, не забывая мысленно отдавать дань уважения духам

Алтая. Не торопитесь с выводами, наша героиня - абсолютно адекватный человек. Просто место такое. Приезжайте в эти края, откройте свой бизнес - поймете.

Олеся Михайловна идет по темным коридорам, огонек свечи дрожит, тени мечутся по углам. Идет и привычно ощущает, понимает, всей кожей чувствует, что кто-то «бродяжничает» вместе с ней. Кто, она не знает. Бог клиники, дух места? Но его она тоже благодарит за покровительство. Потому что здесь, на берегах госпожи Катунь, по-другому нельзя. Ничего не получится.

Как она это поняла? По местным меркам остров Патмос от Улутая недалеко. А Патмос - известнейшая достопримечательность горного Алтая - высокий скалистый остров на Катунь, где воссоздан разрушенный в 1920 году храм Иоанна Богослова и открыт Знаменский женский монастырь.

С Патмоса приходил батюшка освящать клинику. Пришел, увидел иконы в комнатах, похвалил за это директора Олеся Михайловну. Сказал, что светло в клинике, хорошо, чувствуется правильная, православная атмосфера. И, наклонившись к директору, сбиваясь с прежней интонации, прошептал: «Я, возможно, удивлю, но все же не забывайте, что мы находимся на земле шаманов. Мы не забываем, и ты помни. И духам Алтая тоже говори спасибо. Без вариантов».

Так Олеся узнала, что сила и гибкость не противоречат друг другу. Но Алтай сводит воедино противоположности.



Личный архив Олеси Журкевич

Анна - антикризисный менеджер

История 3

Героиня: Анна Смирнова, владелица бренда «Тэллсон» (производство матрасов), основательница бренда Mirtolli (производство аксессуаров для сна и матрасов).

Тема: неприятность эту мы переживем.

Офис компании «Тэллсон» находился рядом с производством. Анна задержалась допоздна. Услышав вой пожарной сигнализации, помчалась на фабрику. Огонь жадно пожирал дело ее жизни.

Одна из отличительных черт Анны - она никогда не паникует. Быстро вызвала пожарную службу, позвонила мужу. Но приехавшие машины не смогли быстро потушить пожар. Успели отсечь огонь от офиса - и все. Сгорело сырье и выполненные заказы - готовые матрасы. Сгорел производственный блок.

Уже в ту ночь Анна начала составлять план по спасению бизнеса.

Самый первый вопрос - уже оплаченные заказы. Из 76 магазинов. Надо было либо срочно изготовить новые матрасы вместо сгоревших, либо возвращать клиентам деньги.

Анна сразу позвонила российскому поставщику сырья «Фортекс». На дворе 23.00. «Игорь, мы горим». Бизнесмен тоже не стал разводить сантименты: «Так. Что надо?» У Анны имелся готовый ответ: «Можешь отгрузить сырье пока без оплаты, чтобы мы выполнили заказы?» Вторым делом Анна набрала номер московской компании «Торис». Позвонила, зная, чем ей придется расплачиваться за услугу.

Годом ранее у «Тэллсона» и «Ториса» случился конфликт. «Торис» делал единственные в своем роде деревянные кровати. Для Анны чужой успех стал вызовом. Она отправилась в Краснодар, проехала по всем мебельным производствам,



Личный архив Анны Смирновой

нашла подходящую компанию. И копии появились в продаже, только дешевле в два раза (тут же позвонили из «Ториса», но Анна отказалась снимать кровати с продажи. - **Ред.**).

Теперь эти самые кровати Анна предполагала снять с продажи и отдать «Торису» как плату за помощь. Смирнова не побоялась показать свою уязвимость и продемонстрировала признание иерархии.

- «Торис» для нас - гарант качества. Вы самые старшие в этом бизнесе, я прошу вас о помощи. Мы привезем сырье и готовы заплатить за работу «выше рынка», сделайте нам матрасы под нашим брендом.

На том конце телефона ответили: - Прилетайте в Москву.

Следующие несколько месяцев фабрика «Торис» работала в несколько смен, отшивая матрасы для «Тэллсона». Анна тем временем занялась восстановлением фабрики. Требовался кредит (Анна взяла его под залог магазинов, бренда, личного имущества и всего, что будет куплено на заемные деньги. - **Ред.**).

Смирновы купили оборудование и восстановили производство. Через три месяца после пожара Анна уже строила грандиозные планы на расширение.

Баланс на счету восстановит, сгоревшую фирму спасет

История 2

Героиня: Кристина Судеревская, основательница бренда «Краснополянская косметика».

Тема: любовь и понимание.

Это была классическая история притяжения противоположностей - молодые люди были абсолютно разными.

«Девчонки, заканчивая институт, мечтают о принце с машиной и квартирой. А меня потянуло к тому, у кого не было ничего, кроме веры, что мы сами все сможем. Но эта вера оказалась ценнее любых машин и квартир», - вспоминает Кристина.

Эта встреча обернулась для нее не только личным женским счастьем. Дмитрий, как человек свободолюбивый, учил Кристину не бояться своих желаний. Ей казалось: если она получила экономическое образование в области банковско-

Муж

го дела, надо обязательно работать в банке. Дима возражал: «Зачем ты работаешь там, где тебе не нравится? Иди туда, куда хочется». Эта простая мысль показалась Кристине революционной. Разве так можно? Разве есть право поступать не так, как все, и при этом ничего не бояться? Начать жить настоящей и полноценной жизнью?

Дмитрию нравились сильные женщины. Это был мир, знакомый ему с детства. Его мать была именно такой, они вместе с мужем были предпринимателями. Вот почему силу он разглядел в Кристине даже раньше, чем она сама.

Молодые люди поженились через год после знакомства.

«Наше супружество, наше партнерство сложились сами собой, - говорит Кристина. - Я выросла в кавказской семье, в меня изна-



Личный архив Кристины Судеревской

чально шито понимание, что под мужчине нужно подстраиваться. Но при этом мой характер не дает стать полностью покорной. Так у нас и получилось равновесие».

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Мужики, не мешайте!

Гарри МУРАДЯН, HR-эксперт, руководитель школы развития карьеры, член экспертного совета Комитета Госдумы по молодежной политике:

- Одно из важнейших качеств, которые помогают женщине строить бизнес и карьеру, - это усидчивость. У женщин намного лучше получается заниматься рутинными задачами. А еще женщины лучше и тоньше, чем мужчины, чувствуют людей. И это «шестое чувство» тоже помогает им делать бизнес и управлять коллективом.

Но есть и качества, которые могут помешать женщине в бизнесе. Профессии, связанные с высоким уровнем стресса, это, к сожалению, не про них. «Среднестатистическая» женщина более эмоциональна, чем мужчина. Речь не о «разовых» кризисах, с которыми она может блестяще справиться, а именно о постоянном, системном стрессе.

И, конечно, в карьере бизнесу важнее роль играет мужчина. Если у женщины есть тяга к предпринимательству, не нужно этому препятствовать, усаживать ее дома и заставлять готовить борщи. Сила мужчины - в умении услышать, понять желания женщины и помочь ей: советами, деньгами, связями. Не каждая женщина станет выдающимся предпринимателем. Но если она хочет заняться бизнесом, мужчина должен дать ей возможность попробовать. Или хотя бы не мешать.



Хозяйка лавандовых полей: как увлечение цветами превратилось в красивый бизнес - на сайте KP.RU



«Вы не видели человека некрасивее меня»

Елена СЕРЕБРОВСКАЯ
(«КП» - Красноярск)

Врачи Красноярской краевой больницы изменили облик парня с аномальными челюстями.

Алексей очень переживал по поводу врожденного генетического увечья, которое причиняло ему и физическое, и душевное страдание. У парня были аномально разные челюсти, лицо такое, что в зеркало смотреться не хотелось. Устроился добывать золото в тайге, чтобы заработать миллион рублей на сложнейшую хирургию. Приехал в Красноярскую краевую больницу, пусть подскажут, в какую клинику ему ехать и куда. И услышал: «Никуда ехать не нужно».

ИНТЕРЕСНЫЙ СЛУЧАЙ

Алексей Бодрунову 29 лет. Живет в селе Большая Улуй (чуть более 200 километров от Красноярска. - Ред.).

- Спрашивайте, я готов, - раздался в телефоне жизнерадостный голос в ответ на наш звонок.

А еще совсем недавно общение, тем более с малознакомыми людьми, давалось Алексею ох как нелегко...

Он родился с врожденной аномалией обеих челюстей. Верхняя была маленькая, зато нижняя слишком большая и заостренная. И чем старше он становился, тем больше неудобств испытывал. Не мог, как положено, жевать пищу, потому что зубы не смыкались и росли кто куда. Из-за этого испытывал постоянную изжогу и был очень худой, хотя вымахал до 1,88 метра.

- За всю мою жизнь, уверен, вы не видели человека некрасивее меня. Я смотрел в зеркало и понимал: кошмар. Не мог разборчиво произносить слова, это меня мучило, я хотел разговаривать с людьми, чтобы они смотрели мне в глаза, а не на мой рот. Хотел петь. Кушать хотел нормально.

С детства мама возила меня по врачам, они все говорили: «Пока растет, ничего делать нельзя». Я вырос и опустил руки, поплыл по течению. Но в какой-то момент опомнился.

На просторах интернета нашел информацию, что исправить челюсти можно с помощью операции. Но дорого, миллион рублей! Парень устроился на золотодобывающий прииск, недалеко от дома.

- К концу 2022 года я накопил достаточную сумму и сразу после январских каникул записался на платный прием в красноярскую региональную (первую краевую) больницу. Хотел, чтобы доктор подсказал мне хорошую клинику. И удивился, что операцию сделают здесь и бесплатно. За день сдал все анализы, поехал домой собираться и... заболел коронавирусом.

ДВЕ ОПЕРАЦИИ

В марте 2023 года была первая операция: верхнюю челюсть максимально сместили вперед на 1,5 сантиметра. В июне - вторая: уменьшили в размерах и на пару сантиметров сдвинули назад нижнюю челюсть. Челюсти



Личный архив Алексея Бодрунова

ДО



Личный архив Алексея Бодрунова

ПОСЛЕ

Алексей - харизматичный парень. И до операции, - скажите? - выглядел неплохо. Но вот сам на себя не мог смотреть в зеркало и испытывал постоянные комплексы.

пришлось разъединить на фрагменты, а затем скрепить в новом положении титановыми конструкциями. На заживление - месяц, потом нормальная жизнь.

- Сказал, что теперь женится! Он очень позитивный, активный, общительный. У него все идет хорошо, - рассказывает Андрей Гербертович Симонов, челюстной хирург.

Перед операцией Алексея предупредили, что его ждет: будет очень больно, неудобно. Готов ли он?

- Было очень страшно, когда ехал на операцию, дрожал. И сильно волновался, ведь моя мечта вот-вот исполнится. Мне сказали, что первая операция длилась чуть больше часа. Когда немного пришел в себя, то отправился искать зеркало. Пришлось заново учиться жевать и глотать. Вкус пищи изменился. А когда везли на каталке на вторую операцию, я улыбался всем вокруг, не мог сдержаться. Это замечательная больница, здесь самые лучшие врачи. Никаких шрамов у парня на лице нет, все швы внутри. Теперь он уже не прикрывает лицо рукой от людских взглядов. И открыл тайну: влюбился!

- Всегда держался от девушек в стороне. Решил, вот к 30 годам стану красавчиком и подумаю о своей семье. Время настало. Есть девушка, которая мне понравилась, и она - тот идеал, который я себе представил еще лет 10 назад. Я верю, что у судьбы просишь - то она и дает. Когда я ее увидел, меня молнией ударило: один в один такая, какая мне нужна. Правда, она еще об этом не знает. Но скоро я наберусь смелости...



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В чем особенность характера нашего героя, почему он не сломался? И что привлекает в нем девушек?

Вероника ПУГАЧЕВА, психолог Красноярского отделения Российского Красного Креста:

- Когда нас поддерживают родные и близкие, мы можем горы свернуть. Но не догма, бывает и другое - если человек слышит в свой адрес негатив: «Ты не состоялся, ты уродлив», он ставит перед собой цель бороться до конца. Черпает уверенность в самом себе, ищет актуализацию внутри себя и реализовывает ее на внешность, не обращая внимания на недостатки.

Что касается отношения к мужчинам женщин... мы никогда не любим идеальных! Потому что нужно самой соответствовать этому критерию, что очень сложно. А человек с особенностью привлекает тем, что дает возможность рядом с ним быть совершенством. Женщине с ним комфортно. Затем в процессе общения она проникается особенностями личности, характером. Есть люди, которые уникальны по своей внутренней картине жизни, через пять минут общения с ним мы уже не чувствуем внешних физических недостатков. Такой человек становится прекрасным. Потому что на самом деле мы любим не за внешность, а внутреннюю составляющую.

В этом случае все так. Алексей нашел свою женщину (надеюсь, что у них все получится), потому что сам набрался смелости. Но и без операции он мог бы покорить сердце той, что понравится, ведь, судя по всему, это умный, добрый, хороший парень! А это - самое главное.

НОВЫЙ ХИТ

от автора бестселлера «Жизнь как праздник»
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Катя Каплар



**КЛАССНЫЕ ЯРКИЕ ИДЕИ
ДЛЯ КУЛИНАРОВ
И САДОВОДОВ-ОГОРОДНИКОВ**

**КНИГА-МАГНИТ ДЛЯ ТЕПЛА
И ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!**

**НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ДЛЯ
ХОЗЯЙКИ: КАК НАХОДИТЬ
ВДОХНОВЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
И ДЕЛИТЬСЯ ИМ СО ВСЕМИ**

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

Купить сейчас
shop.kp.ru



Прощай, год бацилл?

Анна ДОБРЮХА

По данным опросов работодателей, в офисах и на предприятиях сейчас болеет как минимум каждый десятый. Причем многие по второму и даже третьему кругу. «Месяц назад выздоровел, а сейчас снова накрыло», - удивляется коллега. Почему так? С какой периодичностью нас могут мучить респираторные вирусы - те, что передаются воздушно-капельным путем и поражают органы дыхания? Какую роль играют ковид, грипп и другие возбудители ОРВИ? «Комсомолка» собрала мнения экспертов.

Почему мы так часто цепляем заразу за заразой в 2023-м.

Бесконечные болезни изматывают, да и по карману бьют неслабо.

ИНФЕКЦИОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ «ЗИМА-2023»

На первые роли сейчас выдвигается грипп, поясняют эпидемиологи. Он активно идет в рост, а самый пик ожидается в середине января - феврале. Врачи отмечают, что нынешний грипп даже «злее» ковида. Потому что чаще дает осложнения на легкие, вызывает тяжелые пневмонии, бьет по сердцу. Для привитых такие угрозы сведены к минимуму, уверяют в Роспотребнадзоре. По последним официальным данным (на 5 декабря), вакцину получили свыше 76,5 млн человек. Это значит, что порядка 70 млн россиян остаются непривитыми и болеют на свой страх и риск.

Ковид, хоть и стал по симптомам ближе к «обычным» простудам, тоже никуда не делся. И некоторые люди болеют им тяжело, попадают в больницы и даже погибают. Так что ставший столь знакомым и привычным коронавирус не стоит недооценивать, предупредил в интервью «КП» врач-пульмонолог, доцент Сеченовского университета, кандидат медицинских наук Владимир Бекетов. Эксперт напомнил, что **нынешние варианты «омикрона» не так безобидны, как многие думают.** У переболевших, даже в легкой форме, может развиваться воспаление внутренней выстилки кровеносных



Дмитрий АХМАДУЛЛИН/«КП» - Ставрополь

сосудов (эпителия). А это **повышает риск тромбозов, инфарктов и инсультов.**

Третья группа терзающих нас сейчас респираторных вирусов - различные «традиционные» осенне-зимние возбудители ОРВИ. Риновирусы, аденовирусы, парагрипп, бока-вирусы и прочие, всего их известно несколько сотен. Кроме того, наблюдается **вспышка коклюша**, который называют «100-дневным кашлем». Плюс во всем мире выросла заболеваемость микоплазменной инфекцией, способной давать осложнения в виде пневмонии. В России число случаев тоже идет вверх.

Словом, вариантов чем заразиться - хоть отбавляй. Но что же наш иммунитет?

ИММУННЫЕ ПОДЪЕМЫ И ПРОВАЛЫ

- Если со здоровьем у вас все более-менее в порядке, то в ответ на вторжение любого инфекционного возбудителя (коронавируса, вируса гриппа, риновируса и т. д.) активируется несколько видов иммунитета, - пояснил «КП» иммунолог, кандидат медицинских наук, гендиректор контрактно-исследовательской компании Николай Крючков. - Одна из разновидностей иммунитета - врожденный, или неспецифический. Он не направлен на распознавание конкретных вирусов, борется со всеми подряд. Поэтому в целом защитные силы организма оказываются на подъеме, и риск заболеть любой респираторной ин-

фекцией на некоторое время снижается.

Благодаря такому эффекту мы не простужаемся беспрестанно, какие-никакие перерывы (после выздоровления до нового заражения) обычно есть даже у не самых крепких людей. Но вообще-то науке достоверно неизвестно, как долго может сохраняться подобная защита, признает эксперт.

- Скорее всего, буквально считанные дни, - разводит руками Крючков. - А если вирусная нагрузка окажется очень высокой (например, в толпе в метро, магазине, автобусе), то угроза разболеться снова в самое ближайшее время растает многократно.

Ученые предполагают, что в повышение частоты повторных заражений внес свою лепту COVID-19. «Исследования показывают, что у переболевших людей нередко «проседает» иммунитет. Дети, перенесшие ковид, начинают болеть очень часто, буквально каждый месяц. У взрослых «иммунологическая яма» проявляется в том, что **новые заражения коронавирусом происходят всего через 3 недели после предыдущего заболевания**», - рассказал на одной из конференций замдиректора ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, академик РАН Александр Горелов. Более того, аналогичным образом на иммунитет

влияет и... грипп! Именно поэтому после него нередко обостряются хронические заболевания, пояснила завкафедрой вирусологии РМАНПО, доктор медицинских наук Елена Малинникова.

КАК СПАСАТЬСЯ?

Опрошенные «КП» ученые и практикующие врачи дают такие советы.

Быстрее и лучше восстановиться после любой из перенесенных инфекций (ковид, грипп, ОРВИ) помогут:

- **нормальный сон.** «Доказано, что даже кратковременный дневной сон повышает активность ключевых молекул иммунной системы», - подчеркивает доктор Бекетов;
- **снижение тревожности и стрессов.**

Достоверно известно, что негативные психические реакции угнетают работу иммунитета. Риск повторных заражений растет. Если у вас не получается справиться своими силами, обратитесь к врачу. Сегодня есть эффективные противотревожные средства - как психотерапевтические, так и фармакологические (лекарства);

• **физнагрузки.** Даже самые простые прогулки быстрым шагом на свежем воздухе вносят огромный вклад в укрепление иммунной системы и общее оздоровление организма - это подтверждено огромным количеством исследований;

• **здоровое питание:** побольше овощей, фруктов, цельнозерновых круп, рыба несколько раз в неделю, желателен семечки и орехи.



Что касается аптечных витаминов и различных БАДов, то убедительных подтверждений их пользы для восстановления после перенесенных респираторных заболеваний на сегодня нет, подчеркивают эксперты по доказательной медицине. Лучше потратьте деньги на овощи и фрукты. От ряда гуляющих сейчас инфекций есть эффективные и безопасные прививки. Вакцинируйтесь, чтобы избежать тяжелых осложнений и летальных исходов (увы, их угроза сохраняется). Сегодня медики рекомендуют привиться от гриппа (тем, кто еще не сделал этого); от пневмококка - основного возбудителя, из-за которого развиваются пневмонии после гриппа и различных ОРВИ; от коклюша. Как это правильно сделать и в какие сроки, подробно писала «КП» (см. в разделе «Здоровье» на KP.RU).

Соблюдайте противоэпидемические меры.

Да, за последние годы они многим набили оскомину и даже вызывают раздражение. Но **вдумайтесь, что тяжелее: надеть в метро или автобусе маску (а лучше респиратор) или лежать с температурой под 40, разрывающим кашлем, оказаться в реанимации на аппарате искусственной вентиляции легких?** К сожалению, такие последствия могут грозить сегодня, в том числе людям в расцвете сил, чья иммунная система подрвана не покидающим нас коронавирусом. Так зачем создавать своему организму дополнительные неприятности, когда можно их предотвратить? **Берегите себя и будьте здоровы.**

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ ЗАРАЗА

ВОЗ пугает новым вариантом коронавируса, который способен распространиться с огромной скоростью.



Как узнать, грозят ли вам осложнения после ОРВИ, - на сайте KP.RU



Броня крепка, но штаммы очень быстры...

Анна КУКАРЦЕВА

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) распространила предупреждение: **новый штамм, родственник «пиролы», может начать быстро распространяться в ближайшее время в Северном полушарии.** Новичок получил кодировку JN.1. У этого варианта есть только одно изменение в спайковом белке по сравнению с «пиролой», но этого достаточно, чтобы еще быстрее обходить иммунную защиту. При этом эксперты успока-

ивают - да, он заразен, как и другие варианты «омикрона». Но число госпитализаций при этом штамме низкое, течение заболевания не тяжелое.

Симптомы сходны с «пиролой», а также другими видами ОРВИ или гриппа: высокая температура (но не всегда), кашель, насморк, головные боли (вплоть до мигрени), боли в горле и мышцах, одышка, иногда диарея.

При этом ВОЗ отмечает, что расслабляться не стоит, ведь в мире сейчас довольно неприятный коктейль:

«COVID-19 - не единственное циркулирующее респираторное заболевание. Растет заболеваемость гриппом, РСВ (респираторно-синцитиальный вирус) и детской пневмонией», - отмечает в бюллетене организация.

ВОЗ советует привиться.

Антиковидная вакцина, особенно модернизированная (а обновленный «Спутник» уже начал поступать в Москву и Подмоскovie), неплохо защищает от рисков тяжелого течения. В людных местах стоит носить маски или респираторы.

Ученые вывели идеальную формулу физической активности для продления жизни.

75 x 2 = ДОЛГОЛЕТИЕ

Анна ДОБРЮХА

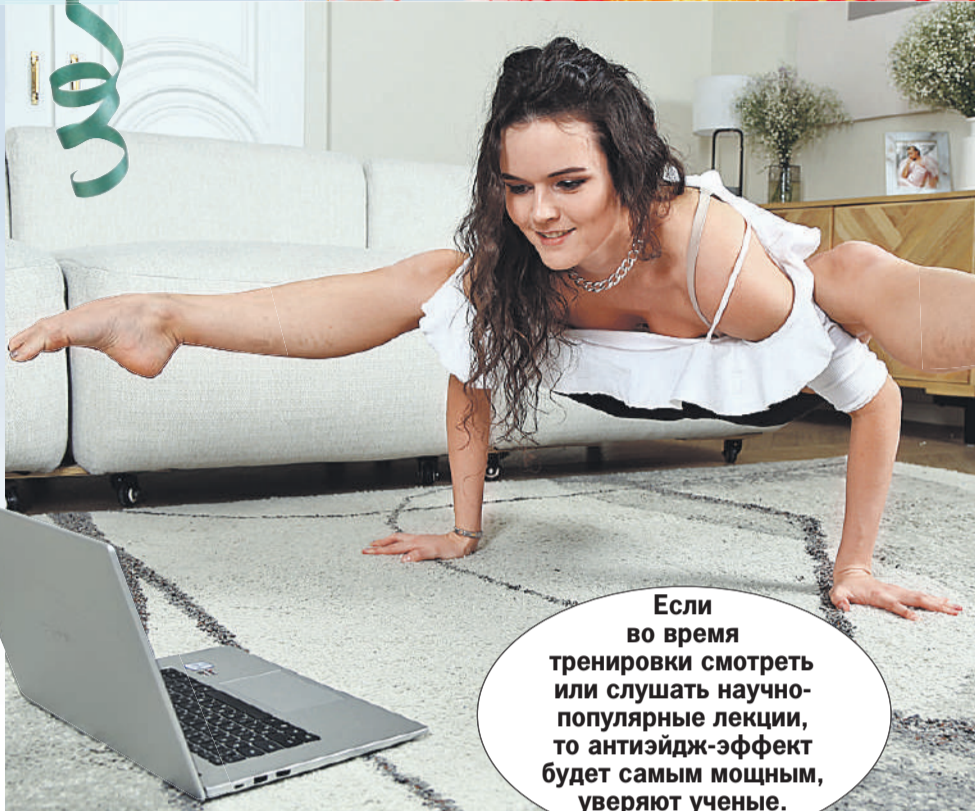
- Нужно начинать двигаться хотя бы по чуть-чуть, понемногу. Однако для реального продления жизни важно идти вперед - повышать физнагрузки, чтобы достичь оптимальных показателей, - говорит врач-кардиолог, к. м. н., зав. лабораторией сердечно-сосудистого старения Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России Ксения Ерусланова. Эксперт выступила с докладом на III Международном конгрессе «Управление старением. Медицина здорового долголетия». И рассказала о том, какие виды физической активности доказанно повышают наши шансы стать здоровым долгожителем.

О СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ И «ВОИНАХ ВЫХОДНОГО ДНЯ»

До недавнего времени отношение к силовым тренировкам в старшем возрасте было настороженным и даже негативным, отметила Ерусланова. У людей после 60, а у кого-то и раньше, повышается хрупкость костей, есть проблемы с суставами. Поэтому многие врачи считали: силовых упражнений лучше избегать.

- Однако за последние пару лет вышло большое количество исследований, которые показали: присоединение таких физнагрузок к другим видам активности даже при старческой астении, у ослабленных людей положительно сказывается на здоровье, - подчеркивает эксперт. - Сегодня людям всех возрастов рекомендуется по две силовые тренировки в неделю. При этом очень важны индивидуальный подбор упражнений и соблюдение правил безопасности (см. ниже. - Ред.).

В целом нормы по продолжительности физнагрузок сейчас такие: не менее 150 - 300 минут упражнений средней интенсивности и не менее 75 - 150 минут занятий высокой интенсивности



Если во время тренировки смотреть или слушать научно-популярные лекции, то антиэйдж-эффект будет самым мощным, уверяют ученые.

Оксана ЗИЙКО/«КП» - Москва



Ксения Ерусланова.

в неделю. Причем свежие исследования показывают, что выигрывает для здоровья и долголетия получают как те, кто равномерно распределяет активность на 5 - 7 дней, так и «воины выходного дня», пояснила Ксения Ерусланова. То есть те, кто добирается до спортзала только по субботам и воскресеньям и потеет на тренажерах по 75 минут. Однако это вовсе не значит, что остальные дни можно сидеть сиднем, вообще не напрягаясь.

Еще одна актуальная рекомендация - вставать каждый час. Можно сделать легкую разминку или просто пройтись, советует эксперт.

ЗАЩИТА ОТ ИНФАРКТОВ, ДЕМЕНЦИИ И РАКА

Ученые не говорят, на сколько конкретно физнагрузки продлевают жизнь. Подсчитать это сложно, все очень индивидуально. Однако есть убедительные доказательства, что физическая активность эффективно защищает от двух главных убийц современного человека - сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты) и различных видов рака. В частности, это подтвердилось крупное исследование с участием более полумиллиона добро-

вольцев в возрасте от 20 до 70 лет, рассказала доктор Ерусланова. Лучшим рецептом для долголетия оказалась комбинация силовых и аэробных упражнений разной интенсивности.

Вот, что еще известно на сегодня о пользе физнагрузок:

- ✓ снижается риск гипертонии. «При сидячем образе жизни и с возрастом сосуды становятся жесткими. Из-за этого повышается давление. При физнагрузках сокращающиеся мышцы регулируют работу со судов, сохраняя их гибкость», - поясняет врач;
- ✓ сокращается угроза сахарного диабета и атеросклероза. Это связано с тем, что работающие мышцы потребляют и глюкозу из крови, и «плохой» холестерин, обнадеживает кардиолог;
- ✓ уходят лишние килограммы, улучшается сон;
- ✓ улучшается структура костей. Потому что при работе мышц в кости поступает больше питательных веществ;
- ✓ уменьшаются тревожность и риск депрессии. «Доказано, что при занятиях спортом выделяются гормоны, улучшающие настроение и качество жизни. Поэтому сейчас пациентам с депрессией рекомендуется вводить физнагрузки в план лечения», - отмечает Ксения Ерусланова;
- ✓ сокращается риск деменции, замедляется старение мозга.



КОНКРЕТНО

КАКИЕ ЗАНЯТИЯ ВЫБРАТЬ



Купраниям средней интенсивности относятся

- ходьба со скоростью 4 км в час (рассчитать поможет шагомер, который сейчас есть в большинстве смартфонов);
 - плавание в среднем темпе;
 - аквааэробика;
 - езда на велосипеде со скоростью 15 км в час;
 - работа в саду. Речь идет о прополке, подрезании веток, сборе урожая, любом передвижении по участку, пояснила Ксения Ерусланова.
- А вот если человек копает огород или чистит снег, это уже нагрузка не средней, а высокой интенсивности. Также врач привела следующие примеры высокоинтенсивных упражнений:
- аэробика;
 - прыжки на батуте;
 - ходьба на лыжах быстрым шагом;
 - езда на велосипеде со скоростью более 15 км в час;
 - плавание в быстром темпе;
 - бег;
 - подъем в гору.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НМИЦ терапии и профилактической медицины дает уточняющие признаки для определения интенсивности физнагрузок:

- при умеренной (средней) физической активности пульс повышается незначительно, человек чувствует тепло (не обливается потом!) и легкую одышку;
- при высокоинтенсивных физнагрузках заметно подкакивает частота пульса и выступает пот.

ВМЕСТО ВЫВОДА

- «Золотая» формула идеальных физнагрузок для долголетия выглядит так:
- 150 - 300 минут упражнений средней интенсивности в неделю;
- 75 - 150 минут занятий высокой интенсивности;
- не менее двух силовых тренировок в неделю.

Последние можно выполнять с собственным весом - это проще, не требует дополнительного оборудования и в ряде случаев безопаснее. Примеры: приседания, отжимания, подтягивания, скручивания (на пресс).

А еще исследования показали, что самый мощный антиэйдж-эффект дает сочетание физических тренировок с когнитивными, отметила Ксения Ерусланова. Например, когда вы едете на велосипеде (идете на лыжах и т. д.), тренируетесь в спортзале и при этом слушаете научно-популярные лекции или учебные курсы.

«Комсомолка» рекомендует:

«Привычка быть здоровым»

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

Кардиолог, кандидат медицинских наук Наталья Гаврилюк дает простые, но эффективные рекомендации, как избежать болезней сердца и сосудов. Автор анализирует множество бытовых привычек, разясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью.

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



Реклама, 16+

С наступающим 2036 годом, товарищи!

Сфотографировать
комету Галлея
удалось
в 1986 году.

wikipedia.org

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Комета Галлея рождает подозрения, что 2024 год давно прошел.

В декабрьские дни 2023 года астрономы поминают знаменитую комету Галлея, за которой наблюдают с глубокой древности и каждые 75 лет ждут ее появления на небосводе. Небесная странница - единственная из короткопериодических комет, которая видна невооруженным глазом.

В последний раз она показывалась в 1986 году. Сейчас долетела до поворота своей орбиты и устремилась к нам, чтобы прибыть в 2061 году.

С исторической точки зрения куда важнее другое: многие астрономы считают, что именно комета Галлея была той самой «путеводной звездой» - Вифлеемской, как ее еще называют, которая указала путь к новорожденному Христу.

Из Библии известно, что волхвы, намеревавшиеся поклониться младенцу Иисусу, говорили, что «видели звезду Его на востоке...». «И се, звезда... шла перед ними, как наконец пришла и остановилась над местом, где был Младенец». (Матфей).

Именно в виде кометы изобразил Вифлеемскую звезду итальянский художник Джотто в 1301 году на своей картине, посвященной рождению Сына Божьего.

Астрономам известны и более надежные источники - например, наблюдения их древнекитайского коллеги Ма Туан

Лина. По его свидетельству, комета Галлея впервые показала 26 августа 12 года до нашей эры. Была видна по утрам в созвездии Близнецов. Двигалась к границе созвездий Льва и Девы. На 13-й день комету можно было наблюдать вечерами. Затем она ушла к югу. Итого, комета светилась



Самая известная в мире комета названа в честь изучавшего ее ученого Эдмунда Галлея (1656 - 1742).



Многие считают, что над Вифлеемом тоже светила она. На знаменитой картине Джотто звезда нарисована как комета - с хвостом.

на небосводе 63 дня. Была очень яркой, привлекала внимание.

Из современных расчетов следует, что в первых числах сентября комета вошла в созвездие Льва. И направилась к звезде Регул - «маленький царь». Тогда-то, по мнению астрономов, волхвы и заметили ее в предзвездные часы на восточной стороне неба. А поскольку созвездие Льва связывали с именами Иуды и его «колена», то появление тут новой звезды, да еще рядом с Регулом, можно было расценить как знамение о рождении нового «царя иудейского».

Если это и в самом деле так, то Рождество Христово, от которого мы ведем летоисчисление, произошло на 12 лет раньше. Значит, наступает не 2024 год, а 2036-й.

Занятно, но такая «поправка» не слишком обременительна - по восточному календарю, оба года равнозначны. Оба - високосные, оба года Дракона.

И дата не та

КСТАТИ
Католики празднуют Рождество в декабре - по новому стилю, православные в январе - по старому. Из разъяснения по поводу этой даты, которое в свое время дал святой Иоанн Златоуст, следует: Иоанн Предтеча был зачат 23 сентября. На шестой месяц после этого произошло Благовещение Девы Марии - о непорочном зачатии. Оно, в свою очередь, случилось 25 марта. А через девять месяцев родился Сын Божий.

А если опять же отталкиваться от кометы Галлея? Из созвездия Льва она вышла 7 сентября. Стало быть, делают вывод специалисты, Иисус должен был родиться с 1 по 7 сентября.

По астрономическим понятиям, в какой-то из этих дней и надо праздновать Рождество. Что-то, однако, подсказывает, что никто ничего менять не будет - привыкли уже к тому, что есть. Хотя кто знает... Всякое бывает.

Дмитрий ПОЛУЖИЧУ
Космическая правда

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ В КОСМОСЕ

По пути на Марс заняться сексом, скорее всего, не получится

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Ученые обнаружили у бороздящих просторы Вселенной эректильную дисфункцию.

Подмечено: длительные космические полеты здоровья не добавляют. Наоборот: в невесомости кости становятся хрупкими, мышцы - дряблыми, сердце и мозги усыхают, иммунитет снижается, зрение ухудшается, газообразование усиливается.

Но есть, оказывается, последствия похуже всех перечисленных. «Покорителей космоса» - из числа представителей сильного пола - поджидает эректильная дисфункция.

Мужчинам не надо объяснять, что это за напасть такая. Более половины тех, кому за 40, сталкивались с ней, не покидая Землю. Кто реже, кто чаще, кто постоянно. В космосе же, если верить ученым, «страшный недуг» настигнет каждого.

Неутешительные для мужского пола результаты недавно получили специалисты из Университета штата Флорида и медицинской школы Университета Уэйк Форест в Северной Каролине. Исследователи экспериментировали в Лаборатории космической радиации НАСА в Нью-Йорке. Опыты проводили на крысах - на 86 самцах, которые, по заверениям ученых, физиологиче-

ски почти не отличаются от самцов-мужчин. Стало быть, все то, что произошло с ними - с самцами крыс, - вполне можно экстраполировать и на людей.

Половина подопытных жили 4 недели в условиях, имитирующих невесомость, половина - при нормальной силе тяжести. И тех и других подвергали воздействию космической радиации - тоже имитированной и примерно такой, какая имеется в дальнем космосе - за пределами предохраняющей атмосферы Земли.

Итог: самцы, мягко говоря (пardon за невольный каламбур) размякли - пришли в негодность по части секса. Отчего именно произошла такая неприятность, выявило проведенное через год обследование.

Окислительный стресс и сосудистые проблемы стали причиной эректильной дисфункции, - объяснили авторы в статье, опубликованной в журнале FASEB - Федерации американских обществ экспериментальной биологии.

Окислительный стресс вызвали свободные радикалы, массово появившиеся в организме.

Моделирование показало: космическое излучение - даже слабое - наносило больше вреда, чем невесомость. Свободные радикалы, порождаемые им, и последующее окисление оказались страшнее микрогравитации.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Правда, этому эксперименту противоречат откровенные свидетельства **астронавта NASA Майкла Маллейна**.

В 2014 году он отвечал на весьма скандальные вопросы, которые ему задали **сотрудники иностранной редакции журнала Men's Health**. Предупреждаем: дальше пойдет не детское чтиво:

«МН: - В невесомости чаще встает?»

Маллейн: - Одно из физиологических изменений, происходящих в невесомости, заключается в том, что жидкости, включая, естественно, кровь, распределяются по телу равномернее. Лодыжки, бедра и талия становятся тоньше, а грудная клетка и бюсты у женщин - больше. К сожалению, лицо тоже распухает. Если внимательно смотреть на астронавтов, то заметно, что они опухшие. Бывает, что голова немного болит. Но одно из преимуществ всего этого...

МН: - Распухший член?!

Маллейн: - Пару раз я просыпался с такой сильной эрекцией, что мог бы сверлить penisом криптонит*».

Решительно необходимо продолжить исследования без ложной скромности.

*Криптонит - твердый минерал зеленого цвета с фантастической планеты Криптон - родины Супермена.

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
FM.KP.RU

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00 (мск)



Самые странные презенты, которые коммерсанты предлагают на Новый год.

ЛУЧШИЙ МОЙ ПОДАРОЧЕК - ЭТО СТАС!



Для слабонервных

Сей плюшевый монстр преподносится как детская игрушка. Но нет уверенности, что описание верное. Хотя и на взрослую игрушку диковинка тоже не тянет. В описании прямо указано, что это «Попа бобра с зубами». Даже страшно жить на одной планете с человеком, которому в голову взбрела идея такого франкенштейна. Но, как говорится, дареному бобру...

1100 руб.



100 руб.

1 МИЛЛИОН ПАЗЛОВ

Еще один подарок-прикол. Пакет с как бы мозаикой венчает надпись, что она содержит «1 000 000 пазлов». Описание гласит, что собрать набор может только 1% населения. «Примечание: Не предназначено для того, чтобы кого-либо обидеть или причинить вред». На деле внутри всего лишь мелкая древесная стружка.

Дакимакура с кумиром

Дакимакура - это большая (150 см) подушка для объятий. Такие очень популярны у подростков. Особенно тех, кто увлекается аниме и видеоиграми. Потому как изображают на этом аксессуаре часто персонажей, причем нередко во фривольном виде. Но кто сказал, что почитательницы российской эстрады тоже не хотели бы заключить в объятия своих кумиров? Благо безумный бизнес дает нам и такую возможность - обнимайтесь со Стасом Михайловым на здоровье.

1500 руб.



Фляга-бинокль

Фраза «ни в одном глазу» заиграет новыми смыслами. Вообще свою основную функцию этот девайс не выполняет - оптики в нем никакой нет, только пластиковые заглушки для практичности. В оба окуляра можно залить жидкость. Вот раньше мужики женам говорили: «На рыбалку поехал!» А сами в снасти прятали пузырь. Сейчас же мужики-хипстеры увлекаются, например, бердвотчингом - наблюдением за птицами. Наверное, эта штука для них. Жене сказал, что птичек пошел смотреть. Для отвода глаз взял бинокль. Ну и приходишь потом домой весь насмотренный...



1300 руб.

2000 руб.

Зонт джедая

Зонт для тех, кто не наигрался в детстве (между прочим, важная психологическая проблема среди поколения 90-х). Ручка светится восемью цветами. Лишь бы ничего не закоротило во время ливня.



Кисточка для чистки пупка

Презент человеку, у которого все есть. Золоченая коробочка прилагается. Продавец подчеркивает, что это «люкс-версия» презента (значит, есть и для простых смертных?).



1000 руб.

Голубь-Горыныч

С экологией нынче беда, зато с фантазией у людей порядок. Видимо, этот симбиоз и родил антистресс-игрушку голубя-мутанта. Антистресс тут заключается в наполнителе: легкие шарики, которые приятно сжимать. Подобные штуки продают давно: собачек, кошечек, тех же голубей... Но чтобы птицу с тремя головами? Наверное, вдохновлялись предстоящим годом Дракона.



650 руб.

Подушка для сна на рабочем месте

Создатели уверяют, что использовали в разработке все каноны инженерно-медицинской мысли. Подушка установлена на подставке под углом 40 градусов. Когда офисник, решивший покемарить за столом, прикладывает головушку, то шея и спина образуют угол 135 градусов, а это то, что нужно во избежание всяких «пережимов» сосудов. Правда, в отзывах пишут, что к устройству следовало бы еще платочек продавать: от такого сладкого сна за столом слюнки текут.



1400 руб.

Оцениваем красоту, которую навели у себя дома знаменитости накануне Нового года.

Ах ель, что за ель нарядила Катя Лель

До Нового года осталось 5 дней

Медийная персона без большой красивой елки - как ковбой без револьвера. Ребята, то есть коллеги, просто не поймут. Вот и соревнуются звезды, у кого дома елочка попышнее да побогаче. Кое-кто даже нанимает специалистов, наряжающих зеленые деревья по последней елочной моде.

Юлия Пересильд и ее старшая дочь Анна, которую теперь все знают благодаря «Слову пацана», сидят у елки, которую только что нарядили. Девушки украсили ее игрушками из семейного чемоданчика - там, где их хранили бабушки и прабабушки. Такой винтаж прошлого века очень актуален - шары и игрушки из стекла, фетра, валяной шерсти и дерева.



Личная страница в соцсети Юлии Пересильд



Личная страница в соцсети Натальи Подольской

Наталья Подольская и **Владимир Пресняков** нарядили для детей елку из игрушек, которые собирали члены их семьи в разные годы. Появилось у них дома и еще одно зеленое дерево - тематическое. У старшего сына пары, Артемия, елочка в футбольном стиле, на ней - мячи, медали и даже носки будущего чемпиона. Такой подарок мальчику, который «болеет» футболом, сделала его бабушка (мама Натальи Подольской).

Личная страница в соцсети Филиппа Киркорова



Филипп Киркоров радуется своей огромной, богато наряженной елке. Тут смешались шары, гирлянды, стили. Но главное же - есть хорошее настроение!

Елена Ксенофонтова, которая много лет профессионально занимается декором елок, представляет в этом году новинку - вот такую потолочную новогоднюю композицию. Прекрасный вариант для семей с маленькими детьми: любоваться можно, а опрокинуть - нет.



Личная страница в соцсети Елены Ксенофонтовой

Личная страница в соцсети Ксении Бородиной



Ксения Бородина каждый год берет в аренду разные новогодние деревья. В этот раз телеведущей нарядили елку, которая «пахнет» морозом, заснеженной хвоей и зимним лесом. Акцентные красные птицы и гирлянда с маленькими огоньками добавляют композиции праздничных ноток.

Личная страница в соцсети Славы



Слава - чуть ли не единственная из звезд, кто наряжает живое, а не искусственное дерево. Делает это певица сама, с дочками. Елки у нее в каждой комнате дома. И хотя бы одна - живая. Слава говорит: «Обязательно ставим живую елку - это любимая семейная традиция. У нас сохранилось очень много елочных игрушек с давних лет, мы их миксуем с новыми шарами».

Подготовила
Ирина ВИКТОРОВА.



Личная страница в соцсети Кати Лель

Личная страница в соцсети Ольги Бузовой

«МАЗЕСТРО ПРИДИРОК»

«ОГРАНИЧИТЕЛЬ» РЕКИ

ТРЕТЬЯ ПО ВЕЛИЧИНЕ РЕКА ШОТЛАНДИИ

ПИВНАЯ ЗАКУСКА

ЖЕРТВА ОТСУТСТВИЯ СМЕЛОСТИ

«ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ» НА ВОЛГЕ

СМОТРИТЕ ФОТО

В КАКОЙ СТРАНЕ ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛАСЬ «ДВОЙНАЯ БУХГАЛТЕРИЯ»?

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ РАССКАЗ АМЕРИКАНЦА РОБЕРТА ШЕКЛИ О БЕСПЛАТНОМ ПУТЕШЕСТВИИ НА МАРС

АРМИЯ В СТИЛЕ ДРЕВНИХ ВРЕМЕН

КТО ИЗ ГОЛЛИВУДСКИХ ЗВЕЗД НИКОГДА НЕ СИДЕЛ НА ДИЕТЕ ИЗ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ СООБРАЖЕНИЙ?

«В ПУСТЫННОЙ ТЬМЕ, ЧТО ИЩУТ РОБКИ ...?»

ФИНАНСОВОЕ ...

ТРОФЕИ ОХОТНИКА

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕМП

ИСПОЛНИТЕЛЬНАЯ ... ВЛАСТИ

ОППОНИТЕЛЬ ЗЯТА В БЫТОВЫХ СПОРАХ

КРЕДИТОР С БЕЗБОЖНЫМИ ПРОЦЕНТАМИ

ТУПОЙ, НО НЕ ДУРАК

ОТКУДА РОДОМ ЗЛАТАН ИБРАГИМОВИЧ?

НА КАКОМ МУЗЫКАЛЬНОМ ИНСТРУМЕНТЕ ИГРАЕТ АКТРИСА ОДРИ ТОТУ?

МУСУЛЬМАНСКИЙ ПРАЗДНИК

ЧТО ПОДНИМАЮТ ПРИ ГОЛОСОВАНИИ?

ТКАНЬ НА «КОВБОЙСКУЮ ОДЕЖДУ»

ЖЕРТВА НОКАУТА

ОРНЕЛЛУ ... ОСУДИЛИ ЗА НЕУПЛАТУ НАЛОГОВ

ГДЕ СУДА «КУРС ЛЕЧЕНИЯ» ПРОХОДЯТ?

РАНДЕВУ ПРЕЗИДЕНТОВ

ЖЕСТ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

«И СПОКОЙНО УСНУТЬ, ЧТОБЫ НЕ УВИДАТЬ ВО СНЕ КОШМАРЫ, МУСОРОВ И ...»

«УЙТИ НА ...»

КТО ИЗОБРЕТАЕТ «ДАТЧИК ВЛЮБЛЕННОСТИ» В СЕРИАЛЕ «ПАПИНЫ ДОЧКИ»?

ЧЕМ ТАРАКАНОВ ПОДПАИВАЮТ?

ВХОД В КОМПЬЮТЕР

ВЫХОД КОШМАРА

ОР ИЗ КАБАЛЫ

ПОКЛОННИК ИДОЛОВ

ЛИПА НА СТРАНИЦАХ ТАБЛОИДА

ЦЕНТР КОМЕТЫ

ПЕРЕЦ В ПОМОЩЬ ГИПЕРТОНИКОВ

РЕКА ОКОЛО «СПОРТИВНОГО ГОРОДА» ОЛИМПИА ИЗ АНТИЧНЫХ ВРЕМЕН

ЗАГОРОДНЫЙ ПРИУТ ГОРОЖАНИНА

ИЩИТЕ ЕГО В ВАГОНЕ

«СЛОВО ПРОНИКАЕТ ПОВСЮДУ, НО НАЙТИ ... ЕМУ ПОРОЙ БЫВАЕТ ТРУДНО»

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ МОСТ ВЕНЕЦИИ

В ЧЕМ ПРОТЕСТ ИЗ МИДА ИЗЛОЖЕН?

ЖИЗНЬ БЕЗ ЕДЫ

ПРАВДОЛЮБ, ВЫВЕРНУТЫЙ НАИЗНАНКУ

«НЕ ... ПРЕДО МНОЮ, НО ДРУЖБОЮ ОДНОЮ Я НЫНЕ ВДОХНОВЛЕН»

ЦВЕТОК КОНДИТЕРСКОГО ЗВУЧАНИЯ

НАСТОЯЩИЙ ЛОВКАЧ

НАСТАЯЩИЙ ЛОВКАЧ

OLEG



globallookpress.com

Италия - Горы - Чили - Угол - Лун - Очи - Дидриксон - Матье - Жюх - «Заяц» - Вещь - Слава.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Берер - Джинсовка - Клайд - Боксер - Байрам - Локко - Чинсы - Мутти - Выпад - Андантино - Трус - Утка - Ржев - Свет - Рать - Ядро - Руха - Дюк - Молодежь - Саммит - Голдуха - Нары - Пиво - Ирис - Ужас - Язычник - Венки - Порт - Выход - Сила - Купе - Риапы - Алфей - Дача - Тенно - Нота.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Крючковтор - Руни - Жижка - Траволта - Благополучие - Теща - Ветвь - Лихимец - Дюбыча - Ярусолов - Гобой -

ТОВАР ВЯЗАЛЬНОЙ ФАБРИКИ

ALTER EGO ДОКТОРА ДЖЕКИЛЛА

СПОРТИВНЫЕ ВИЗИТЫ В ГОСТИ К ПОСЕЙДОНУ

«ОТБЕЖАВ НА ПОЛСОТНИ ШАГОВ, ОБЗОВЕТ МЕНЯ ... БАНДИТОМ, ХУЛИГАНОМ — И БУДЕТ ТАКОВ»

ЧТО ОТ АКТЕРА ТРЕБУЕТСЯ?

ФРАНЦУЗ ДАВНО МИНУВШИХ ЛЕТ

СКАКУН МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА ФАУНТЛЕРОЯ

ЛУННЫЙ КРАТЕР

ЧЕМ СЕНО ПЕРЕПОЛЧАЮТ?

ДАМСКИЙ ВАРИАНТ ЕРОФЕЙЧА

ЗАКИДОНИСТЫЙ ХАРАКТЕР

ЧТО БЬЕТ В НОС ДО ОТВРАЩЕНИЯ?

УКРАИНСКАЯ РЕКА СО СТОЛЧНЫМ СТАТУСОМ

«ОТБЕЖАВ НА ПОЛСОТНИ ШАГОВ, ОБЗОВЕТ МЕНЯ ... БАНДИТОМ, ХУЛИГАНОМ — И БУДЕТ ТАКОВ»

КТО ИЗВОЗОМ ПРОМЫШЛЯЕТ?

СТРАДАНИЕ СРЕДИ ПРОДУКТОВ

«ЧАСТНЫЕ ДЕНЬГИ» У МЕКСИКАНЦЕВ

ПОЛОСАТИК СРЕДИ ДРУЗЕЙ ВИННИПУХА

СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЙ ДОКУМЕНТ К ПЕРЕВОЗИМОМУ ТОВАРУ

ЧЕЛОВЕК, ПОВОЗЛЯЮЩИЙ ВАМ БЫТЬ НИЖЕ НЕГО, РАВНЫМ ЕМУ, НО НЕ ВЫШЕ ЕГО

НА КАКИХ ДЕНЬГАХ РАЗОГАТЕЛА ГЕРОИНЯ РАССКАЗА «БАБЬЕ СЧАСТЬЕ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

«ДЕЛО РУК» АРЕНДАТОРА

«ВЕЧНО ... ПОДАВАТЬ РАЗДУВАЛАМ ЖАРКИХ СПЛЕТЕН»

САМЫЙ АКТИВНЫЙ ВУЛКАН НА ГАВАЯХ

МЛАДШАЯ СЕСТРА ЛИЛИ БРИК

КАКОЙ ЯРЛЫК ОБЫЧНО НАВЕШИВАЮТ НА КОНСЕРВАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

ПРИВЫЧНОЕ ДЕЛО ДЛЯ ШОФЕРА

НАШ БОЕВИК «... НА ПИРАНО» С ВЛАДИМИРОМ МАШКОВЫМ

ЖИТЕЛИ СТРАНЫ АНГЕЛЫ МЕРКЕЛЬ

ГУСЛИ «ЕВРОПЕЙСКОЙ СБОРКИ»

«УЖ ТЕМНА ... ОБЪЕМЛЕТ БРЕГА СПОКОЙНЫХ ВОД»

С КАКИМ ФРАНЦУЗСКИМ КЛАССИКОМ СВЯЗАНА ПОСЛЕДНЯЯ ГРОМКАЯ ПРЕМЬЕРА ДЛЯ ЗИНАИДЫ РАЙХ?

СОРНЯК РИСОВЫХ ПОЛЕЙ

«АВАРИЯ» НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СМОТРИТЕ ФОТО

АЛЬТЕРНАТИВА ЛЕСТНИЦЫ

ГЛАВНАЯ ВЛАДИВОСТОКСКАЯ БУХТА НАЗВАНА ЗОЛОТОЙ ...

КАКАЯ ДУШИСТАЯ ТРАВА ВЫЗЫВАЮТ У МУЖЧИН СПАД СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ?

КТО ИЗ ГЕРОЕВ СЕРИАЛА «ИНТЕРНЫ» УЕЗЖАЕТ НА СТАЖИРОВКУ В КЛИНИКУ ДОКТОРА ХАУСА?

«РАСКРАСКИ» ДЛЯ ВЕК

КАКОЙ БИЛЛ В МИНУТУ ЗАРАБАТЫВАЕТ ОКОЛО 7 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ?

ПОВОД ДЛЯ ОБЖОРСТВА У БОМОНДА

«... ПО-ФЛОТСКИ»

КРУГЛАЯ СЦЕНА

КОМУ ЖАДНОСТИ НЕ ЗАНИМАТЬ?

МЕХОВОЙ ДИВЕРСАНТ

«ОТБРОСИТЬ И ... СОМНЕНИЯ»

ИВАНОВКА, ГДЕ НАПИСАНЫ МНОГИЕ СТИХИ ИГОРЕМ СЕВЕРЯНИНЫМ

«РАСКРАСКИ» ДЛЯ ВЕК

ЧТО ПРИВОЗЯТ ИЗ ЕГИПТА В ФИЛЬМЕ «БЕЛФЕГОР — ПРИЗРАК ЛУВРА»?

ОН ХОТЬ И С ЛАПАМИ, НО ХОДИТЬ НЕ УМЕЕТ

СОВЕТЧИК В ЕВРЕЙСКИХ АНЕКДОТАХ

СПОДВИЖНИЦА ВОДОКРУТА ИЗ ФИЛЬМА-СКАЗКИ «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА»

СВЯЗУЮЩЕЕ ...

ПРИЧИНА СМЕРТИ ЗЛОЙ МАЧЕХИ ИЗ ПУШКИНСКОЙ «СКАЗКИ О МЕРТВОЙ ЦАРЕВНЕ И СЕМИ БОГАТЫРЯХ»



Борис Кудряков/Экспресс-газета

Повод - Мата - Мука - Аbbe - Ностальгия - Тлако - Бицы - Срыв - Эльза - Тигра - Косность.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Норов - Потару - Охота - Трикотаж - Джентльмен - Амбре - Хайд - Наем - Цитра - Аллименты - Пор - Дядя - Мыза - Игра - Галл - Жмот - Пони - Сусак - Немцы - Райт - Дюма - Лифт - Левин - Тень - Манеж - Моль - Макароны - Мумия - Гейтс - Ребе - Звено - Тени - Непогода - Тоска - Якорь.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Давинг - Ратафия - Автомобилист - Днепр - Накладная - Алподисменты - Килаза - Вожделение - Ночь - Окно -

МИСС СТИЛЬ «КП»



Александра БОРЗЫХ, Самара:
- Я режиссер и ведущая мероприятий. Главной ценностью считаю позитивные эмоции людей - именно поэтому выбрала этот профессиональный путь.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Хочу отметить невероятную талию Александры. С таким тонким станом носить приталенные женственные платья - лучшее решение. Правильный оттенок красного красиво сочетается с фарфоровой кожей.



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

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Мисс стиль «КП»». Или на e-mail: miss@kp.ru

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Женщины живут дольше мужчин. Это доказывает, что продлевает жизнь не смех, а истерики.

* * *

- Нет, дорогой, на этот Новый год ты будешь зайчиком! А не как в прошлом году - коврик под столом!

* * *

Может, у кого-то есть что-то дома поесть? А то у нас все на Новый год...

* * *

Пить за здоровье - это все равно что есть за похудение.

* * *

Приемные экзамены в театральном вузе:

- Итак, Сидоров, что вы нам покажете?

- Тургенев, «Муму», монолог Герасима!

* * *

Почему, когда поют французские шансонье, воображается Франция, Париж. А вот когда поют наши - то перед глазами Магадан и Воркута.

* * *

Если у вас нет ничего для рассказа психоаналитику, стоит задуматься, не слишком ли пресную жизнь вы ведете.

* * *

Не знаю, что подарить мужу на Новый год - все, что мне надо, у него уже есть...

* * *

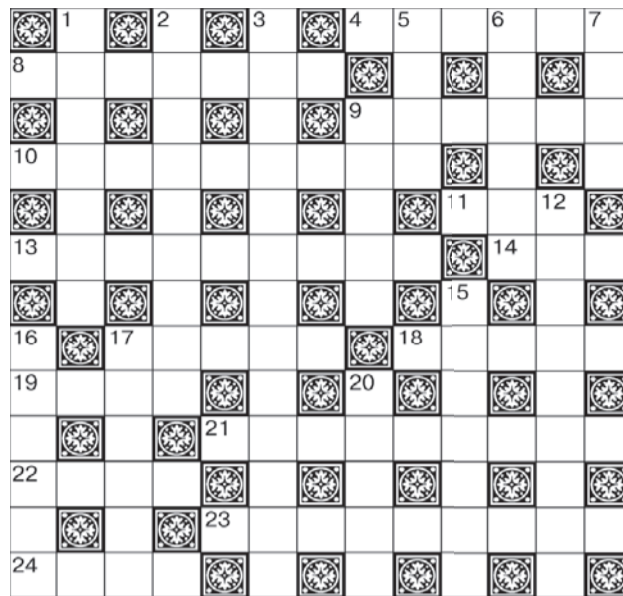
Проснулся. Время на будильнике 07:00. Ощущается как 03:45...

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Что трепещет во втором круге дантова «Ада»? **8.** Не ребенок, а сто рублей убытка. **9.** Шарик на берете. **10.** Аналитик землетрясений. **11.** Утрата любопытной Варвары. **13.** На что похоже канале? **14.** «Ну как тут рисовать ... яркими красками, если в наличии лишь черная и белая!». **17.** Что исповедуют посетители мечети? **18.** Кто помог коту Бегемоту из романа «Мастер и Маргарита» устроить погром в Торгсине? **19.** Жизнь в интернете. **21.** Кто постоянно нацелен на повышение по должности? **22.** «Когда ... знают, что в них веришь, начинаются чудеса». **23.** Полевой шпат. **24.** Зал для променада в антракте.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ка-

кой французский мореплаватель был в свое время радушно принят военным гарнизоном Петропавловска-Камчатского? **2.** Олимпиец в санях. **3.** Что сложнее всего сохранить в минуты опасности? **5.** Крапивное ранение. **6.** Что в наличии у волшебника-недочулки из игривой песенки? **7.** Первый препарат в истории гомеопатии. **9.** Причина меззито Эмбер Хёрд с Джонни Деппом. **12.** Какого великого русского конструктора сыграл Юрий Яковлев в фильме «Поэма о крыльях»? **15.** Перец для гуляша. **16.** Кем был великий Данте, прежде чем перейти к гибеллинам? **17.** Металл с радужным именем. **20.** Чье лицо в сказке про Золотой ключик обильно осыпано пудрой?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Воздух. **8.** Шапалай. **9.** Помпон. **10.** Сейсмолог. **11.** Нос. **13.** Бутерброд. **14.** Мир. **17.** Ислам. **18.** Фатат. **19.** Вирт. **21.** Карьерист. **22.** Люди. **23.** Микроклим. **24.** Фойе. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Лаперуз. **2.** Бобслеист. **3.** Самообладание. **5.** Ожог. **6.** Диплом. **7.** Хина. **9.** Погон. **12.** Сикорский. **15.** Папrika. **16.** Гельф. **17.** Ирландия. **20.** Пьеро.

Прогноз погоды на завтра, 28 декабря

	ночью	днем	
Владивосток	-6°...-7°	-3°...-5°	Давление - 762 мм рт. ст. (норма для декабря - 750) Относительная влажность воздуха - 60% (норма - 76%) Ветер - северный, 3,7 м/с Восход - 08.44 Луна - убывающая Закат - 17.43
Находка	-10°...-11°	0°...-4°	
Уссурийск	-14°...-16°	-6°...-11°	
Астраханка	-15°...-18°	-9°...-12°	
Терней	-10°...-12°	-3°...-6°	



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!
(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
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. № 6636
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-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 170 367 экз.
Цена договорная



АО ИД «Комсомольская правда», 2023. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ФИЛИАЛ АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

Редактор - Людмила УБАНКИНА
Директор по рекламе - Татьяна КЛАНОВЕЦ

Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

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

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

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