

Иордань на заливе Якоби в Крещение не построят

Читайте на стр. 3 ▶



Юлия Пыхалова - КП - Иркутск

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

«ТЕМА ДНЯ»

Старый Новый год, когда и как встречаем - 18:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

6 351 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

Четверг
13 января

Газета нашего города ★ Иркутск № 1-ч (27348-ч) 2022 год

Квадратный метр в новостройках Иркутска за год вырос на 22%. Причины?

Цена достигает 102 тысяч рублей, и это больше, чем даже в Новосибирске.



Валерий Звонарев - КП - Челябинск

Читайте на стр. 2 ▶



Кадр из фильма

Кто? Ипполит в пальто!

Павел КЛОКОВ

Корреспонденты «КП» побывали в той самой квартире на 3-й улице Строителей, известной по фильму «Ирония судьбы...».

А еще говорят, что чудес не бывает. Тогда что это, если не чудо? Накануне Нового года я стою в ванной Нади Шевелевой и - совершенно трезвый! - в пальто намереваюсь помыться. Хотя я на Киевском вокзале предлагал нашему фотокору Ивану Макееву дерябнуть перед заданием, учитывая, так сказать, его специфику, но тот уперся, как бульдозер.

Продолжение на стр. 9 ▶

Отдых за границей во время пандемии: россияне мечтают об Италии, а летят в Турцию

Юлия СМЕРНОВА

Оптимисты, которые уже бронируют билеты на только наступивший год, чаще всего выбирают Турцию, Венгрию, ОАЭ, Таиланд и Грузию.

Во время пандемии мечты путешественников, увы, часто не совпадают с реальностью. Многие любимые россиянами страны до сих пор закрыты, да и в открытые улететь не так просто, как раньше.

В 2021 году за границей отдохнули 7,5 миллиона наших соотечественников - эту цифру назвала исполнительный директор Ассоциации туроператоров России Майя Ломидзе. Для сравнения: в доковидном 2019 году зарубежные вояжи могли себе позволить 12,7 миллиона россиян.

Самые массовые и популярные курорты в 2021 году - те же, что мы любили и до пандемии: Турция и Египет.

В Турции, по данным АТОР, отдохнули 4,65 миллиона наших отпускников. В Египте побывали

680 тысяч россиян. В ОАЭ - 600 тысяч, на Кипре - 510 тысяч туристов, на Мальдивах - 220 тысяч российских путешественников. Ровно вдвое больше, чем до пандемии!

Часто наши отпускники летали также в Грецию и Хорватию, на Кубу и в Доминикану, в Сербию и Болгарию, Венгрию, Мексику, на Сейшель и Шри-Ланку.

Оптимисты, которые уже бронируют билеты на только наступивший год, чаще всего выбирают Турцию, Венгрию, ОАЭ, Таиланд и Грузию (это данные Aviasales).

А в мечтах... В мечтах у нас прогулки по Риму и Парижу, отдых в Барселоне и на Канарах, красоты Праги и Лиссабона. Куда полетели бы россияне в первую очередь, если бы мир в 2022 году снова стал открыт, как раньше? Специально для kp.ru сервис OneTwoTrip провел исследование. Оказалось, что путешественники очень ждут возможности отправиться в Европу: 66% туристов первым делом слетали бы в разные страны Старого Света, остальные 44% делят между собой Азия с Америкой и Африкой.



Юлия АЛЕХИНА - КП - Крым

Квадратный метр в новостройках Приангарья вырос за год на 22%

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ

В 2021-м в регионе построили в два раза меньше жилья, чем в Красноярском крае.

Цены на новостройки продолжают бить рекорды по всей стране. Больше всего, конечно, в Сочи - в два раза. Похожая ситуация в Краснодаре, где за год рост составил 83,4%. Среди соседей по Сибири самый серьезный скачок стоимости зафиксирован в Улан-Удэ (на 53,2%) и Чите (49,3%). Что касается Приангарья, то у нас квадратный метр подорожал на 22%.

НА ВСЕХ НЕ ХВАТАЕТ

- Такая высокая динамика на первичном рынке обусловлена дешевой льготной ипотекой, которая для покупателей жилья в российских городах продолжает быть хорошим подспорьем, - отмечает Павел Луценко, генеральный директор федерального портала «МИР КВАРТИР». - В столицах, где суммы кредита по ипотеке с господдержкой - 3 млн рублей - недостаточно для приобретения квартиры, действуют выгодные ипотечные предложения от застройщиков, которые поддерживают высокий спрос на недвижимость. Споспобствует повышению цен и растущая инфляция.

А как с этим дело обстоит в Иркутске? Цена квадратного метра выросла до 102 тысяч рублей, и это больше, чем даже в Новосибирске (там 97 ты-

сяч максимум), не говоря уже о Красноярске, жители которого экономят, по сравнению с нашими, по 10 тысяч за каждый метр жилплощади. В этих миллионниках квартиры, по иркутским меркам, можно считать почти дешевыми. А почему? На этот счет есть стандартное объяснение: строителям приходится много расходовать на возведение каждого дома, потому что в регионе дорогая земля и нужно тратить на сейсмоустойчивость. Правда, есть и еще причины.

- Просто сейчас очень мало строят многоэтажек, - объяснил «КП» - Иркутск президент Союза строителей Иркутской области Юрий Шкуропат. - В советские годы ежегодно сдавалось полтора миллиона квадратных метров, а в этом году всего 219 тысяч. Это же очень мало! В итоге жилья не хватает.

Это одна из основных причин, почему цены очень высокие. В допандемийном 2019 году в регионе сдали 398 тысяч «квадратов» жилья. Общая площадь сданного жилья немногим меньше миллиона кубометров, но остальное приходится на дома и коттеджи. Застраиваются пригороды Иркутска, строятся дома в районах, но все это капля в море, с учетом того, как много жителей хочет улучшить жилищные условия. Есть, кстати, относительно точные данные, которые приводит агентство «Финэкспертиза» по обследованиям Росстата: каждая четвертая семья в регионе готова



Эксперты говорят, что мало строят, а также в причинах льготная ипотека и растущая инфляция.

Валерий ЗВОНАРЕВ/«КП» - Челябинск

к этому, но далеко не все в состоянии осилить цены.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ СПРОС - НА ПРОСТОРНЫЕ КВАРТИРЫ

А новостроек в Иркутской области в самом деле немного. К концу прошлого года было начато строительство всего 8 тысяч квадратных метров жилья (например, соседи в Красноярске взялись возводить 32 тысячи, а в Новосибирске 96 тысяч).

Строители ссылаются на подорожавшие стройматериалы, (что правда, они выросли в цене на 10% и поэтому надежды, что в 2022-м цены упадут, призрачны) и недостаток рабочих рук. Вдобавок своим строителям приходится платить много больше, чем гастарбайтерам. Средняя зарплата в отрасли резко выросла. Эти расходы ложатся все на тот же «метр».

Но все же люди хотят жить в комфорте. Чтобы купить квартиру, рядовой иркутянин берет ипотеку в среднем на сумму 2,799 миллиона рублей

сроком на 20 лет. Таких кредитов жители региона за год оформили более 2,5 тысячи, сообщают на финансовом портале Минстроя России дом.ру.

- В Иркутске в прошлом году было продано 366 новостроек, - приводят данные аналитики. - Обычная цена «квадрата» - 70 тысяч рублей. 70% сделок приходится на просторные квартиры - примерно поровну на те, что площадью 60 - 70 и 70 - 80 «квадратов».

Иркутяне любят, чтобы комнат хватало всем. Но покупают и студии в 25 - 30 «квадратов», они обходятся в 2 - 3 миллиона рублей. А на «серьезные» площади в среднем тратится 4 - 5 миллионов рублей и оформляется ипотека, которую исправно платят. Доля просрочивших, у которых жилье изымают по суду, - 0,6%.

Но и при таком раскладе жилье расходуется влет. Из тех квартир, что по плану должны быть сданы в прошлом году, уже продано 55% всех площадей, в 2022 году - 39%, в 2023-м - 13%.

БОЛЬШИЕ ГОНКИ

Бабушка саночника из Братска Семена Павличенко об участии внука в Олимпиаде - 2022:

Сема уже старенький, пора брать медаль Игр!

Андрей СИНЬКОВ

Всего два атлета из региона отправятся на главные старты четырехлетия.

На зимнюю Олимпиаду - 2022, которая с 4 по 20 февраля пройдет в Пекине, отправятся сразу два саночника из Братска - 30-летний Семен Павличенко и 27-летний Александр Горбачевич. Болеть за наших спортсменов будем с 5 по 10 февраля. В санном спорте разыграют 4 комплекта наград - в индивидуальных дисциплинах среди мужчин, женщин и двухместных экипажей и в командной эстафете.

Если для Александра Горбачевича Игры в Китае станут первыми



и самыми крупными соревнованиями в карьере, то Семен Павличенко уже ветеран Олимпиад. Семен отправится на свои третьи

Игры. В Сочи - 2014 он стал пятым, а в Пхенчхане - 2018 лишь 14-м, самое время брать медали. Кстати, так считает и преданная

болельщица Семена - его бабушка Алла Рауфовна. Она воспитывала будущего чемпиона в детстве. Живя в Братске, она старается не пропускать ни одной трансляции с соревнований внука.

- Из-за плотного графика Сема даже не успел сказать мне, что едет в Пекин, - рассказывает корреспонденту «КП» - Иркутск Алла Рауфовна. - Сейчас он в немецком Оберхофе, готовится к очередному этапу Кубка мира. Я, конечно, рада и за Сему, и за Сашу Горбачевича, но Саша еще молодой, а вот Сема уже старенький, так что ему пора завоевать награду Игр. Когда если не сейчас! Кстати, я заметила, что когда перед соревнованиями Семен поговорит с сестрой, то выступает лучше! (улыбается). У меня хоро-

шее предчувствие на Игры. Внук всегда начинает сезон не очень хорошо, а к концу, выйдя на пик формы, выбивается вперед. Надеюсь, так будет и в этом феврале.

Но теперь болеть за внука бабушка будет одна. Дедушка Семена умер два месяца назад в возрасте 80 лет.

- Семен очень переживал, что не попал на похороны, - говорит Алла Рауфовна. - Это случилось как раз в начале сезона, внук не смог выбраться, но звонил постоянно и поддерживал.

Кстати, Семен никогда не забывает родную Сибирь, каждый год после окончания сезона приезжает в Братск. Отъезжает бабушкиным борщом, пирожками и горлодером, а также помогает бабуле по хозяйству.



КРИМИНАЛ
До трех лет тюрьмы грозит жителю Усоля за зверское убийство собаки

БДИ!
В Роспотребнадзоре рассказали, как выявить у себя «омикрон»

СПОРТ
Хоккеист иркутской «Байкал-Энергии» Андрей Прокопьев вызван в сборную России

КОНКУРС «КП»
«Леди в погонах - 2022»: голосуй за самую обаятельную участницу

Эти и другие новости читайте на сайте

kp.ru

За последние 30 дней на странице «КП» - Иркутск 1-369 792 просмотра

Школьники спасли из горящего дома беременную женщину и двоих детей

Андрей СИНЬКОВ

Дверь отрезало огнем, девятиклассники вызволили погорельцев через окно.

Девятиклассники Данил Мазур и Витя Носонов из села Введенщина, что под Иркутском, друзья. Учатся в одном классе, ходят в секцию бокса и вместе подрабатывают на карманные расходы - помогают бабушке-соседке по хозяйству. По дороге к ней после уроков парни, шагая по улице, услышали странный звук. Из ограды одного из домов доносился стук по стеклу.

- Барабанили с такой силой, что мы остановились и решили проверить, - рассказывает корреспонденту «КП» - Иркутск» Данил Мазур. - Витя присел на корточки, я забрался на него и заглянул через забор. Из окон дома валил черный дым! А через стекло кричала женщина: «Спасите нас!».

Данил сориентировался быстро. Скомандовал другу скорее хватать телефон и вызывать пожарных, а сам полез через забор вызволять из бе-



Витя (слева) и Данил выбили раму и через окно вытащили семью на улицу, а потом еще вернулись за документами.

ды людей. Как только Витя передал сообщение на номер 01, поспешил на выручку Данилу и погорельцам. Правда, в горящий дом друзьям сразу попасть не удалось - дверь и окна оказались запертыми. Тогда Данил выбил раму ногой и пробрался внутрь.

- Смотрю, а женщина, которая молила о помощи через стекло, беременная, - говорит Данил. - Я уже собрался помочь ей выбраться через окно на улицу, но она остановила криком: «В комнате спят двое детей, я не могу

их найти в дыму!». Чтобы не надыхаться угарным газом, я поднес ко рту тряпку и пополз в комнату искать ребятшек на ощупь. Кричал им, но никто не отвечал. Подполз к кровати и, наконец, нащупал их. Там были две девочки, одной лет 5, второй около года. Они увидели меня и начали плакать.

Данил позвал на помощь Витю. Так как приятель повыше и покрепче, он подхватил на руки старшую девочку, а Дана малыша. По пути парни еще взяли под руки их



Когда приехали пожарные, пламя уже уничтожило веранду.



мать и благополучно выбрались на улицу через окно.

- После этого мы с Витей вернулись в дом за документами семьи, их хранили под матрасом, - говорит Данил. - На микроволновке я заметил банковские карты, которые также отдал женщине. А еще перекрыл газовый баллон, который увидел на кухне. С ним обращаться умею, у нас дома такой же.

Все сделать правильно в этой ситуации, признается Данил, им с другом помогли школьные уроки ОБЖ и занятия по военной подготовке. Физическая форма у друзей отличная - помимо бокса они еще играют в футбол.

Пожарные, которые приехали по вызову, быстро справились с огнем, но пламя успело уничтожить веранду. На следующий день в школу к Данилу и Витю приехал муж спасенной женщины.

- Как вас отблагодарить, парни? - спросил он.

- Ничего не нужно, лучше восстановите дом, - ответили друзья.

Узнав о смелости школьников, руководство регионального МЧС уже решило поощрить Данила и Витю.

- Ощутил, какая это серьезная профессия - спасатель, - заключает Данил. - Сейчас вспоминаю, как было страшно внутри горящего дома, как из-за баллона могло все взорваться. Главное, что все живы.

■ БУДЬ В КУРСЕ!

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ

Купели в Иркутске снова не построят.

Впервые за 20 лет в Иркутске на Крещение не будет иордани на Якоби, в храме Александра Невского. Много лет она была местом массовых купаний. Строили купель всем миром, а украшали ее лучшие мастера-резчики по льду. Эта новость в январе прошлого года разочаровала многих: народная традиция стала уже привычной, и те, кто не окупался, с удовольствием разглядывали фото и видео в соцсетях.

Тогда причиной всему стала пандемия. Сейчас история повторяется. В ближайшие дни относительно иорданей будет принято решение санитарно-эпидемиологической комиссией Иркутской области, а вслед за ней и штабом по борьбе с коронавирусом. Но уже известно, что массового окунания в иордани, независимо от этого вердикта, в Иркутске не будет. Так постановила сама церковь.

- Пандемия коронавируса, - объяснил решение отец Марк Косолапов, настоятель храма имени Александра Невского, возле которого и возводят каждый год, начиная с 2001-го, невиданную красоту. - Конечно, сам праздник позже состоится в храме со всеми ограничениями, которые будут обозначены, в том числе с соблюдением дистанции и масочного режима, но вот купаний не будет. Даже если получим разрешение, что вряд ли, необходимо будет



А службы в храмах не отменяются.

Купание в иордани на заливе Якоби в Крещение отменяется

успеть построить иордань, а это мы всегда начинали делать в первых числах января. Кроме того, из-за теплой погоды на заливе очень тонкий лед. Ну и, наконец, каким образом можно обеспечить расстояние между людьми и правило, чтобы их общее количество было не очень большим?

Обычно в эти дни в проруби на Якоби окуналось более 20 тысяч человек. И это только по официальным данным. Увы, но решение принято. Точно так же поступят и в Хомутово, и в Лыловщине под Иркутском.

- В храмах Хомутово, Усть-Куды, Лыловщины купели делать не будем, - сказал отец Вячеслав Пушкарев. - Во-первых, до сих пор не получено разрешение, во-вторых, очень много ограничений, связанных как с пандемией, так и традиционных, - от Роспотребнадзора и МЧС. В то

же время, конечно, я не исключаю, что люди будут окунаются сами по себе, неорганизовано.

В части храмов иордани все же планируют открыть, но ждут решения штаба по борьбе с коронавирусом.

В прошлом году были организованы специальные патрули, которые направлялись в места традиционных купаний, в том числе и в садоводства, чтобы выяснить, не организовал ли кто стихийные проруби.

В то же время праздничные службы в храмах региона не отменят. Решение о том, как набирать святую воду, - только внутри церкви или иначе, - будет принято позже. А относительно масок и соблюдения дистанции во время службы - все по-прежнему, это правило требуется соблюдать неукоснительно.

■ АФЕРА

Врача обманули на 5,5 млн рублей при попытке заработать в Instagram

Анастасия КУРЕНОВА

Сибирячка потеряла деньги, которые копила на квартиру сыну.

Заведующая отделением одной из больниц Иркутска сама нашла подработку - увидела рекламу в Instagram. С 46-летним медиком связались «представители» компании, которые предложили установить на телефон специальное приложение и дальше следовать указаниям. Женщина согласилась. Обман продолжался три месяца.

- За это время женщина потратила на налоги, страховки и штрафы 2,8 миллиона рублей, которые несколько лет откладывала на квартиру для сына. Еще 2,7 миллиона она взяла в кредит и также перевела на счета псевдоброkers, - сообщают в пресс-службе ГУ МВД России по Иркутской области. - Обман открылся, когда женщина безрезультатно попыталась вывести деньги, но вместо получения средств слышала от «помощников» требования о переводе все новых сумм. Осознав, что стала жертвой мошенников, иркутянка обратилась в полицию.

По данному факту возбуждено уголовное дело по статье «Мошенничество». Аферистов разыскивает полиция. С начала 2022 года от действий телефонных и интернет-мошенников в Иркутской области пострадали 25 человек.

Все главные события года от «А» до «Я»

Капитолий штурмовали. Танки - в Киев. Новый штамм...

Давайте честно, после бедового високосно-ковидного 2020-го нам хотелось одного - чтобы следующий, 2021-й был без приключений. «Горшочек, не вари!» - кричали мы, как в детской сказке. И что получили?

Да такой же бурлящий, хулиганский и отчаянный год. Скучно не было.

На прощание оглянемся и пройдем по нему, как по русскому алфавиту, еще раз его переживем, чтобы запомнить.

На самом деле он того стоит.

А Афганистан, откуда резко бежали войска США. А с ними и вся их обслуга, хватаясь за шасси последних самолетов. Это было эпично. В салонах сидели собаки американцев, а афганцы американцев висели на крыле...

Главное ли это событие года? Для США - точно. Вдрызг проигранная война, которую они вели 20 лет, затратив \$2,3 триллиона, еще даст о себе знать. Любой союзник Америки теперь держит в голове, что придется драпать, не надеясь на помощь.

Да, СССР тоже не сладил с Афганом. Но чтобы понять это и выскочить (чисто для сравнения), ему хватило 9 лет и 30 миллиардов рублей. Правда, и рубль советский считался дороже доллара. И уходил Союз без паники, с развернутыми знаменами, а поставленное им афганское правительство держалось еще 3 года.

Б Беженцы в Белоруссии. Они слетелись сюда как раз из стран, раздракленных НАТО, - Ирак, Ливия, Сирия, Афганистан... И бегали по лесам, просачиваясь сквозь границы натовского ЕС. А почуввав зиму, вдруг встали колонной-тараном и пошли напролом! Европа впала в ступор от такой наглости.

А офигевшая во всех смыслах Польша согнала против беженцев спецназ и бронетехнику. И устроила битву. Мигрантов поливали в мороз из водометов, пытали прожекторами и громкоговорящими. Но в райские кущи ЕС не пустили. Из принципа, чтобы насолить белорусскому Батьке.

В Выборы в Госдуму прошли удивительно - так, что все остались довольны. Хотя и бурчали. Коммунисты кляли электронное голосование, но радовались приросту в парламенте на 15 человек. Единороссы светились от счастья, потеряв 19 кресел, но удержав большинство. Появились даже новички в Госдуме - «Новые люди!» Невиданное дело.

И лишь маэстро Жириновский



Сосиски и лапша от волонтеров были главными деликатесами на «столе» у беженцев.

мрачно молчал, он лишился половины мандатов.

Г Газопровод «Северный поток-2» по дну Балтики: Россия его все-таки достроила. Это был грандиозный квест! Украина и Польша мешали как могли - зная, что лишатся миллиардов за транзит по своим трубам. Америка бомбила санкциями. И лишь фрау Меркель дралась где-то рядом с нами за свой немецкий интерес - почти за нас. А достроив трубу, ушла на покой, заказав оркестру на прощание вдарить песню рокерши из ГДР.

Меркель так и осталась в душе пионеркой-хулиганкой из соцлагеря! Таких в Европе больше не делают.

Новые власти Германии уже легли под Америку и тянут с запуском «Северного потока-2». Нас ждет новый квест.

Д Дворцы с золотыми унитазами российских чиновников и силовиков.

Как развидеть этот купеческий амбир? Похоже, никак - увидим не раз при обысках. То самое чувство, что по стране гастролирует группа дизайнеров Барин-Стайл и метит тех, кому взятки карман жгут, лепниной и позолотой.

Сначала с таким богатством-вульгаризмом попался начальник Ставропольской ГИБДД. А под конец года - ректор Смоленского университета спорта.

Передайте дизайнерам, пусть не останавливаются - мы потерпим, посмотрим на такие обыски еще и еще.

Е Евро-2020 по футболу, перенесенный из-за пандемии на 2021 год и прошедший в родном Питере, сборная России с блеском провалила. Главный тренер Черчесов уволен. Мы, конечно, подозревали, что наши футболисты-миллионеры могут все, кроме попадания по мячу, но так разгромно проиграть Бельгии (3:0), а потом и Дании (4:1) - это не укладывалось ни в какие фантазии.

В Госдуме уже предложили за плохую игру не платить нашим футболистам, а штрафовать. Идея отличная! Не захлебнуться бы бюджету России от внеплановых доходов. Ведь тогда логично наказывать рублем и самих депутатов за корявые законы?

Ж Женева, где Путин и Байден зашли в библиотеку старинного особняка у озера. И поговорили. А через полгода поговорили еще - уже по телесвязи.

И плывать, что в Женеву Бай-

ден прилетал со своим нескользящим ковром, чтобы не споткнуться. А на вторую «встречу с глазу на глаз» пришел как «на сеновал с кузнецами» - с помощниками, показав их в кадре лишь после разговора. Такая англосаксонская хитрость - чтобы не проиграть, не стыдно и смухлявать.

Главное - что разговор между президентами крупнейших ядерных держав начался. И с тех пор, заметьте, ни войны, ни новых санкций. Иногда лучше разговаривать.

З Зиничев! Чтобы чиновник столь высокого ранга погиб внезапно и трагически... такого не было, наверно, с времен Машерова (глава советской Белоруссии разбился в автокатастрофе в 1980 г.). Как и 40 лет назад, произошедшее сразу обросло слухами и конспирологией. Ведь Зиничев был не просто министр,

а глава МЧС, генерал армии в самом расцвете сил (55 лет), мог дальше делать карьеру. По рассказам свидетелей, он, как настоящий спасатель, не раздумывая бросился за упавшим с края обрыва в водопад режиссером Мельником. Пытался его спасти. Погибли оба.

Зиничеву посмертно присвоено звание Героя.

И Инфляция вышла из берегов. 8,5% вместо 4% по плану - это только официально. Госпожа

Набиуллина не успевает менять брошки, поднимая ставку Центробанка и обвиняя в росте цен в России печатный станок США. Но в магазин-то мы ходим не с долларами. А с рублем туда уже и заглядывать страшновато! То морковка дорожает вдвое, то картошка, то масло... Про цены на квартиры с машинами молчим. Там ценники словно из триллеров.

К Кью-ар (QR) код нас бодрил весь год. Этот цифровой сертификат о вакцинации - как пропуск в магазин, кафе или автобус - введен по всей Европе. А что вы хотите - пандемию еще никто не отменял. И лишь у России особый путь. Наш богоизбранный народ тут же выдвинул из своей гущи неистовых антиваксеров, светил медицины, известных ранее как артистов - Машу Шукшину и Егора Бероева, Никиту Джигурду, Юрия Лозу. Да что там - депутаты-коммунисты в Госдуме встали с плакатом про «QR-фашизм» (попробовали бы они такое в кнессете Израиля или бундестаге Германии). Спикеру Володину пришлось их стыдить: вам зарплаты по полмиллиона платят, чтобы с плакатиками стоять?

Введение QR-кодов в итоге забуксовало (их применяют лишь на уровне регионов). Как ответил президент на вопрос «КП»: преследовать противников вакцинации не будем. Будем убеждать.

Л Листвяжная - шахта в Кузбассе, где от взрыва метана погибли 46 горняков и 5 спасателей. Трагедия, замешанная на русском авось и больших деньгах.

Все знали, что показатели метана в шахте зашкаливают. Но рекордные мировые цены на уголь диктовали закрыть на это глаза.

Случай на «Листвяжной» стал первым, когда под следствием оказалась не только дирекция шахты, но и ее владелец - миллионер Федяев. Хозяев предприятий за гибель работников до сих пор не судили.



Золотой унитаз стал как будто пропуском в тайное общество коррупционеров.

Рашкина с лосем поймали. Ну и годик выпал нам!

М Муратов - главред «Новой газеты» получил Нобелевскую премию мира. До этого Нобелевку за мир у нас получали лишь Горбачев и Сахаров... Муратов, кстати, вышел из нашей «КП», возглавлял здесь отдел комсомольской жизни. И уже пообещал раздать Нобелевку (а это чуть больше \$1 миллиона!) детским больницам.

Н Навальный, рискнувший вернуться из Германии в Россию после своего «отравления». И задержанный сразу же - на паспортном контроле, так как был в розыске за неявку на учет во ФСИН (по условному 5-летнему сроку за мошенничество с деньгами французской «Ив Роше»). Это стало искрой для акций протеста и флешмобов «посвети фонариком». Условный срок Навальному заменили на реальный. Что, впрочем, не мешает ему писать посты в соцсетях.

О «Омикрон» - новый штамм коронавируса, который может помочь человечеству этот жуткий вирус и победить! «Омикрон» захватывает мир прямо сейчас. Он в 4 раза заразнее предыдущих, но передается легче. Поэтому медики уже осторожно прогнозируют, что «омикрон», вытеснив все предыдущие штаммы, способен стать «природной вакциной». Ковид не уйдет, он теперь навсегда. Но может превратиться в нечто вроде сезонной ОРВИ.

П Посадка Протасевича. Самолет, летевший из Афин в Вильнюс, вдруг приземляется в Минске из-за угрозы теракта. И, конечно, случайно в нем оказывается Протасевич - редактор телеграм-канала НЕТА, координатор протестов против Лукашенко.

Дальше как по накатанной. Протасевич арестован, Батка обвинен Европой в воздушном пиратстве. Самолеты ЕС больше не летают над Белоруссией. Запад требует: свободу Протасевичу. И тут...

Тут выходит под телекамеры сам Протасевич и сдает с потрохами всю оппозицию. А Лукашенко называет крутым.

Занавес. Европа резко забывает, из-за кого она не летает над Белоруссией (но упорно продолжает не летать). А Протасевич - со всеми удобствами под «домашним арестом».

Р Рашкин - депутат Госдумы, коммунист и бунтарь вляпался в историю с незаконной охотой. Казус Рашкина еще будут изучать политологи, а киношники снимут о нем комедию.

Помитинговав, как обычно, в Москве против «нечестных выборов», Рашкин таки получил мандат депутата и убыл в глушь, в Саратов, отдохнуть. Но попался в лесу за рулем машины с тушей лося. На ногах стоял нетвердо, от лося откостил: ничего не знаю, тушу нашел, везу в полицию.

Но кадры уже ушли в прессу. В лесу нашли ружье Рашкина. А разрешения на охоту не нашли. Скандал.

Новое признание депутата: я принял лося за кабана. Куплю живого и выпущу. Не купил. Не продаются в России живые лоси! А дело заведено. Депутатской неприкосновенности лишили. И грозит Рашкину до 5 лет колонии вместо 5 лет в Думе. Водительских прав его уже лишили на 1,5 года.

С Стрельба в гимназии Казани (9 человек убиты, 32 пострадали) и в госуниверситете в Перми (6 погибли, 47 ранены).

забудут ТО как страшный сон (вспоминая его лишь при купле-продаже подержанной машины).

Зато ГИБДД получила право отправлять авто на принудительный техосмотр, если нашли в нем «визуальное повреждение». То есть на глазок? Или на карман?

У Украина снова внесла в нашу жизнь разнообразие. И как это у нее получается?

Разведка США затопила редакции газет сливами, что Россия вторгнется на Украину зимой. Где-то в январе. Танки до Киева дойдут за 24 часа.

План-то хороший! Только вторгаться никто не собирается. Откуда, товарищи американские шпионы, ваши спутниковые снимки наших танков? Там же граница не с Украиной, а с Белоруссией!

А вот будете дальше расширять НАТО, штаны у вас лопнут. И мы за себя не ручаемся.

На 10 января назначен большой разговор Россия - США - НАТО. До этого, наверное, мож-



«Ну ведь одно лицо с кабаном», - уверен депутат Рашкин.

малинкой, салютом из пушек и почетным караулом курсантов с саблями наголо. Курсантов, правда, потом наказали - нечего на негосударственные гулянья отвлекаться. Царь-то ненастоящий. Другие говорят, вполне голубых кровей наследник - князь

искусства все меньше. Впору кричать: не верю!

Ш Штурм Капитолия США начался, когда конгрессмены и сенаторы собрались здесь,

чтобы подтвердить победу на выборах Байдена. Тысячи сторонников Трампа ворвались в здание. Ну как при штурме Зимнего дворца в 1917-м. Власть разбежалась. А революционные матросы, вернее простые американцы, бродили по кабинетам. Трампа это не спасло. 535 его сторонников под следствием. 68 - арестованы. Хорошо еще Петрова с Бошировым среди них не нашли.

Э Э-э-э... Эрдоган сфотографировался с «Картой тюркского мира», в который были покрашены и Кавказ, и вся Средняя Азия, и многие регионы России - от Крыма до Поволжья и Якутии. В Москве скандал не подняли. Но карту, надеюсь, запомнили.

Ю Юная студентка МГУ, 9-летняя девочка Алиса Теплякова, возможно, главный человек этого года, преподавший нам самый важный урок. Хотим ли мы, чтобы наши дети стали взрослыми, не наигравшись в кукол и солдатиков, не доловив кузнечиков в траве, не додравшись на переменах и не долюбившись в ту девочку с рыжей косичкой или мальчика с веснушками? Может, не надо их торопить - школу за три года, дружбу в два прихлопа? Ни одна цель в жизни не стоит самой жизни.

Я Я - не последняя буква в русском алфавите. Она - главная. Оторвитесь от газеты, смартфона, посмотрите внутрь себя. С Я все начинается. Начинаем Мы. И мы с вами, читатели «Комсомольской правды», еще увидимся в 2022-м. Будет столько интересного!

Подготовил Иван ГРАЧЕВ.



Юлия ПЬХАЛОВА/«КП» - Санкт-Петербург

Оба нападения совершили парни 18 и 19 лет с нездоровой психикой, умудрившиеся легально получить разрешение на оружие. Оставить прежними правила получения оружия было уже невозможно.

Решено: покупать ружье можно будет лишь с 21 года, а проверки для получения разрешения ужесточатся. Новые правила вступят в силу с июля 2022 года.

Т Техосмотр отменен! Вот здесь депутаты Госдумы расстарались. Человеческое им спасибо. С нового, 2022 года обязательный техосмотр останется лишь для коммерческих и служебных машин - такси, автобусов, грузовиков. Простые автовладельцы

но расслабиться. Но разве Украина даст?

Ф ФСИН возглавил новый генерал - Гостев. Прежний - Калашников - уволен. Слишком хлестким вышел скандал с появлением в интернете видео попыток в местах заключения. Новому начальству - терпения и наказывать всех «редисок», виновных в пытках.

Х А вот на букву «Х» ничего в этом году мы не вспомнили. Значит, все же хороший год.

Ц «Царская» свадьба грянула в Петербурге - первая за 120 лет. С графьями из Европы, калинкой-

Свадьба года - наследник Дома Романовых князь Георгий и итальянка Ребекка Беттарини.

Георгий Романов, женившийся на итальянке. Настоящие или нет - пусть живут счастливо.

Ч «Чудесный грузин» - спектакль с певицей Бузовой в главной роли стал роковой бомбой для МХАТа. Главный режиссер театра Бояков уволен. Почтенная публика не простила экспериментов. Новый режиссер Кехман борется с портретами предшественника. По сути, тоже спектакль. Жаль, настоящего

Блицкриг «Омикрона»

Анна НИКОЛАЕВА

Новый штамм коронавируса распространяется по миру с рекордной скоростью.

Количество заражений штаммом «омикрон» в мире удваивается каждые два-три дня. Об этом заявил журналистам спецпосланник Всемирной организации здравоохранения Дэвид Наббарро. «Это значит, что ситуация будет в восемь раз серьезнее через неделю и в 40 раз серьезнее через две недели», - пояснил эксперт.

В одной только Великобритании к концу декабря «омикроном» может быть инфицирован миллион человек, спрогнозировали в Агентстве по безопасности в области здравоохранения Соединенного Королевства.



Александр Чепурнов.

Начинается новый круг ада? В эфире Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM) мы расспросили ведущего научного сотрудника Института клинической и экспериментальной медицины Сибирского отделения РАН, доктора биологических наук, профессора-вирусолога Александра ЧЕПУРНОВА.

МЫ ПОТЕРЯЛИ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ

- В Англии, где сейчас очень активно распространяется «омикрон», оценивают срок



Программу «Антиковид» о новых методах борьбы с эпидемией слушайте по четвергам в 19.00 (мск)

удвоения заражений в 2,5 дня. Напомню, что до сих пор самая крутая кривая взлета заболеваемости на пике вспышек демонстрировала удвоение за 3,5 - 4 дня. Это значит, что новый вариант коронавируса действительно сильный и высоки шансы, что он вытеснит «дельту», - считает ученый.

Еще один крайне неприятный момент - результаты экспериментов по нейтрализации «омикрона» антителами вакцинированных людей, отмечает Чепурнов. Ученые пытались выяснить, насколько в безопасности могут чувствовать себя привитые.

- В ЮАР и в Англии были проведены исследования именно по активности нейтрализующих антител, то есть не тех, которые нам показывают обычные лабораторные анализы на антитела, а только прицельно работающих против коронавируса. Измерить их уровень можно лишь в экспериментах с применением живого возбудителя ковида.

Так вот, оказалось, что антитела после западных вакцин (брали сыворотку крови привитых препаратами «Пфайзера», «Модерны» и «Астра-Зенеки». - Ред.) в 40 раз слабее нейтрализуют омикрон-штамм. Получается, что важный элемент иммунной защиты рухнул.

В то же время нужно иметь в виду, что иммунная система защищает нас не только с помощью антител, но и с помощью клеточного иммунитета, напоминает эксперт. Эта часть системы, как правило, рассчитана на более консервативные механизмы коронавирусной инфекции. Поэтому есть надежда, что в целом защита от тяжелых осложнений омикрон-ковида у вакцинированных и переболевших будет все-таки сильнее, чем показали неутешительные результаты экспериментов с антителами, надеется Александр Чепурнов.

ГЛАВНАЯ ЗАГАДКА

- Самое главное, чего



Журнал Time назвал героями года ученых, занимавшихся разработкой мРНК-вакцин от ковида. Что ж, технология прорывная, успех очевиден. Но первой в мире была зарегистрирована антиковидная вакцина «Спутник V», которой в мире привито уже около 200 миллионов человек. А для ее создателей места а обложке журнала, увы, не нашлось...

мы не знаем: реальная тяжесть заболевания, вызванного «омикроном», как у привитых или переболевших, так и у людей, не имеющих никакой иммунной защиты от ковида, - продолжает ученый. - Думаю, это прояснится в течение ближайших двух недель.

- Александр Алексеевич, а сейчас нам как защищаться от нового штамма в условиях такой неопределенности?

- Я думаю, что в первую очередь нужно прививать тех, кто до сих пор не вакцинирован или не переболел. Во-первых, есть надежда на защитную силу клеточного иммунитета, даже если антитела будут давать более слабую нейтрализацию вируса. Во-вторых, эксперименты западных разработчиков вакцин показали, что в короткие сроки после прививки антитела слабее, но настолько сильно, дают гораздо лучшую защиту от «омикрона», чем в более поздние сроки (через 4 - 6 месяцев после вакцинации. - Ред.).



Все новости о коронавирусе и прививках от него, мнения экспертов - в специальном разделе на сайте



ВОПРОС - РЕБРОМ

Когда Россию накроет новой волной?

В Старом Свете, очевидно, начинает набирать силу очередная волна пандемии, уже пятая по счету. Судя по скорости распространения инфекции, к Новому году «омикроном» заразятся миллионы людей. А что в России? Мы опросили экспертов. Их прогнозы осторожные. «Омикрон», несомненно, захватит и нас. Но есть надежда, что праздники мы встретим еще в более-менее спокойной обстановке.

Профессор-вирусолог, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук Александр Лукашев так оценил перспективы:

- К сожалению, у нас в стране люди слишком медленно и неохотно прививаются и при этом игнорируют ношение масок. Однако до Нового года «омикрон» все-таки вряд ли будет вносить значительный вклад в заболеваемость. А вот в январе - феврале его доля в количестве заражений уже может стать ощутимой.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Мутанта из ЮАР создали искусственно?

Анна НИКОЛАЕВА

Такую гипотезу высказал видный российский ученый.

Штамм «омикрон», впервые обнаруженный учеными ЮАР в пробах больного в начале ноября, многим поразил ученых. Его особенности - небывалое количество мутаций, рекордная скорость распространения, высокая частота повторных заражений у переболевших, активное инфицирование привитых. Все это наводит на мысль, что новый вариант коронавируса появился не естественным, эволюционным путем, а с чьей-то помощью, считают некоторые исследователи. В частности, такую гипотезу озвучил член-корреспондент РАН, заведующий лабораторией пролиферации клеток Института молекулярной биологии им. Энгельгардта РАН Петр Чумаков.

Ученый высказал предположение, что английские молекулярные биологи (в Великобритании лучше всего налажена работа с секвенированием, то есть расшифровкой геномов штаммов коронавируса) целенаправленно сконструировали в лаборатории вариант возбудителя ковида с более легким течением болезни. Возможно, это было сделано с целью распространить ослабленный штамм и «быстренько завернуть пандемию», поскорее сформировав коллектив-

ный иммунитет, пояснил Чумаков. И привел аргумент в пользу такой версии: в геноме «омикрона» обнаружен фрагмент, характерный для сезонных коронавирусов, которые вызывают обычные легкие простуды. Откуда ему было взяться?

Эту версию нам прокомментировал профессор-вирусолог, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Анатолий Альтштейн.

- Звучит совершенно неправдоподобно. Вряд ли кто-то стал бы заниматься подобной ерундой, - сказал как отрезал ученый. - Что касается последовательности из трех аминокислот в геноме нового штамма, характерной для сезонных коронавирусов, то это совсем небольшой фрагмент. Такой участок мог возникнуть, например, в результате рекомбинации (если какой-то человек одновременно был инфицирован возбудителем ковида и одним из легких простудных коронавирусов, которые широко распространены осенью и в начале весны. - Ред.).

- Наша мать-природа способна на очень многое, недооценивать ее способности нельзя, - отмечает профессор Альтштейн. - Если уж она создала человека с его мозгом, то обеспечить появление нового варианта коронавируса - вообще мелочи.

Анна ДОБРЮХА

Прививка в виде спрея, эффективные лекарства - какие достижения позволяют нам с надеждой смотреть в будущее? Об этом «КП» рассказали ведущие ученые и врачи.



Главные открытия года в борьбе с COVID-19

«Омикрон» продолжает стремительное шествие по планете. Однако в научном и медицинском мире под конец года преобладают оптимистичные настроения - все-таки исследователям и врачам уже удалось добиться очень многого в борьбе с COVID-19. «КП» попросила ведущих специалистов выделить главные достижения уходящего, 2021 года, которые позволяют надеяться, что самое страшное уже позади.

«Спасли сотни тысяч жизней»

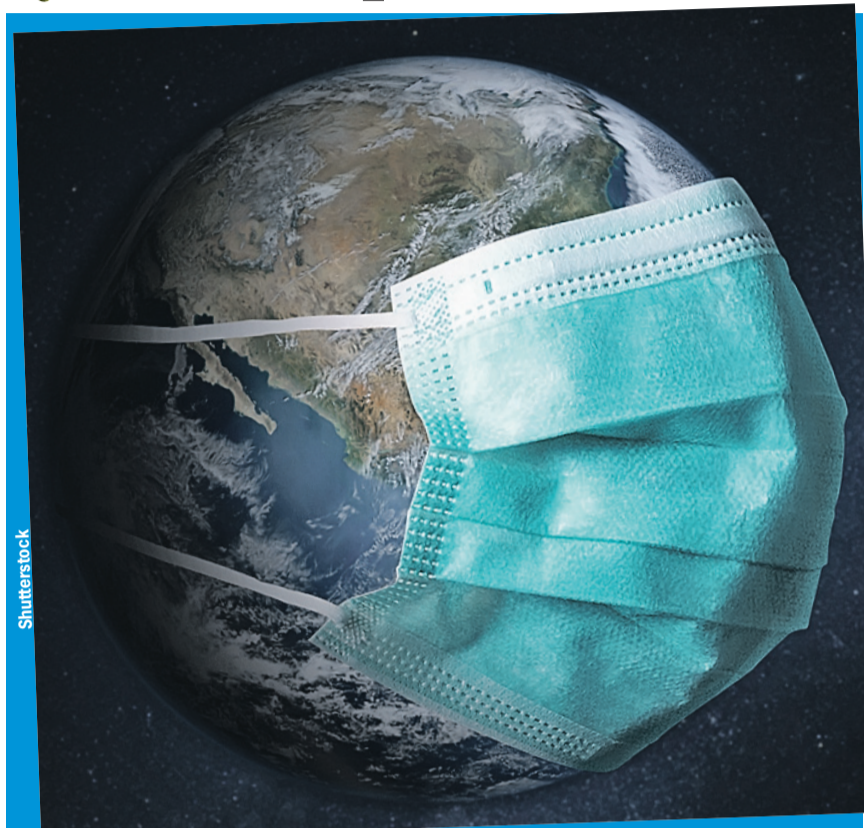
Михаил Каган, заслуженный врач России, ведущий научный редактор сервиса дистанционного обучения медработников Vrachy.ru:

- Самое впечатляющее достижение в борьбе с ковидом - это быстрое создание высокоэффективных вакцин, активное массовое применение которых началось именно в этом году.

В первые дни пандемии не было никаких гарантий, что работающая прививка может быть создана вообще и тем более в короткие сроки. Но в мире появилась не одна, а несколько вакцин. Большинство из них, включая «Спутник», надежно защищают от тяжелых осложнений COVID-19 и смерти.

Россия в 2021 году стала одной из первых стран, начавших массовую вакцинацию населения. У нас сразу стали прививать пожилых и уязвимых взрослых (а не только самые старшие возрастные группы, как за границей. - **Ред.**), а также медицинских работников. К сожалению, вскоре после старта кампании по вакцинации мы столкнулись с серьезным сопротивлением антиваксеров.

Заглядывая в будущее, я бы отметил, что угроза появления новых вариантов коронавируса никуда не исчезла. Потребуется ли нам больше бустерных (усиливающих иммунитет. - **Ред.**) введений вакцин? Это будет зависеть от того, насколько способными ускользать от иммунной системы окажутся «потомки» SARS-CoV-2. Если против новых мутаций защитной силы нынешних прививок окажется недостаточно, могут понадобиться дополнительные ограничительные меры, чтобы выиграть время до разработки новых вакцин. Но давайте не будем раньше времени расстраиваться и отпразднуем годовщину вакцинации, которая уже достигла почти 9 миллиардов доз, введенных по всему миру, и спасла бесчисленное количество жизней.



Оптимистичный прогноз гласит, что пандемия завершится к концу 2022 года и жители планеты смогут снять маски.

Революция в лечении

Александр Панчин, старший научный сотрудник сектора молекулярной эволюции Института проблем передачи информации им. Харкевича РАН, кандидат биологических наук:

- В этом году мы впервые увидели результаты клинических исследований, убедительно подтверждающих высокую эффективность противовирусного лекарства от компании Pfizer.

От редакции: речь идет о таблетках с действующим веществом «паксловид». Исследования показали, что препарат на 85 - 89% снижает риск госпитализации, тяжелых осложнений и смерти от коронавируса, если начать принимать таблетки в первые 3 - 5 дней после появления симптомов. Цена лекарства сейчас - около 700 долларов за пачку. В России «паксловид» может появиться, если его зарегистрирует и начнет поставлять к нам компания-производитель. Либо если

будет заключено соглашение о выпуске лекарств-дженериков на отечественных заводах (это аналоги оригинального препарата с тем же действующим веществом).

- Также мне кажется очень любопытной перспектива появления интраназальных вакцин против COVID-19 (спрей или капли для носа. - **Ред.**), которые начали испытывать в 2021 году, - отметил Панчин в программе «Антиковид» на Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM). - Гипотетически такие прививки могут оказаться даже лучше, чем обычные, в виде уколов. В исследованиях на животных при сравнении эффективности одинаковых по составу интраназальных вакцин и традиционных первые показали преимущества. Плюс такой способ введения может успокоить некоторых противников прививок, которые боятся иголок.

Маски: и все-таки они работают

Замдиректора Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук Александр Горелов:

- Ключевой прорыв года, бесспорно, вакцинация. Она продолжает подтверждать свою эффективность в защите от летальных исходов при любых штаммах.

Также оказались действенными противоэпидемические меры, включая различные ограничительные мероприятия. После них заболеваемость существенно снижалась.

Наконец, множество исследований окончательно подтвердили: маски работают. При этом ключевым моментом является охват населения. Эпидемиологические данные, полученные по всему миру, показали: если 25% жителей территории носят маски, а остальные нет, то профилактические программы неэффективны. Когда же средствами индивидуальной защиты пользуются 75% населения и выше, то заболеваемость респираторными инфекциями, включая ковид, снижается в 200 раз! Это доказанный факт.

БУДЬ В КУРСЕ

Маска выполняет барьерную функцию, то есть препятствует распространению капель с вирусными частицами, которые может выделять при разговоре (а также покашливании, чихании) даже пациент с бессимптомной формой ковида, пояснил профессор Горелов.

- Стопроцентной защиты нет, никто не говорит об этом. Но для того, чтобы инфекционный процесс запустился, важна доза вируса, которую вы получаете. Маска ее однозначно снижает. Конечно, если вы носите не одну штуку весь день, а меняете не позже, чем через каждые два часа, - подчеркнул врач.



Все о коронавирусе и лечении от него - на сайте

«Комсомолка» рекомендует:

Академики против вирусов

Что нас ждет завтра?



Коронавирус показал, как хрупок наш мир. Способна ли наука победить или нам суждено жить от одной пандемии до другой? Как наука меняет жизнь людей и могут ли быть побочные эффекты от прогресса? Эта книга отвечает на самые волнующие вопросы и дает надежду на победу разума.

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



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

ПРОГНОЗ

«Возможно, к концу лета-2022 мы увидим конец пандемии»

- В уходящем, 2021 году мы столкнулись с явлением, которого не ожидали: население сопротивляется вакцинации от коронавируса. Это неутешительный итог, с которым надо будет разбираться. На мой взгляд, такая реакция говорит о системном кризисе доверия к медицине, к государству в целом, к сожалению, - рассказал в выпуске «Антиковид» на Радио «КП» (97,2 FM) **доктор биологических наук, руководитель лаборатории Института молекулярной биологии им. Энгельгардта, член-корреспондент РАН Петр Чумаков.**

- Входя в 2022-й, мы пока не совсем понимаем, к чему готовиться, - продолжает эксперт. - То ли к усилению пандемии из-за появления более заразного штамма, то ли к облегчению - в надежде, что «омикрон» сметет все плохое (большинство людей переболеют им все-таки в легкой форме. - **Ред.**).

Я склоняюсь к тому, что, возможно, к концу следующего лета мы можем увидеть конец пандемии. Сейчас намечается движение в этом направлении. В то же время нужно оставаться начеку: могут возникнуть новые вызовы.

Держите орешек в знак благодарности

Алена ГРИЦЕНКО

Белка уже 12 лет преподносит подарки своим спасителям.

Семья американцев Харрисон живет за городом всю свою жизнь: супруги обожают свежий воздух и животных.

12 лет назад во дворе своего дома они увидели маленького бельчонка, над которым кружилась большая сова. Люди прогнали птицу, а травмированную белку отнесли в дом и стали за ней ухаживать.

Зверька назвали Беллой. Когда белке стало лучше, Харрисоны отпустили ее на волю. Но Белла ушла недалеко - все эти годы она регулярно навещает своих спасителей. И, как и положено гостю, не с пустыми руками: в крошечных лапках зверек приносит Харрисонам орехи. А однажды Белла задержалась в гостях у семьи аж на несколько месяцев - когда была беременной. Когда бельчата подросли, Белла увела их в лес. Но человеческую семью навещать не перестала. А еще хвостатая полюбила фотогра-



Брентли Харрисон завела для зверька страничку в соцсетях.

фироваться. У нее даже есть собственная страница в соцсетях и более 35 тысяч подписчиков.

Недавно Харрисоны переехали. И очень удивились, когда во дворе своего нового дома снова встретили белку! Уже другую.

- Мы увидели ее в день покупки нового дома и поняли, что это Белла подала нам знак - это будет хороший дом! - сообщила Брентли Харрисон пользователям интернета.

Помимо белки, у Харрисонов есть пять собак. А время от времени появляется новая живность, которая случайно попадает в их дом, - например, однажды в гости забрел детеныш опоссума.



«Вот такая зверушка!» - программа о наших любимцах. Слушайте по субботам в 17.00 на Радио «КП»

■ ДРУГ В БЕДЕ НЕ БРОСИТ

Собака спасла жизнь хозяину, который разбился на машине

Юрий МАЙБОРОДА

Умное животное привело людей к месту автокатастрофы.

Шилонская овчарка из американского Нью-Гемпшира по кличке Тинсли подтвердила известную истину: на собак можно положиться. Пережив аварию, в которую она попала вместе с хозяином, Тинсли бросилась на поиски помощи.

Собака, которая бегала по обочине дороги, привлекла внимание водителей, и они вызвали полицию. Прибывшие на место правоохранители попытались поймать овчарку, но она постоянно отбегала, а затем останавливалась и оглядывалась. Тут один из полицейских догадался, что со-

бака зовет людей за собой. Овчарка привела полисменов к поврежденному ограждению дороги. Заглянув вниз, те увидели разбитый пикап. Возле машины лежали два неподвижных тела.

Копы вызвали скорую, люди подняли наверх и осмотрели - оба были живы. Одним из пострадавших оказался хозяин Тинсли, который частенько берет овчарку с собой в путешествия.

- Тинсли спасла этим двоим жизнь. Я не думаю, что они выжили бы ночью, учитывая мороз, - рассказал журналистам офицер полиции, обнаруживший раненых.

Спасенный мужчина назвал собаку своим ангелом-хранителем и пообещал отблагодарить ее лаской и, конечно же, мясом.



Овчарок не зря считают одной из самых умных пород.

YouTube

Видео с чудобелкой и много умильных фото других животных семьи Харрисон - на сайте

instagram.com/citandbella



Когда-то семья взяла раненое животное домой.



ГДЕ-ТО НА БЕЛОМ СВЕТЕ...

Косолапый рейс

Юрий МАЙБОРОДА

Белые медведи бегут из США в Россию.

В то время, как южную границу США штурмуют граждане Мексики, на самом севере Америки наблюдается миграция другого рода: исконные жители Аляски - полярные медведи - перебираются из Штатов в Россию.

По подсчетам ученых, популяция мишек в море Бофорта сократилась больше чем на треть - из полутора тысяч особей здесь осталось всего 900. А вот в соседнем Чукотском море их количество, наоборот, выросло: сегодня их тут порядка 3000 особей.

Местные жители с грустью сообщают, что полярные медведи, несмотря на границы, действительно постепенно переселяются в Россию. Политика здесь ни при чем: из-за таяния льдов медведям просто негде жить и охотиться. А вот в Чукотском море для полярных медведей пока раздолье - хватает и рыбы, и тюленей. Зоологи утверждают, что обитающие здесь животные не только выглядят крупнее, но и активно размножаются. Однако ученые предупреждают, что дальнейшее потепление и связанное с ним таяние льдов вполне способны поставить под угрозу и эту популяцию.



- Давай-давай, не нужна тебе никакая виза!

Александр БУЛАТОВ

Кто? Ипполит в пальто!

Окончание.

Начало читайте на **< стр. 1.**

- Мы же, - говорю, - не актеры с тобой, чтобы изображать пьяных. Ну чего ты на меня так смотришь? Я всего лишь за чистоту искусства и наш беспримечный эксперимент. А вообще - это неслышанно - фотограф отказывается пить за здоровье!

Бесполезно. Ваня сказал, что у него в этот день еще много работы. И мы пошли в гости к Наде на сухую. Извините, как два раздолбая. Без портфеля. Без веника. Трезвые. Ну и в ботиночках на толстой подошве.

И PR, И НОСТАЛЬГИЯ

Эту уникальную новогоднюю акцию организовали сотрудники компании Delivery Club (зеленые человечки, которые разносят еду по квартирам, это как раз их люди). С помощью реквизиторов «Мосфильма» они полностью восстановили квартиру Нади Шевелевой из фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!». И временно сделали из нее ресторан.

Чтобы в него попасть, нужно было с помощью приложения сервиса отправить заявку и ждать очередного розыгрыша. Прийти на 3-ю улицу Строителей (на самом деле, на улицу Мосфильмовскую) могли всего пять счастливиц в день - каждому из них разрешено привести с собой еще двух гостей.

Бесплатные угощения соответствуют сценам из фильма. Здесь тебе и бутербродик с икрой, и селедка под шубой, и даже заливная рыба (та самая).

Среди гостей, как ни странно, много молодежи. И все рассматривают декорации с восхищением. Фильм-то показывают каждый год. У нас в стране даже пятиклассник знает, что Павлик может лететь в Ленинград. И Женя может. Они оба могут.

Павел Клоков:
- Женя, а ты в каком городе? Я и за тебя, и за Ипполита отдуваюсь.

ЗДРАВСТВУЙ, НАДЯ, ЭТО Я

- Извините, а вы на «Угадай мелодию» пришли? - поинтересовалась женщина, стоявшая рядом с мосфильмовским бюро пропусков.

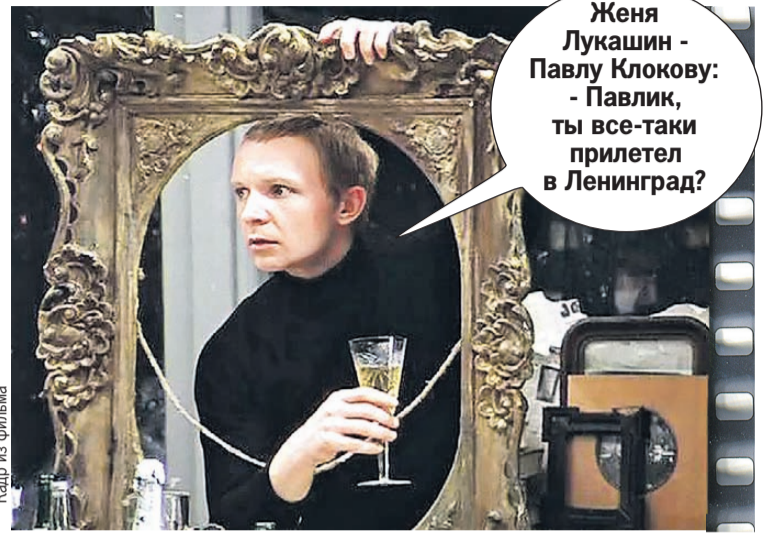
Я отчего-то расплылся в улыбке. А дельный Ваня схватил меня за рукав и с криком «Еще чего не хватало!» потащил за собой на территорию.

Пять минут ходьбы - и мы в том самом павильоне. В той самой квартире.

Из одежды предоставляются только Ипполитовские пальто и шапка. А потому я довольно быстро перевоплотился и начал метаться по квартире с глазами трехмесячного щенка. Надо же, та самая гитара. И красный телефон. И стопки книг на подоконнике. И польский гарнитур, за который Надя дала 20 рублей сверху (а Женя дал 25).



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва



Женя Лукашин - Павлу Клокову:
- Павлик, ты все-таки прилетел в Ленинград?

Кадр из фильма

Такое ощущение, что нам с Ваней удалось взломать культовый фильм и накануне праздника самим оказаться в кадре.

Немного освоившись, я сел за новогодний стол. Наколот на вилку шпротину и съел ее.

Потом подошел к окну и попытался рассмотреть двор. Как выяснилось, сделать это не так просто, учитывая, что за стеклом висит киношная материя черного цвета.

Довольно быстро запарился. Снял шапку.

И, оглянувшись, вдруг увидел ее. В том самом горчичном платье. И в черных - до колена - сапожках.

- Моя Надя приехала... - перепутал текст я, совершенно забыв, что это слова Жени Лукашина.

Да и где сейчас тот Женя?

- Нет, - улыбнулась та. - Я, как и вы, журналист. Готовлю сюжет для нашего канала.

Мы познакомились. У нее удивительное имя - Света. И, главное, редкое...

Съемки продвигались семимильными шагами. И уже минут через десять я застегивал Свете сапоги. То есть Наде. Хотя в фильме это тоже делал Лукашин.

Все смешалось в доме Шевелевых...

Потом я стащил бутербродик и полез в ванну. Сел на деревянную подставку и слегка загрузил (точь-в-точь как Бунша напротив фигуры Христа). Потом - на свой страх и риск - покрутил краны. Воды нет.

Ваня всю эту вакханалию снимал на «Никон».

А я неожиданно устал от съемок. Захотелось на свежий воздух. Все-

го тридцати минут хватило, чтобы понять, какой это адский труд - быть актером. А ведь я в свое время претендовал на роль Вронского в фильме **Карена Шахназарова**. Но некий **Матвеев**, к счастью, меня опередил.

Кто знает, может в декабре 2022-го можно будет побывать в другом новогоднем фильме? Например, в «Чародеях». Главное, чтобы костюмчик сидел!



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

В фильме хотя бы тепленькая пошла (вверху). Наш журналист (слева) и холодной не дождался. А ведь специально пальто надел, чтобы помыться.



Кадр из фильма

Нет его! Был да сплыл. Так что теперь, дорогая, нам никто не помешает.

В этот самый момент из двери высунулась безумная голова Вани Макеева.

- Паша, полезай в ванну. Все готово...

Отмахнувшись, я подошел к Надежде. И беспомощно пробубнил что-то о своем холостом положении. А потом приблизился и поцеловал ее.

Иван радостно защелкал фотоаппаратом и потребовал еще один дубль. Надя на лисьях кубанка щекотала мне лоб, но меня уже было не остановить.

- Вы актриса? - спросил я шепотом.



Ирония судьбы-2022: наконец Ипполит взял свое, теперь его Надя приехала!

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ РЯЗАНОВСКИЙ АДРЕС В МОСКВЕ - ЭТО ПРОСПЕКТ ВЕРНАДСКОГО, 125.

В кино именно в этом доме жил Женя Лукашин, о чем в настоящее время говорит мемориальная доска возле одного из подъездов.

Ленинградская квартира Нади также снималась в Москве, на том же проспекте, в доме № 113. А 3-я улица Строителей в столице существовала всего пять лет, в 1963 году ее переименовали в улицу Марии Ульяновой (это юго-запад Москвы, Ломоносовский район).



Как Павел Клоков ходил на пробы в фильм «Анна Каренина» - на сайте

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

«Ее плач не услышал никто»

Педофил-рецидивист с любовником украли пятилетнюю девочку на глазах у прохожих, надругались над ней и убили.

Страшная трагедия случилась в Костроме накануне Рождества.

РАВНОДУШИЕ ТОЛПЫ

Вероника росла в полной семье. Папа - военный, мама работает уборщицей в местном ДК. Старший брат уже ходит в школу, а девочку мама предпочитала не отпускать далеко от себя. 5 января женщина, как обычно, взяла 5-летнюю дочку с собой на работу. Мама убиралась, девочка бегала по коридорам. Потом заскучала и попросилась на улицу - посмотреть на елку. Женщина подумала: ничего страшного, работы осталось на несколько минут, время еще детское (было 16.00).

Когда мама выглянула на улицу, девочки не было. Не оказалось ее и дома. **Семья забила тревогу, в полицию сразу принялись за поиски, присоединились волонтеры. Вскоре у правоохранителей на руках было видео с камер наблюдения: какие-то двое мужчин подхватывают девочку на руки и уходят к гаражам.** Волонтеры рассказывают: видно, что ребенок вырывался, наверняка плакала. Но никто не услышал ее плач...

А вот новые кадры, уже с другой стороны дороги: парочка бежит, один из мужчин крепко держит девочку, та слабо двигает руками. Навстречу похитителям из машины выходит мужчина, оборачивается, смотрит вслед, кажется, что-то спрашивает. Идут люди, оглядываются. Но ничего не предпринимают...

Ориентировки разослали по поисковым отрядам. Полиция прочесывала дворы, гаражи. Время уходило, шансы на то, что девочка найдется живой, таяли.

Житель Костромы Влад Астафьев с другом вышли на поиски около восьми часов вечера. В десять оказались в частном секторе. Навстречу шли двое мужчин.

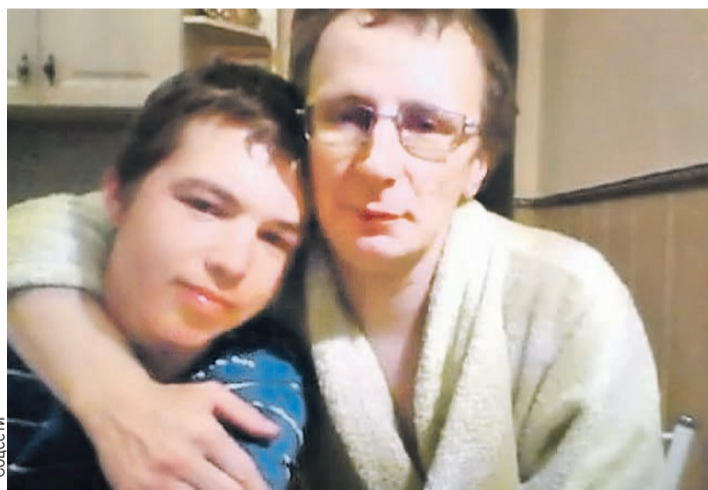
- Мы их узнали не по лицу, видео было плохое, а по одежде. Подошли, все объяснили, они спокойно согласились, чтобы мы вызвали полицию. Спокойно пошли с патрулем. И утром мы узнали, что это и были убийцы, - вспоминает Влад.

СТРАШНАЯ КОМНАТА

Полицейские сразу допросили преступников и кинулись в общежитие. В комнате на разложенном диване виднелись следы крови, вокруг были разбросаны вещи, у окна сидел кот. А в сумке у выхода лежало тело пропавшей Вероники.

Уже позже снова изучили видео с камер наблюдения: чтобы добраться до общежития, преступникам понадобилось чуть больше часа. Они шли окружными путями, через гаражи. Когда мужчины убежали с площади, девочка активно размахивала руками. На втором видео она уже едва шевелится. На видео из подъезда Вероника неподвижна - сидит, прислоненная к стенке, как игрушка. **Эксперты предполагают, что девочка уже могла быть без сознания. Поэтому в общежитии никто не услышал ни звука.**

Что было в голове у убийц? Уже бесчувственное тело девочки они резали ножом, всячески издевались.



Денис (справа) и Вадим, которого тот когда-то изнасиловал, изображали на людях отца и сына.

Только избавиться от трупа сразу не решились - пошли прогуляться...

«СЫН И ОТЕЦ» ОКАЗАЛИСЬ ЛЮБОВНИКАМИ

Новость о том, что девочку нашли мертвой, разлетелась мгновенно. Около общежития собралась толпа - многие были готовы растерзать преступников на месте. Полицейские объясняли: мол, никого давно нет, парочка уже в участке. Толпа не верила: люди дежурили у дверей до утра.



Предоставлено «КП»

А преступников допрашивали. Они валили вину друг на друга. Выяснилось, что старший - его имя Денис - в 2017 году попал за решетку за интимные отношения с мальчиком-подростком (тому еще не было 16 лет), а также за распространение порнографии. На свободу вышел в марте 2021-го, должен был два

ли, что они сын и отец, они и обращались друг к другу так. Хотя теперь я понимаю, что слишком слащаво все это выглядело. Вообще постоянно их тут видели, а еще они часто около детского садика гуляли, он тут буквально за углом у нас, - говорит продавщица местного продуктового магазина.

Соседи по общаге в шоке: ничего плохого о парочке они не думали. Те не буянили, аккуратно убирались на общей кухне...

В прокуратуре уже начали проверку, чтобы выяснить, почему жизнью педофила после освобождения полиция так мало интересовалась.

«ПУСТЬ ОТСИДИТ»

У младшего из преступников, 24-летнего Вадима, есть семья. Родители отказались нанять ему адвоката.

- Если виноват, пусть отсидит. С плохим человеком связался, сам виноват! - говорит отец Вадима.

Арестовывали мужчин 6 января. В этот день старшему из них, Денису, исполнилось 45 лет. А в часовне прощались с погибшей девочкой. Сюда пришли сотни людей с игрушками, связками белых шаров. Люди плакали, просили прощения. За невнимательность.

Депутаты Госдумы уже пообещали сразу после каникул рассмотреть закон об ужесточении наказания для педофилов. Впрочем, похожие обещания мы слышим после каждого подобного случая. Но ничего не меняется. Сколько детей еще должно погибнуть, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки?



Предоставлено «КП»

Место преступления. Тут подонки похитили девочку, когда та вышла посмотреть на елочку.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Дикий зверь на привязи все равно опасен

Павел АСТАХОВ, адвокат, уполномоченный по правам ребенка при Президенте России в 2009 - 2016 годах:

- Педофилия - одна из главных мировых проблем. Педофилы не могут остановиться, потому что страдают психическим заболеванием. Дикий зверь, находящийся на привязи, все равно опасен. Так и здесь. Нужно лечить психику и применять химическую кастрацию. Например, в Чехии с принятием закона о ней за год в два раза уменьшилось количество преступлений против несовершеннолетних. У нас закон, разрешающий кастрацию осужденных за педофилию, с трудом, но все же был принят в 2021 году. Но на практике он не применяется: нет механизмов. Никто не знает, как им пользоваться. Сейчас сложно анализировать причины пробуксовки законодательства. Вообще же к проблеме нужно подходить более масштабно, здесь не может быть панацеи. Нужна системная работа. Нужно установить пожизненный административный надзор за выходящими на свободу преступниками. Запретить им подходить к детям, смотреть фильмы с изображением несовершеннолетних. Они должны знать, что за каждым их шагом следят. Кому-то давать пожизненные тюремные сроки. Кроме того, общественность должна обращать внимание на людей странного вида, которые уводят куда-то маленького ребенка. Не стесняться, а подходить и спрашивать, в первую очередь у ребенка, знает ли он этих людей. Надо быть бдительными. Родители могут обвешать ребенка следящими гаджетами, но, если остальные будут равнодушными, найдется негодяй, который его схватит и утащит.



О том, как педофил заманивал детей, обещаая съемки в «Ералаше», - на сайте

Подготовили Иван САРАФАНОВ («КП» - Кострома), Ольга НОВИКОВА, Ольга АФАНАСЕВА («КП» - Самара).



- Я тут в газете прочитал, что главное утром - не делать резких движений! Поэтому, пожалуй, еще полежу.



Алина МАКЕЕВА

Какими правильными ритуалами их заменить?

Миллионы людей принимают решение начать все с чистого листа - в Новый год, с 1 числа, с понедельника... Похудеть, заняться здоровьем, подучить языки, повысить квалификацию... Список можно продолжать. К сожалению, ставить галочки «выполнено» в этом списке удается не всем. Что делать? **Международный бизнес-тренер и мотивационный спикер Синем Понель** на портале medium.com делится своими секретами успешной и счастливой жизни. И самый главный секрет: день часто проходит впустую у тех, кто неправильно его начинает. По словам коуча, есть семь утренних привычек, которые задают неправильный настрой на все оставшееся время. И их несложно заменить на аналогичные, но правильные. Итак, какие же привычки мешают войти в рабочую колею?

1. ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ

Нет, эксперт не призывает забыть о планировании - сама она всегда составляет график в специальном электронном приложении.

Что изменить: план на сегодня должен быть готов еще вчера с вечера. Тогда, проснувшись, вы уже будете настроены на конкретные дела. И не забудете спросонья что-то очень важное.

Не перегружайте график, напоминает коуч. На день планируйте не более 3 - 5 задач. Остальное подкинет жизнь. Список из 15 пунктов ничего, кроме чувства вины за неделанное, не принесет.

2. ЖАЛОВАТЬСЯ

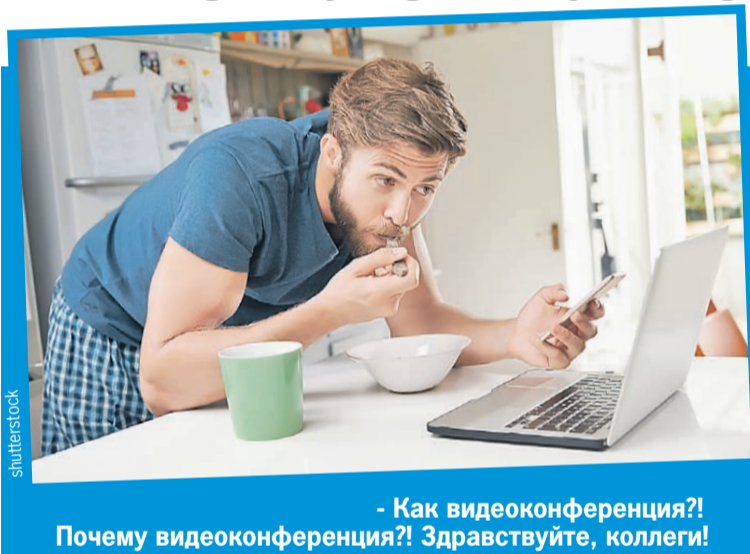
После каникул возвращаться к трудовым будням так тяжело! Так и тянет пожаловаться близким: «Опять в этот гадюшник!» Но первые жалобы потянут за собой следующие. Всегда найдется повод поныть.

Что изменить: каждое утро находите как минимум три повода поблагодарить мироздание. Во-первых, вы проснулись, а значит, живы. А если еще и здоровы - вот и второй повод. Рядом любимый человек, или скоро вы выпьете чашку ароматного кофе, или кот на сей раз не поднял вас кошачьим мяуканьем в четыре утра - хорошего немало, если иметь привычку это замечать.

3. ПЕРЕВОДИТЬ БУДИЛЬНИК НА ПОПОЗЖЕ

Кажется, что с утра лишние 15 - 20 минут сна будут совсем не лишними. Но на самом деле 10 минут из них вы будете снова засыпать, и звонок по-

7 утренних привычек, которые мешают нам быть счастливыми



- Как видеоконференция?! Почему видеоконференция?! Здравствуйте, коллеги!

сле погружения в дрему выдернет вас из нее в самый неподходящий момент. В итоге вы встанете разбитым...

Что изменить: нормальное количество сна, говорят физиологи, - залог здоровья и бодрости. Выспавшийся человек лучше мыслит и принимает более правильные решения. Считается, что взрослому человеку нужно около 7 - 8 часов сна. Но строгой нормы здесь нет, все индивидуально.

Ну а если вы не можете себя по утрам контролировать, ставьте будильник в противоположном углу комнаты, советует Синем Понель. Кстати, есть специальные приложения для смартфонов, выключающие противное треньканье, только когда хозяин будильника подойдет, например, до ванной и сфотографирует раковину: мол, я точно встал...

4. СРАЗУ ПРИСТУПАТЬ К РАБОТЕ

Особенно это актуально для тех, кто уже пять раз перевел будильник и вскочил в последний момент, чтобы включиться в онлайн-конференцию прямо в пижаме. В итоге нарушены физиологические циклы, пропущен завтрак, на работе куча огрехов из-за сумбура в голове.

Что изменить: просыпайтесь так, чтобы у вас было время неспешно позавтракать, позаниматься йогой или сделать зарядку, перебраться с близкими несколькими теплыми фразами. Неспешное позитивное начало дня дает ощущение крепкого тыла, твердой опоры. И тогда дневные заботы кажутся вполне посильными.

5. ПРИНИМАТЬ СЛИШКОМ МНОГО РЕШЕНИЙ

Многим приходится решать с утра массу мелких задач: выбрать, что готовить на завтрак, в чем идти на работу, какой помадой краситься, какую сумку захватить... А ведь организм просыпается постепенно, поэтому мы зависаем на каких-то несложных действиях, принимаем неверные решения, а что-то вообще упускаем.

Что изменить: все, что можно, решаем накануне. Выкладываем одежду, подходящие к ней аксессуары, продумываем завтрак. Подготавливаем до-

кументы, чтобы не забыть их на важную встречу. Меньше решений утром - меньше суеты.

6. ПРОВЕРЯТЬ ЗА ЗАВТРАКОМ СОЦСЕТИ

Казалось бы, ничего плохого в том, чтобы просмотреть личные сообщения или отчеты знакомых из отпуска. Но нырнул туда на пять минут, а вынырнул через полчаса с ощущением, что собственная жизнь не так прекрасна, как у какой-нибудь инстаграм-дивы... Время убито, настроение тоже.

Что изменить: психологи советуют отводить серфингу по социальным сетям ограниченное время (час-полтора) в середине дня, до или после обеда. С проверки электронной почты начинайте рабочий день. А личное время оставьте для личных дел.

7. ЗАГРУЖАТЬСЯ УГЛЕВОДАМИ

Завтрак многих - бутерброд или булка с чаем, хлопья в молоке. Ну или в лучшем варианте каша. Увы, все это углеводы. Они быстро усваиваются, вызывая резкий скачок сахара в крови, и спустя очень короткое время мы чувствуем зверский голод. Все мысли только о еде! Какие уж тут бизнес-решения...

Что изменить: питайтесь правильно! По мнению врачей-эндокринологов, в правильном завтраке должно быть всего понемножку: и углеводы (энергия для мозга), и жиры, и белки (расходный материал для мышц). Так что, например, яичница с тостом и зеленым салатом более подходящий вариант.

«Комсомолка» рекомендует:

Мари ФОРЛЕО

«Все ДОСТИЖИМО»



Мари Форлео - очень известный в Америке тренер личностного роста - после колледжа работала на ненавистной, зато хорошо оплачиваемой и стабильной

работе. А потом решила бросить ее. В течение нескольких лет она сменила много профессий: работала в гляцевых журналах, ставила хореографию на MTV, написала книгу с советами для женщин, как завоевывать мужчин... Сейчас она - ведущая онлайн-шоу, у которого десятки миллионов поклонников во всех странах. И в этой книге, как и в передаче, она рассказывает, как добиться осуществления своих самых смелых мечтаний.

Для начала Мари советует отвергать мысли, которые являются разрушительными, такие как «Я это уже знаю» и «Мне это не поможет». Важно помнить, что все в жизни решаемо и все достижимо, стоит лишь приложить упорство и немного оптимизма. Книга поможет вам определиться со своей мечтой, научит действовать, биться со своими страхами и отбрасывать оправдания, мешающие двигаться вперед.

Приобретайте на shop.kp.ru!

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781



12 дел, которые сделают вас богаче, - как составить финансовый план на 2021 год, читайте на сайте



Юлия СМЕРНОВА

Смартфон и планшет под подушкой притягивают килограммы.

«Поели, теперь можно и поспать. Пospали, теперь можно и поесть», - как говорится в мультимедиа «Дюймовочка». Чем ближе к зиме, тем больше хочется вести лениво-тюлений образ жизни, правда?

Хорошие новости: **если больше спать, то можно не накопить жирка, а наоборот, похудеть.** И это доказанный учеными факт.

Выспавшемуся, отдохнувшему человеку с калориями помогают справиться гормоны и мозг. А вот недосып, напротив, ведет к лишнему весу.

НЕ ОТДОХНУЛИ НОЧЬЮ - ЛЕНИМСЯ ДНЕМ

Первая взаимосвязь между недосыпом и лишним весом очень простая (при этом подтвержденная научными исследованиями). Если мы не выспались и недостаточно отдохнули ночью, днем у нас наверняка будет меньше сил и желания отправиться на пробежку или вместо бодрой прогулки мы проедем пару остановок на автобусе. И вообще предпочтем всем физическим активностям лишний часок на диване.

Все это не способствует потере калорий. Уставшее тело, наоборот, требует дополнительной энергии, сладкого, жирного. Получается замкнутый круг.

Он же, кстати, работает и в позитивном ключе: физические упражнения и прогулки на свежем воздухе помогают быстрее засыпать и лучше восстанавливаться за ночь.

- Меня часто спрашивают, полезно ли есть, например, цельнозерновой хлеб вместо обычного белого, чтобы постройнеть. Поверьте, это совсем не так важно для борьбы с лишним весом, как хорошо выспаться, - уверяет **испанский нутрициолог Мигель Хиронес** (нутрициология - наука о питании. - Ред.).

И в качестве аргумента приводит впечатляющие результаты эксперимента, проведенного его коллегами. **Люди, которые спят больше 7 часов, теряют жировую массу вдвое быстрее тех, кто уделяет сну меньше 5 часов в сутки.** При одинаковом питании и физических нагрузках.



Катерина МАРТИНОВИЧ

ЛИШНИЙ ГАМБУРГЕР В СУТКИ

Конечно, дело не только в лени. **Недосып влияет и на работу гормонов в нашем организме.** Если мы не выспались, вырабатывается больше грелина - гормона голода, повышающего аппетит. И меньше лептина, обладающего противоположным эффектом и отвечающего за ощущение «все, я наелся».

Авторы исследования, опубликованного в Европейском журнале клинического питания, подсчитали: невыспавшийся человек за день съедает в среднем на 385 калорий больше, чем отдохнувший. Причем в основном за счет жиров. Это может быть, например, целый гамбургер, две порции мороженого или 150 граммов колбасы. Решение о вредном перекусе принимается импульсивно и неосознанно, противостоять искушению сложно - с гормонами не поспоришь.

А если недосып регулярный? Столь весомая ежедневная добавка быстро отложится на боках.

СЕКРЕТ СТРОЙНОСТИ - В ТЕМНОТЕ

Впрочем, спать долго и крепко - это еще полдела. **Для стройности очень полезно спать в полной темноте** (не только для нее, но мы сейчас именно о сонной диете). **Без мобильного телефона или планшета, то и дело мигающих уведомлений разных**

приложений. Без включенного телевизора. Без светящихся часов и даже маленьких индикаторов на домашней технике и гаджетах. И с плотными шторами, чтобы огни большого города не проникали в спальню.

В исследовании **Дэйла Сэндлера** и его коллег из Национального института наук о здоровье и окружающей среде (Северная Каролина, США) приняли участие 44 тысячи женщин. За ними наблюдали в течение 5 лет, сравнили привычки, связанные со сном, и их влияние на здоровье - в том числе и вес.

Так вот: у тех, кто спит с включенным телевизором или другим искусственным светом, на 17% повышается риск набрать более 5 килограммов в течение 5 лет.

Дело опять же в гормонах, считают ученые. Свет влияет на выработку мелатонина, отвечающего за циркадные, то есть суточные, ритмы в организме. А им подчиняется множество процессов, в том числе связанных с питанием: аппетит и чувство голода, переваривание и усвоение пищи.



Бесплатное
толкование
снов найдете
на нашем сайте



ВАЖНО

А сколько нужно спать?

Есть множество противоречивых таблиц о том, сколько должны спать дети в разном возрасте. Современный взгляд педиатров на эту проблему в том, что норма - это некие абстрактные цифры, сферический конь в вакууме.

А смотреть надо по самочувствию ребенка. Бодр ли он, весел, хорошо ли развивается. Однако на что-то ориентироваться ведь нужно? Особенно родителям первенца, чтобы понимать, что развитие идет более-менее по плану.

Американская академия медицины сна с этой целью приводит следующие данные, сколько нужно в среднем спать в сутки (точнее, какое количество сна позволяет избежать рисков для здоровья из-за недосыпа):

| | |
|----------------|----------------------|
| 4 - 12 месяцев | 12 - 16 часов |
| 1 - 2 года | 11 - 14 часов |
| 3 - 5 лет | 10 - 13 часов |
| 6 - 12 лет | 9 - 12 часов |
| 13 - 18 лет | 8 - 10 часов |

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

■ КСТАТИ

С младенцами это тоже работает

Сон и вес связаны с самого рождения! Только что обнаружены итоги еще одного исследования. В нескольких детских клиниках США наблюдали за младенцами. И мирно сопящими, и орущими по ночам. А потом смотрели, как дети развиваются и растут. Всего было 298 «подопытных». Медикам помогли родители - вели дневники сна своих чад. Контрольных отметок было две: когда малыш исполнился месяц и полгода.

Закономерность обнаружилась та же самая, что у взрослых. Новорожденные со здоровым сном, которые реже просыпаются и больше часов в первые недели жизни проводят во сне, затем тем же самым здоровым образом набирают вес. А беспокойные рискуют уже в раннем в детстве стать изрядно упитанными.

Даже один дополнительный час сна в сутки на 26% снижает риск набрать лишние килограммы.

За этот один дополнительный час сна младенца папы-мамы готовы отдать многое. Но как заставить ребенка еще немножечко поспать? Ей-богу, решившему эту головоломку не жалко и Нобелевскую премию вручить. Хотя по медицине, хоть за мир во всем мире...

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Люди стали холоднее

Владимир ЛАГОВСКИЙ

За 200 лет по загадочным причинам «нормальная» температура человеческого тела заметно снизилась.

О том, что в XIX веке люди были теплее, еще в прошлом году сообщили ученые из медицинской школы Стэнфордского университета. Они подняли несколько баз данных - от старинных до современных, охвативших «температурные замеры» почти миллиона человек, произведенные за 157 лет. И обнаружили, что за это время градусники, по-

ставленные мужчинам, стали показывать в среднем на 0,59 градуса Цельсия меньше. Женские тела похолодели на 0,32 градуса.

В XIX веке температура 36,6 градуса считалась пониженной, а 37 градусов - как раз нормальной. Об этом писал немецкий физиолог **Вундерлих** в 1851 году, после того как проанализировал несколько миллионов показаний термометров у 25 тысяч пациентов в Лейпциге.

Есть гипотеза: у людей на 6% замедлился метаболизм, скорость которого и отражает температура тела. Но чем конкретно это вызвано, осталось загадкой.

«Комсомолка» рекомендует:

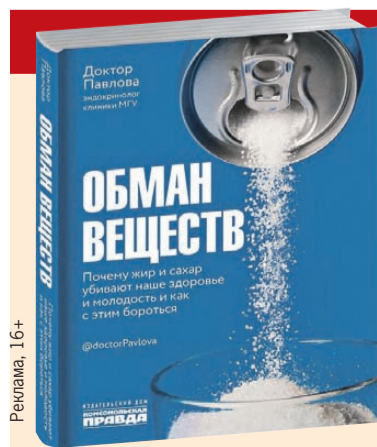
Обман веществ

Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт - вообще не мое»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости.

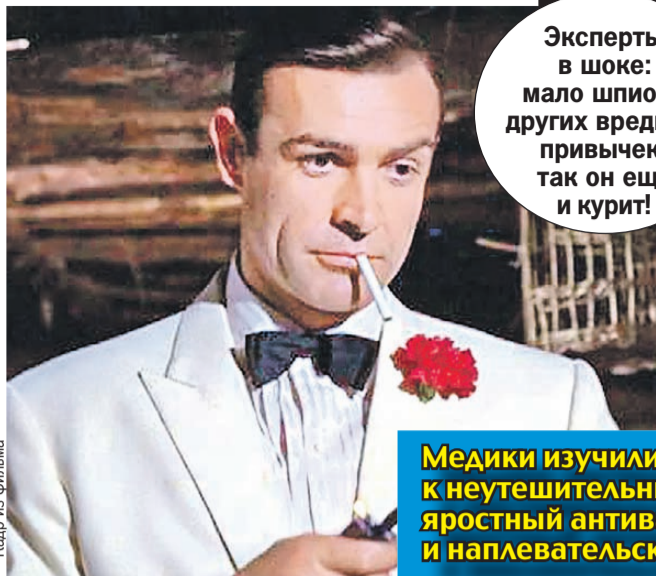
Приобретайте на shop.kp.ru/

А также в книжной сети «Читай-город», chitai-gorod.ru

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781,
ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763



Реклама. 16+



Эксперты в шоке: мало шпиону других вредных привычек, так он еще и курит!

Исследование ученых: Джеймс Бонд должен был умереть не от пули, а от секса и расстройства желудка

Медики изучили бондиану и пришли к неутешительным выводам: агент 007 - яростный антиваксер и наплевательски относится к гигиене.

Ярослав КОРОБАТОВ

Эксперты решили с высоты нынешних пандемических представлений о прекрасном посмотреть на художества главного киношпиона. Потому что спасти мир без QR-кода и сертификата о вакцинации - это утопия. Не то что Станиславский - любой неискушенный зритель воскликнет: «Не верю!» Итак, чтобы узнать, насколько образ жизни агента 007 соответствует нашей новой реальности, трое ученых-инфекционистов просмотрели 25 фильмов, выпущенных с 1962 по 2021 год, в которых Бонд совершает в общей сложности 86 заграничных командировок.

ОТКРЫТИЕ № 1: А РУКИ-ТО НЕ МОЕТ!

Мы не знаем, каким шпионом являлся Джеймс Бонд, если бы реально существовал, но в качестве переносчика инфекции ему не было бы равных. За всю историю бондианы он всего дважды вымыл руки. Причем один раз после еды («Из России с любовью»), а второй раз - после убийства («Бриллианты навсегда»). При этом он регулярно ест невымытые фрукты и, что еще хуже, - сырые устрицы. Есть теория, правда, доказанная только на мышах, что устрицы могут выступать в качестве афродизиака и увеличивают мужскую силу и неотразимость. В реальности сырые моллюски нередко являются источником гепатита, норовируса (если Бонд подхватит эту кишечную инфекцию, он надолго будет прикован к сортиру) и вибриоза.

В последнем случае человек, подхвативший вредные бактерии, рискует заболеть острым уретритом, сепсисом, менингитом, энцефалитом и т. п.

ОТКРЫТИЕ № 2: ПОСЛЕ СВЯЗИ С НИМ КРАСОТКИ ДОЛГО НЕ ЖИВУТ

Однако главный фактор риска, по мнению исследователей, это беспорядочная половая жизнь. В общей сложности женщины отдавались супершпиону 59 раз (в среднем 2,4 сексуальные сцены за фильм). Но только в трех случаях партнершу связывали с Бондом более-менее длительные отношения. В фильме 1969 года «На секретной службе Ее Величества» есть постельная сцена с законной супругой - графиней Трейси ди Винченцо (ее играет Дайана Ригг). Правда, брак продлился меньше суток - затем миссис Бонд пала жертвой злодеев. И еще с двумя красотками он крутит романы на протяжении нескольких фильмов. В остальных случаях агент 007 демонстрирует крайнюю неразборчивость в отношениях. Например, в фильме «Шаровая молния» между знакомством с подружкой и первым половым актом проходит всего 20 минут (исследователи вычислили это по часам на заднем плане). Это значит, что Бонд игнорирует конфетно-букетный период, и у него нет возможности узнать партнершу поближе. А учитывая, что агент из принципа не пользуется презервативами, риск подхватить инфекцию, пере-

дающуюся половым путем, очень велик.

Кстати, с долгожительством у девушек Бонда дела обстоят неважно. После секса с ним умирает примерно каждая четвертая (27,1 процента). Однако медики не связывают высокую смертность любовниц киногероя с венерическими заболеваниями - чаще всего они погибают насильственной смертью. Например, в «Голдфингере» 1964 года после ночи любви подружка Бонда Джилл Мастерсон задыхается в постели, когда злодей Оджоб покрывает ее тело золотой краской.

В общем, девушки, если к вам клеится красавец с замашками суперагента, обходите его стороной - целее будете.

ОТКРЫТИЕ № 3: ИСТОЧНИК ХРАБРОСТИ - КОШАЧЬИ ПАЗАРИТЫ

Джеймс Бонд, как известно, не знает страха: драки, перестрелки, погони, экстремальные трюки... «Настоящий мужчина!» - восхищаются дамы. «Похоже на токсоплазмоз», - успокоятся медики. Токсоплазмоз - это паразитарное заболевание, которое передается от кошек. И у него есть любопытный побочный эффект. - Мыши, заболевшие этой болезнью, теряют страх пе-



Кадр из фильма

объяснить и безрассудную храбрость Бонда.

Кстати, у медиков есть и подозреваемый - белый ангорский кот Эрнста Ставро Блофельда, одного из главных врагов агента 007. Эрнст всегда появляется с кошачком, а Бонд, как мы знаем, почти никогда не моет руки.

ОТКРЫТИЕ № 4: ЗЛОСТНЫЙ НАРУШИТЕЛЬ МАСОЧНОГО РЕЖИМА

Велики шансы, что Джеймс Бонд в эпоху пандемии стал бы ковид-диссидентом или антипрививочником. Во всяком случае в анамнезе у него есть путешествие в Японию («Живешь только дважды», 1967 г.) вскоре после вспышки азиатского гриппа, которая в 1957 - 1958 годах погубила около 1 миллиона человек. При этом Джеймс игнорирует требования дистанцирования - как в публичных местах, так и в общественном транспорте. Более того, супермен использует чужую маску, пытаясь скрыть лицо. Вопиющая безграмотность! Ведь респираторные вирусы могут сохраняться на поверхности масок в течение недели. И если маской пользовался больной человек, то шпион легко мог заразиться.

В общем, с такими легкомысленными людьми, нам, ветеранам пандемии, не по пути. Надеемся, в новом блокбастере, который будет посвящен приключениям секретного агента Ее Величества в эпоху коронавируса (а про что же еще снимать, если не про это?), Джеймс Бонд будет, как паймальчик, мыть руки и требовать от женщин перед сексом справку от врача, заверенную печатью. И, может быть, наконец-то разберется, кто стоит за международным антипрививочным заговором.

Врачи предупреждают: беспорядочные половые связи страшнее пистолета.

ред кошками, - объясняет ведущий автор исследования Теун Бусема, профессор Центра инфекционных заболеваний Университета Неймегена (Нидерланды). - Это результат хитрых манипуляций со стороны паразита для увеличения вероятности передачи инфекции через рот. Мы предполагаем, что токсоплазмозом отчасти можно

«Комсомолка» рекомендует:

7 НОТ ЗДОРОВЬЯ

Как повысить качество жизни за 7 недель

Узнайте, как изменить образ жизни по системе маленьких шагов, которая легко впишется даже в самое плотное расписание современного человека. А еще в этой книге - списки самых полезных продуктов, антистрессовые методики, вся правда о тестостероне и письма счастья, которые на самом деле меняют жизнь.

Приобретайте на shop.kp.ru/
А также в книжной сети «Читай-город»,
chitai-gorod.ru



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781,
ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763



Как менялся Джеймс Бонд за 60 лет: почему Коннери отказался от роли агента 007 и как нашли романтического Крэйга - читайте на сайте



Реклама, 16+



Кадр из фильма

Вышел «Последний богатырь: Посланник Тьмы», третья, вроде бы заключительная часть саги по мотивам русских народных сказок.

Филипп Бедросович сыграл Жар-птицу с весьма скверным характером.

Денис
КОРСАКОВ

Снес как-то Киркоров яичко...

Первые две собрали в прокате огромные деньги. Наш кинообозреватель уверен, что и третий «Богатырь» принесет продюсерам пару миллиардов рублей - причем на этот раз заслуженных.

Молодой москвич Иван (Виктор Хориняк) нашел счастье в сказочной стране Белогорье с Василисой Премудрой (Мила Сивацкая). Они готовятся пышно отпраздновать свадьбу, но за считанные часы до нее невесту похищает мрачный молчаливый рыцарь, закованный в доспехи. Действует этот железный человек по приказу столь же мрачной колдуньи (Елена Валушкина), которая приходится Ивану матерью (о чем до поры до времени на экране не догадывается никто). Неприятная женщина хочет сорвать свадьбу сына, во-первых, потому что немножко ревнует его к невесте, а во-вторых, потому что у нее на Ивана другие планы. Оседлав крылатого огнедышащего волка, колдунья с Василисой через фиолетовый портал уносится в современную Москву. А за ними в избушке на курьих ножках туда же мчится команда спасения - Иван, Баба-яга (Елена Яковлева), Кощей Бессмертный (Константин Лавроненко), Водяной (Сергей Бурунов), волшебник Светозар (Тимофей Трибунцев) и анимационный Колобок с голосом Гарика Харламова.

Новый, третий «Последний богатырь» - откровенно лучший из всей трилогии. И главная причина бросается

в глаза, точнее, в уши: там меньше шутят. Всем знакома ситуация, когда нормальный, неглупый человек вдруг начинает выдавливать из себя хохмы, и от угловатых натужных шуток становится неловко не ему, а тебе. Именно такое ощущение и не покидало на предыдущих «Богатырях». Схема, по которой острили, была неизменной: нечто из русских народных сказок

Yellow, Black and White вместо иностранных слов появляются русские «Желтый, белый да черный», набранные псевдославянским шрифтом. На первых минутах герой называет Змея Горыныча «птеродактилем недоделанным», а Кошью Бессмертному говорит: «Ты же вообще ни-когда

Водяной с узнаваемыми чертами Сергея Бурунова вроде погиб в первой части, но ничего, появился и во второй, и в третьей.



Кадр из фильма

(вообще нечто древнерусское) в лоб сталкивалось с чем-то современным. Меч-кладенец именовался «девайсом», странствующая по сказочной стране компания героев - «омерзительной шестеркой», на фоне чудо-юдо рыб-китов упоминались Белые ходы из «Игры престолов» - и так далее, пока зрителя не начинало подташнивать.

«Посланец Тьмы» начинается примерно так же: на заставке с диснеевским замком скачет избушка на курьих ножках, а на логотипе студии

не спишь. Эх, какого дальнбойщика страна потеряла! Но потом невероятным ожесточением воли сценаристы заставляют себя умерить юмористический пыл - и облегчение, похоже, испытывает не только зритель, но и Виктор Хориняк, которого уже утомил этот недоделанный «Комеди Клуб».

Конечно, зритель, знающий, что в фильме появится Жар-птица в исполнении Филиппа Киркорова, с некоторым ужасом ждет ее появления и очередного фонтана «самоиронии» в исполнении поп-короля; но Жар-птица относится к жемчужинам фильма. Капризное, пошлое, вздорное до истеричности, помешанное на стразах и собственной

славе существо - даже непонятно, как у певца получилось воплотить этот образ с таким блеском. Сцена, в которой Киркоров неожиданно для себя сносит яйцо, вообще на секунду заставляет вспомнить лучшие страницы книг Владимира Сорокина.

Конечно, Кристалл времени, с помощью которого можно шастать по этому самому времени взад и вперед, позаимствован из фильмов студии Marvel - а точнее, из того же «Доктора Стрэнджа», из которого взяли круглые порталы, соединяющие разные эпохи и пространства. В то же время вся линия с матерью героя, которая скрывает свое с ним родство

(а когда раскрывает, сразу требует от сына перейти на темную сторону Силы), откровенно взята из «Звездных войн». Но и Marvel Studios, и «Звездные войны» принадлежат тому же самому «Диснею», российское подразделение которого выпустило «Последних богатырей». Так что авторы как бы ни у кого ничего не воруют, а вполне легально пользуются хозяйским богатством. И тихонечко кладут свое произведение рядом с многомиллионными американскими блокбастерами: авось хотя бы в глазах российских зрителей «Богатырь» не затеряется на фоне сияющей, будто киркоровское яйцо, коллекции диснеевских аттракционов.

В ТЕМУ

Другие фильмы, которые стоит посмотреть и после праздников

❄️ «Человек-паук: Нет пути домой». Теперь уже официально - главный голливудский блокбастер года, вопреки всем пандемиям собравший в мировом прокате только за первые дни \$600 с лишним миллионов (в России - 1,3 млрд рублей). Ностальгическая история закольцовывает все восемь фильмов о приключениях нью-йоркского подростка Питера Паркера, который после укуса особенного паука научился летать на специальной паутине. За 19 с половиной лет его играли три актера: Тоби Магуайер, Эндру Гарфилд и Том Холланд. Теперь выясняется, что это были три разных Человека-паука из трех разных вселенных, и они вполне могут встретиться. Фанаты в упоении. В прокате с 16 декабря.

❄️ «Матрица: Воскрешение». Киану Ривз и Кэрри-Энн Мосс возвращаются в уже четвертом по счету продолжении легендарного фантастического боевика 1999 года, который на этот раз, по сути, обернулся мелодрамой о чувствах двух немолодых людей. Кто-то считает «Матрицу-4» катастрофой, кто-то - любопытным (хотя все равно необязательным) дополнением к старой трилогии. В прокате с 16 декабря.

❄️ «Зверопой-2». Продолжение анимационного блокбастера про поющих животных. На этот раз коала, хрюшки, юная рокерша-дикиобраз, престарелая хамелеонша и прочие звери и пресмыкающиеся отправляются в столицу шоу-бизнеса Ред-Шор-сити (что-то вроде Лас-Вегаса), чтобы поставить там мюзикл и прославиться. А еще пытаются добиться от знаменитого певца-льва, ушедшего в многолетнюю депрессию, чтобы он разрешил им использовать свои песни. В оригинале роли озвучивали Мэтью МакКонахи, Риз Уизерспун, Скарлетт Йоханссон, Фаррелл Уильямс и Бонно из U2 - если это для вас важно, постарайтесь найти кинотеатр, где «Зверопой-2» идет с субтитрами. В прокате с 23 декабря.

❄️ «Чемпион мира». Фильм о легендарном шахматном матче на звание чемпиона: молодой советский гроссмейстер Анатолий Карпов встретился с эмигрантом Виктором Корчным. Очередной потенциальный новогодний блокбастер от продюсеров Леонида Верещагина, Антона Златопольского и Никиты Михалкова (среди прочего, они выпустили «Легенду № 17», «Экипаж», «Движение вверх», «Тренера», «Т-34», «Огонь...») Карпова сыграл Иван Янковский, Корчного - Константин Хабенский, поставил фильм Алексей Сидоров («Бригада», «Бой с тенью», «Т-34»). Удастся ли ленте про столь тихую игру, как шахматы, повторить успех громких картин о хоккее, баскетболе, самолетах, танках и пламени? В прокате с 30 декабря.

❄️ «Снегурочка против всех». Герой Павла Воли, неприятный бизнесмен, в канун Нового года сбивает на автомобиле Деда Мороза и даже не оказывает старику помощи. В наказание его душа вселяется в тело Снегурочки (Надежда Сысоева - Наденька из Comedy Woman). Теперь ему надо разнести подарки своим жертвам - тем, кого он когда-то оскорбил, - и переосмыслить всю свою жизнь. Проект продюсера Ильи Куликова, известного в первую очередь благодаря сериалу «Полицейский с Рублевки» и фильмам, снятым по его мотивам. В прокате с 30 декабря.

❄️ «Свингеры». Комедия о двух парах (врач и аптекарша из Люберец и бизнесмен с подружкой-моделью из жилой башни «Москва-Сити»), решивших перед Новым годом оживить личную жизнь. Они договариваются о свингерской вечеринке, которая оборачивается тотальным раскардашем. К этой истории (чтобы растянуть хронометраж до приемлемых 96 минут) еще приклеен совершенно отдельный сюжет про юношу-ботаника, который живет с очень властной мамой и влюбляется в легкомысленную девушку, случайно попавшую в его квартиру. Не пошлая, но и не истерически смешная комедия с участием Дмитрием Нагиевым, Ириной Пеговой, Олеси Судзиловской, Натальи Рудовой и Ильи Носкова. Среди авторов сценария был писатель Слава Сэ (Вячеслав Солдатов), скончавшийся летом этого года от COVID-19. В прокате с 6 декабря.



Премьеры, кинохиты и мнения кинокритиков - в проекте «Афиша» на сайте



Борис КУДРЯВОВ/Экспресс газета

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кунис - Блиц - Счет - Лавры - Евро - Разбор - Плотно - Урад - Алысасил - Пэворк - Балок - Закопане - Альсисин - Эмтент - Сър - Крот - Адгестя - Нева - «Бьюик» - Юрис - Курд - Шабо - Раст - Жатва - Чудо - Очки - Роза - Кинипер - Матек - Гора - Зима. ПО ВЕРТИКАЛИ: Полос - Салют - Колобок - Мерзлякин - Питекантроп - Слово - Крест - Трактор - Билья - Джим - Цена - Шарж - Соул - Очал - Грамота - Трул - Эссе - Юнона - Ланжелли - Бивень - Круиз - Свифт - Рукки - Едок - Ничья - Преса.

«Губернаторский дневник» - 2022: выбираем отличника года и «Отличный класс»

Акция изменилась, и теперь шансов на победу стало больше

Иркутский фонд культуры и «Комсомольская правда» вновь начинают любимый школьниками проект. «Губернаторский дневник» - 2022 стартовал. Но теперь он стал еще интереснее: номинации, а значит, и шансов заявить о себе, теперь больше! Главное и основное состязание, разумеется, как и прежде, развернется в личном первенстве: победителями «Губернаторского дневника» станут 100 ребят, которые получили наибольшее количество отметок «отлично» с 1 сентября по 31 декабря



ЗАПИШИТЕ ТЕЛЕФОНЧИК

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!
КАЖДЫЙ БЛАНК ПРОЙДЕТ ТЩАТЕЛЬНУЮ ПРОВЕРКУ
Внимание! Просьба заполнять бланки-заявки честно и заверять надлежащим образом. Каждая заявка будет проходить тщательную проверку на соответствие с реальными оценками ученика во избежание мошенничества.

А теперь внимание! Помимо личного первенства предлагаем ребятам посоревноваться и в общем зачете. В новом «Губернаторском дневнике» - 2022 ребят ждет настоящая битва классов. Победителем в номинации «Отличный класс» станет тот коллектив, который подаст наибольшее количество заявок и наберет большее количество отметок «отлично». В качестве подарка мы пригласим ребят на интересный онлайн-урок. Кто его проведет, пока сохраним интригу.
Жанна ЛЕВИНА.

КОНКРЕТНО КАКИЕ ПОДАРКИ ЖДУТ РЕБЯТ

Неизменным и самым желанным подарком проекта остается, конечно же, школьный дневник с автографом губернатора Иркутской области Игоря Ивановича Кобзева! Но в этом учебном году мы решили ввести для одаренных ребят еще один отличительный знак - фирменный значок отличника, особое украшение для школьной формы! Также ребят ждут дипломы и подарки от медиагруппы «Комсомольская правда».

2021 года. Принимать бланки мы будем с 10 января по 31 марта, а потом в торжественной обстановке подведем итоги.

Однако теперь у школьников Иркутской области есть возможность посоревноваться еще и в творческом конкурсе - на лучшее сочинение. Тема - «Почему я люблю Иркутскую область». Работу можно приложить к бланку-заявке по желанию, и лучшие из них (по 1 номинанту среди параллелей 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, и 11-х классов) мы обязательно отметим и наградим!

Есть вопросы? Задавайте по телефону (3952) 208-004.

Для тех, кто особо выделяется среди сверстников знаниями отдельных предметов, тоже появились специальные номинации - «Точные науки» и «Гуманитарные науки». Стать в них победителем будет просто, если ваш ребенок отлично успевает по таким предметам, как математика алгебра и геометрия, физика, и наберет по ним наибольшее количество отметок высшей пробы среди сверстников. Для гуманитариев главные дисциплины, как не сложно догадаться, русский язык и литература.

ВАЖНО

Проект «Губернаторский дневник» - 2022 реализует Иркутский фонд культуры в рамках конкурса социально значимых проектов «Губернское собрание общественности Иркутской области» при поддержке правительства Иркутской области и иркутского филиала медиагруппы «Комсомольская правда».

КСТАТИ КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

Уже в новом, 2022 году мы начнем публиковать бланки участников в еженедельных и ежедневных номерах газеты «Комсомольская правда». Даты выхода бланков: еженедельник «Комсомольская правда» (толстушка) - **16 февраля и 9 марта 2022 года**, ежедневный выпуск «Комсомольская правда» - **8 февраля и 1 марта 2022 года**. В бланк, как и прежде, необходимо внести все пятерки, поставленные ученику в дневник (печатный или электронный) с 1 сентября по 31 декабря 2021 года, затем заверить его подписью директора и печатью школы. Заполненный бланк в срок с 10 января до 31 марта 2022 года необходимо отправить по адресу: 664009, Иркутск, а/я 194 или отсканированный документ на электронную почту: school.kp@phkp.ru или o.kuzovleva@phkp.ru.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Дарья ЧАКИНА, 26 лет, Челябинск:

- Работаю актрисой в Камерном театре. Увлекаюсь художественной литературой. Выпускаю видеоролики с чтением стихов от имени прикольных персонажей в своем Инстаграме. Новый год - настоящий праздник для каждого, и в частности для артистов! Каждый год мы поздравляем детей и взрослых от лица волшебных героев. Это приносит мне как профессиональной актрисе и просто доброму человеку невероятную радость - дарить веру в чудо!

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Изящная, деликатная и такая нежная Снегурочка Даша. Мне нравится, как Дарья продумала каждую деталь образа: атласные перчатки, мерцающие узоры пальто, заиндевшая меховая отделка. Даже сережки и те из льда. Восхитительная!



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

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



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Сколковские ученые сегодня испытали грабли, которые после удара по лбу исполняют веселую рождественскую мелодию.

- Доктор, мне надо похудеть.

- Наконец-то вы озаботились своим здоровьем.

- Нет, у меня возник конфликт грехов.

- Как это?

- Я из-за чревоугодия не могу прелюбодействовать.

Лайфхак.

Если хотите выглядеть на 10 лет моложе, то называйте всем свой возраст на 15 лет старше.

По данным журнала Forbes, 97% российских олигархов живут за чертой наглости.

Медведи, которые перед спячкой едят подбродившую малину, просыпаются в берлоге у бывшей.

Народная примета. Если вы проснулись раньше будильника, значит, сегодня выходной!

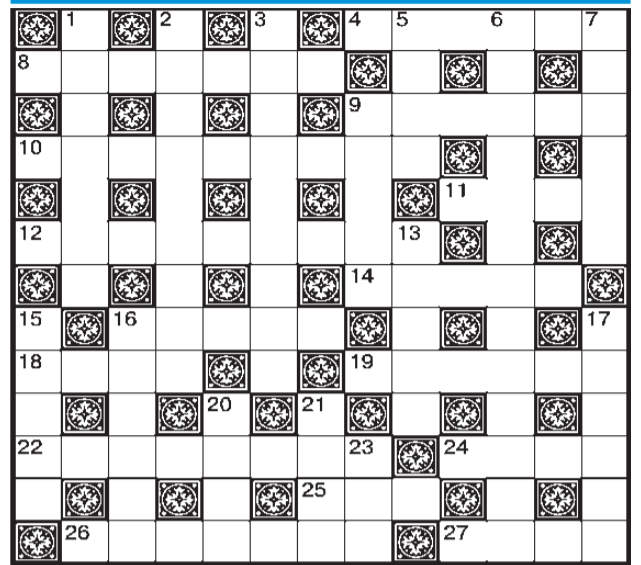
Если дама выпила бутылку без закуски, значит, она на диете.

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.

«Зловонный сыр» среди гурманских предпочтений Наполеона Бонапарта. 8. Знак зодиака после Стрельца. 9. На чем летала сказочная Бастинда? 10. Что сливают через Федора Асмолова из сериала «Спящие»? 11. Что снимают в Голливуде? 12. Герой истории о мнимом ревизоре. 14. «Мне ум и сердце занимали твой взор и дикая...». 16. Тахинная... противопоказана при аллергии на кунжут. 18. Последняя за день трапеза. 19. Кому услуги оказывают? 22. Гена при Чебурашке. 24. Разделочный... 25. Самый длинный период мезозоя. 26. Кто унес с собой в могилу тайну Эдвина Друда? 27. Какой пиджак не угодил Чацкому?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Из чего сделали первую в Со-единенных Штатах туалетную бумагу? 2. Кто стал последним назначенцем в «Год четырех императоров» Древнего Рима? 3. Какому продюсеру певец Женя Белоусов был обязан своим творческим взлетом? 5. Какая песня стала визитной карточкой шансонье Юрия Лозы? 6. Кого сыграл Георгий Жженев в фильме «Берегись автомобиля»? 7. «... обстрела» у снайперов. 9. Кодовый... на входе. 13. Ездок по ушам. 15. От кого кошка получила приглашение вытягивать скажочную репку? 16. Японский кипарис. 17. Находить... в душе. 20. Президентский... 21. Самая патриотическая песня. 23. Где охотятся?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Эпасс. 8. Козерог. 9. Зонтик. 10. Компромат. 11. Кино. 12. Хлестаков. 14. Крапса. 16. Ужин. 18. Кинент. 22. Крокодил. 24. Стел. 25. Мен. 26. Диккенс. 27. Фрак. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Коно-14. 2. Веспасиан. 3. Воротопеев. 5. «Плюс». 6. Автоинспектор. 7. Сектор. 9. Замок. 13. Враль. 15. Жучка. 16. Хиноки. 17. Отклик. 20. Полк. 21. Гимн. 23. Лес.

Прогноз погоды на завтра, 14 января

| | ночью | днем | |
|-------------|-----------|-----------|--|
| Иркутск | -24...-26 | -13...-15 | Давление 732 мм рт. ст. (норма для января - 731) |
| Бодайбо | -26...-28 | -22...-24 | Относительная влажность воздуха 80% |
| Братск | -23...-25 | -21...-23 | (норма для января - 68%) |
| Ербогачен | -32...-34 | -26...-28 | Ветер юго-восточный, 6 - 7 м/с |
| Тайшет | -25...-27 | -18...-20 | Восход - 09.06 Луна растет |
| Усть-Илимск | -25...-27 | -21...-23 | Закат - 17.17 |

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

- ТЕМА** для публикации
- ОТКЛИКИ** на статьи
- ЖАЛОБЫ** на доставку
- на качество печати

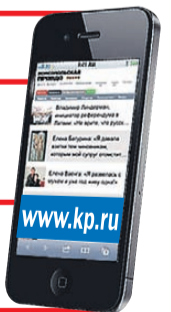
Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!



Для быстрого доступа на сайт просканируйте QR-код с помощью смартфона



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
О. НОСОВА (первый зам. главного редактора),
А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора),
А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора).

Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора),
П. САДКОВ (зам. главного редактора),
А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора),
А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

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

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

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

Тираж этого номера: 165 567 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

Учредитель, редакция и издатель газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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



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

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

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

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

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