

Письмо святой Татьяне в Когалымский храм:

Как избавиться от стресса перед важными экзаменами

Читайте на стр. 5 ▶



Данил ДИЯНОВ

Зима не отступает:

Как избежать травм, катаясь на снежных склонах Крыма

Читайте на стр. 7 ▶



Архив «КП»

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



6 403 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник
25 января

Газета нашего полуострова ★ Крым

№ 5 (27352) 2022 год



«СПУТНИК» в два раза эффективнее «Пфайзера»

Ученые
выяснили,
как прививки
работают
против
«омикрона».

Читайте на стр. 5 ▶



Личный архив

«Комсомолка» нашла внебрачного сына Александра Абдулова

Анастасия ВОЙНИЦКАЯ

Фото мальчика актер хранил в потайном кармане пиджака.

3 января исполнилось 14 лет со дня смерти секс-символа советского кино **Александра Абдулова**. Казалось бы, об актере давно все известно: головокружительная карьера, бурная личная жизнь с двумя официальными браками и толпами поклонниц, смерть от рака легких на 55-м году жизни.

Продолжение на стр. 12 - 13 ▶

Ипотека подорожала до максимума за 6 лет

Елена ОДИНЦОВА

Полная стоимость жилищного кредита в России выросла до 13,2%.

По данным института развития Дом.рф, средняя ставка по ипотеке в топ-15 российских банков составила 9,8%. Это максимум с 2018 года. А вот такая новость пришла от бюро кредитных историй «Экви-факс»: полная стоимость ипотечного кредита в стране выросла в среднем до 13,2%. Аналитики называ-

ют эту цифру максимальной за 6 - 7 лет. Кто врет? А никто. «Средняя ставка» - это процент, под который дадут ипотеку практически идеальному заемщику с хорошей кредитной историей. Для «неидеальных» процент будет выше. А «полная стоимость кредита» (13,2%) включает не только сам процент по ипотеке, но и дополнительные затраты, которые нам добровольно-принудительно навязывают банки. Например, страхование квартиры или жизни за-

емщика. Но как ни считай, а ипотека дорожает, и спрос на нее будет падать.

Однако не стоит надеяться, что более дорогая ипотека заставит жилье подешеветь. Застройщики жалуются на резкое повышение цен на стройматериалы, которое не позволит им снизить цены. А раз новостройки будут дорожать, то и вторичка - следом. Большинство экспертов, которых опросила «КП», прогнозируют: в 2022-м жилье подорожает на 5 - 10%.

Помогите жертвам перестройки
В стране может появиться еще одна жертвенная категория
Читайте на стр. 2

Радио КП
Не счастливы вместе
Как актриса Наталья Болдырева решила вернуться на родину
Телефон: 2200

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Подписка на «КП» - прямо из дома

СКАНИРУЙТЕ

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

Дмитрий ПЕСКОВ: Президент от «омикрона» защищен надежно

Александр ГАМОВ

Пресс-секретарь главы государства ответил на вопросы обозревателя «Комсомолки».

- ...Дмитрий Сергеевич, практически каждый день у президента проходят встречи в очном режиме, и в то же время сейчас разгул «омикрона». Врачи говорят, что «Спутник V», которым, в частности, привит и Владимир Путин, он не обезопасит от болезни, а просто человек, привитый им, легче болезнь переносит.

- Это какие врачи говорят?

- Ну, все говорят.

- Нет, те врачи, которые так говорят, они говорят неправильно. Он («Спутник V». - Ред.) может обезопасить. Есть определенный процент, не больше пяти, по-моему, шести процентов тех, кто болеет с прививками. Но в целом эффективность, особенно «Спутника V»

против «омикрона», - она доказана и она очевидна.

- Вы считаете, что переходить президенту не то что на карантин, а на удаленку нет необходимости в то время, когда вся страна переходит?

- Комбинированный режим работы является наиболее предпочтительным. Естественно, даже при очных встречах принимаются все необходимые меры санитарной безопасности. И тестирование, и другие методы.

Много встреч - рабочих, которые носят непубличный характер, их много в течение дня, - президент проводит, находясь просто на расстоянии нескольких метров от собеседника. Тем не менее проходит очное общение. Конечно, от больших публичных мероприятий, да, сейчас мы все их пытаемся минимизировать. В том числе и президент.

Про то, как наша вакцина работает против «омикрона» > стр. 5.

Евгений ПРОСКУРЯКОВ

Экспорт мороженого из России вырос на 50%, а поставки холодного лакомства в США увеличились втрое.

Леди и джентльмены! Вот вы там у себя за океаном без устали твердите, что мы хотим войны. Но посудите сами: разве могут быть агрессивными люди, которые кормят вас таким прекрасным нежным айс кримом*?

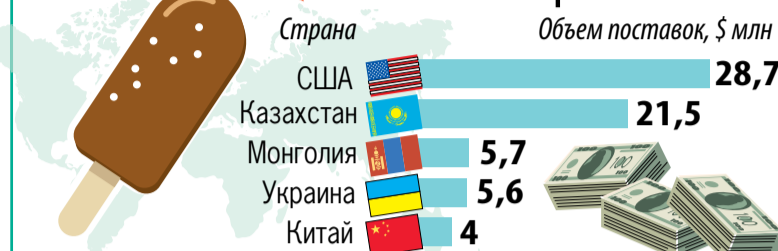
И если по каким-то вопросам мы с Америкой расходимся, то здесь единодушны: российское мороженое - просто супер! По данным Федеральной таможенной службы, в 2021 году экспорт мороженого из нашей страны в Соединенные Штаты вырос в 3,1 раза. Именно в Америку теперь поставляется треть всего российского мороженого, которое идет на экспорт.

- Особенным спросом у американцев пользуются российские фруктовые льды, - отмечает **Наталья Уткина, заместитель генерального директора Союза мороженщиков России.** - Кстати, экспорт российского мороженого постоянно растет - как в дальнее зарубежье, так и в страны СНГ.

*Ice cream - мороженое (англ.).

Пломбир на весь мир

ТОЛЬКО ЦИФРЫ Топ-5 покупателей нашего мороженого



По предварительным данным Федеральной таможенной службы за 2021 год.

Прошлый год в этом плане стал особенно успешным. Таможня рапортует: по предварительной информации, общий экспорт мороженого из России в 2021 году вырос на 49,8% - наши производители заработали на этом \$84,5 млн. Это если в деньгах. В «натуральном выражении» рост тоже серьезный: мы отправили за границу больше 32,8 тысячи тонн мороженого - на 26,5% больше, чем в 2020-м. Причем наше мороженое знают и любят даже в самых экзотических странах.

- Например, вологодское мороженое поставляется в Нигерию, Сенегал, Кот-д'Ивуар, Израиль, Объединенные Арабские Эмираты, - перечисляет Люд-

мила Маницкая, председатель совета Молочного союза России.

Почему же наше мороженое так популярно за рубежом? В Молочном союзе называют несколько причин.

- Ведущие предприятия, на которых мы бываем с инспекционными поездками, оснащены самыми современными технологиями и оборудованием, - не без гордости рассказывает Людмила Маницкая. - Кроме того, российское мороженое относительно доступно по цене из-за курса рубля. А еще мы достаточно северная страна с большими традициями производства и потребления мороженого. Мы знаем толк в этой продукции, поэтому нам доверяют.



«Антиковид» - программа, которая развенчивает мифы о коронавирусе и вакцинации. Слушайте в подкастах на сайте radiokp.ru

ДЕНЕЖКИ

Повышенные пенсии начислят уже в феврале

Евгений ПРОСКУРЯКОВ

Депутаты Госдумы в окончательном, третьем чтении приняли закон об индексации пенсий для неработающих пенсионеров.

Теперь пенсии в России будут увеличены на 8,6% - это выше инфляции, которая в прошлом году составила 8,4%.

- Важно, что норма будет иметь обратную силу и заработает с 1 января 2022 года. Необходимые средства в бюджете есть, - отметил председатель Госдумы Вячеслав Володин.

Однако пенсия за январь в России уже выплачена. И она была проиндексирована по другой ставке - по срав-

нению с прошлым годом январские пенсии выросли на 5,9%. Разницу пенсионерам компенсируют.

Как объяснили в Госдуме, повышенную пенсию россиянам выплатят уже в феврале. И тогда же они получат доплату за январь.

Напомним, провести дополнительную индексацию пенсий предложил **Владимир Путин** 12 января. Повышение коснется примерно 30 млн российских неработающих пенсионеров. На дополнительную индексацию (с 5,9 до 8,6 процента) понадобится 172 млрд рублей. После повышения средняя пенсия в России вырастет примерно на 1500 рублей по сравнению с прошлогодней и составит 18 984 рубля.



ФОТО-ФАКТ

Краснодарский край в начале последней январской недели накрыли рекордные снегопады. В огромных сугробах застревают люди и машины. Взрослым - нервы и переживания, детям - просто праздник какой-то. Синоптики заявили, что высота сугробов на Кубани в эти дни достигла рекордной отметки: сейчас «горы» выше 41 сантиметра. И таких высоких снежных барханов в столице Кубани, Краснодаре, не было за всю историю метеонаблюдений.

В контакте **КП.RU**
Вступайте в нашу группу ВКонтате vk.com/kp.ru

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

ДАЧИ АМНИСТИРУЮТ, СЧЕТЧИКИ ПОУМНЕЮТ: 8 изменений для владельцев жилья в 2022 году

ХРОНИКИ ВРАЧА: «Двухлетний сын лежал с температурой 39 и ни на что не реагировал»

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БУЗОВОЙ ЗА 15 МИЛЛИОНОВ: Частный самолет, салют и другие атрибуты красивой жизни



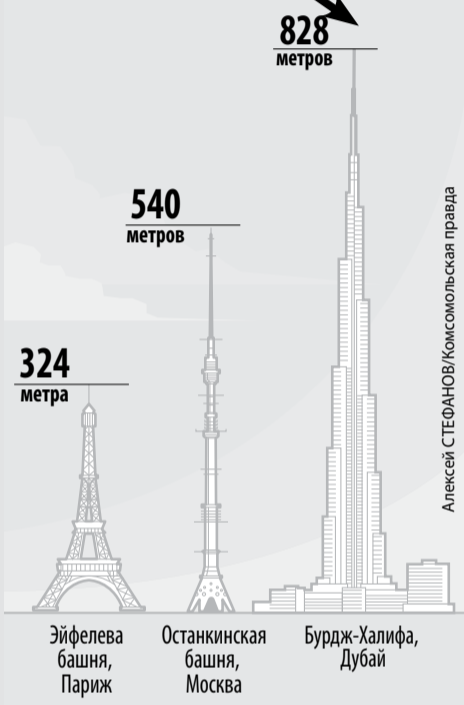
ФОТО ДНЯ



То, что вы видите на этом снимке, не фотомонтаж, а реальный кадр из рекламного клипа авиакомпании Emirates Airlines. Британская каскадерша **Николь Смит-Людвиг** стоит на малюсенькой площадке, венчающей шпиль самого высокого здания в мире - 828-метрового небоскреба Бурдж-Халифа в Дубае (см. схему справа). Британка, одетая в форму стюардессы авиакомпании, приглашает прилететь в Дубай самолетами Emirates Airlines на выставку «Экспо-2020». Из-за пандемии ее проведение перенесли на осень прошлого года и зиму нынешнего. Это уже второй такой ролик за последние месяцы. В руках Смит-Людвиг держит плакат с надписью «Я по-прежнему здесь». У него особая роль - прикрыть собой страховочный трос, которым Николь прикреплена к шпилю. Девушка периодически меняет плакаты с ин-

формацией о выставке, а ее съемка велась с парящего рядом дрона. Трюку предшествовали долгие недели тренировок, а чтобы добраться до вершины шпиля, у съемочной группы ушел целый час. В кульминационный момент прямо за спиной Николь проплывает гигантский лайнер Emirates A380, расписанный в цвета «Экспо». Его полет, проходивший на высоте 820 метров и сверхмалой скорости 305 км/ч, был тоже тщательно срежиссирован, пилоты несколько раз тренировались на авиасимуляторе.

Видео трюка - на сайте kp.ru



ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Людмила ПЛОТНИКОВА

Семье целую неделю привозили коробки со стульями.

Жителю американского штата Нью-Джерси Аяншу Кумару нет и двух лет, но он уже знает, как обращаться со смартфоном. Малыш умеет не только смотреть на мобильнике видео, но и, как выяснилось, делать заказы в интернет-магазинах. В один из дней к дому семьи Кумар курьеры начали подвозить огромные коробки. Позже выяснилось, что все это стулья, заказанные в одном из крупнейших интернет-магазинов. Новые коробки приходили всю неделю, они заполнили почти все свободное место в доме Кумаров.

Родители чуть со стула не упали: Годовалый малыш накупил мебели, играясь со смартфоном



Маленький Аянш накупил столько стульев, что хватило бы на концертный зал!

Когда стали разбираться, выяснилось, что родители Аянша предварительно отметили на сайте много моделей стульев, чтобы в выходные более

детально рассмотреть каждую и сделать окончательный выбор. Они хотели купить лишь четыре стула. Но когда мобильник по-

пал в руки их младшего сына, он умудрился заказать все отмеченные товары. Со складов по всей Америке Кумарам стали отправлять столько стульев, что их хватило бы, чтобы обставить небольшой концертный зал. Теперь родители Аянша намерены вернуть сделанные от их имени заказы. Они говорят, что их малыш родился и стал расти в период коронавирусной пандемии, когда все сидели дома. Аянш видел, что его родители и старшие братья проводят много времени со смартфонами. Да и сам он около часа в день играет с гаджетом и уже умеет сам находить на нем нужные приложения.

ВОПРОС ДНЯ



Катерина МАРТИНОВИЧ

Вчера был Международный день образования. И мы спросили:

Довольны ли вы тем, как учат ваших детей и внуков?

Валерий КИСЕЛЕВ, ветеран спецподразделений, писатель:

- Уровень общего образования повысился. Но качество приходящих в спецподразделения... Моральные качества стали рыхлыми. Знают языки, но готовы ли они пожертвовать собой ради страны?

Марьяна БЕЗРУКИХ, главный научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования:

- Основная проблема - подготовка учителя. В педвузах дают низкий уровень знаний о ребенке. Нет устремления к тому, чтобы педагог понимал, как растет ребенок.

Сергей БОЯРСКИЙ, депутат Госдумы:

- Наши дети перегружены так, что мы лишаем их детства. Учеба становится сложнее с каждым годом. Я выступаю за пятидневку.

Сергей МАРКОВ, гендиректор Института политических исследований:

- В нашем образовании есть проблемы. Недофинансирование зарплат, недостаточность перспективных мероприятий, связанных с образованием. Моим детям в МГИМО удалось отбиться от коммерциализации, поскольку у них были отличные базовые знания и этот вуз - епархия МИДа. А вот следующим поколениям - им сложно.

Александр МИХАЙЛОВ, генерал ФСБ в отставке:

- Все знания, которые мы получали, носили пролонгированный характер. Лично у меня через 3 - 5 лет всплывало в памяти то, что прежде учил. И я, и мои товарищи вдруг понимали, что школа дала нам достаточно глубокие знания литературы, истории, географии. Они закладывались на подкорку. А сейчас - сиюминутные знания. И что у человека может остаться от этого? Дочери мои получили хорошее образование, а с внучкой сейчас мучаемся в 4-м классе. Ее нагрузка носит не связанный с получением образования характер.

Василий, слушатель Радио «КП» (fm.kp.ru):

- Нормально учат. Тут ведь дело еще и в родителях, терпении и доброжелательстве. Моя дочка уже освоила два языка, уроки делает спокойно и быстро.

Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашем сайте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке».

Главные темы дня и другие новости

ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ **KP.RU** | СЛУШАЙТЕ НА Телефон прямого эфира 8-800-200-97-02 (звонок бесплатный!) | **РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru FM.KP.RU**

За последние сутки наш сайт посетили 6 миллионов 403 тысячи человек

ОБМЕННЫЙ КУРС
 Доллар США \$ **77,36** + 67 коп.
 Евро € **87,59** + 68 коп.
НЕФТЬ \$ за баррель **88,32** + 0,48%

Минздрав упорядочил основания для медотводов: Кому точно нельзя прививаться от коронавируса

Анна ДОБРЮХА

Разъясняем новые
приказы Министерства
здравоохранения.

Чтобы врачи и пациенты не путались в основаниях для медотводов, Минздрав России издал приказ № 8н «Об утверждении перечня медицинских противопоказаний к проведению профилактических прививок против новой коронавирусной инфекции COVID-19» (от 13.01.2022, вступает в силу 28.01.2022). В новом документе упорядочили списки противопоказаний, которые содержатся в инструкциях к разным вакцинам. Плюс разъяснили некоторые термины, которые до сих пор вызывали споры. А также приказ фактически легализовал основания для медотводов - прежде у нас были методические рекомендации, а теперь все пункты строго обязательны к исполнению. Рассказываем самое важное.

ЗАПРЕТ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Первым делом в приказе перечисляются исключительные случаи бессрочных противопоказаний для вакцинации. Это три вида ситуаций.

1 Гиперчувствительность к веществам, входящим в состав конкретной прививки от коронавируса, либо к вакцине, в состав которой вхо-

дят аналогичные вещества. Определить это может врач прививочного пункта, ориентируясь на инструкцию к той или иной антиковидной вакцине. Если у вас когда-либо были тяжелые реакции на любые прививки, сообщите доктору, что это были за вакцины.

2 Тяжелые аллергические реакции в анамнезе. Их список в приказе Минздрава не уточняется. Врачи, опрошенные «Комсомолкой», пояснили, что к таким реакциям однозначно относится ана-

филактический шок, перенесенный когда-либо в жизни, независимо от того, что было его причиной. Также ряд специалистов считают, что в эту группу противопоказаний попадает отек Квинке и полиморфная эксудативная экзема (тяжелое аллергическое поражение кожи).

3 Тяжелые постпрививочные осложнения на предыдущее введение конкретной антиковидной вакцины (или одной из ее доз). В приказе перечисляется список осложнений, при которых в дальнейшем противопоказана вызвавшая их вакцина от коронавируса (другие типы антиковидных прививок делать можно):

- ✓ анафилактический шок после укола вакцины;
- ✓ тяжелые генерализованные аллергические реакции (по данным медицинских источников, к ним относятся, в частности, синдром Стивенса - Джонсона и синдром Лайелла, которые проявляются в тяжелом системном поражении кожи и слизистых оболочек);
- ✓ судорожный синдром;
- ✓ температура выше 40 °С;
- ✓ гиперемия (покраснение) или отек в месте инъекции. Как поясняют медики, вообще-то это очень распространенная и допу-

стимая реакция на укол вакцины. Противопоказанием для конкретной прививки в дальнейшем, как правило, считается отек в месте инъекции диаметром более 8 см.

КОГДА НУЖНО ПЕРЕЖДАТЬ

Следующий раздел приказа - временные противопоказания для антиковидной прививки. Они такие:

- ✓ острые инфекционные заболевания, протекающие в средней и тяжелой форме (определяет лечащий врач), неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний. Во всех этих случаях медотвод предоставляется на время болезни плюс 2 - 4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания;

«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 107776464264



«Антиковид» - программа, которая
развенчивает мифы
о коронавирусе и вакцинации.
Слушайте в подкастах на сайте radiokp.ru



Коронавирусные ограничения до сих пор вызывают протесты. Этот прошел в Вене. А ведь если бы все дружно и быстро привились, пандемия могла бы уже закончиться...

Lisa Leutner/AP/East News

КСТАТИ

Если человеку с противопоказаниями к вакцинации понадобится QR-код (для посещения каких-либо мероприятий, поездок и т. п.), придется каждый раз сдавать ПЦР-тест на коронавирус. По правилам, действующим на сегодня, при отрицательном результате код будет действовать в течение 48 часов.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

✓ острые респираторные вирусные заболевания (ОРВИ), протекающие в легкой форме, острые инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Прививка разрешается сразу после нормализации температуры тела.

«ОДНУ ВАКЦИНУ МОЖНО, ДРУГУЮ НЕЛЬЗЯ»

Также в приказе перечисляются противопоказания по применению конкретных вакцин для тех или иных групп пациентов. А именно:

- ◆ людям со злокачественными новообразованиями нельзя делать прививки «ЭпиВакКорона», «ЭпиВакКорона-Н» и «КовиВак» (эти вакцины еще не исследованы для онкобольных);

- ◆ во время беременности и грудного вскармливания можно делать только прививку «Спутник V». Все остальные, включая «Спутник Лайт», противопоказаны (потому что пока недостаточно данных об эффективности и/или безопасности для будущих мам и кормящих женщин);

- ◆ для подростков до 18 лет разрешена только вакцина «Спутник М» - прививку сейчас можно делать начиная с 12 лет;

- ◆ людям старше 60 лет пока не разрешены вакцины «КовиВак» и «ЭпиВакКорона-Н» - они еще не прошли госрегистрацию для применения в этой возрастной группе.

В ТЕМУ

Куда обращаться за справкой и как ее получить
Пресс-служба Минздрава сообщила, что сам порядок оформления медотвода будет регулироваться еще одним новым документом.

Это приказ Министерства здравоохранения РФ № 7н от 13.01.2022, вступивший в силу с 19 января.

Как поясняется на официальном сайте министерства, возможны два варианта получения медотвода:

1 Если у человека временные противопоказания (см. выше в тексте), то решение о медотводе на срок до 30 дней принимает врач-специалист, который проводит осмотр перед прививкой. Или же доктор, у которого наблюдается пациент, - как правило, в случае диспансерного наблюдения при хронических заболеваниях.



2 Решение о медотводе на срок 31 день и более, в том числе при бессрочных противопоказаниях, может принять только врачебная комиссия (ВК) медицинской организации. Это может быть ВК поликлиники или медцентра, куда пациент обратился для прохождения вакцинации. Либо ВК медорганизации, в которой пациент находится на диспансерном наблюдении.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА	Чел. Заражены		за сутки		Умерли		за сутки	
	В мире	352 209 970	+2 129 978	В мире	5 615 035	+3937		
	В России	11 173 300	+65 109	В России	326 112	+655		
	Выздоровели		за сутки		Госпитализировано		за сутки	
	В мире	279 897 120	+1 334 890	в России	5970			
	В России	10 023 622	+21 714					

По данным <https://www.worldometers.info> и стопкоронавирус.рф
Данные на 24 января



«Спутник» и «Пфайзер» - кто круче против нового вируса-мутанта

Анна НИКОЛАЕВА

Ученые сравнили, как разбираются с «омикроном» прививки, созданные ранее.

Среди российских вакцин самые убедительные доказательства эффективности против предыдущих штаммов SARS-CoV-2 показал «Спутник V». Он признан во многих странах мира, и потому именно эту прививку решили «проверить на прочность» в борьбе с новым врагом, «омикроном».

Совместное исследование провели ученые института-

разработчика «Спутника», Центра им. Гамалеи, и итальянского Института Спалланцани. Результаты обнародованы на портале MedRxiv (здесь размещаются материалы, которые еще не прошли независимое научное рецензирование).

Для сравнительного исследования ученые взяли сыворотку крови 31 человека, привитого «Спутником V», и 17 добровольцев, вакцинированных прививкой от «Пфайзера». Эксперимент проводился с применением настоящего коронавируса (а не его моделей, как это нередко бывает), что повышает точ-

ность результатов. Специалисты проверили так называемую нейтрализующую активность антител после разных вакцин - то есть их способность обезвреживать вирус на клеточных культурах в пробирке.

Результаты такие:
✓ уровень нейтрализующих антител к «омикрому» в образцах крови привитых «Спутником» оказался в среднем вдвое выше, чем в пробах вакцинированных «Пфайзером»;
✓ при сравнении сывороток крови, полученных вскоре после вакцинации (менее чем через 3 месяца) и более поздних проб

(у привитых 3 - 6 месяцев назад), выяснилось, что после «Спутника» уровень вируснейтрализующих антител к «омикрому» снижается медленнее.

Также ученые проверили, как изменились лабораторные показатели работоспособности вакцин (то есть их эффективность в пробирке на клеточных культурах) после прихода «омикрона». Сравнили с уханьским штаммом, против которого изначально разрабатывались все нынешние прививки. Эксперимент подтвердил, что мутации «короны», как и ожидалось, не прошли бесследно, но у «Спутника» вновь показатели лучше, чем у конкурента:

✓ в пробах крови привитых «Спутником» уровень антител, способных нейтрализовать «омикрон», был в 8 раз ниже, чем к вирусродоначальнику;
✓ в образцах вакцинированных «Пфайзером» уровень вируснейтрализующих антител к мутанту сократился в 21 раз (по сравнению с активностью в отношении уханьского варианта).

Однако это вовсе не значит, что перед «омикроном» вакцины оказались бессильны! Антитела, способные обезвредить новый штамм в лабораторном эксперименте, обнаружались в 74,2% сывороток крови после «Спутника» и в 56,9% проб после «Пфайзера». И это немало!



НУ И НУ!

В Амстердаме музыканты протестуют против нелогичных антиковидных ограничений: парикмахерским, спортзалом работать можно, а концертным залам нельзя. Так давайте будем стричь клиентов прямо в зрительном зале!

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Прокомментировать новое исследование мы попросили известного эксперта по разработке, исследованиям и регистрации лекарственных средств, **иммунолога, гендиректора контрактно-исследовательской компании Николая КРЮЧКОВА**.

- И «Спутник», и «Пфайзер» содержат ген S-белка коронавируса (из него состоят шипики «короны». - **Ред.**) - именно к этому белковому фрагменту вырабатываются антитела у привитых. В российской вакцине конфигурация гена более близка к «естественной», характерной для вируса. А мРНК-вакцины, к которым относятся «Пфайзер» и «Модерна», содержат чуть более измененный вариант антигена коронавируса (антигеном называется чужеродный для организма фрагмент, который нужен для выработки иммунитета. - **Ред.**). За счет этого мРНК-вакцины, с одной стороны, могут быть лучше заточены на противодействие конкретному варианту вируса. А с

другой - сильнее ослабляться при существенных мутациях возбудителя ковида. Иными словами, в целом спектр нейтрализующих антител после «Спутника», судя по всему, шире, чем их набор после «Пфайзера». А чем больше разнообразие, тем выше шансы, что среди него окажутся более-менее универсальные антитела. То есть способные противостоять разным вариантам возбудителя ковида.

- Кроме того, возможно, играют роль особенности взаимодействия разных типов вакцин с иммунной системой человека, - продолжает эксперт. - Наконец, «Спутник» состоит из двух разных компонентов (на основе аденовирусов), а мРНК вакцины включают два укола одного и того же компонента. Не исключено, что это тоже вносит свой вклад.

- **Николай, данное исследование проводилось на образцах сыворотки крови в пробирке - какие выводы для нашей повседневной жизни из него можно сделать?**

- Самый значимый вывод - о необходимости ревакцинации.



Все о коронавирусе читайте на сайте



В ТЕМУ

Чтобы свести к минимуму риски для здоровья на пике волны «омикрона», врачи призывают не только сделать прививку, но и обязательно носить маски, а лучше респираторы.

Представителям старшего поколения и хроническим больным сейчас лучше вообще избегать любых посещений людных мест.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ЛЮДИ ДЕЛА

Письмо святой Татьяне в Когалымский храм

Арина КИРЬЯКОВА

Как избавиться от стресса перед важными экзаменами.

Накануне Татьяниного дня на адрес храма Св. Татианы в Когалыме в ХМАО - Югре поступили письма от студентов со всей России. Учащиеся вузов сформировали группы, от которых составили коллективные прошения о благополучной сдаче экзаменов и других пожеланиях.

Традиция праздновать День студента в день памяти святой мученицы Татианы идет в нашей стране с XVIII века, когда был подписан указ об основании Московского университета. Открытый в 2018 году в городе Когалыме храм в честь святой сразу стал популярным у российских студентов благодаря уникальной реликвии - ковчегу с частицей мощей преподобной. Его преподнес в дар **Святейший Патриарх Кирилл** при совершении им чина великого освящения храма.

Строительство храма Св. Татианы мученицы в Когалыме велось при поддержке компании «ЛУКОЙЛ», для него были использованы самые современные технологии, учитывающие в том числе особенности сурового климата Сибири. Как отметил предостоятель Русской церкви, «частный бизнес в дореволюционное время поддерживал науку, искусство и церковь и сегодня продолжает это делать, играя тем самым важную роль в реализации духовных потребностей общества».

«До пандемии мы дважды приезжали в храм в Когалыме, - вспоминает **Иван Сбитнев**, студент Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета, - помню, на 1-м курсе очень боялись первой сессии и решили, что нужно записаться поддержкой с выше».

Потом прочли в интернете, что оказывается, к мощам покровительницы студентов можно приложиться, но не в Риме, а в Югре. Поехали не раздумывая. Очень довольны, храм действительно впечатляет. Фрески в византийском стиле сделаны особыми долговечными минеральными красками. Мы нашли новых друзей, да и экзамены сдали хорошо».

Студенты обращались к святой Татиане и в период пандемии. 25 января прошлого года несколько десятков тысяч учащихся вузов стали зрителями трансляции богослужения из когалымского храма.

В этом году положена традиция письменного паломничества в Когалым. Югра все больше воспринимается не только как кладовая ресурсов, но и один из центров духовной жизни страны.

Характерно, что в своих письмах молодежи обращается к небесной покровительнице студентов не только с традиционной просьбой поспособствовать в зимней сессии, но и в целом о поддержке на пути дальнейшего самосовершенствования.

Так, например, студенты 2-го курса горно-нефтяного факультета Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ) в своем письме просят помочь «найти свой путь в жизни, саморазвитии и созидании».

Эксперимент показал, что у привитых как «Спутником», так и «Пфайзером» со временем уровень нейтрализующих антител к «омикрому» снижается (хотя после российской прививки это происходит медленнее. Наиболее выраженный спад - к 6-му месяцу. - **Ред.**)

И опыт других стран, раньше нашей столкнувшихся с «омикроном» волной, показывает: прививки по-прежнему хорошо защищают от тяжелого течения инфекции и риска смерти от нее. Так что прививаться и вовремя ревакцинироваться совершенно точно есть смысл.

5 верных признаков:

Кто на самом деле готовится к войне на Украине

Иван ГРАЧЕВ

Сопоставив «приметы надвигающегося Армагеддона», легко понять, почему в России удивлены предстоящим «вторжением», а в Киеве ждут не дождутся.

- Ну когда уже Путин нападет? Сколько ждать-то, горилка налита, пироги стынут! - пишут украинцы в комментариях к ста-

тьям в западной прессе о подготовке Россией похода на Киев.

- Мы? Вторгаемся на Украину? Прямо завтра? Да вы с дуба рухнули! Корми потом вас, обогревай... Даже не думайте, не собираемся, - отвечают россияне.

- Наступление русских вероятно сразу с 3 направлений - из Донбасса, Крыма и из Белоруссии, - не моргнув продолжает

Вам бы, бабоньки, песни петь, косы заплетать да борщи варить, а вас под ружье ставят.

нагнетать западная пресса. - Киев может быть взят за 48 часов.

Все на ушах: будет ли война? А давайте на самых простых и неопровержимых признаках разберем - кто на самом деле готовится к войне. А кто - нет.



МОБИЛИЗАЦИЯ И ВОИНСКИЙ УЧЕТ

На Украине с 17 декабря приказом минобороны начали ставить на военный учет даже женщин! Всех! От девушек 18 лет до бабушек 60 лет, от поварих до бухгалтеров - все должны явиться в военкоматы. Женщин без военного билета теперь велено просто не брать на работу. Украинских мужчин (тех, кто не успел сбежать в Россию или Польшу на заработки) гоняют по призывам и военным сборам давно. И до сих пор не отменен введенный в 2014 году «военный налог». Каждый гражданин Украины платит 1,5% с зарплаты на войну.



Никакой мобилизации или дополнительных воинских призывов в России нет. Тем более ставить под ружье женщин - до такого еще ни один российский политик или генерал не додумался. Иначе жены и тещи устроили бы им такую «кастрюльную войну», что мало не показалось бы. Никаких «военных налогов» в России не вводится. Все спокойно.

БОМБОУБЕЖИЩА И «ПАРТИЗАНЫ»

Власти городов Украины проводят показательные осмотры бомбоубежищ. В Киеве их 80 - еще старых, советских. Обещают учения для горожан - с сиренами и эвакуацией по подвалам. Всерьез думают, что Россия будет бомбить Киев? Во всех больших городах и областных центрах созданы «Территориальные батальоны обороны» из добровольцев. Они роют окопы и тренируются в парках «отражать агрессию России» на глазах у испуганных горожан. И клянутся уйти в партизаны, как только начнется война.



Бомбоубежища в России точно где-то есть. Но где именно - со времен СССР никто не слышал. Учений с сиренами нет, окопов никто не роет. «Партизанят» разве что мужички по гаражам, сбежав от жен «колеса подкачать». Но все их отряды почему-то на троих. И про войну они ничего не слышали.



ПОСТАВКИ ОРУЖИЯ

За три последних дня на Украину прибыло уже 4 авиарейса из Британии с военными грузами. Завезено 1100 переносных противотанковых ракетных установок «для уличных боев в городах». До этого США завезли на Украину «Джавелины» - такие же противотанковые системы, только круче и дороже. Чехия поставила бронетранспортеры и артиллерию, Польша - минометы, орудия, ракеты к «Градам», Прибалтика - патроны и пулеметы, Британия - бронетранспортеры и ракеты, Штаты - катера, снаряды, мины, бронев автомобили, снайперские ружья, Турция - ударные беспилотники... Все эти «железяки» для мира или войны?



Заграничное оружие? Нет, не слышали. Все свое.



ЭВАКУАЦИЯ

На Украину в январе срочно прибыл отряд спецназа из Канады. Зачем? Официальный предлог: подготовка эвакуации канадского посольства на случай войны. Тех же задач не скрывают и военные контингенты США и Британии на Украине.



Американская пресса заявила, что Россия уже начала эвакуацию своего посольства на Украине. А это верный признак надвигающейся катастрофы. МИД России сразу же опроверг: опять вы нагнетаете! Никакой эвакуации, российские дипломаты на Украине работают в прежнем режиме.

ТРЕБОВАНИЯ

«Пришлите оружие!» «Введите против России санкции! Как это не за что? А вы введите заранее!» «Примите в НАТО!» «Прикажите России прокачивать газ через нашу трубу, а то нам не на что содержать армию!» «Дайте еще больше оружия!» Без комментариев - сами видите.



«Не размещать на Украине никакого ударного стратегического оружия. И не принимать ее в НАТО». То есть, не превращайте Украину в угрозу безопасности России. Потому что если нет угроз, то и воевать незачем.

■ НИЧЕГО ЛИЧНОГО, ТОЛЬКО БИЗНЕС

Есть такая профессия: Москву санкциями пугать

Дмитрий КОЗУРОВ

В Америке многие зарабатывают на постоянных разговорах об ограничениях против нашей страны.

- Если они вторгнутся, то заплатят за это! Их банки не смогут осуществлять операции с долларами, - сотрясал воздух Джо Байден на пресс-конференции, посвященной году его правления. Кто именно и куда «вторгнется», объяснять не нужно - все мы уже сто раз слышали эту песню.

Мы уже привыкли к вечным разговорам о надвигающихся санкциях. Но они все не утихают, а теперь чуть ли не каждый день мы слышим новые угрозы. Может, американцы специально стараются нам насолить, понимая, что даже от разговоров о санкциях экономику России потряхивает? Ведь в случае реальных ограничений несладко придется не только Москве, но и Европе - это Байден признал.

- Во всех этих разговорах много пропагандистского порыва, но мало реального понимания, как работают санкции, - говорит старший научный сотрудник Института мировой экономики и международных отношений РАН Владимир Оленченко. - Как говорил историк Нил Фергю-

сон, нет такой американской инициативы, которая не вернулась бы им бумерангом по лбу.

А еще история учит нас другой истине: когда что-то подобное происходит, всегда смотри, кому это выгодно. И разглядеть, чья рука продвигает те или иные ограничения, порой довольно просто. Например, когда пару лет назад в санкционные списки угодил «Рособоронэкспорт», в Госдуме заявляли, что это происки оборонно-промышленного комплекса США, который устраняет конкурентов.

- Или вот есть такой сенатор от Техаса Тед Круз. Всем известно, что он представитель нефтяного бизнеса. Естественно, все его инициативы направлены против нашей энергетики. Он, например, один из самых ярких критиков «Северного потока-2», - говорит Владимир Оленченко. - В США довольно ощутимый информационный шум, связанный с нашей страной. Дело в том, что еще лет 30 назад за океаном готовили огромное количество советологов, которые теперь позиционируют себя специалистами по России. И всем этим людям надо зарабатывать на жизнь, а значит, создавать повестку (продумывая новые санкции. - Ред.). Иначе кому нужны их знания? Но делают они это не потому что убежденные русофобы, а из желания заработать.

КОНКРЕТНО

Что заявил Байден

В среду Джо Байден дал пресс-конференцию, посвященную году его правления. О России говорил много.

- ✓ Пообещал нам «катастрофу» в случае эскалации конфликта на Украине.
- ✓ Россия в случае нападения на Украину не сможет проводить операции с долларом.
- ✓ Серьезные санкции против России ударят и по США.
- ✓ В НАТО нет общего мнения о действиях по Украине, но Байден опасается втягивания альянса в конфликт.
- ✓ Вступление Украины в НАТО пока маловероятно.
- ✓ США не будут сокращать военное присутствие в Европе.
- ✓ Если Россия устроит кибератаки против Украины, Байден обещает «симметричный ответ от США».
- ✓ Очередная встреча с Путиным возможна.

Покатушки на «ватрушках»

Анна КИРИЕНКО

Рассказываем, как избежать травм, катаясь на снежных склонах Крыма.

Изобильно снежные выходные прибавили работы крымским спасателям. Больше 150 автомобилей вытащили из снежных заносов, восемь раз оказывали помощь пострадавшим при катаниях и дважды искали заблудившихся в зимнем лесу.

Если вы решили воспользоваться снежной погодой и с ветерком прокатиться по крутым склонам, прочитайте наш материал, чтобы об отдыхе не пришлось пожалеть.

В ЛИДЕРАХ АЙ-ПЕТРИ И ЧАТЫРДАГ

Мест для массового катания на санках, лыжах, «ватрушках» и всем, что может скользить по снежному насту, в Крыму немного: плато Ай-Петри и склоны Чатырдага. Сюда можно подъехать на автомобиле, а на Ангарский перевал - на общественном транспорте, что делает эти площадки популярными для жителей Симферополя, Алушты и Ялты.

В субботу, 22 января, въезд на плато Ай-Петри решили перекрыть, а находящиеся на нем автомобили спустить вниз. Снегопад усиливался, и больших переметов на дороге было не избежать. Дождаться вечера, когда все накатавшиеся начнут разъезжаться по домам, спасатели и дорожники не стали, всех автомобилистов эвакуировали с плато и въезд перегородили как со стороны Ялты, так и со стороны Бахчисарая. Исключение сделали для владельцев торговых точек и туристических приютов в поселке Охотничий. Нашлись и те, у кого регистрация в поселке, хотя до недавних пор жилого сектора там не было.

- Подъемник для лыжников работает, и люди есть, хоть в выходные их было немного, - рассказал КП-Крым на-



Олег УКОЛАДОВ

Мест для массового катания в Крыму немного.

чалник Ялтинского аварийно-спасательного отряда службы «Крым-Спас» Юрий Павлов. - Проезжают либо с утра до перекрытия шлагбаума, либо уже после отъезда патруля ДПС, чтобы ночью покатаются. Дежурим все равно, с оборудованием и на снегоходах.

Дорожные службы выполняют свои инструкции: в непогоду подъем на Ай-Петри небезопасен, состояние дороги не позволяет делать ее доступной для всех. Но люди ищут возможность подняться и вволю покатаются, не так часто в Крыму бывает снег.

- Я за то, чтобы организовали нормальный проезд на полноприводных буксировочных машинах, а не перекрывали дорогу. Люди хотят заниматься зимними видами спорта, почему нет? - подчеркивает Юрий Павлов. - Снега от полуметра до метра, ветер несильный, мы обеспечиваем безопасность, предупреждаем, где можно кататься, где нельзя. Готовы оказывать медицинскую помощь на случай травмирования.

Закрывать проезд на Ангарский перевал невозможно, здесь проходит соединяющая Симферополь с Южным берегом магистраль. Автомобилисты паркуются на обочинах

дороги и отправляются вверх по склонам Чатырдага искать подходящую для спуска горку. Оборудованных трасс здесь нет, поэтому безопасность отдыхающих целиком и полностью лежит на самих отдыхающих.

«ЭТО ЕЖЕГОДНАЯ ПРОБЛЕМА»

- Это ежегодная проблема как на Ай-Петри, так и на Ангарском перевале, - отмечает пресс-секретарь республиканского МЧС Марина Стамболина.

- Людей много, но не больше, чем в прежние годы. Травмы стандартные: ушибы, переломы, черепно-мозговые. В этом году много травмированных детей. Катаются кто на чем может: клеенке, листах шифера, кусках линолеума, в тазу. Самое неуправляемое средство - «ватрушки» - разгоняются быстро, подлетают с каждой кочки вверх, рвутся о выступающие корни и камни. Оборудованных мест для катания с ограждающими сетками нет,

а люди просто видят подходящий склон и едут.

В эти выходные двое заблудились. Обоих нашли. При чем одного мужчину в сугробе. Еще немного и он бы замерз.



Архив «КП»

На Ангарском перевале и на плато Ай-Петри в выходные и праздничные дни работают мобильные патрули «Крым-Спаса». Спасатели одеты в

синюю форму со светоотражающей надписью, чтобы их было видно в сумерках. Они же раздадут памятки любителям зимних катаний: выбирать для спуска на плюшке горы с уклоном не более 20 градусов, без ям, бугров, торчащих кустов и камней и достаточной площадкой для торможения внизу. Если на склоне нет травмобезопасных сетчатых ограждений, голову, руки и колени будет не лишним закрыть защитой, как при катании на роликах. А еще, отправляясь в горы, нужно помнить о переменчивости крымской погоды, когда густой туман может опуститься за 10-15 минут. В условиях практически нулевой видимости вероятность заблудиться огромная. При потере ориентира в пространстве нужно звонить по «101» и не уходить с места, поскольку найти человека в условиях тумана в ближайшем радиусе от мест катания гораздо легче и быстрее.

АВТОМОБИЛИСТАМ НА ЗАМЕТКУ

Свои рекомендации есть для автомобилистов. На летней и «лысой» резине отправляться в горы зимой могут либо новички, либо крайне самоуверенные водители. Но и владельцы внедорожников не всегда адекватно оценивают возможность своих авто, не пользуются противоскользящими цепями и экономят место в багажнике, игнорируя лопату и фонарь. Когда люди едут кататься на лыжах, то их экипировка должна быть рассчитана на морозную погоду. В Крымских горах внезапно может пойти ливень и человек моментально промокнет. Поэтому нужно быть готовыми к погодной нестабильности и запастись дождевиком, а на случай вынужденного простоя приготовить термос с горячим чаем, провизию и теплую одежду.

Снежная зима продлится в Крыму еще минимум неделю, и советы спасателей еще пригодятся при планировании поездки в горы.



МЧС по РК

Изобильно снежные выходные прибавили работы крымским спасателям.

ПОГОДА

До конца января тепла не ждать

Александра ЯСЕЛЬСКАЯ

Синоптики рассказали, когда в Крым вернется тепло.

Многие крымчане уже изрядно устали от снежной зимы. Душа требует тепла и солнца, а не сугробы. Но синоптики Крымского гидрометцентра не утешают: потепления не видать до конца января.

По прогнозам синоптиков, до

29 января в Крыму будет минусовая температура и снегопады. Виной всему - холодный атмосферный фронт, который царит на полуострове уже несколько недель подряд.

- В эти дни нужно подготовиться к пониженному атмосферному давлению и постоянной метели. На дорогах - гололедица, а температура воздуха ночью от -5 до -10 градусов мороза и до 3 градусов со знаком минус ночью, - говорит КП-Крым

замначальника гидрометцентра Вероника Шенгелай.

Однако в конце месяца в Крым вновь вернутся плюсовые температуры и долгожданное тепло. Синоптики прогнозируют ослабление морозов и изменение фазового состояния осадков после 29 января.

- Будет положительная температура от 0 до +5. 29 и 30 января будет уже довольно тепло - ночью от 0 до -2. Днем от 0 до +2 градусов, - отмечает синоптик.

Как несовершеннолетние попадают в ловушку извращенцев

Дети и педофильские сети



Дина КАРПИЦКАЯ

Вы ушам своим не поверите, когда узнаете, сколько детских фото и видео в стиле ню в интернете. Еще более страшно, что нередко все эти кадры делают сами дети...

Спецкор «Комсомолки» побеседовала с теми, кто ловит извращенцев и совратителей малолетних, и уверяет: если вы родитель, вам обязательно стоит прочесть этот материал.

«ДЕВОЧКА НАПИСАЛА НАМ, ЧТО ЕСТЬ ТАКОЙ ОЛЕГ...»

«Давай, детка, потрогай его... м-м-м. Еще. Классный он, да!»

Я не верила себе, когда мне показали «это». Нет, это не фрагмент дешевого порнофильма. Это, пожалуй, самая приличная часть аудиосообщения из реального чата. Его создал и несколько лет вел, заманивая все новых жертв в свои сети, 34-летний москвич, экс-работник аэропорта «Шереметьево». Когда чат обнаружили взрослые, в нем было больше 10 несовершеннолетних.

- Господи! А зачем же девчонки все это вот слушали?

- У меня тот же вопрос, - сокрушается мой собеседник, **руководитель общественной организации «Молодежная служба безопасности» (МСБ) Леонид Армер.** Он уже больше 15 лет занимается чисткой интернета от этой грязи. - Но дети часто напуганы, боятся, что если сделают что-то не так и ослушаются дядю, то он накажет. Тут девчонки постарше оказались и посмелее.

- А как вы вышли конкретно на этого подонка?

- В одной питерской школе я читал лекцию по безопасности в интернете. И сказал, что любой, кто сталкивался с подобным, может писать нам в группу ВКонтакте. И тем же вечером пришло сообщение от одной из девочек. Она рассказала, что есть вот такой Олег, что они давно хотят его наказать, но не знают как.

- Он только в интернете так развлекался или в реальной жизни тоже?

- К сожалению, в реальной тоже. У него на страничке в соцсети и в этом же чате были фотографии, где он целуется на балконе со школьницей или где девочки-подростки раздевались перед ним на заброшенной стройке. Много всякого... Часть этих девочек удалось установить. Всю информацию мы передали в уголовный розыск. Этот «массовик-затейник» уже арестован. Это было прямо накануне пандемии, карантин. Так что успел к вам в Москву съездить на задержание.

ПАНДЕМИЯ И РАСПУЩЕННОСТЬ РАЗВЯЗАЛИ РУКИ

А я специально ради встречи с Леонидом приехала в Питер. Мы встретились поздно вечером в их офисе в спальном районе города. Большая светлая комната, стол, несколько компьютеров. Казалось бы, обычный кабинет, если бы не стена... Она вся заклеена фотографиями

преступников, обезвреженных этой маленькой, но гордой организацией.

- Это вы еще в кабинете у нашего знаменитого начальника «детского» отдела Алексея Родина не были, - улыбается Леонид. - У него живого места на стене нет - все заклеено портретами пойманных педофилов.

- Да, я и к нему планировала поехать. Но пресс-служба МВД молчит. Наверное, сейчас не до того. Вот будет поспокойнее...



Даже «лучшая подружка» в интернете может, как в сказке про Красную Шапочку, превратиться в Серого Волка.

- Поспокойнее уже давно нет, - перебивает меня Леонид. - В самом начале всей этой истории с коронавирусом, когда людей только стали закрывать по домам, Интерпол сделал прогноз, что количество преступлений против половой неприкосновенности в интернете и в реальном мире будет расти. Но никто даже не предполагал насколько. Они еще выяснили, что дети стали в два раза спокойнее отправлять кому-либо свои интимные фото. Все это результат общей распушенности в обществе. Вы посмотрите, что показывают по ТВ, в ТикТоках... Уровень дозволенного и недозволенного очень понизился.

«РОДИТЕЛИ УЗНАЮТ ПОСЛЕДНИМИ»

Не все еще поняли, что, если ребенок сидит дома за компьютером, закрывшись в комнате, это не значит, что он в безопасности. Даже физически. Возможно, какой-то половозрелый урод на другом конце сети, прикинувшись подружкой, уже вымогает неприличные снимки у вашей лапочки дочки.

- Как обычно начинаются такие знакомства в интернете?

- Обычно педофилы прикидываются сверстниками. Лайкают фото, начинают общаться. Бывает, что и под видом девочки-подружки. «А у тебя есть мальчик, который тебе нравится? Как ты будешь ему оказывать знаки внимания? Я вот своему такое фото послала». Присылает что-нибудь. А потом просит в ответ: «Ну я же тебе показала, а теперь ты».

- И на такое ведутся?

- Дети есть дети. К ним всегда можно найти подход. На закрытых форумах педофилы делятся друг с другом секретами. Есть и другие сценарии. С младшеклассницами, например, часто действуют так: приходит «подружка» онлайн, разговаривает о куклах, о мультиках. А потом происходит прощупывание: «А ты чем занимаешься? Танцами и рисованием? А я в школе моделей. Хочешь тоже, пришли свое фото в

Девочка в слезах прибежала и все рассказала, хотя даже думала покончить жизнь самоубийством.

- Хорошо, что ребенок доверяет маме.

- Уверен, определенный процент детских суицидов происходит по вине вот таких интернет-знакомых. Недавно была история с второклассницей в Москве. Мама обнаружила у нее подобную переписку. И женщина повела себя очень правильно: не стала ругать, сказала: «Не волнуйся, мы с тобой накажем этого плохого дядю. Вот пообедаем, сядем и решим, что делать». Но до обеда девочка не дождала - покончила жизнь самоубийством.

- Какой ужас...

- Кто постарше, как правило, становятся жертвами шантажа. Их также под разными предложениями уговаривают прислать фото. А потом... С одной 15-летней требовали сначала 10 000 рублей, потом еще 15 000. Когда цифра дошла до 50 000, она пришла к нам.

- Долго такое может продолжаться?

- По-разному. У нас была одна девушка, ей уже 23, но такой шантаж в ее жизни тянулся с детских лет. Мы ей помогли.

- Куда уходят эти фотографии?

- В даркнете огромный массив со всеми данными и фото девочек, мальчиков. То есть фактически один раз ребенок послал откровенное фото, и всё - попал.

- Это страшно.

- Есть еще третий вариант, самый гадкий - игра в любовь. Когда между педофилом и его жертвой завязываются настоящие отношения. Причем ребенок знает, что это никакая не подружка, а взрослый дядя. Но дядя так искренне интересуется его жизнью, помогает с уроками, присылает денег... Постепенно все сводится к теме секса. Доходит до реальных встреч.

- Как они могут на это пойти?

- Не все считают, что встречаться со взрослым дядей и делать взрослые вещи - это плохо. Как и в случае с фотографиями. К сожалению, еще один сценарий, который мы видим, - когда девочки-подростки сами находят клиента для своих интимных фото.

- Они торгуют ими?

- Да, но чаще всего не за деньги даже. За лайки, за комментарии... Распушенность, - в который раз за вечер повторил это слово Леонид.

ЗАКОН НЕДОСТАТОЧНО СТРОГ

Несмотря на то что тема регулярно обсуждается и в обществе, и на всех уровнях власти, а Дума приняла закон о пожизненном заключении для педофилов-рецидивистов (*подробнее - стр. 9*), Леонид и его соратники считают, что этого недостаточно.

- Вы не представляете, сколько в



«Гражданская оборона» - программа с сильной гражданской позицией. Слушайте по пятницам в 19.00 (мск) на Радио «КП»



Дина КАРПИЦКАЯ

Как педофил заманивал детей, обещая съемки в «Ералаше», читайте на сайте



28 человек. А ужас в том, что дети входили во вкус от этих игр. Мы с сотрудниками МУРа его нашли и обезвредили.

ПОКАЗАЛ ДОВЕРЕННОСТЬ НА «СЫНА»

По словам Леонида, полно в Рунете и иностранцев. Часто это выходцы из СССР. МСБ обезвредила нескольких интернет-педофилов из Израиля и даже из Ирана. Немало случаев из Казахстана, Украины и Белоруссии. Так что границ у ловцов педофилов нет: все спецслужбы, когда дело касается безопасности детей, идут на контакт и принимают меры.

Сотрудники «Молодежной службы безопасности» - волонтеры. Психологи, юристы... и даже школьники сутками сидят на молодежных форумах и в чатах, отлавливают подозрительных личностей, ведут консультации с пострадавшими подростками. Порой удается обезвредить целые преступные группы. Как, например, совсем недавно.

- Я не буду раскрывать наши профессиональные секреты, но скажу, что все разговоры про анонимность Телеграма и интернета - миф. Всех всегда можно вычислить и найти. Некоторые технологии разработали мы сами и научили этому полицейских. Так, однажды мы обезвредили целую банду. Наш волонтер проник в чат «педофилов-ветеранов». Некоторые в этой теме чуть ли не с советских времен. Они очень строго следили за конфиденциальностью - даже друг другу не открывали имен. Мы наблюдали за ними месяцами. Кое-что накопили, проанализировали и выявили трех вероятных педофилов. Двое из них жили вместе на съемной квартире в Петербурге. Их жертвы - мальчики. Причем один из несовершеннолетних жил там с ними, и педофил предъявил полицейским нотариальную доверенность от родителей на воспитание сына (!).

Доска с портретами в офисе - гордость Леонида. Этих педофилов уже не разыскивает полиция.

сети видеоконтента, сделанного самими детьми! На педофильских форумах, в личных базах - огромное количество. Им обмениваются, делятся. Мы давно говорим, что пора у нас в стране принять закон, приравнивающий хранение детского порно к преступлению. Такой уже есть на Украине, в других странах. А в Швеции даже просто вход на сайт с таким контентом - уже преступление. Но у нас подобной нормы нет.

- А что вообще грозит этим интернет-педофилам?

- Хороший вопрос. Как показывает наша практика, родители почему-то считают, что ничего. Поэтому и не идут в полицию. Их логика такая: это интернет, а не реальная жизнь, никто их даже искать не будет. На самом деле еще как будут, и вот почему.

✓ *Все, что касается детей до 13 лет, автоматом считается посягательством на половую неприкосновенность, то есть «насилъ-*

ственными действиями» (ст. 132 УК РФ). Наказание - от 12 лет строгого режима.

✓ *Если случай касается ребенка 13 - 15 лет, чаще применяется статья «развратные действия» (ст. 135 УК РФ). Это тоже тюремное заключение.*

- В историях с «группами смерти», как правило, дети, которые родным не нужны. А в педофильские сети кто попадает?

- Самые разные. И из вполне приличных и любящих семей тоже. Просто дети такие доверчивые...

- И это отпечаток на всю жизнь?

- Без сомнений. Это реальное растление, хоть и в онлайн-формате. У нас был один «клиент» - архитектор из Москвы. Он создал чат «Истина свободных детей». Толкал там свою философию, нравоведения. Он женат, но всегда был онлайн! 24/7. Устраивал среди своих «подопечных» развратные конкурсы. В чате было

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

«Оставайтесь на стороне ребенка»

Новым годом неизвестные прислали «в подарок» базу педофилов из даркнета. Теперь работаем по ней. С полицией плотно сотрудничаем - и с питерской, и с регионами нет проблем.

- **Какие советы вы даёте детям на уроках по безопасности в сети?**

- Главный совет, который надо выделить большими буквами: **НИКОГДА, НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ПОСЫ-**

ЛАТЬ НИКОМУ СВОИХ ИНТИМНЫХ ФОТО. И второй совет. **Внушите детям, что за правду их не накажут.** Как показывает наша многолетняя практика, среди признавшихся родителям в глупом проступке никого не убили. Да, придется пережить пять минут позора. Но сразу после этого станет гораздо легче, а проблемы начнутся уже у того негодяя, на которого родители напишут заявление.

Родителям можно посоветовать говорить с детьми об опасности сети ДО того, как они регистрируют детям первый аккаунт. Они должны знать, что рано или поздно к ним «в гости» придут странные люди с неприличными разговорами и что об этом надо сразу сказать родителям. И главное, что родители всегда будут на стороне ребенка. Тогда вероятность опасного случая снижается.

Мы разговаривали с Леонидом чуть ли не до утра. И от многих описанных им сцен и историй у меня, бывшего журналиста, ком в горле. Я даже не буду вам их описывать, чтобы не вызвать психотравму. Как во всем этом живут сотрудники «Молодежной службы безопасности», просто не представляю.

- Держимся, - улыбается Леонид. - Многие помогают, чиновники нас слышат. Сейчас нас позвали создавать федеральный проект по выявлению склонных к суициду в интернете. Айтишники с нами сотрудничают. Вот перед

А В ЭТО ВРЕМЯ

Закон принят: Будут сажать пожизненно

Дина КАРПИЦКАЯ

Одним броском, сразу в двух чтениях депутаты Госдумы приняли поправки в статьи 131 и 132 Уголовного кодекса, обеспечив насильникам-рецидивистам несовершеннолетних вечную отсидку. И хотя решение принято единогласно, по Думе прокатились и жаркие споры о смертной казни.

До сегодняшнего дня максимальным наказанием для педофилов был 20-летний срок. И то если жертве меньше 14 лет. Новые поправки расширяют наказание за преступления против несовершеннолетних уже до 18 лет включительно.

А для педофилов-рецидивистов и вовсе пожизненный срок.

Не смогут выйти и преступники-первоходки за тяжкие действия по отношению к двум и более детям. А также «когда насилие к несовершеннолетним было сопряжено с другими тяжкими преступлениями».

Страсти в Госдуме зашкаливали. Как заявил спикер **Вячеслав Володин**, «изменения в Уголовный кодекс будут вноситься и дальше. Обсуждается введение новых отягчающих обстоятельств. Например, если насильник - лицо, проживающее с ребенком, несущее обязанности по обучению и защите (то есть учитель, воспитатель. - Ред.). Предлагается отменить и срок давности за преступления против малолетних детей».

Но и этого депутатам казалось мало.

- Мы удивляемся либеральной общественности, которая резко против смертной казни для педофилов-убийц и рецидивистов, маньяков, - кричал с трибуны справедливоросс **Олег Нилов**. - «Не смейте возвращать смертную казнь!» - вопят они. Такие лжезащитники говорят, что, «если вернуть смертную казнь, ее можно будет распространить и на нас». Мы выступаем за отмену моратория на смертную казнь для таких вот нелюдей, как педофилы и маньяки. Пусть народ на референдуме решает, кормить ли их всю жизнь.

А **Олег Леонов**, депутат, поисковик из «Лиза Алерт», вообще заявил:

- Одна из моих поправок вводила смертную казнь, но ее отклонили. Считаю, что нужно обязательно отслеживать местоположение вышедших из тюрем педофилов. Надо увеличивать сроки и за убийство детей.

Экс-прокурор, а ныне депутат от КПРФ **Юрий Синельщиков** рассказал про свой опыт:

- Я общался с педофилами и знаю, что они говорят: «Я, товарищ следователь, ничего поделать не смогу. И никакое наказание меня не остановит». Этот закон ничего не даст! Надо либо возвращать смертную казнь, либо полиции следить за вышедшими на свободу преступниками. А они все по метро толпами гуляют...

Точку поставил Володин. Он предложил подумать, на какие рудники отправлять педофилов.

- Вносите предложения о местонахождении лагерей, у вас опыт есть, знания предмета, - обратился спикер к коммунистам. - Пусть работают в суровых условиях. У нашего правосудия есть проблемы! Часто судьи просто встают на сторону следствия, и им все равно, что говорит потерпевший. Это же статистика - 99% обвинительных приговоров! Только суд присяжных показывает другое - оправдательных приговоров 20%. Поэтому ни в коем случае нельзя лишать обвиняемых по столь тяжким статьям возможности суда присяжных. Бывают оговоры... Вспомним дело Чикатило. Сколько невиновных казнили? Это обвинительный уклон правосудия. Адвокатам не верить, а прокурорам и следователям - на слово.



Захар ПРИЛЕПИН

1. Есть сложившееся окололитературоведческое мнение, что дворяне уехали в Гражданскую в Европу, а здесь осталось простонародье, и начали эти вот холопы сочинять свои холопские книжки. И был среди этих холопов один красный граф - **Алексей Толстой**. Что, как и в случае с царской армией (офицеры которой разделились примерно поровну между белыми и красными), совсем не так. Дворянских кровей были, что очевидно, не только красный граф, а также **Блок** и **Белый**, но и **Владимир Маяковский**, **Ольга Форш** (дочь царского генерала), **Валентин Катаев**, **Евгений Петров**, **Вадим Шершеневич**, **Анатолий Мариенгоф**, **Михаил Зощенко**, **Грин**, **Олеша**, **Вишневский** и **Аркадий Гайдар (Голиков)** тоже. И это даже не половина списка. От **Мережковского** и **Ходасевича** по титулам ничем особенным они не отличались. По строгому пересчету, еще неизвестно, где представителей «голубых кровей» было больше. Даже дед **Николая Островского**, образцового советского коммуниста, был унтер-офицером, кавалером двух Георгиев, владел землей, имея в собственности чайную и корчму. Да-с.

2. Мать Аркадия Гайдара - **Наталья Аркадьевна Салькова** - приходилась родственницей **Михаилу Лермонтову**, что, конечно же, сразу выводит военную биографию Гайдара в иной смысловой ряд: это человек чести, и поведение его диктовала кровь. А то, что среди опричников **Грозного** числится предок Гайдара - **Василий Салков (Сальков)**, придает всему этому дополнительный флер.

3. Аркадий Голиков пытался убежать еще на Первую мировую, в 13 лет, но его поймали. С декабря 1918-го он в Красной армии. Ему 14. Он адъютант. В 1919-м - комвзвода, ему 15. Первый бой выиграл под Киевом, заменив убитого полуротного. Вообще едва ли не две трети событий Гражданской войны, зафиксированных в советской литературе, происходит на юге - Украина, Донбасс, Дон. Если внимательно перечитать весь этот свод, видно, как авторы стараются мягко обойти тот факт, что били они по большей части «самостийников» - у того же Островского в «Как закалялась сталь» целый вы-

Несколько слов об Аркадии Гайдаре. 9 (22) января 1904 года родился этот замечательный боец и писатель.

водок «полевых командиров», возглавлявших добротаты тех времен. Вот их совсем юные Гайдар и Островский и били. Это надо знать.

В декабре 19-го Гайдар контужен и ранен шрапнелью в ногу.

4. Командиром полка Аркадий Голиков стал не в 16, как часто пишут, а в 17 лет, после курсов подготовки. Донесение из первого боя: «...банда до 200 сабель рассеяна, с нашей стороны потерь нет, с их стороны - шестеро; взяты с боя три лошади, 2000 патронов». Это было под Тамбовом. Там же воевал **Жуков**. Они могли встречаться. Но Жуков был ниже по военному статусу - он был эскадронный. Полк Жуков получит только в 23-м году.

5. Затем была Хакасия. Все зверства Гайдара, якобы совершенные в Хакасии, придуманы хорошим писателем про природу **Солоухиным** в дурацкой повести о Гайдаре «Соленое озеро». Солоухин, придется здесь сказать, всю Отечественную прослужил в элитном Кремлевском отряде при Кремле и войны в глаза не видел. Героизированный бандит Соловьев, с которым воевал Гайдар, обещал хакасам отдельную государственность и независимость. Он был обычный сепаратист, такой же, как и Петлюра, и



В июле 1941-го Гайдар был военкором «Комсомольской правды».

Любовь навсегда



Накануне 15-летия Аркадий стал адъютантом начальника охраны железных дорог Ефимова.

с ним тоже неизбежно надо было воевать. Что Гайдар и делал. То, что часть хакасов купились на соловьевские бредни, - повод для печали. Соловьев, надо сказать, до того служил у **Колчака**, попал в плен и был отпущен красными под честное слово, как и десятки тысяч колчаковцев.

Теперь про гайдаровские «зверства». При попытке побега Гайдар застрелил двух бандитов - и за эти действия (оцените советскую юрисдикцию!) его отозвали с должности командира отряда ЧОН и на два года отчислили из партии.

6. В 18 лет Гайдар начнет писать первую свою повесть - «В дни поражений и

Родители Гайдара Петр Голиков и Наталья Салькова были учителями, причем мама-дворянка приходилась родственницей Лермонтову.



побед». В 23 он уже напишет «Школу». В 18 лет его предок Лермонтов начал роман «Вадим»: и здесь наследственность сказалась.

Обычная на самом деле для времени Гражданской войны история: другой красноармеец - **Артем Веселый** - в 21 год начнет великий роман «Россия, кровью умытая». Весной 1918-го - в 18 лет - впервые опубликует **Андрей Платонов**, тоже участник боев Гражданской. Очередной участник Гражданской - **Фадеев** - напишет в 21 повесть «Разлив», а в 25 издаст классический «Разгром». В 18 **Шолохов** начнет писать «Донские рассказы», а в 21 - «Тихий Дон». Самый младший в их поколении - **Юрий Герман** - напишет первый роман... в 17 лет. Роман опубликуют, и к нему придет известность. Все они выросли на бешеных скоростях. Мы сейчас просто не понимаем этого. Мы говорим о каких-то «детях», хотя по сравнению с ними дети - это мы.

7. Пелевин первым запустил в «Чапаеве и пустоте» тему убийства Гайдаром людей «в детстве» (строчка из лечебной истории Гайдара - «снились люди, убитые мною в детстве»). Отсюда множество последующих газетных инсинуаций про кровавую советскую власть, которая заставляла воевать детей, что, во-первых, ерунда (Голиков скрывал свой возраст), а во вторых, обычная история не только для красных, но и для белых - будущий писатель **Гайто Газданов** пошел в Белую армию в 16, и

ему тоже вполне снятся люди, «убитые в детстве». Будущий поэт и белогвардеец **Николай Туроверов** - тот самый, что «с кормы в своего стрелял коня», - начал воевать в 17.

Мучали Гайдара на самом деле не «детские воспоминания», а последствия жесточайшей контузии.

8. Погиб Гайдар там, где и начинал войну, - на Украине, 26 октября 1941 года. Он имел все возможности эвакуироваться, но не стал. Последней его фразой была: «Ребята, немцы!»

Праха Гайдара - на Украине. Ну, вы уже знаете, что я хотел бы по этому поводу сказать, но смолчу.

9. Мы можем что угодно говорить о тех временах, и часто будем правы - но эта загадка все равно останется: почему в те мрачные годы была рождена такая кристально чистая, добрая, невероятного уровня человечности литература. Помимо Гайдара, тогда же написали лучшие свои детские вещи **Кассиль**, **Житков**, **Михалков**; да почти все, кого мы по-прежнему читаем своим детям.

10. «Школу» я в детстве перечитывал каждый год, а следом «Р. В. С», потом опять «Школу». Будучи взрослым, я снова перечитал основной свод написанного Гайдаром. Это писатель невероятного уровня: различающий удивительные полутона, бесконечно милосердный, потаенно остроумный и пишущий очень, казалось бы, просто о самом важном и самом сложном.

Анастасия ПЛЕШАКОВА

Василий Куравлев рассказал «КП», почему актер оказался в доме престарелых.

Напомним, 6 января народного артиста РСФСР привезли в больницу в Коммунарку и поместили в реанимацию с диагнозом «вирусная пневмония». Тест на ковид был отрицательный, однако у Куравлева обнаружили несколько тяжелых возрастных заболеваний, в том числе связанных с головным мозгом. В больнице ему провели экстренную операцию на желудке: Куравлев не мог самостоятельно питаться. Привезли его не из дома, а из частного центра реабилитации для пожилых людей «Идиллия». И это многих удивило. Как же так, при наличии взрослых детей, подрастающих внуков - их у Леонида Куравлева трое, - оказаться в доме престарелых, пусть и в платном, с хорошим сервисом? Сотрудники центра путаются в показаниях. Одни говорят, что Куравлев находился у них около года, другие - что его привезли сын и невестка минувшим летом. Руководитель службы клиентского сервиса Надежда Орлова рассказала, что Куравлеву, когда он приехал, пришлось вызывать лора, чтобы провести обычную гигиеническую процедуру - почистить уши. Проблемы со слухом не позволяли нормально общаться. Он был очень худым, возможно, недоедал. А в пансионате шестиразовое питание, и не было случая, чтобы Леонид Вячеславович от еды отказывался. В центре он снова начал ходить, а до этого не мог. Орлова заключила, что у Куравлева плохие отношения с родственниками - мол, когда в пансионат приходила его дочь Екатерина, артист делал вид, что спит. Хотя после смерти жены Леонида Вячеславовича именно дочь переехала к отцу в Дом на набережной, чтобы ухаживать за ним.

Мы спросили у сына актера Василия, кто же виноват в том, что его отец оказался в доме престарелых?

- Решение отправить отца в центр реабилитации мы согласовывали в семейном кругу все вместе, включая самого отца, - объясняет Василий. -

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

Лидия Федосеева-Шукшина переехала в пансионат для пожилых людей

Татьяна ЗИМНЯЯ

Это то же самое заведение, в котором жил Куравлев.

О том, что Лидия Федосеева-Шукшина переехала в частный дом престарелых, где еще недавно находился ее коллега Леонид Куравлев, стало известно 21 января.

Прибыла 83-летняя актриса в сопровождении младшей дочери Ольги. Идея отправить маму в «Идиллию» (так называется этот пансионат на Большой Филевской улице в Москве), возникла на программе «Пусть говорят». Там обсуждали ситуацию с Куравлевым. Ольга с Лидией

Николаевной изучили сайт, в котором минимальная цена реабилитации - 7100 рублей в сутки. После передачи Ольга пообщалась с директором центра и приняла решение. Не секрет, что у Лидии Николаевны масса возрастных болезней: проблемы со слухом, с сердцем, болят колени, ей трудно ходить... Обеспечить уход на дому довольно сложно.

- Действительно, Лидия Николаевна приехала к нам 19 января, - подтвердила «КП» Ольга Акатова, специалист по связям с общественностью пансионата. - Она уже очаровала наших сотрудников, она милая, общительный человек. Мы предложили ей программу ортовосстановле-

ния, в которую входят лечебная физкультура и прогулки. К ней уже приходили массажист и наш повар, который составил персональное меню под ее вкусы и с учетом ее заболеваний. Она попросила принести ей книги. Дочь Ольга привезла из дома ее любимую кружку.

- Ее поселили в комнате, где жил Куравлев?

- В похожей - с видом на парк. Ей комната понравилась.

- Ваши звездные резиденты питаются вместе со всеми или отдельно?

- Это зависит от их желания. Леонид Вячеславович вначале ел у себя в комнате, а потом стал ходить в общую столовую.

Сын Леонида Куравлева: Состояние отца стабилизировали



Сейчас у Куравлева (на снимке в круге) сложный период. Но его поддерживают дети и внуки. На фото - семейный праздник, на котором дочь Екатерина, сын Василий и трое внуков (слева направо: Григорий, Федор и Степан).

Леониду Вячеславовичу лежать дома надоело. Даже по квартире ходил он с трудом. Ему нужна была чья-то помощь, чтобы выйти на улицу. В этом центре закрытая территория. Есть все условия для реабилитации. Мы его часто навещали. И все шло хорошо, но от вирусной пневмонии сегодня никто не застрахован. А то, что сотрудники центра вылила на нас эту грязь, пусть останется на ее совести. Она думает, что отец должен был приехать в праздничном костюме, в прекрасном настроении? Человек в хорошем состоянии и в идеальной форме туда не поедет.

Да, ему пришлось вызывать лора, чтобы почистить уши... Так для этого, чтобы его привели в порядок, его туда и направили.

В больнице его состояние стабилизировали. Есть положительная динамика. Но врачи пока не рискуют перевести его в обычную палату. Я не медик, но, как я понял, немножко не хватает каких-то показателей...



Видео о печальной старости любимого актера смотрите на сайте

А В ЭТО ВРЕМЯ

В минувшую пятницу стало известно, что Леонида Куравлева выписали из больницы. Как сообщили «КП» наши источники, артисту присвоили паллиативный статус и перевели в хоспис.

Напомним: паллиативная помощь позволяет улучшить качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с проблемами, связанными с опасным для жизни заболеванием, путем предотвращения и облегчения страданий, а также оказания психосоциальной и духовной поддержки.



Борис КУДРЯВОВ/Экспресс газета

Актриса сама приняла решение переехать из дома.

КСТАТИ

Впрочем, надолго в «Идиллии» артистка не задержалась, спешно покинув пансионат после того, как узнала, что навестить ее собрался Бари Алибасов-младший, сын ее экс-супруга. Зная привычку мужчины из всего устраивать шоу, Лидия Николаевна решила, что дома ей будет проще избежать очередного скандала.

ВАШИ ПРАВА



На каких поездах льготники смогут ездить на лечение в 2022 году

Фонд социального страхования (ФСС РФ) назвал транспортные организации, где можно будет оформить билеты для бесплатного проезда к месту лечения и обратно.

Бесплатные путевки на санаторно-курортное лечение у нас в стране полагаются людям с инвалидностью (в соответствии с медицинской справкой по форме № 070/у). Также в ряде случаев направление на госпитализацию для получения специализированной медицинской помощи в федеральных медицинских организациях льготным категориям граждан выдают региональные органы здравоохранения. При этом проезд к месту лечения и обратно для инвалидов и других льготников тоже бесплатный. За таких пассажиров платит Фонд социального страхования (ФСС РФ).

Как сообщили в Фонде, на 2022-й год заключены контракты с несколькими транспортными организациями - их услугами смогут пользоваться льготники для бесплатного проезда по железной дороге. Это:

✓ Федеральная пассажирская компания (дочерняя компания ОАО «РЖД»). Ее поездами дальнего следования пассажиры льготных категорий могут отправиться к месту лечения и обратно по всей территории России, исключая Республику Крым;

✓ компания «Гранд Сервис Экспресс». Ее поездами можно будет воспользоваться исключительно для льготного проезда с материковой части России в Республику Крым и обратно, поясняют в ФСС РФ.

Справка «КП»: в 2019 году «Гранд Сервис Экспресс» стала первым ж/д-перевозчиком, организующим прямые рейсы в Крым. Этот маршрут выполняет поезд «Таврия». Составы следуют на полуостров по Керченскому мосту. Расстояние из Москвы в Симферополь «Таврия» преодолевает за 1 день 9 часов.

НА ЗАМЕТКУ
Получите электронный талон на проезд

Сегодня пассажиры-льготники могут воспользоваться современным сервисом - электронным талоном на поезд, напоминают в ФСС РФ. Благодаря этому упрощается оформление льготных проездных документов. За талоном нужно обратиться в региональное отделение ФСС РФ по месту жительства. Затем информация о льготнике в электронной форме автоматически поступит в транспортную компанию. Благодаря этому пассажир сможет оформить бесплатный проездной документ через Интернет, без личной явки в кассу. **Подробнее об этом сервисе - на сайте kp.ru в разделе «Наши права и льготы».**

Подготовила Анна НИКОЛАЕВА.

Александр Коваль готов сделать тест ДНК, чтобы подтвердить родство со знаменитым артистом.

Окончание.
Начало < стр. 1.

После себя актер оставил более ста ролей в кино и единственную дочку Евгению, которой не было и года, когда отца не стало. В марте Жене Абдуловой (кстати, она уже снялась в фильме «Любовь и Сакс») исполнится 15. Она живет в Москве вместе с мамой Юлией Мешинной. Обе сторонам общения с журналистами и до сих пор никак не отреагировали на новость о том, что родня актера организовала поиски его внебрачного сына.

СНИМОК В ПИДЖАКЕ

Сама история выглядит фантастично. Началось все с фотографии мальчика, которую в конце декабря 2021 года нашла в пиджаке одна из гражданских жен артиста Виктория Лановская. Любимую вещь Абдулова накануне ей подарила вдова старшего брата актера Альбина Абдулова.

- Это белый пиджак фирмы «Армани», в котором Саша снимался в фильме «Гений» (1991 год. - Ред.), - поясняет «КП» Лановская.

На обороте снимка - надпись: «Саша, это твой сын. Оля».

Чтобы во всем разобраться и найти возможного внебрачного сына актера, Альбина Абдулова обратилась в редакцию «Комсомольской правды». 9 декабря 2021 года мы опубликовали снимок с призывом отозваться всех, кто знает мальчика с фото.

АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ

В успех верилось с трудом. Ни фамилии, ни даже примерной даты рождения ребенка мы не знали. Но

Личный архив



Александр Коваль три года назад приехал в Москву из Казахстана.

«Комсомолка» нашла Абдулова, чье фото



По словам некоторых коллег Абдулова, он знал о существовании сына.

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Александр Александрович КОВАЛЬ.

Возраст: 34 года. Рост: 180 см. Холост, детей нет. Образование: высшее экономическое. Роли в кино: «Горячая точка-2», «Старец», «Призвание», «Братушки».

письма стали приходить. Однако всякий раз переписка обрывалась после просьбы выслать в редакцию другие детские карточки «сына Абдулова».

13 января пришло очередное письмо: «На фото - это я». На скрепке - несколько снимков того самого карапуза с фото из кармана пиджака Абдулова (см. «Комментарий эксперта»). И свидетельство о рождении.

Автора письма зовут Александр Александрович Коваль. Родился 20 июля 1987 года. В

графе отец - прочерк, мама - Ольга Коваль. В теории мальчишку женщина могла назвать в честь потенциального отца. Но, конечно, этого мало, чтобы говорить о родстве.

ПОТЯНУЛО К СЦЕНЕ

«Похож», - отметила я, когда на встречу в кафе пришел статный русоволосый мужчина.

- Конечно, я сразу себя узнал на фото. Но поверить в это долго не мог, - так Александр начал наш разговор.

Все свои 34 года, до того самого момента, пока не увидел снимок в «Комсомолке», мужчины понятия не имел, кто его отец. - Я родился в Казахстане, в городе Усть-Каменогорске. Мама Оля - вот вся моя семья. Про отца я, конечно, ее спрашивал, когда был еще ребенком. Но мама не

говорила, кто это, и уверяла: где он сейчас живет, не знает. Я понимал, что эта тема для нее болезненная, и не заваливал ее вопросами. Да и тогда, в 90-е, мне казалось, что это нормально - быть безотцовщиной. Вокруг было много неполных семей.

Саша был единственным сыном Ольги Коваль. Женщина растила его одна и никогда не была замужем.

- Жили мы неплохо, хотя, конечно, маме непросто было одной меня тянуть. В какой-то момент пришлось уйти из профессии (Ольга - швея. - Ред.) и работать простым продавцом, - рассказывает Александр.

Сразу после школы он поступил в местный институт на факультет экономики. К

30 годам сумел создать собственный бизнес по продаже машин. Но потом вдруг понял, что одних только денег для счастья мало.

- Три года назад я сорвался с насиженного места и приехал в Москву, чтобы наконец-то заняться творчеством. До того как в моей жизни появилось это фото и понимание, что Абдулов - мой отец, я все гадал, откуда эта тяга к сцене. В детстве любил пародировать знаменитостей, легко мог изобразить Жириновского или Ельцина. Участвовал в самодеятельности и три года танцевал в местной студии лезгинки. В Москве первым делом окончил театральную студию и сейчас снимаюсь в кино (см. «Из досье «КП»). Роли пока эпизодические, но это мое - нутром чувю.

КОСТЮМЕР И СЕКС-СИМВОЛ 80-х

Александр признается: когда он увидел свое детское фото в «КП», долго не решался позвонить маме в Казахстан и задать те самые вопросы, ответов на которые не получил в детстве.

- Я так и спросил маму: мол, правда, что мой отец Абдулов? Она долго молчала, а потом все-таки сказала, что да, - говорит Александр.

По словам Ольги Коваль, с Александром Абдуловым она познакомилась в 1986 году. Талантливую 26-летнюю швею из Казахстана тогда



О том, как в любимом пиджаке Абдулова много лет спустя после его смерти нашлось фото внебрачного сына, - на сайте



«Комсомолка» рекомендует:

Осколки счастья

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПРЕДАТЕЛЬСТВО И ВНОВЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЗА 3 МЕСЯЦА



Осколки счастья
Как пережить предательство и вновь стать счастливой за 3 месяца

Порой кажется, что невозможно простить предательство любимого человека и вновь стать счастливой и поверить другому мужчине. Эта книга поможет вам пережить предательство, встать на ноги и построить новое счастье.

Приобретайте на shop.kp.ru/

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



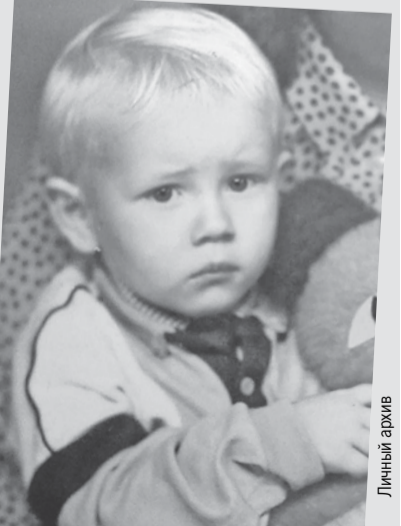
Личный архив



Это фото нашли в кармане пиджака актера.

Получив письмо от Александра Ковалья, показали присланные им фотографии эксперту-криминалисту подполковнику юстиции Олегу Верижникову.

- Безусловно, установить отцовство по фотографии невозможно. Требуется экспертиза ДНК. Но присланные в редакцию фотографии являются подлинными. Для создания этих снимков не использовались фотешоп и другие редакторы. Применяя алгоритм распознавания лиц, с точностью могу сказать, что на фото, найденном в пиджаке Абдулова, и на снимках, присланных в редакцию, один и тот же ребенок.



А это один из снимков, которые в редакцию прислал Александр Коваль.

Личный архив

сына Александра актер тайно хранил

пригласили поработать костюмером на знаменитую Одесскую киностудию.

- Александр Гаврилович снимался в фильме «Десять негрят». Про сам роман мама рассказывать не захотела. Знаю только, что продлились их отношения недолго. Потом мама вернулась в Казахстан. А дальше все просто: через девять месяцев я родился, - продолжает Александр Александрович.

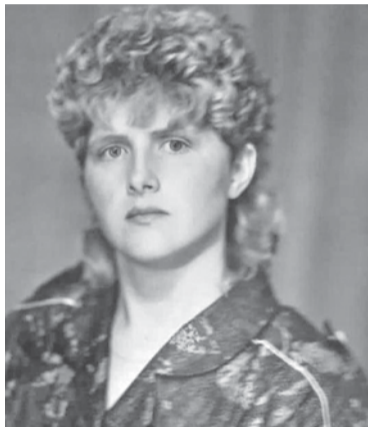
На тот момент Абдулов был официально женат на своей первой супруге **Ирине Алферовой**. В венчанном браке, в котором так и не появилось совместных детей, они прожили 17 лет - с 1976 по 1993 год.

Судя по всему, еще до развода Абдулов знал, что у него растет сын.

- Мама рассказала, что не скрывала правды от отца. Еще будучи беременной, она дала несколько телеграмм на Одесскую киностудию. Писала письма в театр, где работал отец. Его домашнего адреса и номера телефона у нее не было. Но она как могла пыталась выйти с ним на связь. В ответ - тишина. Уже после того как мне исполнилось два года, она отправила ему еще одно письмо с моей фотографией. Этот снимок он сохранил, как теперь мы все знаем, но маме так и не написал и не позвонил...

«НАСЛЕДСТВО МНЕ НЕ НУЖНО»

Обида на полное равнодушие, которое проявил



Здесь Ольге Коваль, у которой случился мимолетный роман со звездой, 29 лет.

артист, - вот что, по словам Ольги, заставило ее скрывать правду от сына все эти годы.

- Мама до сих пор в шоке от того, что отец сохранил мое фото. Она была уверена, что он просто выбросил его в помойное ведро. Уверен, что она его любила, хотя не признается в этом мне никогда, такой уж характер. Все мое детство она затирала до дыр фильмы с участием отца. Особенно любила смотреть «Самая обаятельная и при-

влекательная», я все думал: ну сколько можно, наизусть уже выучил все диалоги. Но сейчас понимаю, что вот так отец появлялся в нашем доме. Мне, кстати, он как актер всегда нравился. Было в нем что-то, что притягивало меня, манило.

Александр-младший готов сдать тест ДНК.

- Я сдал бы анализ просто для себя. Хочется быть уверенным в родстве. Кроме этой уверенности, мне ничего не нужно - ни денег, ни наследства. Я хорошо зарабатываю, ни в чем не нуждаюсь. Жалею сейчас только об одном: что отец рано ушел, что я так и не смог ни разу его обнять, - признался Александр.

Пройти тест ДНК Александр сможет только в том случае, если проверить родство с ним захочет дочка Александра Абдулова Евгения.

- Я пока не выходил с ней на связь. Мне нужно чуть больше времени, чтобы принять все и осознать.

Подготовила Анастасия ВОЙНИЦКАЯ.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ДА!

ЧИТАЙТЕ

В НОМЕРЕ!



Сын Леонида Куравлева:

Я расскажу правду о своем отце



Астропрогноз на февраль

Из России - в Африку:

Чудесная история спасения льва Симбы



Финский «перевал Дятлова» уже полвека терзает умы ученых

■ ВОПРОС - РЕБРОМ

По словам вдовы брата Александра Абдулова, в семье слухов о сыне актера никогда не ходило.

- Я до появления этого фото не знала про мальчика. Саша никогда не рассказывал эту историю. Впрочем, среди родных он не был болтуном, - призналась Альбина Абдулова.

Но оказалось, существование внебрачного сына Абдулова в театральных кругах не было таким уж секретом.

Вот что рассказал «КП» актер **Марк Горонков**:

- Фотографию этого мальчика я впервые увидел еще в 1997 го-

Родственники и друзья про мальчика ничего не знали?

ду. Показал мне ее сам Александр Гаврилович, вместе с которым мы тогда служили в «Ленкоме». Дело было в казино, ни для кого не секрет, что он был человеком очень азартным, и мы не раз вместе собирались за игорным столом. Абдулов тогда был на пике популярности и играть мог даже без денег, ему открыли персональный кредит. Если не ошибаюсь, в сумме 10 тысяч долларов. Про сына он рассказал мне в один из таких игровых загу-

лов. В игре Александр Гавриловичу не везло, и мы сами не заметили, как до утра досиделись. В какой-то момент он вдруг завел разговор про детей. Спросил, есть ли у меня сын. Я ответил, что пока нет. Тогда Александр Гаврилович стал рассказывать, что у него сын есть, но что он его ни разу не видел. Он попросил моего совета: мол, что делать, встретиться с пацаном или нет. Я скептически отнесся к этому известию, сказал тогда,

что, возможно, пацан и не его, что все женщины страны мечтают родить ему ребенка. После этого он достал из портмоне то самое фото мальчика. Я взял снимок в руки и честно сказал первое, что пришло в голову: «Похож». Видно было, что Александр Гаврилович переживает из-за всей этой ситуации, что она его глохнет. Почему они так и не встретились? У меня ответа нет. Но лично я с радостью познакомлюсь с Александром-младшим.

Вместе с Михаилом Антоновым вспоминаем, как жилось раньше, когда деревья были большими и трава зеленее. «Дежавю» в субботу и воскресенье в 23.00 (мск) на Радио «КП»

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Разбираемся, что говорит о вашем мозге умение находить в изображении скрытые картинки.

В интернете одним из любимых развлечений для многих стало разглядывание замысловатых картинок со скрытым изображением. Предлагается найти какие-то замаскированные предметы. Мол, по скорости обнаружения тайных фигур можно судить, как близко к вам подступила деменция. Или насколько хорошо работает ваш мозг. Иногда, тшкетно пытаюсь разгадать шараду, чувствуешь себя тупицей с усыхающим мозгом... Но насколько подобные задания научны и полезно ли искать в изображении скрытые предметы, «Комсомолке» рассказала заведующая лабораторией нейрогеронтологии Российского геронтологического



Элен Мхитарян.

Прокачай извилины!

научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова, врач-невролог, кандидат медицинских наук Элен МХИТАРЯН.

- Картинка, как у вас с леопардом, и другие подобные изображения не показывают изменений в работе головного мозга, - сообщила эксперт. - Но они работают на тренировку внимания.

- Уф, можно выдохнуть: вопрос о наступлении деменции для меня пока откладывается! Но можно такие рисунки предложить бабушкам-дедушкам, чтобы поддержать работу их мозга?

- Для тренировки внимания именно пожилого человека такой вариант изображения, как здесь, не совсем

подходящий. Слишком сложный для начала тренировок. Представьте, если даже относительно молодым взрослым людям непросто найти здесь все объекты, то человеку пожилому будет не под силу выполнить задание: в старшем возрасте замедляются все процессы организма, в том числе психические. Это норма. Пожилые будут нервничать, у них может повыситься давление...

Но смысл в том, чтобы искать на картинке то, что незаметно сразу, есть. Просто начинать надо с тех, что попроще. Подобные картинки тренируют навыки концентрации и внимания и зрительно-пространственные функции мозга. Но помогут не только картинки (см. «Конкретно»).



На этом рисунке нужно разглядеть гриб, банан, ручку, рыбу.

КОНКРЕТНО

Три главных принципа тренировки памяти для людей любого возраста

1 **Кроссворды.** Это действительно работает. Принцип такой: если вам становится отвечать на вопросы в задании легко, переходите к более многоплановым и сложным вариантам.

- А вот если вы регулярно разгадываете кроссворды и замечаете, например, что не можете отвечать на одни и те же вопросы из раза в раз, это повод обратиться к врачу. Не исключено, что у вас проблема с функциями мозга, - отмечает врач.

2 **Находите те интеллектуальные занятия, в которые вы можете, что называется, влюбиться.** Это может быть занятие музыкой, изучение языков или игра в шахматы. Если вы увлекались чем-то в детстве, быть может, в старшем возрасте есть время вновь к этому вернуться. Никто не требует от вас стать профессионалом. Важно идти маленькими шажками, и чтобы вам это нравилось.

3 **Решать задачки по математике и логике нужно всем.** Принцип тот же: как только у вас начинают получаться хорошие простые задания, переходите к более сложным. Пожилым для начала подойдут задания по математике и логике для детей дошкольного возраста. Начните с этого и посмотрите, какой будет прогресс.

- Людям в старшем возрасте особенно важно заниматься. И чем больше уделять этому времени, тем лучше будет память, - уверена Элен Мхитарян.

Это вам не леопардов разглядывать...

ЗАДАЧКА

Эта картинка ходит в соцсетях как «страничка из старого советского журнала». Отлично тренирует внимательность и мышление. Рассмотрите ее и постарайтесь, используя логику, ответить на вопросы.

1. Сколько туристов живет в этом лагере?
2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
3. На чем они сюда приехали?
4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?
5. Откуда дует ветер: с севера или юга?
6. Какое сейчас время дня?
7. Куда ушел Шура?
8. Кто вчера был дежурным? (Назовите по имени.)
9. Какое сегодня число какого месяца?



Катерина МАРТИНОВИЧ

9. Сторона света вам уже определена по тени от повара вправо, от солдата влево, а значит, сейчас утро.
8. Ловить бабочку и пить чай. Закуска и чай. Неужели, сегодня в лагере (но не Шура) и не Вася (но у него рюкзака с буквой «К»), бабочка (но у рюкзака с буквой «К»), Вася (но у рюкзака с буквой «В» и «Б» лежат штатив, джур-жур и Петя, а вчера дежурил Коля.
6. Судя по всему, 8 августа. Сегодня дежурит Петя, значит, 8-е августа. Видно арбуз, эдак, эдак, эдак.

1. В лагере живут четыре человека: повар, спящий дежурит из 4 человек.
2. Несколько дней назад. Паук успел построить паутину на палатке.
3. Судя по веслам возле дерева, приплыли на лодке.
4. Ближе. На картинке видно куртку, а оно далеко от жилища.
5. С юга. На палатке видны флажки, которые указывают направление ветра. Если посмотреть на сосны, то с северной стороны у них ветки короче. Значит, ветер дует с юга.

ОТВЕТЫ:



10 лучших онлайн-сервисов для тренировок мозга мы подобрали для вас на сайте



«Комсомолка» рекомендует:

Все достижимо

Стать лучшей, найти любовь, добиться успеха

Все в жизни решаемо и все достижимо - стоит лишь приложить упорство и немного оптимизма! А также определиться со своей мечтой, победить страхи и отбросить оправдания, мешающие двигаться вперед.

Приобретайте на shop.kp.ru!

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

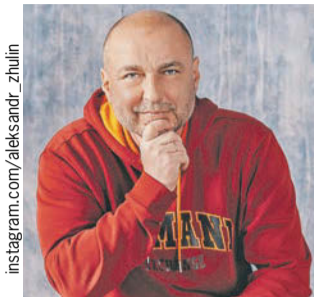


АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781, ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763

Александр ЖУЛИН: Сначала небинарный спортсмен, а дальше педофилы, насильники...

Денис ВДОВИН

Известный тренер рассказал о своем отношении к современным нравам в мировом спорте.



instagram.com/aleksandr_zhulin

Александр Жулин, которого многие годы, и небезосновательно, называют секс-символом нашего спорта, накануне Олимпиады-2022 выпустил автобиографию «Танцы на льду жизни. Я знаю о любви все...». В этой книге много интересных историй из жизни Александра - и про спорт, и про отношения с женщинами!

Жулин многого добился как спортсмен и тренер, а еще трижды был женат, выбирая в супруги исключительно красавиц фигуристок: Майю Усову, Татьяну Навку и Наталью Михайлову. Сейчас Александр тренирует танцевальную пару Виктория Синицина - Никита Кацалапов, которые являются главными претендентами на «золото» Пекина.

ПРО СИНИЦИНУ И КАЦАЛАПОВА

В вашей книге есть такая фраза: «Мы старались передавать в танце секс и разнузданность, и любовь». А кто сейчас у

фигуристов лучше всех передает то же самое?

- Синицина и Кацалапов, мои ученики. Понимаете, вы такие вещи спрашиваете... Мне вроде как нескромно говорить, что они самые сексуальные, но для меня это суперпара. За четыре года работы я много чему их научил. И что касается харизмы, отточенных мужчины и женщины в этом толерантном мире, Кацалапов и Синицина остались именно мужчиной и женщиной, а таких в фигурном катании сейчас единицы... Очень хотелось бы, чтобы они победили на Играх.

А Олимпиаду не отменяют из-за пандемии?

- Я отбрасывал и отбрасываю эти мысли. Уже много чего не состоялось, много чего отменяли. Но даже в такой кривизне жизни мы уже выиграли два чемпионата Европы и чемпионат мира-2021. И сейчас я очень надеюсь,

что на Олимпиаде тоже все пройдет хорошо.

КТО СОПЕРНИКИ

Как сейчас состояние спины у Никиты Кацалапова после травмы?

- Сейчас все нормально, он замечательно катался на чемпионате Европы. Сделает еще один укол, который ему рекомендуют, для того чтобы хватило сил выступить на Олимпийских играх. Надеюсь, что он будет выступать и в команднике, и в личных соревнованиях. Все хорошо, просто мы дуем на воду...

Это сейчас самая большая точка риска перед Олимпиадой?

- Самая большая точка риска - «омикрон». Не дай бог его получить - это ведь десять дней карантина. А спина... Да, грыжа, да, она есть, но ее можно локализовать. Я счастлив, что он нашел правильных врачей. После чемпионата России, когда мы снялись с произвольной программы, Никите как-то правильно все укололи, и у него прошли вообще все боли. Но я человек суеверный, хотя и верующий. Не хочу ничего комментировать...

Главные соперники Вики и Никиты французы Пападакис и Сизерон

пропустили чемпионат Европы, почему?

- Они испугались, на чемпионате Европы было 8 случаев заболевания «омикроном». Думаю, они просто готовы целенаправленно к Олимпийским играм. Пара мощнейшая, пара очень серьезная. Посмотрим, как все сложится.

Сколько медалей в фигурном катании мы можем взять на Олимпиаде?

- Командник берем? Штук пять точно.

«ОНО» С БОРОДОЙ

Правда, что нравы в фигурном катании стали жестче? Фанаты теперь нетерпимее, высказывания скандальнее.

- Отвратительно. Раньше я мог какую-то фразу сказать в газете «Комсомольская правда», а потом там же отзыв прочитать через две недели. Сейчас, если мне звонит четвертый корреспондент за день и спрашивает про человека по фамилии Ледук (Тимоти Ледук - первый открытый фигурист-гей из США, который вооб-

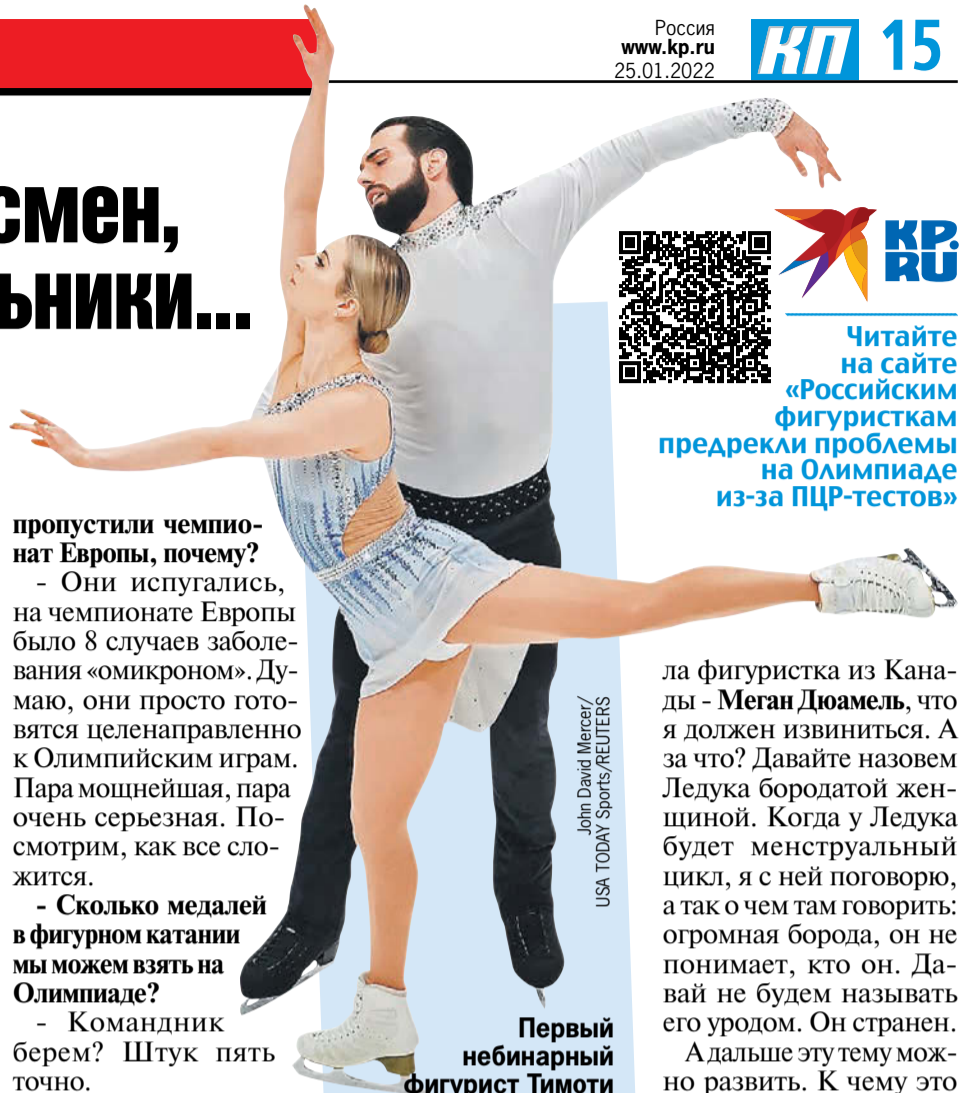
ла фигуристка из Канады - Меган Дюамель, что я должен извиниться. А за что? Давайте назовем Ледука бородатой женщиной. Когда у Ледука будет менструальный цикл, я с ней поговорю, а так о чем там говорить: огромная борода, он не понимает, кто он. Давай не будем называть его уродом. Он странен.

А дальше эту тему можно развить. К чему это все ведет? Сначала небинарный спортсмен, а дальше педофилы, насильники... Всех их жалеть? Куда это все ведет? Катастрофа. Тупик. Может, я был груб, но задумайтесь. Куда мы движемся? Куда ведет нас американский образ жизни... Оказывается, они все несчастные люди, а мы должны смотреть на них толерантно. Не хочу дальше продолжать, а то я сейчас договорюсь перед Олимпиадой. Начали про фигурное катание, а пришли к этому... Но задумайтесь!

ше не определяет свою гендерную принадлежность, выступает в паре с партнершей Эшли Кейн-Гриббл. - Авт.), то я просто не хочу про это говорить. Ну и просто ляпнул - «не хочу уродов комментировать», типа «отстаньте от меня». И тут разбежалось: «Жулин назвал небинарного уродом». Мне сразу ответи-



Читайте на сайте «Российским фигуристам предрекли проблемы на Олимпиаде из-за ПЦР-тестов»



John David Mercer/USA TODAY Sports/REUTERS

Первый небинарный фигурист Тимоти Ледук (с бородой), который выступает в паре с Эшли Кейн-Гриббл, надеется, что на Олимпиаде ему подкинут баллов за толерантность.

«ЖИТЬ ЗДОРОВО!»



Каждое утро на Первом канале известная телеведущая и врач Елена Малышева рассказывает, как обустроить свой быт так, чтобы жить было не только здорово, но и здорово. А для тех, кто не успел к эфиру, мы напоминаем о самых главных темах программы.

Зимой женская кожа увядает прямо на глазах. Несмотря на самый тщательный уход, нас мучают сухость, купероз (сосудистая сетка на щеках), шелушения. Как поддержать здоровье кожи? Расскажем, что добавить в свое питание, чтобы вид был максимально цветущим.

Белки коллаген и эластин - по сути, каркас нашей кожи. Они делают ее эластичной и держат в тонусе, не дают образовываться морщинам. С возрастом коллагена и эластина начинает вырабатываться все меньше. И кожа провисает на каркасе. Это и есть морщины. Так на нас

действует «зима» жизни, то есть старость.

Но воздействие зимы природной не менее жестоко. Воздух сухой и на улице (из-за мороза), и в помещении (из-за батарей). На морозе сосуды спазмируются, и кожа плохо снабжается кровью. Плюс снежинки, холодный ветер дополнительно травмируют ее. А в квартире царит настоящая пустыня Сахара - влажность воздуха падает до 20 - 30 процентов, что в два-три раза ниже нормы. Конечно, поверхностные меры - различные кремы - при таких условиях не помогут. Напитать кожу влагой нужно изнутри. А для этого нужны:

Блестящий вид:

Что съесть, чтобы кожа сияла

1 Чистая питьевая вода.

Не менее 2 литров в сутки. При этом обязательно уменьшите в рационе количество соли, иначе не минимизировать отеков.



2 Витамин С.

Дело в том, что без него не вырабатываются коллаген и эластин, так что кожа стареет значительно быстрее.

Витамин С можно получить из болгарского сладкого перца и замороженной черной смородины - это кладовая аскорбинки. Апельсины-лимоны с ними ря-



дом не стояли по содержанию этого полезного вещества. В 100 г желтого перца - три суточные дозы витамина С. В красном и даже зеленом он тоже есть, и много. Но рекордсмен - именно желтый. В 100 г свежей черной смородины - 3 суточные дозы витамина. Но в замороженной - 30 суточных доз на 100 г!

1 Смотрите «Жить здорово!» с понедельника по пятницу в 9.50 (мск).

3 Масло зародышей пшеницы содержит максимум витамина Е.

А он отвечает за рост и регенерацию клеток, защищает их от воспаления. То есть позволяет коже (в том числе) своевременно обновляться.

В сутки достаточно столовой ложки этого масла.



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

Дарина ТЫМАНОВИЧ, Красноярск:
- Я флорист-дизайнер. Совсем недавно освоила для себя новую профессию, которая меня вдохновляет. Год назад мы открыли свою цветочную студию, которая стала для меня вторым домом. Люблю дарить людям радость, праздник, настроение. Девиз по жизни: «Чтобы достичь цели, нужно прежде всего к ней идти! Мысли материальны!»

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



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Где можно подписать петицию за платья в горошек взамен простым черным? Я с удовольствием присоединюсь к этому движению. Казалось бы, какие-то кружочки-снежинки, а на уме сразу Париж, шарманка, каштаны и листопад. И самая романтичная на свете музыка.



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Я толстая?
- Ну что ты, дорогая. Ты просто модель! Дирижабля...

Лучше наслаждаться манией величия, чем страдать комплексом неполноценности.

- Если не секрет, какое ваше состояние?
- Шесть миллиардов.
- Долларов?!

- Нет, это мое место в списке Форбса.

Если вам надо выговориться, поделитесь с мужем. Он никому не расскажет, потому что ни хрена не слушает.

В бюро ритуальных услуг:
- Это у вас ритуальный фургон?

- Да.
- А почему весь салон в крови?
- Так ритуалы-то разные бывают.

- А давайте, девушка, просто посидим, чаю попьем...

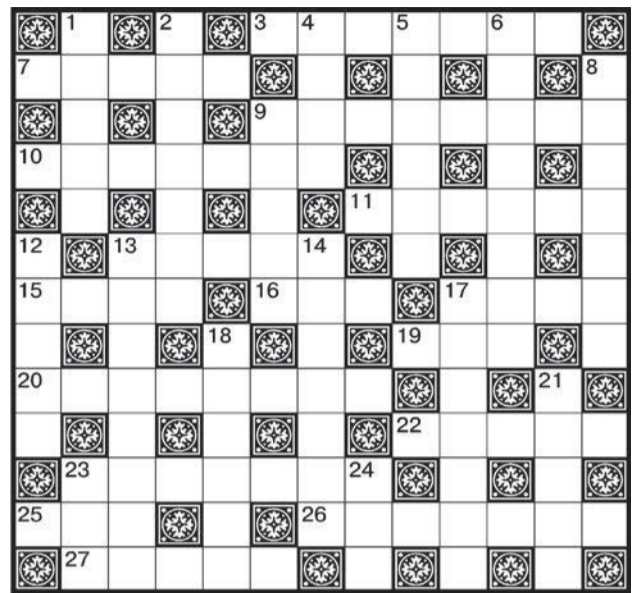
- Хочу сказать, маньяк вы так себе.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Политическое Зазеркалье. 7. Возможность программы. 9. Что торпедами стреляет? 10. Писатель, на которого многие молятся. 11. Веселящий сериал. 13. Что изучают в протеемике? 15. С чего весна начинается? 16. Мифический герой на полотне Михаила Врубеля. 17. Кто, кроме ондатры, строит хатки? 19. «Кто свой ... сберег и вырастил, начинает путь подвижника». 20. Русская каста. 22. «... определяет нравы». 23. Движение пополам с отражением. 25. Пройти ... заболеваемости. 26. «Музыкальный тест» для пианиста. 27. Поклонник с перебором.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Жанна из «Бальзаковского возраста». 2. Кто развелся с Джимом Триплтоном? 4. Время для занятий у школьников. 5. Кто подарил голос герою мультфильма «Лесная братва»? 6. Босс издания. 8. «Аллергический ливень» из носа. 9. Какой из поделочных камней иначе называют капским рубином? 12. «Затяга теряет всякий ...». 13. «Кровавится среди полей ...». 14. Место школьных занятий. 17. Символ непостоянства и ветрености в Японии. 18. Чей портрет заказала княжна из пьесы «Холопы» Петра Гнедича? 21. Какой цитрус после снятия кожуры весит в два раза меньше? 23. Документальный фильм «Дельфинный ...» с голосом Натальи Портман. 24. Книжный экземпляр.

Погода на завтра, 26 января

по данным gismeteo.ru

	день	ночь	
Симферополь	-4...-2	-9...-7	Давление - 742 мм рт. ст.
Севастополь	-1...+1	-6...-4	Относительная влажность воздуха - 79%
Ялта	+1...+3	-3...-1	Ветер - 2-4 м/с, Восточный
Керчь	-3...-1	+0...+2	Восход - 08.10 Луна - Заход - 17.43 убывающая
	ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️
	дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️

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: 163 512 экз.

Цена договорная

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



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.

Директор филиала - РУДИК Юлия Валериевна
Главный редактор - СТОЯНОВ Евгений Владимирович
e.stoyanov@phkp.ru; www.kp.ru

facebook.com/crimeakp
vk.com/kpcrimea
ok.ru/kpcrimea
twitter.com/KP_CRIM

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН СИМФЕРОПОЛЬСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
295011, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Турецкая, 13а.
ТЕЛЕФОНЫ: редакция - (3652) 788-127, отдел рекламы - 7(978) 904-01-87.

Отпечатано: ООО «Поликор» г. Симферополь, ул. Бородина, 12, литера Н, оф. 2. Заказ № 12.