

5 полезных привычек, которые продлят вам жизнь

Читайте на стр. 11 ▶



Shutterstock

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Владивосток 90,4 FM
Находка 107,2 FM
Уссурийск 99,4 FM

Что приморцу хороШОУ

Слушайте по будням в 08:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



6 067 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг
19 - 20 января

Газета нашего города ★ Владивосток

№ 3-с (27350-с) 2022 год

У границ «Земли леопарда» в Приморье может вырасти газовый терминал

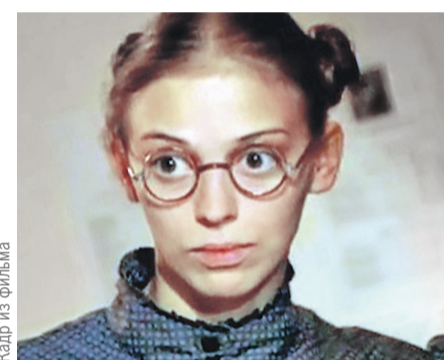


Фотобанка «Земля леопарда»

Владимир ВЕЛЕНГУРИН

Газ – это здорово, но самой редкой кошке мира грозит опасное соседство.

Читайте на стр. 2 ▶



Кадр из фильма

Разыскиваем звезд сериалов 2000-х годов

Константин ГЛЫБА

Как сложилась судьба актрис, сыгравших в популярных проектах нулевых.

Сериалы (мелодраматические, комедийные и даже детективные), посвященные женщинам с трудной судьбой, были и остаются козырной картой отечественного ТВ. Многие актрисы лет 15 - 20 назад прославились именно в таких проектах, однако сейчас далеко не все из них остаются звездами. Что же случилось с сериальными актрисами 2000-х?

Продолжение на стр. 14 ▶

Дорого, но дешевле, чем у других



Дарья НАУМЕЦ

Руслан НОВИКОВ

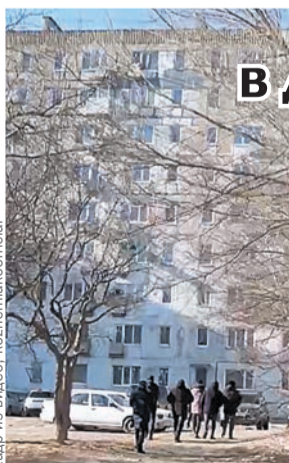
Квартиры во Владивостоке взлетели в цене.

Цены на недвижимость продолжают привлекать внимание всей России, конечно, При-

морье не исключение. Во второй половине января портал «Мир Квартир» опубликовал очередное исследование российского рынка недвижимости. Оказалось, вторичное жилье во Владивостоке дорожает гораздо медленнее, чем в других городах России.

В дальневосточной столице квадратный метр жилья на вторичном рынке подорожал за год на 13,4%. По данным портала, Владивосток среди городов, в которых цена на жилплощадь поднялась меньше всего, это: Архангельск (7,4%), Екатеринбург (13,2%). В Саранске и Хабаровске прирост составил 17,5 и 17,6%.

Лидерами стали Сочи (+82,2%) и Краснодар (+63,6), по прогнозам специалистов, цены в регионе могут вырасти еще больше. В Московской области «квадрат» подорожал на 42%, в Севастополе – на 40,7%.



Кадр из видео. KozhemaKooOfficial

Ростислав САХАЛИНОВ

Субсидии предоставит край.

Впервые за 20 лет в девятиэтажках в Фокино появятся лифты

В Приморье на бюджетные деньги региона установят лифты в многоквартирных домах в Фокино. Они были запроектированы, но на протяжении 20 лет так и не появились, сообщил глава Приморья Олег Кожемяко в своем телеграм-канале.

О том, что в зданиях нет лифтов, Кожемяко рассказал в прикрепленной видеозаписи. Необходимую субсидию на обустройство выделят в этом году. В рабочей поездке губернатора

с министром ЖКХ Владимиром Бабиным и главой города Фокино Александром Барановым были осмотрены два девятиэтажных дома.

- Жалобы населения справедливы, - сказал Кожемяко. Муниципалитет не потянет расходы, поэтому установку лифтов субсидируют. Один лифт с обустройством обойдется в четыре миллиона рублей в среднем, Фокино оплатит 20% чека, а власти - 80%.

Леопардам дадут газ

Милана СОКОЛ

Газовый терминал планируют возвести в курортном районе Приморья.

Вадим ШКОДИН

Главгосэкспертиза одобрила проект газового терминала у границ нацпарка «Земля леопарда» в Приморье.

Главгосэкспертиза России выдала положительное заключение на проект строительства морского терминала для перевалки сжиженных углеводородных газов (СУГ) в окрестностях бухты Перевозной в Хасанском районе Приморского края. Речь идет о территории неподалеку от границ старейшего на Дальнем Востоке заповедника «Кедровая Падь» (входит в структуру нацпарка «Земля леопарда»). Терминал по перевалке до 1 миллиона тонн СУГ в год в страны АТР собирается построить компания «Восток ЛПГ».

Как сообщили в пресс-службе Главгосэкспертизы, участок, где планируется строительство терминала, расположен в поселке Приморском. Проектной документацией на площадке морского терминала предусмотрено размещение производственной и транспортной инфраструктуры, включая железнодорожные пути и сливные железнодорожные эстакады, верхний и нижний резервуарные парки хранения СУГ под давлением,

Геннадий ЮСИН (ФГБУ «Земля леопарда»)

Специалисты переживают за сохранность заповедной территории и ее обитателей.

площадку налива в автоцистерны, а также технологическую трассу трубопроводов; пожарное депо, лабораторию и иные производственные и вспомогательные сооружения и коммуникации.

Планируемая мощность комплекса составляет до 1 миллиона тонн СУГ в год. Основные перегружаемые продукты — пропан, бутан, техническая смесь пропана и бутана (СПБТ). Сырье намерены вывозить в страны Азиатско-Тихоокеанского региона.

Отметим, что планы по строительству в бухте Перевозной Хасанского района терминала по

перевалке СУГ были озвучены ООО «Восток ЛПГ» еще в 2016 году. Компания получила статус резидента Свободного порта Владивосток. Изначально терминал хотели ввести в эксплуатацию в 2018-2019 годах, затем сроки сдвинули на 2021 год, но до сих пор строительство не начали.

Ранее против проекта выступили общественники и экологи. По их мнению, размещать объект такого класса опасности в данном месте нельзя. Участок, где планируется строительство, располагается в непосредственной близости от границ биосферного заповедника

«Кедровая Падь». Именно здесь сосредоточено «ядро» популяции самой редкой дикой кошки мира — дальневосточного леопарда, а также обитает огромное количество других редких представителей фауны и флоры. Некоторые из них встречаются только на этой территории.

Дирекция особо охраняемой территории также выражала свою озабоченность проектом. Руководство учреждения несколько раз направляло официальные письма в адрес ООО «Восток ЛПГ» с предложением рассмотреть ряд замечаний, которые необходимо учесть при оценке возможности размещения этого объекта. Специалисты в частности указывали, что компанией не проработан вопрос возможного негативного воздействия на экосистему заповедника. По расчетам ученых, риск такого воздействия достаточно высок, так как характерная для бухты Перевозной роза ветров может «затягивать» все вредные вещества от терминала в долину реки Кедровой, то есть непосредственно в заповедник «Кедровая Падь». Кроме того, в учреждении отмечали, что земельный участок планируемого терминала входит в охранный заповедника, которая в настоящее время находится на утверждении.

Интересно, что терминал по перевалке СУГ далеко не единственный промышленный объект, который собираются разместить в бухте Перевозной. Первым был проект строительства в этом месте нефтеналивного порта, обеспечивающего перевалку нефтепродуктов, поступающих по нефтепроводу «Восточная Сибирь - Тихий океан» (ВСТО). После масштабной общественной кампании против строительства от этих планов решили отказаться и порт разместили в бухте Козьмино под Находкой.

За нефтяниками в Перевозную пришли газовики с намерением строительства завода по сжижению природного газа «Владивосток СПГ» на полуострове Ломоносова. Проект также активно критиковался местными жителями и учеными, в итоге он был заморожен на неопределенное время, но в большей степени по экономическим причинам.

Редакция «КП» - Владивосток» продолжит следить за ситуацией.

Зоны барбекю и видовые за 11 миллионов рублей



Кравцовские водопады уже давно стали излюбленным местом для отдыха приморцев.

София МИХАЙЛОВА,
Екатерина ТИХАЯ

«Земля леопарда» спасает природу возле Кравцовских водопадов.

В День заповедников и национальных парков «Земля леопарда» сделала подарок всем жителям и гостям Приморского края. В одном из самых популярных мест отдыха в регионе теперь появилась экологическая тропа, а

также живописные видовые площадки. Знаменитые Кравцовские водопады – визитная карточка Хасанского района Приморского края. Транспортная доступность и красота этих мест принесли ей популярность – посмотреть на пять водопадов высотой от четырех до семи метров на ручье Кравцовском приезжают и зимой, и летом, но самой территории был нанесен огромный ущерб. Вытоптанные тропы, свалки и кострища практически уничтожили естественную красоту окрестностей...

Директор ФГБУ «Земля леопарда» Виктор Бардюк:

– Каждые выходные водопады посещают тысячи человек. До обустройства тропы природа достаточно сильно пострадала от антропогенной нагрузки.

По словам **сотрудника отдела науки нацпарка Евгении Сомовой**, земля настолько деградировала, что местами пострадали деревья, торчат оголенные корни, а на смену лесным растениям приходят сорняки.

– Естественная способность к самовосстановлению подорвана, и без внешних усилий состояние природного комплекса будет только ухудшаться. Принятые меры помогут снизить рекреационное воздействие и запустить процесс самовосстановления природы.

Поэтому и нужно сделать так, чтобы туристы могли здесь ходить, но не портить природу. В итоге было принято решение взяться



В популярном месте отдыха появились видовые площадки, тропа и беседки с зонами барбекю.

за место, спасти его и оставить пригодным для посещения людьми.

«Земля леопарда» стала участником федерального проекта «Сохранение биологического разнообразия и развитие экологического туризма» национального проекта «Экология». Федеральные власти дали национальному парку 11,5 миллиона рублей.

Основные работы начались еще в октябре 2021 года, когда сотрудники природоохранной организации и неравнодушные люди пришли к водопадам на субботник. Вскоре после этого процесс по благоустройству пошел полным ходом.

Несколько месяцев – и теперь здесь появилась экологическая тропа с видовыми площадками, зонами отдыха с беседками и зонами барбекю, а также мост через реку. По данным национального парка, длина на-

КСТАТИ

С 2020 года Кравцовские водопады входят в проект туристско-рекреационного экологического кластера (ТРЭК) «Земля леопарда» и являются входной группой в кластер.

стильной тропы составляет 366 метров, она позволит избежать вытаптывания почвы и уничтожения корней деревьев.

– Настильная тропа в буквальном смысле спасет знаменитые Кравцовские водопады, сделает посещение природного объекта комфортным и снизит антропогенное влияние. Это благоприятно скажется на состоянии одного из самых популярных туристических объектов региона, – добавил Виктор Бардюк.

БОЛЬШАЯ СТРОЙКА

«Панорама» переехала выше



Точная этажность домов пока неизвестна.

Владимир СЕМЕНОВ

В густонаселенном районе Владивостока построят три новые высоты.

Жилой комплекс Panorama, который власти ранее не дали

построить на улице Капитана Шефнера во Владивостоке из-за близости с объектами культурного наследия, переехал на новое место. Теперь комплекс, состоящий уже из трех высоток, разместится в районе знаменитых гостинок на Красного Знамени, 133/4. Жильцы близлежащих



На месте будущей стройки уже появился информационный щит.

домов предстоящему соседству не рады.

Сообщение о начале строительства новых многоэтажек в густонаселенном районе накануне появилось в соцсетях. Жильцы поделились фотографией информационного щита строительства и визуализацией будущего жилого комплекса на склоне небольшой сопки, между гостинками и гаражным кооперативом. Заказчиком возведения «Панорамы» выступает ООО «Триумф-Строй», владельцем и руководителем которого, судя

по открытым данным, является известный приморский девелопер, президент Группы компаний «Эскадра» Борис Поздняков.

Стоит сказать, что несколько лет назад еще одна компания Позднякова – ООО «ЗеленХоз» – пыталась построить жилой комплекс с аналогичным названием на Капитана Шефнера, 23. Разрешение на строительство в указанном месте 28-этажного дома было выдано администрацией Владивостока в феврале 2018 года. Однако спустя год, в январе

2019-го, его аннулировали, несмотря на то, что застройщик уже активно продавал квартиры в будущем доме. Причиной отмены стал протест прокуратуры Ленинского района. Специалисты установили, что строительные работы ведутся в границах охранной зоны объектов культурного наследия, расположенных по соседству жилых домов постройки начала XX века. Этому предшествовала активная борьба против стройки жителей близлежащих домов.

После реинкарнации в новом месте жилой комплекс уже включает не один, а три дома, однако конкретика по этажности каждого строения на сайте ЖК нет, как и по количеству планирующихся парковочных мест и социальной инфраструктуре. Из рекламы следует, что застройщик планирует оборудовать подземную парковку и сделать вблизи домов детскую площадку. Согласно планировке в домах предусмотрены студии, 1, 2, 3-комнатные квартиры площадью от 27 до 70 квадратных метров. Сдать «Панораму» планируют во втором квартале 2025 года.

Судя по комментариям в общедомовых чатах и соцсетях, жильцы гостинок явно озадачены подобным соседством:

– Будем сутками в пробках стоять, чтобы до гостинок доехать.



Александр КОЦ

Среди зачинщиков беспорядков в соседней с Россией республике могли быть прикормленные властью подстрекатели и наемники.

Вопрос о том, кто дергал за ниточки январского «бунта» в Казахстане, не теряет своей актуальности. Спецкор «Комсомолки» пробовал выйти на обсуждение этой темы в Алматы - в разговоре с прямыми свидетелями драматических событий. Которые собрались вместе по трагическому поводу.

ДЕСАНТ БЕЗ ОРУЖИЯ

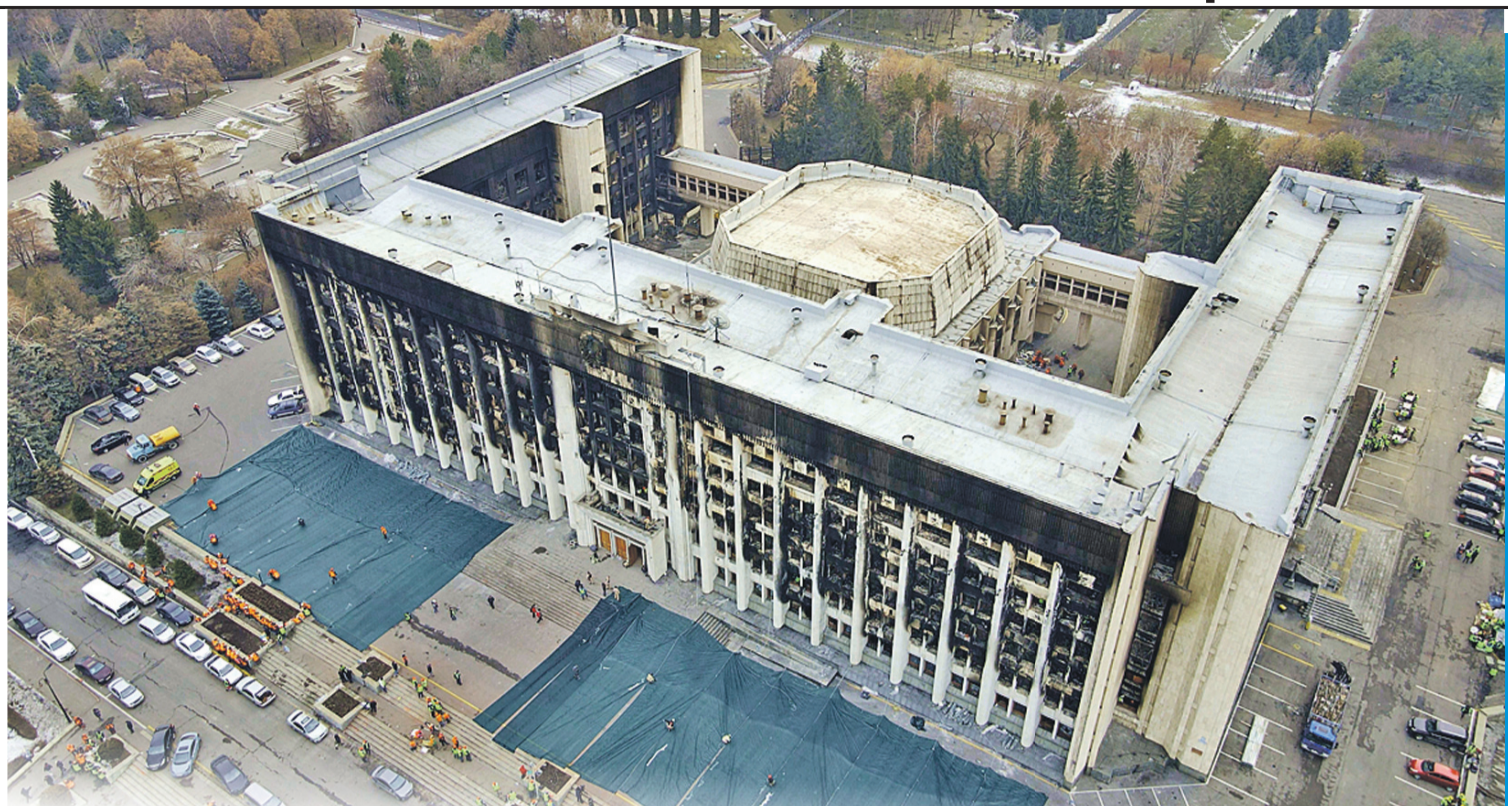
Хвост длинной очереди тянулся с улицы через фойе Дома армии по лестнице на второй этаж - в мемориальный зал. Курсанты-десантники - по периметру, в центре - закрытый гроб с телом замкомандира Капшагайской десантно-штурмовой бригады. Символично, что с подполковником **Сандибеким Хаировым**, который вместе со своими бойцами держал оборону в акимате Алматы, прощались в парке имени 28 панфиловцев.

В первый день погромов комбригу была поставлена задача не допустить захвата мэрии. Тем, кто будет расследовать эти события, еще предстоит выяснить, почему получилось так, что подполковник Хаиров и 200 офицеров и контрактников под его командованием отправили выполнять боевую задачу... без какого-либо оружия.

А в это же время уже было известно: в распоряжении погромщиков появились и полицейская амуниция, и охотничье оружие, и автоматы.

Но факт остается фактом. 200 безоружных десантников сдерживали натиск вооруженной толпы даже уже в горящем здании. Боевики подожгли его от безысходности. Дескать, не доставайся же ты никому.

- Сандибек я знаю еще со школы. Нас связывали и четыре года курсантской жизни, и дальнейшая служба в войсках, - рассказал мне преподаватель кафедры тактики Военного института Сухопутных войск **Кирилл Ложкин**. - Он был на передовой. Выполнял приказ вышестоящего штаба. Трагически погиб от рук террористов. Он получил тяжелую травму головы, после чего потерял сознание, упал.



Александр КОЦ

Погромы в Казахстане спровоцировала «частная армия»?

Здания верховной власти в Казахстане поджигали те, кто был уверен - в начале января погромщики не встретят огневого сопротивления...



Хроника событий в Казахстане: фото, видео с места событий, комментарии экспертов и последние новости - на сайте



Наши миротворцы из состава ОДКБ, «успокоив» республику, возвращаются домой.

- Ну как так-то? Почему их отправили без оружия?

- Это же был первый день, - пытаются найти оправдание преступному приказу мужики. - Наверное, думали, что будет мирная демонстрация и нужно дежурное усиление.

- Дежурное усиление - это не армейские функции...

Напряженное молчание. Я увожу разговор в сторону. Начинаю рассказывать им последние байки из интернета о некоей «частной армии Назарбаева». Которую вроде бы тренировали в секретных лагерях - будто бы для устранения неудобных. А также для прочих непубличных поручений, которыми не озадачишь официальные структуры. Эта «частная армия», как говорят, и подняла народ на бунт.

- А почему вы думаете, что это байка? - говорит один

из офицеров и добавляет: - Я бы не назвал это «частной армией». Однако отряды, подобные украинским «титущкам», у власти точно имелись. И о них прекрасно были осведомлены в комитете нацбезопасности. Я думаю, и тренировали их под эгидой комитета. И там кого только не было - и «бородатые» (исламисты. - Ред.), в том числе прошедшие обкатку в Сирии, и криминальные элементы, и спортсмены...

- Ну и к чему их готовили? - В основном как раз к противодействию уличным выступлениям. Удобно же, например, во время демонстрации каких-нибудь исламских радикалов отправить «бородатых» против «бородатых». Действовать можно максимально жестко. И государство как будто ни при чем - все выглядит как внутренние разборки экстремистов. Или криминальные терки. Или спортивные. Просто в **Токаеве** те, кто шикарно устроил свою жизнь при Назарбаеве, видели угрозу своему беспечному будущему. Не случайно президент теперь говорит, что этих людей надо немножко «раскулачить», чтобы поделились с народом. Раз-

говоры о создании специального фонда, в который казахстанские богачи отстегивали бы часть своей прибыли, ходили давно. И, видно, стали слишком близки к реальности. Я не говорю, что погромы - это заговор Назарбаева, нет. Это могли устроить те, кто при нем поднялся и не хочет терять своего положения и своих денег. В том числе и среди силовиков. И тут вдруг по всему югу запылало. И на улицах появились те самые «титущки».

- И исчезли силовики...

- Мы сами формировали дружины из ветеранов «афганцев», чтобы охранять больницы, на которые начались нападения. Серьезные силовики исчезли, а мальчишки-патрульные да гаишники попали под замес. Их просто предали и принесли в жертву.

- Как и 200 десантников подполковника Хаирова, - констатирую я, снова упираясь в напряженное молчание.

Словно в подтверждение слов моих собеседников комитет национальной безопасности сообщил, что по делу бывшего председателя ведомства **Карима Масимова**, подозреваемого в госизмене, начато расследование «по фактам действий, направленных на насильственный захват власти».

Местные жители рассказали журналисту «КП», что на самом деле произошло в их стране.

«Врать надо меньше людям»: почему начались мятежи

Дмитрий КОЗУРОВ

Обстановка в Казахстане нормализуется, беспокойно только в Алма-Ате. Самое время попытаться понять, что это вообще было.

Попав на противоположный от Алма-Аты конец Казахстана - в Уральск, я планировал поговорить с как можно большим числом людей, чтобы понять причину казахстанского бунта. Получилось даже лучше, чем ожидал: друзья детства из тех, что остались в городе, стали кто бизнесменами, кто сотрудниками властных структур. Подставлять никого из них я не могу, мало ли, каким боком им выйдет откровенный разговор. Поэтому все беседы собрал в один диалог - на самом деле он с разными людьми, но для удобства пусть будет так.

«САМИ ЖИТЕЛИ ОБЪЯСНИЛИ, ЧТО БЕСПОРЯДКИ ТУТ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ»

- Здесь, в Уральске, правда все митинги и беспорядки за один день закончились?

- Да, вечером 4 января на площади перед акиматом (администрацией) собрались люди, потом посчитали, сказали, до двух тысяч человек. Но люди все приличные и спокойные, я своих сотрудников спрашивал, почти все ходили на площадь! На самом деле в Аксае (город в Западно-Казахстанской области, центр добычи газа) все веселее было.

- А что там?

- Митингующие перекрыли дорогу на Карачаганак (газо-



Ерлан ДЖУМАЕВ/ТАСС

вое месторождение), рабочие не могли проехать. Но с ними разобрались даже не власти или полицейские, а сами местные жители. Собрались толпой и пошли к этим митингующим.

- Неужели стенка на стенку?

- Да нет, зачем. Просто поговорили, объяснили, что никому тут беспорядки не нужны.

- Помогло?

- Ну, трассу разблокировали. Пытались потом, конечно, баламутить воду по городу. Ко мне в офис зашел какой-то кадр, говорит: «Закрывайся быстро». Я спрашиваю «А ты кто такой?» Представляешь, говорит: «Я митинг!» (Смеется. - Авт.) Спровалили, короче, этого деятеля быстро.

ВЛАСТИ ГОВОРЯТ: СРЕДНЯЯ ЗАРПЛАТА - 500 ТЫСЯЧ ТЕНГЕ, А НА ДЕЛЕ - 90 ТЫСЯЧ

- И что народ не устраивает?

- Да врать людям меньше надо, раздражает это и злит. У нас же правдивой статистики нет, все рисуют. По телевизору радостно рапортуют: средняя зарплата по стране - 500 тысяч тенге в месяц (около 83 тыс. руб.). И вот жена смотрит на мужа и спрашивает: «Дорогой, а где остальные 430 тысяч?» Может, конечно, если взять и поделить доходы всех чиновников и близких к властям бизнесменов, всех топ-менеджеров крупных компаний, столько и будет. Но народ таких денег не видит! Я вот сейчас дома сидел, смотрел местный телеканал.

А там бегущая строка с объявлениями о вакансиях. Зарплату обещают тысяч 80 - 90 тенге в месяц (около 15 тыс. руб.). Так если человек курит, у него 20 тысяч только на сигареты уходит будет.

- Вроде митингующие денег не особо требовали.

- Да кто эти требования составлял? Ты знаешь, что у нас, в Уральске, было первым пунктом в этих требованиях? Отставка акима (главы. - Ред.) области!

- Чем он народу не угодил?

- Да ну аким как аким. Но людей раздражает, что акимов присылают из Нур-Султана. Вот везде и требовали, чтобы вернули выборы акимов областей.

- Ладно. А почему в Алма-Ате так полыхнуло?

- Да это же самый взрывной город в стране! Я там в институте учился, и тогда тоже были волнения, вообще каждый год там народ стабильно выходит на улицы. Туда же со всей страны стекаются самые разные люди. Это, может, из Москвы мы тут все одинаковыми выглядим, а на самом деле в Алма-Ате вечно брожение. Но, конечно, такого, как сейчас, кошмара не было никогда. Жест же реально творится! У меня там тетя живет, говорит: какие-то отморозки едут по улице

«Мирные протестующие», требовавшие справедливости, в итоге оказались банальными мародерами, выносящими все что можно из магазинов Алма-Аты.

- Есть надежда, что теперь что-то изменится?

- Надежда есть всегда. А как будет, посмотрим. У нас же главная беда - коррупция. А на восстановление после погромов теперь огромные деньги выделяют. Вот и представь, сколько из них уйдут в чьи-то карманы! Сколько коррупционеров обогатится!

на полной скорости, в окно ствол автомата выставили и стреляют куда ни попадя.

- Там - отморозки, а в Уральске - приличные люди?

- Ты не путай. Сначала вышел простой народ, причин на это хватает. Цены растут, везде коррупция и кумовство, тут любой момент мог последней каплей стать. А когда подскочила цена на газ, это же самый большой вопрос для всех, у кого заработок на транспорте завязан, на поставках...

Бунт в Казахстане начался с требования отменить подорожание газа. Но когда в Алма-Ате подожгли акимат (на фото), власти уже сутки как цены на газ снизили!

ПОДКЛЮЧИЛИСЬ ЗАРЯЖЕННЫЕ РЕБЯТА

- У нас же, как говорится, молодая демократия, народ только учится с властью разговаривать, - продолжают мне

объяснять подоплеку казахского бунта. - Но к этому разговору народа с властью быстро подключились заряженные ребята. Есть просто бандиты, которым надо было грабить и воровать. А есть и те, кто действовал по плану: захватывал оружейные магазины, отделения полиции. Вот вторые явно готовились давно и просто ждали момента. Дождались. Кто уж там и для чего их готовил, это не моего ума дело, но видно же, что все было продумано. А самое опасное, что сейчас вся эта шваль рассредоточится по стране. У нас, в Уральске, банду задержали, которая приехала торговать награбленными в Алма-Ате смартфонами. Представляешь, 3 тысячи километров проехали, только тут попались.

- Слушай, а почему народ кричал: «Дед, уходи»? Чем им Назарбаев не нравится?

- Во-первых, это лозунг не новый, он уже звучал на митингах в Алма-Ате раньше. А во-вторых, Елбасы же выглядит в глазах людей ответственным за все их проблемы. Он же, даже уйдя в отставку, остался во власти.

- Есть надежда, что теперь что-то изменится?

- Надежда есть всегда. А как будет, посмотрим. У нас же главная беда - коррупция. А на восстановление после погромов теперь огромные деньги выделяют. Вот и представь, сколько из них уйдут в чьи-то карманы! Сколько коррупционеров обогатится!



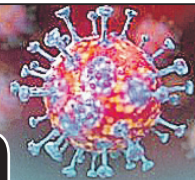
ЕРА/ТАСС

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU

Особенности межнациональных отношений и менталитетов разных наций, конфликты и противоречия, которые мешают нам жить дружно. По воскресеньям в «Национальном вопросе» в 23.00 на Радио «КП»



«Омикрон» шагает по планете: Какой будет новая волна COVID-19 в России



Оксана НАРАЛЕНКОВА

Штамм «омикрон», впервые обнаруженный в ноябре в Южной Африке, в начале 2022 года уверенно расчищает себе лидирующее место среди прочих вариантов коронавируса. В США и многих странах Западной Европы наблюдается взрывной рост заболеваемости COVID-19. К примеру, в Великобритании количество новых случаев в последнюю неделю в районе 200 тысяч в день. Во Франции - свыше 300 тысяч. Ничего подобного за всю историю пандемии ранее не было - число регистрируемых новых случаев ковида выросло чуть ли не на порядок, отмечает врач-терапевт, сомнолог Александр Мельников.

ГДЕ ВРАГ НАИБОЛЕЕ АКТИВЕН

«Сейчас «омикрон» становится преобладающим вариантом в США и во всех странах, где происходит рост заболеваемости, активно вытесняя «дельту». В США за последнюю неделю именно «омикрон» был выявлен в 95% новых случаев ковида», - написал на своей страничке в Фейсбуке Александр Мельников.

При этом нужно понимать: секвенирование (определение, какой именно вариант коронавируса стал причиной заражения. - Ред.) проводится далеко не всем поголовно. В таких странах, как США, Великобритания, Дания, и других эти анализы делают десяткам тысяч человек. Во многих африканских странах распознают штамм в единичных случаях. В России секвенирование делают выборочно. Тем, кто прилетел из «подозрительной» с точки зрения эпидситуации страны или имеет какие-то выбивающиеся из общего ряда симптомы. По данным Роспотребнадзора за 30 декабря 2021 года, в России выявлено 103 случая заражения омикрон-штаммом.

КОГДА НОВИЧОК ЗАХВАТИТ НАС?

- У нас в отличие от той же Великобритании не тестируют на ковид на каждом шагу, поэтому таких резких



Кирилл ЗЫКОВ/Агентство городских новостей «Москва»

цифр роста числа заражений мы, возможно, и не увидим, - отмечает в разговоре с «КП» иммунолог, кандидат медицинских наук, генеральный директор контрактно-исследовательской компании Николай Крючков. - Но невысокие цифры в статистике не должны успокаивать. «Омикрон» неизбежно разойдется и у нас. Думаю, в первую неделю после праздников в России будет еще короткий период стабилизации заболеваемости ковидом, возможно, на уровне 14 - 15 тысяч случаев в сутки. Дальше последует рост, где-то через неделю после того, как люди вернутся с каникул. А затем после умеренного роста будет быстрый скачок, примерно к концу января.

Такую же динамику, с задержкой примерно на неделю, мы увидим и с количеством госпитализаций, продолжает эксперт. Ведь в больницы люди попадают, как правило, не сразу, а через несколько дней лечения дома, если вместо выздоровления происходит ухудшение состояния.

Но уже сейчас ковидные койки заполнены где-то на 60 - 70 процентов. И когда заболеваемость рванет ввысь, свободных мест в палатах будет не так уж много...

Справедливости ради в США и Великобритании, где количество новых инфицированных из-за «омикрона» уже побilo все рекорды, до сих пор нет такого же взрывного роста госпитализаций и роста смертности. Это обнадеживает. В основном люди обращаются за медицинской помощью с легким течением болезни, когда она проходит с ярко выраженными симптомами, и в состоянии средней тяжести.

- Статистика говорит: процент госпитализации в Великобритании даже сократился. Риск тяжело заболеть и попасть в больницу у заразившегося «омикроном» вернулся на уровень, который был до варианта «дельта» (тяжелого и достаточно смертоносного. - Ред.). Он стал примерно таким же, как был, когда у нас доминировал альфа-штамм, который мы теперь считаем более легким по сравнению с «дельтой». Но все же новый вариант коронавируса несопоставимо опаснее, чем какие-то сезонные ОРВИ, об этом даже говорить нечего, - считает Николай Крючков.

Так что радоваться тому, что «омикрон» вытеснит «дельту» и мы проживем спокойно, как в допандемийные времена, мягко говоря, преждевременно.

ЗАТИШЬЕ ПЕРЕД БУРЕЙ

- В России волна ковида, связанного с «дельтой», достигла максимума в начале ноября и сейчас продолжает идти на спад. Полностью вакцинировано лишь 46% населения. Что дальше? Дальше -

«омикрон». По моим прогнозам, во второй половине января нас должна накрыть новая волна. Тяжелых случаев будет в процентном отношении меньше, чем раньше. Но они, безусловно, будут, - считает и врач Александр Мельников.

Но с тем, что сейчас в России спад эпидемии, не согласен Николай Крючков.

- Мы видим свыше 15 тысяч выявленных новых случаев коронавирусной инфекции в сутки и порядка 700 - 800 смертей. Я бы этой видимой стабильностью не очаровывался, - считает эксперт.

Рано радоваться и тому, что леталь-

ность (число смертельных исходов среди выявленных случаев заболевания. - Ред.) при заболеваемости вариантом «омикрон» упала. Это мы видим на примере Великобритании.

Николай Крючков предполагает, что летальность и у нас будет ниже по сравнению с той волной, которую мы только что пережили. Однако, скорее всего, она не снизится до такого же минимума, как в Великобритании (9 января, например, там умерло всего 97 пациентов), поскольку вакцинация в России не на таком высоком уровне, как в Соединенном Королевстве. И большой вопрос, что будет с нагрузкой на систему здравоохранения.

- Посмотрите на такую простую арифметическую задачу, - продолжает Николай Крючков. - Представьте, что раньше в день заражались 100 человек. Из них 3 человека умирали. Тогда летальность от коронавируса среди выявленных случаев составляла 3%. С «омикроном», условно, заражаются в день 200 человек. Умирают все те же 3 пациента. Летальность стала 1,5%. Но ведь по факту мы потеряли столько же людей! Какая будет смертность во время предстоящей волны, нам еще предстоит узнать. Очень велика опасность, что омикрон-волна в России будет не легче, чем предыдущая дельта-волна. Возможно, она будет даже тяжелее, потому что нагрузка на здравоохранение вырастет еще больше.

«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



Юлия СМЕРНОВА

Речь не только о кошмарах: сновидения теперь более яркие и запоминающиеся.

Сны в эпоху ковида изучают исследователи из многих стран. Конечно, не с таким рвением, как ищут лекарство от коронавируса, но с огромным любопытством: есть шанс, что ковидные ночные «фильмы» помогут ответить на вопрос: а зачем вообще природа придумала такую непонятную штуку, как сновидения?

КАК ПОСЛЕ ТЕРАКТА ИЛИ ЦУНАМИ

Дейдр Барретт из Гарвардской медицинской школы, редактор научно-го журнала *Dreaming* (из названия понятно, что он посвящен сну) взялась за тему сновидений во время пандемии одной из первых. Раньше она уже изучала, как меняются сны людей после катастроф, сильнейших стрессов, войн, терактов. Например, штудировала дневники и воспоминания британских военных, бывших узников фашистских концлагерей и анализировала ночные кошмары во время военных действий в Кувейте.

У ее коллег есть похожие исследования о том, что снится людям после цунами и ураганов. Сновидения одного человека могут казаться бессмысленными. Но когда

Ученые установили:

Во время пандемии люди стали видеть другие сны



Катерина МАТИНОВИЧ

людей, переживших один и тот же сильный трагический опыт, много, появляется материал для анализа.

Скажем, после терактов 11 сентября у тех, кто выжил или видел атаку своими глазами, были два варианта снов. У одних из ночи в ночь повторялся кошмар, похожий на реальные события. У других добавлялись новые детали: например, у прыгающих из небоскреба людей вдруг появлялись парашюты... Мозг

рисовал новый благополучный сценарий?

СПАСЕНИЕ ЗАСЫПАЮЩИХ

Самой Дейдр в марте 2020-го приснилось, что она в библиотеке с множеством книг прячется от чумы, пожирающей город. Все прозрачно: Барретт, как и многие, следила за новостями о новом и непонятном вирусе из Китая. И во сне перенеслась в самое знакомое и безопасное для ученого и преподавателя место - библиотеку.

А что снится людям сейчас? Исследовательница провела масштабный опрос среди жителей США. Оказалось, большую часть сюжетов можно связать с пандемией.

Первая группа - прямолинейная: ночные кошмары о болезни, ИВЛ и так далее.

Вторая - переживание во сне сильных эмоций, но в другом контексте. Например, страх и паника, но причина их не вирус, а монстры, крысы или жуткие насекомые.

Но не все ночные «фильмы» эпохи коронавируса так легко толковать.

ПОМНЯТ В ДЕТАЛЯХ

Во многих университетах мира есть научные лаборатории, изучающие сновидения. Но сон - такая вещь, куда не просто проникнуть даже со всеми томографами и электроэнцефалограммами, признает **Торе Нильсен**, директор Лаборатории снов и ночных кошмаров (название, достойное Хогварта!) **Монреальского университета**. Пандемия, возможно, станет замочной скважиной к тому, что происходит в нашей голове, пока мы мирно соим на подушке.

Вот что заметили ученые: с началом пандемии и особенно во время локдаунов сновидения в жизни людей

стали играть более важную роль, чем раньше. В Италии во время строгой самоизоляции провели исследование с участием 1000 человек. И очень многие говорили, что сны стали реалистичнее (не по сюжету, а по ощущениям, как будто все на самом деле), эмоциональнее, причудливее. И запоминаются лучше и детальнее. Похожие результаты получили и ученые из других стран.

А недавно опубликованы результаты исследования, где собраны данные о 20 тысячах человек из 14 стран - от Норвегии и Австрии до Японии, Китая и Бразилии. Все сходится: сны яркие и запоминающиеся на любом континенте. Почему?

«СЕРИАЛ» НА УДАЛЕНКЕ

1 В снах чаще отражаются эмоции, чем реальные события. Пандемия всколыхнула массу

чувств - от страха до сострадания. Скорее всего, сны помогают переварить эмоции, вписать их в нашу память как новый опыт.

- Похожий эффект мы видели, когда изучали сны детей из сектора Газа, видевших войну. И это еще раз подтверждает гипотезу, что сновидения и ночные кошмары помогают пережить стресс и справиться с обстоятельствами, которые сильнее нас. Возможно, сны появились в процессе эволюции именно с этой целью, - предполагают **Бригитт Хольцингер** из Института исследований сознания и сна в Вене и ее коллеги.

2 Важна и продолжительность фазы быстрого сна (REM-фазы).

Для нее характерны повышенная активность мозга и быстрые движения глазных яблок. Именно во время REM-фазы сновидения похожи на увлекательное кино. В течение ночи периоды быстрого сна удлиняются: первый всего 5 минут, а ближе к утру - до 40 минут, такой вот неравномерный сериал. Поэтому недосып и лишает нас самых интересных снов: не успеваем до них добраться.

- Если вы спите 6 часов вместо нормальных 8, то теряете не четверть сновидений, а почти половину, причем самых ярких и запоминающихся, - уверяет Дейдр Барретт в своей книге «Сны во время пандемии».

Благодаря удаленной работе многие люди стали вставать позже. Даже если рабочий день начинается как обычно, не надо тратить время на дорогу и выбор нарядов. Можно поспать лишний часок. Так что удаленка добавила нам длинные REM-фазы - а с ними и самые интересные «серии» сновидений.

Можно вспомнить и **Фрейда**, считавшего сны закодированными версиями желаний. Стало меньше общения, путешествий, вечеринок - так хоть во сне живем полной жизнью?

В ТЕМУ

«КИНО» ДЛЯ МОЛОДЫХ И ОДИНОКИХ

Заметнее всего пандемия повлияла на сновидения:

- женщин
- молодежи до 25 лет
- людей с высшим образованием
- тех, кто живет один
- тех, кто и до пандемии часто видел кошмары
- людей, которые раньше страдали бессонницей



А вот переболел человек коронавирусом или нет, никакой роли не играет.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

ПОД ГРАДУСОМ

Между первой и второй - вам укольчик небольшой

Мария БЕРК

В Болгарии открыли бар, где делают прививки от ковида.

Новый подход к вакцинации изобрели в Софии. Там организовали прививочный пункт прямо в баре. Так что можно совместить приятное с полезным. Особенно если

не слишком беспокоиться по поводу совместимости препаратов против коронавируса с алкоголем.

Сам пункт вакцинации не выглядит как-то интересно: огороженный угол с медсестрами в халатах и стерильными процедурными столами. Только вот угол этот находится в двух шагах от барной стойки.

- Это отличная идея! - го-

ворит посетительница бара Преслава Караджова. - Тут намного удобнее и приятнее, чем в палатке перед больницей.

Владельцы бара обещают скидку тем, кто пришел не только пропустить стаканчик, но и обзавестись анти-телами.

- Сейчас нашей стране пригодятся любые идеи, как увеличить уровень вакцина-

ции, - говорит креативный директор рекламного агентства **Иван Ланджев**. Именно он организовал барные прививки. - Тем более что заведения общепита сейчас единственное место в Болгарии, где не спрашивают QR-код.

Дела с прививочной кампанией в Болгарии и правда плохи. Две дозы получила лишь четверть взрослого на-

селения страны - это самый низкий уровень в Евросоюзе. В Австрии, где полностью привитых в 2 раза больше, идут на очень жесткие меры: штрафуют антипрививочников и практически сажают их под домашний арест. А в Болгарии решили ограничиться пряником, оставив кнут на крайний случай.



Shutterstock

К пиву антитела на закуску.

Вещие сны: как их распознать и в какие дни они видятся - читайте на сайте



Год пронесся стремительно, но его события успели запечатлеть фоторепортеры «КП»

21-й скорый

Некоторые успевали сделать вакцинацию, так сказать, без отрыва от производства. Как и этот аниматор из торгового центра «Щелковский», в который приехала выездная бригада медиков. Уколотся - и пошел работать дальше!



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Удивление, проклятия, смех - бурю эмоций у москвичей вызвала скульптура швейцарца Урса Фишера «Большая глина», которую в августе установили на Болотной набережной напротив нового арт-пространства «ГЭС-2». Не все увидели в ней большое искусство. Зато селфи получились небанальные.



Владимир БЕЛЕГУРИН/«КП» - Москва

О новом штамме коронавируса < стр. 6.

25 сентября в столичном парке развлечений «Остров Мечты» собрались 100 невест! Некоторые неженатые мужчины малодушно бежали, завидев прелестниц. И напрасно, это центр «МногоМама» организовал праздник для многодетных мам, чтобы вспомнили, как все красиво начиналось...



Александр ШПАНОВСКИЙ/«КП» - Москва

Выборы - дело государственной важности. Так что в этом году за Думу голосовали и викинги, и крестьяне, и даже Петр I с императрицей Екатериной.

На анатомическую выставку доктора Гюнтера фон Хагенса «Мир тела» (Body Worlds) вы еще можете попасть. Она открыта на ВДНХ до 12 января 2022 года. Сохраненные с помощью специальных технологий тела (слева), по задумке авторов, призывают к здоровому образу жизни.



Владимир БЕЛЕГУРИН/«КП» - Москва



Юлия ПЫХАЛОВА/«КП» - Санкт-Петербург

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

- ▲ На какие ухищрения только не шли журналисты на декабрьской пресс-конференции президента, чтобы обратить на себя внимание. Доходило даже до угроз.
- ▲ Подрастающее поколение из слов президента поняло: войны не будет - и спрятало оружие в ножны.

Юлия ПЫХАЛОВА/«КП» - Санкт-Петербург



▲ Дульсинея - так зовут карликовую (ха-ха, но так именуется порода) свинью, которую выгуливает по центру Санкт-Петербурга ее хозяйка Юлия Супрун. Объявление о продаже минипига Юля увидела в интернете пару лет назад. «Либо вы ее выкупаете, либо я ее продам на котлеты и сало», - грозился продавец. И сердце Юлии дрогнуло.

▶ Московское метро не только самое красивое, но и самое романтичное. 14 февраля станцию «Люблино» на один день переименовали во «Влюблино».



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Вряд ли в памяти поклонников отечественного шоу-бизнеса надолго задержалось бы событие под названием «Пресс-завтрак премии Муз-ТВ», если бы здесь публике не подали десерт в виде Ксении Собчак и Анастасии Ивлеевой (слева). Дамы расслабились и стали корчить уморительные физиономии для очередного селфи, а наш фотокор Иван Макеев запечатлел этот творческий процесс.

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



90 лучших фото «Комсомольской правды» разных лет - на сайте. Смотрите и обсуждайте



▲ В умелых руках любая «победа» может превратиться в «беду». Вот и о Сталине до сих пор спорят: «Чего из этого было больше». Даже коммунисты в день памяти у могилы «вождя народов» на Красной площади так и не смогли определиться.

Почему этой зимой ледовых горок почти нет ни во дворах, ни в игровых городках, а те, что есть, сносят? Причина в новых правилах эксплуатации, с которыми региональные власти не хотят связываться. Себе дороже.

Стоит горка, высота полметра. По ней скатываются дети в специально разрешенной позе. Другие стоят в очереди, лизжут на горке лед (это можно, он же из питьевой воды). За всем этим наблюдают два инспектора. Один наверху, второй внизу. Странно? Нет, это идеальная картинка. По ГОСТу.

ПРОЩЕ СНЕСТИ

«...Сегодня на комитете вернулись к теме снежных горок, и впечатляющим нормативным требованиям. Там сплошные перлы!

✓ Лед для скольжения должен быть из питьевой воды, потому что дети лизжут горки.

✓ Еще есть рекомендуемые позы для катания, которые необходимо соблюдать участникам.

✓ Специально обученные люди с журналом эксплуатации горки должны за всем следить.

✓ На каждую нужны документы. Выдают их специальные организации. Их на всю страну семь! Понятно, что инспекторы нарастают, и за ними очередь в сотни желающих городов».

Это не шутка, а часть поста в соцсетях **зампредседателя Заксобрания Красноярского края Сергея Попова**. Он одним из первых заметил, что в этом году во многих дворах, скверах, на площадях нет традиционных снежных горок. А все потому, что 20 октября 2019 года федеральным постановлением утвердили новые требования к установке и эксплуатации снежных горок высотой более 0,4 метра. Их отнесли к категории аттракционов, и в связи с этим обвешали требованиями и обязательствами. Первый год раскачивались, второй был остро пандемийным - не до развлечений. А в 2021-м взялись за исполнение новых норм.

- Но эти требования невозможно исполнить, - объясняет Сергей Попов. - Как минимум потому, что инспекторов, выдающих сертификаты из семи спецконтор, не хватит на 85 субъектов в стране.

Муниципалитетам и управляющим компаниям проще вообще не строить горки, чем дожидаться сертификации. В некоторых городах сносят даже те, что сами же ТСЖ и построили.

«СТАРИННАЯ РУССКАЯ ЗАБАВА»

- Где я найду столько чистой воды, в каком озере? - возмущается директор ледового городка из Новосибирска **Сергей Машаров**. - Я, чтобы сделать горку и поддерживать ее в нормальном состоянии, ежедневно выпиливаю из толщи, покрывающей разные во-



Катерина МАРТИНОВИЧ

Любишь кататься, люби и саночки по ГОСТу возить

доемы, по 30 тонн льда. Как будут проверять в нем чистоту воды? Она там далеко не питьевая. Так что, если кому-то захочется закрыть наш городок, то докопаются. Из-за этого нам придется отказаться от традиционной знаменитой горки длиной 70 метров, а ведь она одна из лучших в России.

В городе Назарово Красноярского края папы сами сделали для своих детей горку, а на другой день коммунальщики пригнали грейдер и снесли ее.

Директор ТСЖ «Аквамарин» Руслан Дейнека оправдывается:

- Там ГОСТ на 24 листа! Вначале говорится, что горка - это старинная русская забава. А дальше, что горка должна быть сертифицирована. Возле горки должны быть информационные таблички с номерами телефонов служб спасения и скорой помощи. Должны дежурить аттестованные инструкторы. В общем, мы не стали рисковать, снесли горку трактором.

Жители попытались остановить это надругательство. Но не вышло. И в Перми народ взбунтовался. Есть там Мотовилихинский пруд, люби-

мое место отдыха пермяков, где зимой всегда заливают каток и строят большую горку. Но сейчас ее нет.

Председатель местного территориального общественного самоуправления Венера Преснякова негодует:

- Мы уже начали заливать горку, как пришло распоряжение из районной администрации: для получения лицензии нужно соблюсти национальный стандарт, вызвать эксперта из Москвы или Санкт-Петербурга и оплатить его проживание и питание.

300 000 + ПРОЕЗД

Одна из организаций, имеющих право выдавать документы на искусственные горки, находится в Новосибирске. Это центр сертификации «Гортест Сибирь». Вот что здесь говорят:

- Наш офис находится в Новосибирске, но на осмотр горки специалист едет из Санкт-Петербурга. Оплачивает его проезд заявитель. Чаще дело до оформления не доходит. Потому что сертификат горке дается на полгода-год, стоимость его - от 300 тысяч рублей, плюс транспортные расходы. Процедура получения сертификата,

с выездом специалиста, занимает чуть больше месяца. А если поставить аттракцион без сертификата, это грозит проверками Роспотребнадзора и штрафами.

В райцентре Северо-Енисейский (630 километре от Красноярска) местные власти еще летом купили деревянную горку. В начале зимы установили ее, залили, оформили документы: на 90% прошли весь путь. А эксперт из сертификационного центра заявил: «Не поеду в такую глушь». И в Хакасию они не едут. И в Туву. И в Якутию.

Но замруководителя Службы по надзору за техническим состоянием самоходных машин и других видов техники по Красноярскому краю Оксана Уколова все равно удивляется: и почему ГОСТ восприняли в штыки?

- По статистике ВОЗ, в России ежегодно происходит более 40 тысяч несчастных случаев с детьми, каждый 10-й касается аттракционов. Наше правительство внимательно относится к жизни и безопасности детей. Поэтому законодатели приняли решение приравнять горки к аттракционам, установить за ними надзор.

Кстати, под новый ГОСТ попадают только горки из льда, снега и дерева. Про железные и пластиковые в правилах ни слова. Естественные склоны тоже под требования ГОСТа не попадают. Как бы не опасно. Но если детям не дать горку во дворе, они найдут альтернативу. Без сертификатов и проверяющих рядом.

Подготовили:
Елена СЕРЕБРОВСКАЯ
и Антон НИКИТИН
(«КП» - Красноярск),
Анна ПЕРЕВОЩИКОВА
(«КП» - Барнаул),
Надежда РЫЖКИНА
(«КП» - Новосибирск).

НА ЗАМЕТКУ

НА ГОРКЕ СОГЛАСНО ГОСТУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПОЗЫ:

- лежать на спине головой назад;
- сидеть лицом вперед;
- сидеть цепью, лицом вперед;
- сидеть с ребенком, сидящим перед взрослым, лицом вперед.



Запрещается:

- скатываться в запрещенной позе для спуска;
- с помощью инвентаря, не разрешенного для применения;
- находиться в очках;
- находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- иметь на себе острые, твердые или опасные предметы;
- брать с собой крупные предметы или животных;
- курить, есть, пить, жевать жевательную резинку.



Анна ДОБРЮХА

Эти доказанные наукой методы помогут избежать опасных заболеваний и повысят шансы стать здоровым долгожителем.

Вдохновись и оздоровись в новом году:

5 полезных привычек, которые продлят вам жизнь



Начало года - самое время составлять глобальные планы на грядущие 12 месяцев. Чтобы в вашей жизни было еще много праздников и здоровых будней, врачи советуют завести привычки, польза которых неоспоримо доказана научными исследованиями. Как грамотно, без перегибов и насилия над собой ввести в повседневный график эти пункты, «КП» рассказал эксперт телеканала «Доктор», врач-терапевт Александр ЛАВРИЩЕВ.

1 На зарядку и прогулку становись!

Движение - жизнь. Увы, современный быт, особенно в мегаполисе, кажется, устроен так, чтобы свести к минимуму любую физическую активность. Однако, даже если вам с утра до ночи приходится сидеть в офисе либо дома на удаленке, еще не все потеряно, обнадеживает врач. Александр Лаврищев советует:

- организовывайте пятиминутки ЗОЖ на рабочем месте, делая легкую гимнастику, - в интернете можно выбрать наиболее комфортные для вас видеуроки;
- старайтесь пройтись до работы и обратно (либо 1 - 2 остановки метро/автобуса/маршрутки) пешком.

«Это позволит провести больше времени на откры-

том воздухе и приблизиться к заветным 10 000 шагам в день, - говорит врач. - Хотя изначально эта дистанция появилась как маркетинговый слоган японского шагомера, впоследствии исследования доказали, что такой подход действительно позволяет держать организм в тонусе. Впрочем, недавно появились данные, что даже половины этого расстояния - 5 тыс. шагов - достаточно, чтобы чувствовать себя здоровым. Поэтому, чтобы быть в форме, необязательно прыгать с места в карьер - записываться в фитнес-клуб или доставать лыжи и коньки, - полезной будет просто ежедневная прогулка быстрым шагом».

2 Всем спать

От сна зависит и физическое, и психическое здоровье, напоминает врач. Основные научные рекомендации для здорового сна такие:

- желательно отправляться в кровать не позднее полуночи;
- усредненная норма сна зависит от возраста: новорожденные должны спать 14 - 17 часов, дети до года - 12 - 15 часов, дети 1 - 2 лет - 11 - 14 часов, дошкольники 3 - 5 лет - 10 - 13 часов, школьники 6 - 13 лет - 9 - 11 часов, подростки 14 - 17 лет - 8 - 10 часов, взрослые - 7 - 9 часов;
- за час до отправки ко сну рекомендуется выключить телевизор, проветрить комнату и постараться оторваться от смартфона (планшета, ноутбука).

3 Питание: заведите «здоровую тарелку»

Не стоит впадать в крайности и увлекаться диетами, достаточно соблюдать основные принципы здорового питания, говорит Александр Лаврищев. Эксперты научного совета, который провел телеканал «Доктор» в ноябре 2021 г., пришли к таким выводам, основанным на научных исследованиях:

- размер порции, которую съедает человек, должен уместиться на тарелке диаметром 24 - 27 см,
- большую часть приема пищи должны занимать овощи или фрукты (не менее 400 г в день),
- желательно есть 5 - 6 раз в день, из них 3 основных приема пищи и 2 - 3 дополнительных, небольших.



Про 5 полезных привычек благополучных людей, которые стоит завести в новом году, читайте на сайте



- Дорогая, а как быть, если у меня именно от зарядки стресс?

4 Даешь диспансеризацию

Основные виды обследований, которые помогают как можно раньше поймать болезнь или заподозрить неладное в организме (чтобы потом провериться целенаправленно), включены в нашей стране в бесплатную диспансеризацию. Пройти ее можно и нужно в поликлинике, к которой вы прикреплены для получения медпомощи по полису ОМС.

Начиная с 40-летнего возраста диспансеризация полагается ежегодно. А до сорока - раз в три года. При этом в 18 - 39-летнем возрасте предусматривается ежегодный профилактический медосмотр (ПМО), или «лайт-диспансеризация». Полный список обследований утвержден приказом Минздрава России от 27 апреля 2021 г. N 404н.

КСТАТИ

В нынешних условиях, пока пандемию COVID-19 не удастся взять под контроль, важнейшая мера для сохранения жизни - вакцинация от коронавируса, подчеркивают врачи.

Переболевшим и ранее привитым рекомендуется сделать прививку через 6 месяцев после предыдущей вакцинации либо перенесенной инфекции.

5 Управление стрессом

Проблемы с эмоциональным состоянием негативно влияют и на физическое здоровье, предупреждает Александр Лаврищев.

«Если не обращать внимания на проявления стресса, он превратится в хронический - с постоянной усталостью, снижением концентрации внимания, работоспособности и т. д. Дальше это может перерасти в выгорание, которое, кстати, ВОЗ не так давно признала болезнью», - говорит врач. И дает такие рекомендации по стресс-менеджменту

(управлению стрессом):

- постарайтесь, насколько это возможно, убрать из своего окружения людей, вызывающих у вас негативные эмоции. Это сложно, но в дальнейшем вам станет намного легче;
- не бойтесь говорить слово «нет», особенно если вам действительно не по силам взять на себя новую нагрузку;
- смотрите на вещи более перспективно - если увидеть проблему в картине целиком, то может оказаться, что она не столь тревожна;

• старайтесь устраивать себе цифровой детокс - временно отключаться от гаджетов, чтобы была возможность побыть наедине со своими мыслями без звонков, мессенджеров и электронных писем;

• если вас беспокоит стресс, депрессивноподобные состояния, обращайтесь к врачу (по общему правилу, если плохое настроение не проходит дольше двух недель, рекомендуется прием психотерапевта или врача-психиатра. - Ред.).

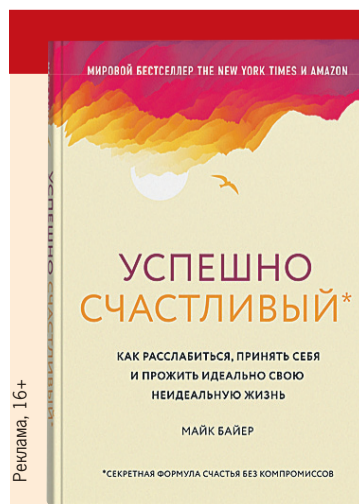
«Комсомолка» рекомендует:

Успешно счастливый

Как расслабиться, принять себя и прожить идеально свою неидеальную жизнь

Автор побуждает разобраться в своей сути, задавая себе простые, но важные вопросы. Вы поймете, чего вы хотите на самом деле. Чего вы боитесь. Кто или что вас удерживает. Эту книгу должен прочесть каждый, кто хочет добиться успеха.

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



Реклама. 16+

*Секретная формула счастья без компромиссов

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 107776464264



Фитнес-эксперт Эдуард Каневский каждую субботу в 17.00 на Радио «КП» рассказывает, как в домашних условиях заниматься фитнесом и правильно питаться



БЫЛ

Мы привыкли к прежнему имиджу жизнерадостного фермера и не подозревали, что лишний вес доставлял Олегу много проблем.

Алексей ОВЧИННИКОВ,
Михаил АНТОНОВ

Подмосковный фермер Олег Сирота радикально изменил имидж, взорвав настоящую бомбу в соцсетях. Сначала он опубликовал «отчет» о тренировках, выложив фото своей мускулистой фигуры. А на днях выложил в соцсетях еще один свой снимок, где вместо привычного всем круглолицего фермера с пушистыми усами - стильный парень с модной прической и аккуратной бородкой.

Восторженные пользователи соцсетей потребовали поделиться секретами тренировок, похудения и диеты. И Олег решил ответить всем сразу, приехав в студию Радио «КП» (97,2 FM).

«НА ТЕБЕ, СЫНОК, ТАБЛЕТКИ...»

- Олег, все помнят тебя таким добрым фермером, и тут вдруг этакий мачо брутальный. Что произошло?

- Решил постричься. У меня сейчас непростой период в жизни. Личный. Иногда так бывает: женщины в трудное время подстригают каре, а мужчины, видимо, стригут бороды. Но я не об этом хотел рассказать, а о том, как худел.

Это началось 2,5 года назад. Тогда я весил порядка 113 - 114 кг при росте 176 см, с трудом ходил и поднимался по лестницам, начались боли между ребер, сердце прихватывало, пульс высокий был. Параллельно еще кризис на работе, стрессы...

Пошел к кардиологу и попал к старенькому профессору. Он с ходу сказал: «Да у тебя третья стадия ожирения. На тебе таблетки, будешь их всю жизнь пить». А мне 32 всего! И я понял: что-то в жизни надо менять.



Польза от А до Я: 10 зимних суперпродуктов для бодрости и иммунитета

Известный сыровар сбросил 25 кило и поделился с «Комсомолкой» секретами своих тренировок и диет.

Олег Сирота - это сила и красота!

- Теперь я весел и здоров и наварю для вас сыров!



СТАЛ

Александр ШТАКОВСКИЙ

- И?

- Я просто очень захотел жить. И понимал, что еще лет 10 я протяну с этими нагрузками, а потом у меня будет сердечный приступ или еще что-нибудь. И стал ходить пешком. У меня от работы до дома - километров десять. И почти каждый день ходил. Еще достал велик, начал ездить - и вес потихонечку стал уходить.

ЗАЕДАЛ СТРЕСС

- И никаких специальных программ?

- Сначала нет, я крутил велик и ходил пешком. Бегать не мог, потому что у меня болели колени. Так слетело, наверное, килограммов 8 - 10 за первый год. А на второй год я нашел тренера, который мне стал присылать разные программы тренировок. Допустим, сначала бежишь минут 20, потом едешь 5 км на велике. Через неделю бежал уже 30 минут, потом 40 и так далее. А когда начал каждый день заниматься, почувствовал, что сил вообще нет. А еще стрессы на работе, иногда по ночам спать не мог. Но вес у меня все равно колебался в районе 101 - 102 кг.

- Но ты не заедал стресс?

- Именно что заедал. Психолог объяснил: «Олег, когда ты наедаешься до полного желудка, он дает команду мозгу, что все хорошо, и ты, такой радостный, засыпаешь». И я понял,

что всегда на ночь наедался, чтобы заснуть. Что-то надо было делать с едой.

- Ты большой любитель сыра, а он калорийный.

- Я вообще большой любитель поесть. Нашел диету - сбалансированную, но с одним условием: чтобы сыр все-таки был - это единственное, от чего не смог отказаться. Самое героическое усилие, которое я сделал над собой, - начал есть по утрам овсяную кашу. Думал: блин, неужели это на всю жизнь? А через 3 месяца привык к ней.

И еще занялся спортом, от которого больше всего худеют, - триатлоном: велосипед, бег, плавание. Сейчас весу 87 кило.

- А чем ты раньше питался по утрам?

- У меня завтрак был: яичница пополам с сыром, хлебушко туда, пельмешки, макаронки с сыром, запеченные в духовке. И на обед, и на ужин...

«ПОНЯЛ, ЧТО ЕСТЬ ПРЕДЕЛ»

- Когда только не позвонишь Олегу Сироте: он на производстве, он куда-то поехал, он на деловых встречах. А сейчас рассказываешь, что по лесу гуляешь, на велике гоняешь...

- Заниматься бизнесом больше 10 часов не выдержишь. Я пробовал. Если работаешь каждый день по 10 - 12 часов, будет нервный срыв. У меня они были. Я фигачил месяца три, наверное, почти без выходных. И все. Просто понял, что у меня есть предел. Надо где-то себе послабления давать.

Знаете, мне очень стыдно. Часто приезжал в «Комсомолку» и говорил, что надо работать без выходных, трудолюбие пропагандировал... Это тупик. Ты можешь работать-работать и просто умереть потом. Надо какое-то время для семьи оставить, еще для

■ КСТАТИ

Вкалывают роботы, а не сыровар

Конечно, со знаменитым фермером мы поговорили не только о здоровье, но и о бизнесе.

✓ Два пандемических года мы прошли в целом неплохо. Первый этап был адский, вспоминаю - прямо плакать хочется... Помню, Роспотребнадзор приехал и закрыл кафе при сыроварне. А тут еще продажи закончились, на рынки люди перестали ходить. И мы лихорадочно спасали предприятие.

✓ Вторая волна пандемии прошла хорошо. Мы закрыли кафе, но нам правитель-

ство прислало денежки в течение месяца. Все в принципе неплохо. Мы стали работать.

✓ По нам сильно ударила инфляция, молоко сильно подорожало. С 36 рублей в прошлом году до 44 рублей сейчас. Кило сыра - это 10 литров молока, то есть только сырье - 440 рублей. И нам пришлось поднять стоимость на 100 рублей. Но люди с пониманием отнеслись и сказали, что в магазинах еще сильнее поднимаются цены.

✓ Моя мечта - привезти в Россию аграрных робо-

тов, которые ухаживают за полями, и, может быть, подумать над тем, чтобы мы когда-нибудь их тоже в России начали делать. В мире идет четвертая промышленная революция, и наша страна должна в ней участвовать. Мы уже двух привезли, и я своими глазами увидел, что один робот заменяет 10 - 15 человек. А с нашей нехваткой кадров в сельском хозяйстве... Я еще пять лет назад убирал зерно на комбайне-беспилотнике. Пройдет лет 15 лет, и профессии доярка не будет.

ЗНАЙ! ДИЕТА ФЕРМЕРА

Завтрак: овсянка на воде с сыром. Кофе с сахаром.

Второй завтрак (около 11 утра): овощной салат с небольшим количеством риса или гречки.

Обед: овощной салат с отварным куском мяса. Немного творога. Чай с сахаром.

Ужин: овощной салат с отварным куском рыбы. Чай без сахара.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

«Комсомолка» рекомендует:

Обман веществ

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

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

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Эскадрилью аж из 12 таинственных светящихся объектов сняли над Южно-Китайским морем пилоты ВВС США.

ОНИ ЛЕТАЮТ СТРОЕМ

Пользователи соцсетей увлеченно обсуждают видео, которое сделал экипаж американского военного самолета. В объектив их камеры попали в итоге 12 светящихся объектов. Об инциденте сообщило издание **Американские военные новости** со ссылкой на рапорт «операторов», который они 4 декабря 2021 года направили в MUFON (Mutual UFO Network) - общественную некоммерческую организацию, с 1969 года расследующую случаи наблюдения НЛО по всему миру.

Согласно рассекреченной информации встреча произошла 24 ноября 2021 года в Южно-Китайском море недалеко от Гонконга. Военный самолет шел на высоте 13 тысяч метров. НЛО появились прямо курсу - выше облаков, но ниже самолета. Выстроились в три ряда - сначала по 3 объекта в каждом ряду, потом по четыре, периодически появляясь и исчезая. В какое-то время их стало 12. Но в итоге все пропали - один за другим.

От момента внезапного появления НЛО до их исчезновения прошло около 5 минут, снимали пилоты 53 секунды.

«Операторы», пожелавшие остаться анонимными, оценили расстояние до объектов примерно в полтора километра. Очертания не разглядели, размеры не определили, лишь отметили, что те были круглыми и ярко светились.

В переговорах пилотов по поводу увиденного отчетливо различимы слова одного из них: «Не знаю, что это такое», - и комментарий другого: «Это какое хитрое г...но». Инцидент зарегистрирован в MUFON под номером 119564.

ЧТО ЭТО БЫЛО

Основных версий две. **Первая: это инопланетяне.**

Вот НЛО промчалось и - ага!...



Светящиеся объекты на расстоянии примерно полутора километров четко держали строй и сопровождали самолет примерно пять минут.

Или как минимум объекты из числа тех, которые одолевают американскую военщину с 2004 года - носятся рядом с истребителями и кораблями ВМС. В Пентагоне признают, что они реально существуют (см. об этом сайт kp.ru).

Кстати, пользователи соцсетей обращают внимание: съемка совпала с заявлением американского военного ведомства о создании спецподразделения, изучающего подобные феномены, - Группы по идентификации и синхронизации подхода к воздушным объектам (AOIMSG).

Куда интереснее другое совпадение: встреча военных летчиков с НЛО произошла в том же районе Южно-Китайского моря, в котором накануне - 2 октября 2021 года - атомная подводная лодка USS Connecticut (SSN 22) стол-

кнулась с неопознанным подводным объектом. Из чего энтузиасты, включая весьма авторитетных, предположили, что субмарину «пнул» инопланетный объект, находившийся под водой. Очевидцы сообщали о таких «ныряющих» НЛО.

В американском правительстве отрицают причастность пришельцев к инцидентам в воздухе, на море и под водой. Отрицают официально. Но в разговорах намекают, что они существуют. По крайней мере не исключают этого.

- Возможно, мы просто чего-то не понимаем и поэтому не верим во вмешательство «межзвездных сил» в наши дела, - говорила недавно **Аврил Хейнс, директор национальной разведки США.**

Главной американской разведчице вторит **Билл Нельсон - новый директор NASA.**

Месяц назад, комментируя сделанные американскими летчиками кадры, признанные Пентагоном подлинными, он заявил: «На Земле нет противника, у которого есть такая технология».

ПОПАЛИСЬ В ЛОВУШКУ

Вторая версия: объекты, снятые над Южно-Китайским морем, представляли собой средства инфракрасного противодействия - так называемые ложные тепловые цели (тепловые, или ИК-ловушки).

Подобное объяснение феномену предложил UFO-исследователь **Крис Спитцер.** Многие с ним согласились.

Сторонники внеземной версии возражают: объекты перемещаются с большой скоростью - не отстают от самолета. Экспертов это не смущает. По их мнению, «ловушками», создавшими иллюзию НЛО, могли быть специальные снаряды для авиационных пушек. Или ракеты. Снаряды, кстати, имеются и в Российской армии - называются «ПротивоИнфраКрасные Снаряды» (ПИКС). Летят очень быстро.

Южно-Ки-

тайское море интересует и американцев, и китайцев. ПИКСы - какие-нибудь высокоскоростные - могли выпустить и те и другие. Например, с борта истребителя, летевшего поблизости, но не попавшего в объектив.

Кстати, на увеличенных кадрах, похоже, видны дымные шлейфы за объектами. Что тоже дает основания причислить их к ИК-ловушкам.

Однако странно, что объекты летят строем. В то время как ПИКСы обычно расходятся веером: их задача - как раз создать занавес большой площади, чтобы отсечь ракеты атакующего противника от самолета или вертолета.

И военные летчики, снявшие видео, не распознали «ловушки». Или распознали, но решили промолчать ради шумихи? Истина, как всегда, где-то рядом.

«Комсомолка» рекомендует:

Тунгусский метеорит

Главные загадки таинственного НЛО

Вы узнаете о космическом пришельце и новой гипотезе его появления, которая была проверена во время двух последних экспедиций в эпицентр событий, организованных «Комсомолкой» и Русским географическим обществом.

Приобретайте на shop.kp.ru/

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



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



Реклама, 16+



Видео «инопланетной эскадрильи» - на сайте



РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Аттестат об основном общем образовании 0254 №000011506, выданный 27 июня 2014 г. на имя Дядюша Олеся Станиславовна, считать недействительным в связи с утерей.

Нелегкая ноша - быть Лампой и Маргошей

Как сложилась судьба актрис, сыгравших в популярных сериалах нулевых.

Окончание.
Начало < стр. 1.



Алла Клюка (Евлампия Романова)



Алла регулярно появляется в западных проектах.

Родившаяся в книгах **Дарьи Донцовой** Евлампия (Лампа) Романова - урожденная Фрося, дочь высокопоставленного военного, резко поменявшая образ жизни и открывшая в себе дар сыщицы, - появилась в одноименном сериале при посильном участии актрисы **Аллы Клюки** в 2003 году. Белорусская веснушчатая красота приходила в проект уже практически звездой: сыграла в культовых американских сериалах «Клан Сопрано» и «Закон и порядок», фильмах «Облако-рай», «Тело» и «Хочу в тюрьму».

Еще в 90-х Клюка удачно вышла замуж за американского ученого Кенни Шеффера, которому родила сына Кибо, и улетела за океан. Но затем развелась с ним, вернулась в Россию, снялась в роли Евлампии и вышла замуж за режиссера сериала Владимира Морозова. Ему тоже родила сына - Ивана. Довольно долгое время

артистка вообще нигде не снималась, а затем вновь появилась в нескольких популярных американских сериалах: «Тайна Лауры», «Американцы». В 2019-м на время пандемии актриса вместе с семьей снова улетела в США на съемки. И именно этим воспользовались мошенники, подлогом переоформившие и продавшие ее квартиру на Киевской (ориентировочная стоимость жилья в том доме - более 15 млн рублей). Теперь Клюка, которой уже исполнился 51 год, вернулась в Россию и разбирается со злодеями.



Нелли редко снимается и не дает интервью. Но ее можно увидеть в театре.



Нелли Уварова (Катя Пушкарева)

Звезда сериала «Не родись красивой» **Нелли Уварова** блестяще сыграла Катю Пушкареву - Золушку и Гадкого утенка в одном флаконе. Персонаж так полюбился зрителю, что Нелли стала народной героиней. И этот феномен, пожалуй, чуть ли не единственный пример неслучайного успеха: вообще-то на момент съемок в сериале с незамысловатым сюжетом Уварова была восходящей звездой театральных подмостков и обладательницей «Золотой маски». После успеха «Не родись красивой» было несколько сериальных ролей («Атлантида», «В круге первом»), а затем масса никому не известных эпизодов. Эффектное возвращение состоялось в сериале «Адаптация» (2017), а затем большую роль артистка сыграла в «Последнем министре» (2020). Нелли счастлива во втором браке с актером **Александром Гришиным**, которому родила сына Игнатия и дочь Юю. Совсем недавно Уварова призналась, что между рождением первого и второго ребенка у нее случился выкидыш.

Мария Берсенева (Маргоша)

Мария Берсенева, сыграв главную роль в популярном сериале «Маргоша» (2009), мгновенно прославилась. Сыграла в сериалах «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...», «Отдел», «Ищейка» и некоторых других. Дважды была замужем и перенесла тяжелую операцию на позвоночнике - вылетевший в крестце позвонок, на котором выросла грыжа, дал отросток в ногу и практически парализовал движения (в клиническом центре им. Сеченова артистке установили «титановый корпус, шесть болтов и шесть гаек»). С недавних пор Берсенева вошла в труппу Московского государственного еврейского театра «Шалом» и открыла магазин по продаже игрушек ручной работы, которые делает ее мама. Сейчас 40-летняя актриса в одиночку растит сына Никиту, который, собственно, уже не мальчик - парню 19 лет.



Марию не зовут сниматься, но ее счастью это не мешает.



Недавно Ирина справила 40-летие.

Ирина Рахманова (Виола Тараканова)

Ирина Рахманова после роли **Виолы Таракановой** в одноименном детективном сериале 2004 года блеснула в популярных фильмах «9 рота», «Жара», «Питер FM», «Батальон» и многих других. Сейчас артистка воспитывает пятилетнего сына Льва вместе с мужем-музыкантом, активно озвучивает мульты, недавно снялась в сериале «Детектив на миллион», летом этого года отметила 40-летие.



Елена Корикова (Анна Платонова, она же Анастасия Долгорукая)



Елена намекнула, что перерыв в ее карьере заканчивается.

В сериале «Бедная Настя» (2003) **Елена Корикова** казалась образцом естественности и русской сибирской красоты. Однако судьба актрисы оказалась не такой блестящей, как ее внешность. После Анастасии Долгорукой она не сыграла ни одной большой роли. В личной жизни все было так же непросто: еще в 1993 году она родила от тогда еще коллеги **Дмитрия Рощина** - сына актрисы **Екатерины Васильевой**, впоследствии ставшего священником. Говорят, что мама Дмитрия посчитала Корикову недостойной для мужа партией и наложила вето на свадьбу. А потом он даже отказался считать Арсения Корикова собственным сыном: «Нет у меня сына старшего, у меня есть старшая дочь Прасковья». Затем Елена вышла замуж за модного в нулевые писателя **Дмитрия Липскерова**, с которым прожила всего пару лет. После был недолгий брак с оператором **Максимом Осадчим** и отношения с актером **Сергеем Астаховым**. Артистка несколько раз участвовала в популярных телешоу («Две звезды», «Цирк со звездами», «Форт Боярд»), играла в «Современнике». В последнее время совсем отошла от дел и вдруг «ожил» в Инстаграме.

- Осталась установка из детства: «Либо делай хорошо, либо не делай совсем», - подписала Корикова собственное фото из Крыма. - Ее я не стала менять, мне она нравится. Поэтому моя пауза была осмысленной. Спрашиваю себя, чем еще могу поделиться со своими подписчиками, кроме фото себя любимой?

Подготовил Константин ГЛЫБА.

ТРАПЕЗА ДЛЯ «БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ»

«... ПОЛНА НЕВОЛЬНОЙ, ГРУСТНОЙ ДУМОЙ»

СВЕТ В АУТЕ

НАКЛАДКА БИЛЬЯРИСТА

СМОТРИТЕ ФОТО

КУЛЬТУРНЫЙ ТРЕТЬ ТРОЙКИ

ПАХУЧАЯ ДОБАВКА

ЧАЙ С ИНДЕЙСКИМ КОЛОРИТОМ

НАГРОМОЖДЕНИЕ ГОРКОЙ

СВЯЩЕННАЯ ОБЕЗЬЯНА ДРЕВНИХ ЕГИПТЯН

ПЛАСТИКОВЫЕ ЗАНАВЕСКИ

ДЖЕЙМС БОНД НАШИХ ДНЕЙ

КАПИТАН В СОВАТОРАХ ЭМИЛЯ ГАНЬЯНА

«МОЯ МАТЬ» ДЛЯ МУХАММЕДА АЛИ

ДОМ ИЗ ЛЕДЯНЫХ ГЛЫБ

«НОЧНОГО НЕБА СТРАЖ БЕССМЕННЫЙ»

УБИЙСТВЕННАЯ МАШИНА

ЛОШАДИНА

ЧТО МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ТОЛЬКО ВОЛШЕБСТВОМ?

ПРИСТАЛЬНЫЙ

ПРОДУКТ БАХЧЕВОДСТВА

«И ... ЖИЗНИ СКОРОТЕЧНОЙ, И СНЫ ЛЮБВИ ВОСПОМИНАЛ»

«СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК» ОДНИМ СЛОВОМ

НА ЧЕМ БАРБЕКЮ ЖАРЯТ?

«ОБЕРЕГ ОТ ПУЛЬ»

ТИТУЛ АМЕРИКАНСКОЙ АКТРИСЫ ГРЕЙС КЕЛЛИ ПОСЛЕ ЗАМУЖЕСТВА

НА КАКОМ МОТОЦИКЛЕ ЕЗДИТ ГАНГСТЕР УРРИ ИЗ ФИЛЬМА «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»?

ЭКСПЕРТ ПО ПОЧЕРКУ

ЧТО ОПАСНОСТЬ В СЕБЕ ТАИТ?

ЧТО ЕДИНУШНО ПРИНИМАЮТ НА ВЕРУ?

ТЕНОР ИЗ ПЕСНИ «СЕРБИСТАЯ КОЛЫМА»

В КАКОЙ СТРАНЕ ПОКОНЧИЛ СЧЕТЫ С ЖИЗНЬЮ ВЕЛИКИЙ СТЕФАН ЦВЕЙГ?

ВОЕНАЧАЛЬНИК У ВИКИНГОВ

ЯПОНСКИЙ ЗОЛОТ

ЧТО УСТАНОВЛЕНО В РЯДЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ТУАЛЕТОВ СИНГАПУРА?

ВОЕННАЯ ДРАМА «АФГАНСКИЙ» У ВЛАДИМИРА БОРТКО

ДОЧКИН МУЖ

КТО УСТРОИЛ ТАРАРАМ В «ПОЛОСАТОМ РЕЙСЕ»?

ПОДКОВЕРНАЯ ...

КТО СТАЩИЛ АМБРОЗИЮ У ОЛИМПИЙСКИХ БОГОВ?

«ОРУЖИЕ» ОСИНОГО НАПАДЕНИЯ

КАКОЕ ИСКУССТВО, В КОНЦЕ КОНЦОВ, УВЛЕКЛО ЖЕНУ АЛЕКСАНДРА БЛОКА?

КАКАЯ ЗВЕЗДА ГОЛЛИВУДА ХОЧЕТ МНОГО ДЕТЕЙ ОТ ЭШТОНА КАТЧЕРА?

У КАКОГО СЕКС-СИМВОЛА ИЗ ГОЛЛИВУДА В ФИЛЬМЕ «МАЛЕФИСЕНТА» ВЫРОСЛИ РОГА И КРЫЛЬЯ?

ОСНОВА КЛЕВЕТЫ

НАШ ДЕТЕКТИВНЫЙ ФИЛЬМ «ТРИДЦАТЬ СЕДЬМОЙ ...» С ВАЛЕРИЕМ НИКОЛАЕВИМ

ПИСАТЕЛЬ АЛДАНОВ ПО ИМЕНИ

НОВЕЛЛА «... КОТОРЫЙ МЫ ПРАЗДНУЕМ» АМЕРИКАНЦА О.ГЕНРИ

ЧТО ПОДНИМАЮТ ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ?

КАКОЕ ОБЩЕНИЕ НЕ СТОИТ ТЕХ СЛОВ, ЧТО НА НЕГО ПОТРАЧЕНЫ?

ПРОТИВНИК ЗЕЛЕНОГО ДРАКОНА


В КАКОМ МУЛЬТЯШНОМ ЖАНРЕ ПРОСЛАВИЛСЯ ЯПОНЕЦ ХАЯО МИЯДЗАКИ?

КТО ИЗ ВЕЛИКИХ ФИЛОСОВ СЧИТАЛ СОБСТВЕННЫМ ПАЛАЧОМ ТОГО, КТО ПОЗНАЛ САМОГО СЕБЯ?

САМОЕ СУРОВОЕ НАКАЗАНИЕ ДЛЯ ДЕКАБРИСТОВ

БЕГУЩАЯ ПО ЖИЛАМ

САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ СРЕДИ МОРСКИХ ЧЕРЕПАХ



Стой - Бронекител - Плавиян - Борба - Грий - Жалози - Яри - Дьяна - «Ява» - Тантал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Крейт - Кобан - Риск - Кормежка - Федр - Кусто - Аксиома - Душа - Лото - Добро - Козин - Горе - Зять - Мате - Марк - Кикс - Куя - День. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Мрак - Каас - Пиджак - Отдушка - Иглы - Луна - Танк - Чудо - Взгляд - Камикадзе - Сила - Иети - Княгиня - Графо-

«СВЕТСКИЙ ...»

«КУЛИНАРНАЯ ВИЗИТКА» ВОЛОГДЫ

СПЕСЬ КРАТКО

ПЛОДОРОДНЫЙ

ОРГАН, ЧТОБЫ МЫСЛИТЬ

КАКОЙ ОРГАН ПОСЛУЖИЛ К НАЧАЛУ ИНТРИГИ РОМАНА «МЕРТВЫЙ ШАР» АНТОНА ЧИЖА?

КАКОЙ КРЕМ ПРОВИЗОР РЕКОМЕНДУЕТ?

ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ПассажиРОВ СУДНА

ПРИРОЖДЕННЫЙ ХОЗЯИН ЧРЕЗВЫЧАЙНОГО ПОЛОЖЕНИЯ (ПО ЕЖИ ЛЕЦУ)

ПИДЖАК «НА ВСЯКИЙ ТОРЖЕСТВЕННЫЙ СЛУЧАЙ»

ГЕРОЙ ФИЛЬМА «СПАСИ МЕНЯ»

КТО ВЖИВАЕТСЯ В РОЛЬ?

МАСТЕР ИЗ АТЕЛЬЕ

ГДЕ НЕЗНАЙКА СТОЛКНУЛСЯ С КАПИТАЛИЗМОМ?

ТРАНСПОРТНАЯ АРТЕРИЯ ДЛЯ СУДОВ

КОГО ЗЛОДЕЙСКИ ПОХИТИЛ ЧЕРНОМОР?

ВТОРАЯ ПО НАСЕЛЕННОСТИ СТОЛИЦА В МИРЕ

КАКИЕ ИСПАНСКИЕ ШТАНЫ В XV ВЕКЕ НАБИВАЛИ ПУХОМ?

ЧТО АМЕРИКАНСКИЙ ПРЕЗИДЕНТ РИЧАРД НИКСОН ЛЮБИЛ ОБИЛЬНО ПОЛИВАТЬ КЕТЧУПОМ?

«НАРОДНЫЙ МЕДИК»

КОГО ЗЛОДЕЙСКИ ПОХИТИЛ ЧЕРНОМОР?

ВТОРАЯ ПО НАСЕЛЕННОСТИ СТОЛИЦА В МИРЕ

ЕДИНСТВЕННЫЙ, ЧЬЯ СИЛА, КАК ПОЛАГАЛ АНРИ БЕРГСОН, «СПОСОБНА ПОБЕДИТЬ ИНЕРЦИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»

ЗОИДАЛЬНЫЙ ЗВЕРЬ

ВОЗДУШНЫЙ ПРОСТОР НАД ЗЕМЛЕЙ

«... ГРОМКАЯ УМОМ ПОРОЙ НЕ БЛЕЩЕТ»

ГЕРОЙ ПЕРВОГО ФИЛЬМА АЛЕКСАНДРА РОУ

СМОТРИТЕ ФОТО

ОСЕВШИЙ НА ЧУЖБИНЕ

«ОСВЕЖИТЕЛЬ ПАМЯТИ»

СРОДНИ МОНИТОРУ

«ТЫ НА ЧТО, ЦАРСКАЯ ... НАМЕКАЕШЬ?»

В ЧЕСТИ КАКОГО ДИКОГО ЛЕСА ЭФИОПИИ ДАЛИ НАЗВАНИЕ ПОПУЛЯРНОМУ СОРТУ КОФЕ?

ОТКРОВЕНИЕ МАРПЕН ДИТРИХ: «КУРИТЬ Я НАЧАЛА ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ. ЭТО И СОХРАНИЛО МОЕ ...»

ЧТО, КАК СЧИТАЛ УИЛЬЯМ ШЕКСПИР, «СЕРДЦЕ ДЕЛИТ ПОПОЛАМ»?

КАКОЙ ТАНЕЦ СТАЛ ПОСЛЕДНИМ В ЖИЗНИ МИХАИЛА ЛЕРМОНТОВА?

МОЛЧАЛИВЫЙ АРТИСТ

«УЖ НЕ СТУПИТ ... В ТВОЕ ПОЗЛАЩЕННОЕ СТРЕМЯ»

«ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ» НОЧИ

ПРОФЕССИЯ ЕМЕЛЬЯНА ИВАНОВИЧА ИЗ РАССКАЗА «НА РЕКЕ» АЛЕКСАНДРА КУПРИНА

ФИЛЬМ «ЧУЖАЯ ...» У МИХАИЛА ШВЕЙЦЕРА

«И СВОДЫ СКАЛ, И МОРЯ ... ЛАЗУРНЫЙ»

ТОВАР «ЗА ВЫЧЕТОМ КАЧЕСТВА»

ЭСТРАДНАЯ ПРИМА ФРАНЦУЗСКОЙ ЭСТРАДЫ

СТАТУС КУШАКА

ОТ ЧЕГО В МЕГАПОЛИСЕ ДЫШАТЬ НЕЧЕМ?

ЕСТЬ ДВА ВЕЛИЧАЙШИХ ТИРАНА НА СВЕТЕ. ОДИН ИЗ НИХ СЛУЧАЙ. КАКОЙ ВТОРОЙ?

УКОРОЧЕННАЯ ПРОРЕХА

СЪЕДОБНЫЕ ВОДОРОСЛИ У ЯПОНЦЕВ

«НЬЮТОН ЭЛЕКТРИЧЕСТВА»

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ЗАТЕИ?

«МНОГИЕ ВЕЩИ, СКАЗАТЬ КОТОРЫЕ ... НЕ ПОВОРАЧИВАЕТСЯ, ПОРОЙ САМИ С НЕГО СРЫВАЮТСЯ»


БАЛЛЫ ЗА ЗНАНИЯ

ЛОССО ПТИЦЕЛОВА

ПРОТИВОВЕС ПРИ ВЗВЕШИВАНИИ

ГДЕ КАТАЮТСЯ СЕРФИГИСТЫ?

ПОТРОШИТЕЛЬ ПЕЧЕНИ ПРОМЕТЕЯ



Глаз - Небо - Время - Разлука - Мехико - Родня - Вальс - Реч - Мазь - Емеля - Блеск.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Качка - Морда - Политик - Иммигрант - Напоминание - Масло - Гений - Арабика - Фрак - Каас - Слой - Прок - Марк - Смор - Козерог. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Прием - Форс - Мозг - Актёр - Луна - Людмила - Кальсес - Река - Закройщик - Знахарь - Творот - Аткинсон - Здоровье - Дисплей - Мим - Мгла - Глауксия - Нога - Повар - Дырка - Брак - Пюас - Орёл - Нори - Ампер - Море - Кома - Окно - Отметка - Силко - Гиря - Язык.

