

Молниеносный штурм из-под земли

Подробности блестящей операции российских военных в Авдеевке

Читайте на стр. 4 ▶



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Бананы, кокосы, апельсиновый рай

Ждет ли Россию дефицит любимых фруктов? -
radiokp.ru 15:00



FM.KP.RU

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 260 000

уникальных посетителей за минувшие сутки
№ 9 (27559) 2024 год
Свободная цена



Основана в мае 1925 года

Вторник
6 февраля

Газета нашего города ★ Киров - Сыктывкар

Икра по чужим правилам



Почему старинный русский деликатес теперь завозят к нам из-за рубежа.

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

«Не готов менять свои принципы»

Николай ГЕРАСИМОВ

Милош Бикович прокомментировал потерю роли в популярном сериале из-за жалобы Украины.

Сербско-российский актер **Милош Бикович** потерял роль в одном из самых популярных современных сериалов - «Белый лотос». Он был утвержден на нее в первой половине января. А 24 января сотрудники украинского министерства иностранных дел опубликовали в соцсетях пост с сообщением, что Бикович поддерживает Россию. Всячески намекалось, что компании НВО (а она выпускает «Белый лотос») негде работать с таким артистом.

Продолжение на стр. 13 ▶

Читайте на стр. 10 - 11 ▶

Врач шел три часа через сугробы к пациентам

Анастасия ИНЧИНА («КП» - Оренбург)

Утром 5 февраля 24-летний фельдшер **Глеб Модин** с трудом добирался на работу в отделение поликлиники в поселке Новая Биофабрика в черте города Орска. Мело всю ночь, дороги немного успели почистить. Медик на автобусе доехал до конечной остановки, где расчищенная трасса заканчивалась.

Дальше нужно было пере-сесть еще на один автобус, но его отменили - стихия есть стихия! А техника до места еще не доехала.

6 километров по сугробам. Может, лучше вернуться домой? Но тут местная медсестра дозвонилась до доктора: обратилась пациентка, у нее поднялось давление, страшная головная боль. Доктор решил - он обязан помочь. Почти три часа парень шел по за-



Личный архив Глеба Модина

метенной снегом дороге, проваливаясь в сугробы и укрываясь от ветра.

О героизме доктора руководству рассказала та самая благодарная пациентка.

- Конечно, мы отметим поступок нашего коллеги! - обещает главврач городской больницы № 1 Орска **Павел Орлов**.

В России продлят семейную ипотеку

Владимир МЕРКУШЕВ

Программы ипотечного кредитования с государственной поддержкой позволили улучшить жилищные условия сотням тысяч семей. Государственные программы продолжают действовать до сих пор. Это дальневосточная и арктическая ипотека (ставка до 2%, срок действия - до конца 2030 г.), ИТ-ипотека (ставка до 5%, до конца 2024 г.), сельская ипотека (ставка до 3%, до

конца 2024 г.). А самые популярные виды ипотечного кредитования - льготная на новостройки (8%) и семейная ипотека (6%) - должны были закончиться к 1 июля 2024 года.

Но 4 февраля вице-премьер **Марат Хуснуллин** заявил: госпрограмма поддержки семей будет продлена и после 1 июля.

- У нас есть задача определиться с ипотекой - как она будет дальше работать. Мы точно видим, что будет семейная ипотека.

Мы будем поддерживать ипотеку в регионах - на Дальнем Востоке, в новых регионах РФ, - сообщил чиновник на международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ.

Льготную ипотеку на покупку жилья в новостройках, которую мог взять практически любой россиянин под 8% годовых, видимо, с 1 июля все же отменят. А вот семьи с одним ребенком, который родился не раньше 1 января 2018 года, а также с двумя и более несовершеннолетними детьми или с ребенком с инвалидностью по-прежнему смогут рассчитывать на льготный кредит под 6%.

В Тулу - со своим медведем

Олег АДАМОВИЧ

Во время поездки в город оружейников Владимир Путин заглянул на огонек к врачу-онкологу.

Когда российский лидер во время визита в Тулу посетил местный онкодиспансер, один из врачей, **Ярослав Швецов**, неожиданно пригласил президента к себе домой. Просто на чай. Вообще главу страны частенько зовут вот так «заглянуть на огонек». Однако обычно такие приглашения заканчиваются вежливыми благодарностями. Но на этот раз глава государства согласился...

Онколог просто подошел к российскому президенту и рассказал, что живет в коттедже, который ему выделила область по программе поддержки врачей.

- 120 квадратных метров, - сообщил Швецов.

- Ну да, много, - порадовался за врача Путин.

После приглашения «на чай» глава государства поблагодарил:

- Спасибо! Ну, мы сейчас проведем совещание....

- Будем вас ждать, - аккуратно настаивал врач.

Дом его оказался не большой, а прямо очень большой. По крайней мере кухня. Там за столом уместились семья врача, президент, тульский губернатор богатырской комплекции и полпред в ЦФО. И еще хватило места для личного фотографа главы страны и оператора!

- Алексей Геннадьевич (губернатор Дюмин. - Ред.) подгоняет нам прянички, радуется нас, - улыбнулся Путин, сев за стол ко всей честной большой компании.

Глава страны скромно уточнил, можно ли ему взять десерт.

- Это пастила белевская, - откликнулся губернатор Тульской области. - Можно вечером, низкокалорийная. На яблоках, без сахара.

Этот поход в гости изначально запланирован не был. Но в администрации президента стараются загодя готовиться ко всему. Поэтому неудивительно, что с совещания Путин приехал к доктору не с пустыми руками, взяв с собой новый детский компьютер и белого мишку для дочери Ярослава.

- Как здорово у тебя, - обратился президент к Полине, стоя в дверях детской и внимательно осматривая комнату.

Младшая Швецова тут же подарила главе государства плюшевого зайца.

- Вам на победу! - протянула игрушку Полина. - У меня тоже зайчик есть.

- А у нас тоже есть подарки, - ответил девочке Путин. - Если мама разрешит, компьютер детский подарок. Можно?

Мама девочки Альбина Швецова с улыбкой разрешила.

Российский лидер подарил девочке и большого белого медведя, игрушечного.

- Привет, - сказал президент как бы голосом медведя. - Еще один



Александр КАЗАНКОВ/ТАСС

Владимир Путин во время визита в Тулу принял приглашение врача областного онкологического диспансера Ярослава Швецова и, приехав в его дом, подарил плюшевого медведя дочери врача Полине. А та не растерялась и подарила президенту зайца, тоже плюшевого, - «на победу». Разошлись довольные друг другом.



Видео, как Путин дарит девочке медведя и говорит его голосом, - на сайте



■ ОФИЦИАЛЬНО

127 ударов высокоточным оружием

Александр БОЙКО

Сергей Шойгу рассказал о продвижении наших войск.

Глава Минобороны сообщил, что за январь 2024-го выведены из строя 23 тысячи украинских военнослужащих и более 3 тысяч единиц вооружений ВСУ.

Сергей Шойгу подчеркнул, что за месяц ВС РФ 127 ударами высокоточным оружием по военной инфраструктуре и объектам ВПК незалежной поразили «предприятия по производству, модернизации и ремонту вооружения, арсеналы, военные аэродромы, базы горючего, пункты дислокации подразделений ВСУ и иностранных наемников».

Глава российского оборонного ведомства уточнил:

- Наши подразделения расширяют зоны контроля. На Купянском, Краснолиманском и Донецком направлениях освобождены Веселое, Крахмальное, Табаевка. Группировки российских войск продолжают снижать боевой потенциал противника.

Говоря об уничтоженном вооружении ВСУ, Шойгу обратил внимание, что выведены из строя немецкие танки Leopard, американские БМП Bradley, пусковые установки Patriot и HIMARS.

Если в прошлом году наши воины выводили из строя по 4,5 - 5 тысяч украинских военнослужащих в неделю, в этом году 5 - 6 тысяч - и это только на передовой.

Министр обороны указал, что при всех этих потерях украинское руководство продолжает бросать в «мясные» штурмы оставшиеся резервы.

Подробности секретной операции наших бойцов в Авдеевке > стр. 4.

■ ГРАДУС ДИСКУССИИ

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Госдума разрешила регионам ограничивать время работы и ассортимент алкоголя в «наливайках».

В третьем чтении принят закон, по которому регионы смогут сами устанавливать время работы так называемых наливаек, расположенных в многоквартирных жилых домах. Нередко эти заведения маскируются под рюмочные, а на самом деле являются обычными магазинами, где можно без проблем среди ночи купить бутылочку горячительного и забрать с собой. Хотя по закону торговать спиртным

Допились своего

навынос нельзя с 23 часов до 9 утра.

Под ограничения может попасть и ассортимент - местные парламенты получают право, например, запретить торговать в этих «наливайках» крепкими напитками.

- Понадобилось 6 лет напряженной работы, чтобы этот закон был принят, - рассказал «КП» инициатор борьбы с «наливайками» депутат Госдумы **Бийсултан Хамзаев**. - Порядка 20 регионов в разное время пытались на своем уровне вводить такие ограничения, но в рамках действовавшего тогда законодательства у них не получалось. Сейчас все интересы регионов учтены.

В большинстве субъектов

РФ действуют стандартные ограничения: спиртное нельзя продавать с 23 часов до 9 утра. Но есть и своя региональная специфика.

- Где-то после 9 вечера алкоголь запрещено продавать, в Республике Тыва, например, в Республике Тыва, например, в течение 3 часов, в Чеченской Республике - еще меньше, - сказал Хамзаев.

Борьба с зеленым змием на этом не завершается.

- У общества есть запрос, чтобы в жилых многоквартирных домах алкоголь вообще не продавался ни в какое время - за это выступают 80% населения, - говорит Хамзаев. - Но мы пока медленно движемся в этом направлении.

мягкий зверь. А ты танцуешь, Полина?

Оказалось, что дочь врача прекрасно танцует. Она даже сорвала президентские аплодисменты в конце.

Еще Полина прочитала президенту стихотворение О. Емельяновой «Любовь к Родине». Душевно получилось.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

ЭКОНОМИКА

Зачем России членство в международных организациях и сколько мы за это платим

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗВЕЗДЫ

Наследники Мирошниченко определены: тем, кто был с актрисой в последние дни, ничего не достанется



Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»



Устрой-ка, дядя, своим замом

Владимир МЕРКУШЕВ

Россияне по-прежнему уверены, что связи решают почти все.

«Обольщу вашу дочь, женою на ней, и дело, можно сказать, в шляпе. У вас и связи имеются, и денежки водятся... Найдете же возможность и в институт меня пристроить, и тепленькое местечко выхлопотать», - издевается над профессором Кузнецовым главный герой снятого 35 лет назад фильма «Курьер». Но и сегодня нам прекрасно

понятно, о чем он говорит. Вера во всеисильность связей жила в наших людях всегда, что в очередной раз подтвердил опрос читателей «Комсомольской правды». Главное для хорошей карьеры - богатые родственники. В этом уверено большинство опрошенных. Трудолюбие и образование, конечно, тоже влияют на карьерный рост, но не так существенно (*подробнее см. «Наглядно»*).

- Ответ на вопрос о том, какими качествами нужно обладать, чтобы преуспеть в своем деле, лежит в определении по-

нятия «профессиональная карьера», - считает психолог Анна Девятка. - Это постоянное развитие умений и навыков, связанных либо с углублением специализации, либо с увеличением зоны ответственности. И человек должен по необходимости постоянно восполнять свои пробелы в знаниях.

Психолог уверена: идея о том, что достижению успеха помогают исключительно богатые родители или связи, а человеку ничего не надо при этом делать, далека от реальности.

- Иллюзия о всеисильности родственников и связей освобождает человека от необходимости планировать свою жизнь и достигать поставленных целей, - предупреждает Анна Девятка. - Ему легче сразу отступить со словами: «Богатых родителей у меня нет, связей нет - успешным я не буду, зачем зря напрягаться... Пойду полежу на диване и в компьютер поиграю». Это инфантильная позиция. На самом же деле существует множество специалистов, достигающих успеха с помощью дисциплины, веры в себя, умения удерживать цель и добиваться того, что хочется.

ВОПРОС ДНЯ



Неожиданно наш рынок оказался заполнен импортной черной икрой (подробнее на стр. 10 - 11). Мы спросили: Какой ваш любимый русский деликатес?

Виктор ЛАЗЬКО, завлабораторией луковых и бахчевых культур ВНИИ риса:

- Лучший деликатес - щучья икра, которая нежнее и вкуснее, чем красная, что черной икры. Великолепна и до точного градуса прожаренная форель из горных речек, вроде Мзымты. В прошлом году из-под Сочи много форели ушло в море, и ее ловили все кому не лень. А еще есть тыква, профессионально запеченная с черносливом, изюмом, абрикосом и долькой лимона, - ни с чем не сравнить.

Сергей ЦЕКОВ, сенатор от Крыма:

- Мед в сотах - наш главный деликатес. Гречишный, липовый, цветочный - все равно, главное, хорошая пасека, нужное разнотравье и здоровая пчела. Это я вам как пасечник с многолетним стажем говорю.

Вадим ДРОБИЗ, аналитик алкогольных рынков:

- Икру заморскую, кабачковую, ни на что не променяю. А вот черной икры купили как-то почти полкило на Новый год на всю семью, а она у нас большая - так никто не стал особо есть! Также считаю изысканным русским деликатесом пельмени грамотные, вручную слепленные, с умело смешанным фаршем, на морозе выдержанные.

Олег СИРОТА, сыровар:

- У меня любимый русский продукт - это полутвердый сыр, пошехонский, мы такой делаем, пусть это не деликатес, да, это для бутерброда по утрам, ну и что? А на праздники, конечно, деликатесом становится красная икра. Лучшая, считаю, - нерки и кижуча.

Вадим ДЫМОВ, бизнесмен (мясопереработка, керамика):

- Хрен с рыбчиками. Причем хрен здесь - ключевой элемент. И холодец из говяжьих ножек. Иностранцам не понять, хотя холодец и завезли к нам, как говорят, из Франции.

Игорь БУХАРОВ, президент Федерации рестораторов и отельеров России:

- Осетровая икра, конечно, деликатес, но не «исконно русский». Еще в Древнем Риме в реке По ловили осетров, и даже в Месопотамии. Наше настоящее картофельное пюре - деликатес? Наверное, да. Воронежский или тамбовский окорок близок к вестфальской ветчине или пармской - а почему нет? Просто мы изначальный смысл понятий «деликатес» и «гастрономия» подрастеряли. Ну вот белевская пастила - это деликатес или нет? Там же только тульская антоновка в составе должна быть. А прекрасный тульский пряник, он разве может быть со сгущенкой? Нет, только с яблочным повидлом!

Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтате - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»



ЭХ, ПРОКАЧУ!

Владимир МАЗЕНКО

В январе продажи новых легковушек выросли на 77%.

Эксперты прогнозировали умеренный рост продаж новых автомобилей в этом году, но результаты января превзошли ожидания. В первом месяце 2024 года в стране было продано 80,2 тысячи новых легковых машин, и это на 77,3% больше, чем в январе прошлого года, сообщает аналитическое агентство «Автостат». Для сравнения - в докризисном январе 2022 года было продано всего на 6,7% машин больше.

Продажи могли быть еще выше, но их сдерживают высокие ставки по автокредитам, которые, в свою очередь, привязаны к ключевой ставке Центробанка (она составляет сейчас

Авторынок приходит в себя

16%). Конечно, большую роль в росте январских продаж сыграли акции и скидки от производителей и автодилеров. Ведь в начале года они всегда стараются быстрее распродать машины прошлого года выпуска. Но такие акции бывают ежегодно. Получается, что наш автомобильный рынок пришел в себя? И когда ждать его восстановления до докризисного уровня?

- Пока нет оснований полагать, что по продажам авторынок достигнет значений 2021 года (*см. «Только цифры. - Ред.»*). Но если нынешний темп сохранится, то вполне реально выйти по итогам года на уровень 1,2 - 1,3 млн, - считает **автоэксперт Игорь Моржаретто**. - Хотя вы понимаете, что существует масса факторов, которые могут вмешаться в эти прогнозы. Для нормального функционирования рынка нам нужно выходить на уровень 1,6 млн проданных авто в год. Но думаю, что это задача уже 2025 года.



Если говорить о марках машин, то самой продаваемой остается «Лада». В 2023 году было продано 324,4 тысячи автомобилей этого российского бренда - это больше 30% рынка (*подробнее см. «Наглядно»*).

Но есть и плохие новости. С декабря 2023-го по январь 2024 года в России сильнее всего подорожали зимние шины, сообщает Национальное агентство промышленной информации. Средняя цена на зимнюю резину премиального ценового сегмента увеличилась за месяц на 1,4% и составила 9,1 тысячи рублей.

НАГЛЯДНО

ТОП-10 МАРОК ПО ПРОДАЖАМ НОВЫХ ЛЕГКОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ

Марка	Январь 2024 год, шт.	Изменения к январю 2023 г.
LADA	22 289	+26,4%
Haval	9620	+133,7%
Geely	8998	+159,7%
Chery	8801	+59,5%
Changan	4893	+154,5%
EXEED	2758	+52,6%
OMODA	2668	+124,8%
Lixiang	1741	-
TANK	1733	-
Kia	1299	-43,7%
Всего по России	802 121	+77,3%

Источник: «Автостат».



Подробности секретной операции российских бойцов в Авдеевке под Донецком.

Александр КОЦ,
военкор «КП»

«ЮЖНЫЕ ВОРОТА» В ГОРОД

- Ну и как мы туда полезем? - почесали репу военные разведчики, увидев то, чему предстояло стать «пропуском» в тыл противника под Авдеевкой.

Укрепрайон «Царская охота» на юго-востоке этого города долго не давался нашим штурмовым подразделениям. Когда-то это был ресторанный комплекс. Он пользовался популярностью у местных. Но за годы «минского безвременья» ВСУ превратили его в мощный форпост. Который по факту стал «южными воротами» в Авдеевку.

Откуда появилась идея про трубу - дело темное. Скажем, старожилы припомнили, что есть такое сооружение. И это, в общем, рисовало неплохую перспективу.

А именно: по большой трубе, закопанной под землей, можно было с наших позиций зайти аккуратно в тыл неприступной вражеской обороны. Но когда военные разведчики добрались до этой трубы, перспективы слегка померкли. Она практически доверху была завалена хламом, скопившимся за десятилетия. Да еще и затоплена сточными водами.

Самоубийство - для кого угодно, кроме наших людей!

БЕЗ ЕДИНОГО ЗВУКА, ПО ГРУДЬ В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ

Для наших, как говорится, нет задач невыполнимых. Пока одни бойцы принялись разбирать завалы в трубе (причем первыми лаз разведывали командиры), другие начали тщательно изучать украинский укрепрайон. Проблемы появлялись одна за другой. Сначала - ледяная вода, в которой разведчики работали фактически по грудь. Затем - нехватка кислорода. Пришлось мастерить вентиляцию.



Вот так в трубе под Авдеевкой наши разведчики много дней прокладывали путь к захвату ключевого опорного пункта.

Выбили ВСУ из «Царской охоты», зайдя в тыл по подземной трубе

Попутно бойцы заваривали прохудившиеся швы трубы, чтобы ликвидировать течи. И все это - под аккомпанемент артиллерии, которая своей работой скрывала подземную деятельность. Враг не должен был услышать подозрительных звуков из-под земли и заподозрить неладное.

«Разведчики провели колоссальную, абсолютно нечеловеческую работу, расчищая лаз на протяжении нескольких недель, днем и ночью, ручным трудом, без подъемников и буровых установок, чтобы избежать шума. И все это ради одной единственной возможности нанести внезапный удар врагу, - такие подробности операции привел один из авторитетных военных телеграм-каналов. - Возможность была использована по максимуму: бойцы смогли пройти по трубе, не издав ни единого звука».

ВОЗНИКЛИ ИЗ НИОТКУДА ЗА СПИНОЙ ПРОТИВНИКА

К моменту рейда они знали о «Царской охоте» все. Численность противника, маршруты патрулирования, расположение позиций. Каждое действие было заранее продумано и просчитано буквально по минутам.

Выбравшись на поверхность, наши разведчики ликвидировали дозорных, наблюдательные пункты и, выйдя в тыл противника, уничтожили гарнизон вражеского укрепрайона, не дав ему опомниться. При этом



После внезапного выхода из трубы штурмовики взяли в плен десятки бойцов ВСУ.

немало вэсэушников предпочли сдаться в плен.

Вслед за военными разведчиками на «Царскую охоту» подтянулись группы закрепления из отряда «Ветераны», которые заняли позиции и отбили несколько контратак. В операции отличились и артиллеристы, прикрывавшие штурмовиков, и саперы, обезвредившие минно-взрывные сооружения.

Противник потерю укрепрайона официально не признал. Однако в их соцсетях уже бьет тревогу. По данным некоторых украинских журналистов, наши подразделения приблизились к микрорайону «9-й квартал» на южной окраине города. Это было бы невозможно без взятия «Царской охоты». Там комплекс 9-этажных домов, имеющий важное значение для контроля над Авдеевкой. В случае перехода многоэтажек под контроль Российской армии город будет просматриваться насквозь.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

В Великую Отечественную так штурмовали Сталинградский вокзал

Адъюнкт Общевоинской академии ВС РФ **Олег Горбунов** в своей научной работе о подземной войне приводит примеры удачного применения этой тактики в Великой Отечественной. Ее применяли бойцы гвардии старшего лейтенанта **Драгана**, которые штурмовали Сталинградский вокзал, взводильный завод и Дом Павлова.

«...После неоднократных попыток захватить важный узел сопротивления противника командир 13-й гвардейской стрелковой дивизии решил провести внезапную наземно-подземную атаку по всему фронту. Одной из штурмовавших частей он поставил задачу прорыть галерею под огневую точку противника, расположенную в самом центре обороны, и подорвать ее. Другой туннель готовили саперы соседней гвардейской части, подведя его под железнодорожные баки и большой дом, сооруженный в виде буквы «Г», где немецко-фашистскими войсками были созданы мощные узлы сопротивления. Третий туннель проложили инженеры еще одной части первого эшелона соединения. На подготовку ушло семь суток.

Подземными взрывами противнику был нанесен серьезный ущерб в личном составе, вооружении, была разрушена часть укреплений. Уцелевшие дзоты были завалены землей настолько, что гитлеровцы не могли из них вести огонь. Этим воспользовались советские огнеметчики штурмовой группы и захватили уцелевшие укрепления противника...».

«Комсомолка» рекомендует:

500 дней поражений и побед

Честный и «непричесанный» дневник военного корреспондента «Комсомолки» **Александра Коца** восстанавливает эти дни через судьбы знаменитых и безвестных, харизматичных и неброских людей, с которыми автору посчастливилось быть рядом на всех фронтах СВО - от Донецка до Киевской области, от Луганска до Херсона, от Артемовска до Запорожья...

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

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



Ураган в Сочи остановил поезда и отправил самолеты на запасной аэродром

Наталья КОЖЕВНИКОВА,
Мария ЧАЛАЯ
(«КП» - Краснодар)

Непогода на юге России будет бушевать до 7 февраля.

- Нас разбудили ночью, сказали, что дорогу размыло и нужно выходить. Поезда не едут ни в сторону Сочи, и в обратном направлении. В Туапсе мы вышли, нас посадили в бесплатный автобус, который организовали в РЖД, и довезли до Лоо, отсюда мы уже сами добирались в Сочи, - рассказывает пассажир поезда Москва - Адлер Сергей.

В ночь на 5 февраля на Сочи обрушился ураган. Обильные осадки и сильный ветер привели к тому, что на железнодорожное полотно в Туапсинском районе сошел сель. По предварительным данным, объем составил свыше пяти тысяч кубометров. Огромная куча земли с мусором и ветками парализовала движение поездов. На момент подписания номера задержано было

больше 10 поездов, столько же электричек из Туапсе в Адлер отменили. Пути расчищали более 100 железнодорожников.

- Пассажиры поездов и электричек, следовавших в Сочи, пересадили в автобусы. Их доставили к вокзалу и аэропорту курорта, - сообщили в департаменте транспорта и дорожного хозяйства Сочи. - За ночь перевезли 1800 человек. Ведутся восстановление контактной сети и расчистка железнодорожного полотна.

В центре Сочи тоже сошел сель. Поток обрушился на жилой восьмиэтажный дом. Ливни и ветер продолжали бушевать весь день, и 14 самолетов увели на запасные аэродромы. Аэропорт ближайших дней будет работать по фактической погоде.

- Мы усилили все службы для оперативного обслуживания пассажиров и воздушных судов. Увеличено количество операторов колл-центра, выставлены дополнительные кулеры для воды. Чаше убирают санитарные зоны, рабо-



В Сочи и Туапсинском районе готовятся к новому удару стихии. По прогнозам синоптиков, ливни и ветер стихнут только к 7 февраля.

тает оперативный штаб для принятия всех необходимых управленческих решений, - уточнили в аэропорту Сочи.

А тем временем в горах обильные снегопады. Только за одну ночь снежный покров вырос на 40 - 60 сантиметров. К снегу добавляется и сильный ветер, который стал причиной закрытия канатных

дорог. Снег очень легкий и неустойчивый, что создает потенциальную опасность для гостей.

- В горном кластере и на высоких участках местности идет расчистка дорог от снега. Все оперативные службы работают в усиленном режиме, - сообщил мэр Сочи Алексей Копайгородский.



Оперативная информация по ситуации - на сайте KP.RU



ГРОМКОЕ ДЕЛО

Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ,
Роман ЛЯЛИН
(«КП» - Санкт-Петербург)

Арестованная за роман с четвероклассником учительница не считает себя виноватой.

Новыми подробностями обрастает громкое дело о задержании 25-летней учительницы из Ленинградской области, обвиняемой в совращении четвероклассника.

ТАКТИЛЬНЫЙ РОМАН

Напомним, мать 11-летнего ученика нашла в его телефоне интимную переписку с классным руководителем Антониной (имя изменено. - Ред.). Там были не только разговоры на взрослые темы и непристойные предложения, но и откровенные фото девушки. 2 февраля суд отправил Антонину под домашний арест. Казалось, в истории больше не может быть сенсаций, как вдруг появились слухи, что учительница себя оговорила.

По словам друзей Антонины, она была почти круглой отличницей и в школе, и в колледже. А профессией учителя горела с малых лет. И встречалась только со сверстниками - никаких девиаций никто не замечал. С сентября 2023 года девушку впервые поставили преподавать в школе - она сразу взяла кураторство над четвертым классом. По версии следствия, с ноября она оказывала знаки внимания 11-летнему мальчугану.

«Не хотела травмировать психику»



Личная страница героини публикации в соцсети

Сначала скандал вокруг учительницы разгорелся в школе, а потом дело дошло до Следственного комитета и уголовной статьи.

- Все быстро перешло в роман, - уточнил источник «КП» из правоохранительных органов. - Мальчик оставался после уроков, они признавались друг другу в любви. Учительница целовала его и давала трогать себя, через одежду.

Переписка вскрылась 1 февраля, тогда-то мать ребенка и написала заявление в полицию. Родители других детей из класса в разговоре с «КП» ничуть не удивились произошедшему.

- Антонина вела откровенный ТикТок, о котором знали дети. Отправ-

ляла им в чат голосовые сообщения, в которых говорила, что они могут приехать к ней и остаться у нее с ночевкой. Обещала лечь на полу, если им всем не хватит места на диване. На родительском собрании эта тема поднималась, но она ее замяла. Оправдывалась: «Вы меня не так поняли».

НЕ ФЛИРТ, А ТЕРАПИЯ

Близкие родственники учительницы отказались от комментариев, а дальние просто не поверили в новости. После ареста Антонины в сети всплыла другая версия произошедшего - мол, девушка

себя оговорила из-за жуткого стресса. И виноватой она выставляет именно парня. Якобы он сам отправлял ей сердечки и признания в любви. Антонина уклончиво отвечала на ухаживания, чтобы не травмировать психику ребенка. Учительница подтвердила слова родителей, что ее вызывали на ковер к директору. Она была готова уволиться, но в итоге все стороны нашли компромисс. Видимо, не до конца. В один момент терпение матери мальчика все-таки лопнуло.

- Мы не верим в версию Антони-

ны, - заявили «КП» родители четвероклассников, знакомые с громким делом. - Во-первых, она вела себя странно и с другими школьниками, когда предлагала им ночевку у нее. Во-вторых, согласитесь, присылать мальчику эротические фото, чтобы «его не ранить», - звучит бредово. Кстати, она замужем.

Как было на самом деле, установит СК. Добавим, что учительнице грозит от 12 до 20 лет колонии по четвертой части статьи 132 УК РФ «насильственные действия сексуального характера».

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Детский психолог Наталья ИСКРА:

- Думаю, особенности родительской семьи или травмы, полученные в личной жизни, в большей степени отвечают за такое поведение учительницы. Возможно, она находилась в стрессе, поэтому потеряла контроль над своими чувствами. Ужасно звучит - 11 лет ученику и 25 лет учительнице. Потому что 11-летний ребенок не может в полной мере осознавать, что с ним происходит.



Больше подробностей, фото и видео - на сайте



Как журналист «КП» переквалифицировался в уборщика снега и что из этого вышло.

Андрей МАТЛИН
(«КП» - Пермь)

Перед самой зимой управляющая компания в доме, где живет журналист «Комсомолки», обанкротилась. Снег чистить стало некому. И наш 63-летний Андрей не стал строчить жалобы, а стал дворником на общественных началах. Проработав почти три месяца, понял: прекрасная профессия!

ВЫШЛО СЛУЧАЙНО

- Будешь плохо учиться, пойдешь дворником работать, - страшат родители своих детей-школьников.

А я теперь знаю: зато будешь здоровым и стройным.

Это вышло в ноябре как-то само собой. Дворника-то у нас больше нет, и буквально за пару дней двор превратился в один сплошной сугроб. Я вздохнул и пошел в магазин за лопатой - расчистить хотя бы тропинку для себя и соседей.

Выбрал с широкой металлической лопастью и деревянной лакированной ручкой. Мне показалось, что именно такая должна быть у уважающего себя дворника.

Взялся за работу, мимо идет соседка: «А у нашего подъезда тоже почистите?» И я неожиданно для себя кивнул головой: «Сделаем!»

С первым ноябрьским снежком я справился без особых проблем.

Я бы в дворники пошел даже забесплатно



Килограммы - минус, настроение - плюс!

Поначалу, чтобы сохранить пути отступления, я соседям объяснял, мол, работаю за так, для здоровья.

- Так чисто у нас еще никогда не было! - благодарности посыпались уже недели через две.

СОСЕДКИ ДАВАЛИ СОВЕТЫ

Быстро выяснилось, что работать от случая к случаю не получится.

Жизнь показала: выскрести снег надо до асфальта. И не допускать нарастания снежного наста. Тогда вполне удастся управиться, не напрягаясь, за час-полтора. И никакого льда, который нужно было бы чем-то долбить, на тротуаре не образуется.

Работал я исключительно по вечерам. Выходил 1 - 2 раза в неделю. И только однажды пришлось прихватить субботний вечер.

К хорошему быстро привыкают, и вездесущие соседки стали давать советы. Например, меня попросили не усердствовать, отскребая снег до асфальта. Потому что становится скользко и вообще - гораздо красивее, когда тротуар припорошил снежок! Я не стал раскрывать секретов своей хитрой дворницкой политики и не пошел на поводу пожеланий публики. Уже разобрался: стоит дать себе слабину, и потом будет трудно поддерживать чистоту.

Чтобы разравнивать сугробы вдоль тротуара, которые выросли почти в мой рост, я из подручных материалов сколотил толкатель снега в виде большой швабры.

ЗАБЫЛ ПРО БОЛЬНУЮ СПИНУ И БЕССОННИЦУ

За два с половиной месяца накопилось множество наблюдений. Например, в первый день я со страхом прислушивался к своей спине, которую накануне предательски «простреливало». Но через 15 минут забыл про нее думать и... до сих пор не вспоминаю. Возможно, у меня и не было никакого радикулита, а про-

ВОПРОС - РЕБРОМ



МОЖНО ЛИ НА ЭТОМ ЗАРАБОТАТЬ?

Залез на сайт по поиску работы и обнаружил множество вакансий.

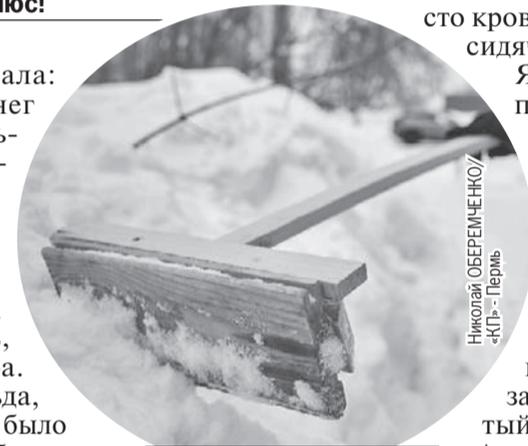
Дворник в детский садик - с 7.30 до 12.00 в Перми. Платят 25 тысяч рублей. Еще можно подрядиться чистить площадку у ларька - за 10 тысяч. А если работать по полдня в ТСЖ большого многоквартирного дома, будешь получать 40 тысяч рублей на руки ежемесячно. Берут даже без опыта работы и резюме. В других регионах дворники тоже востребованы. Например, в Самаре ресторан предлагает платить уборщику снега 50 тысяч рублей. А в Питере - 60 тысяч и больше.

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО - КП - Пермь



Но есть и минусы - работа дворником довольно монотонная, если рассматривать ее как постоянную. И сезонная - в летнее время таких денег, возможно, никто платить не будет.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Лопата-толкатель. Не запатентовать ли?

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО - КП - Пермь

сто кровь застаивалась от сидячей работы.

Я даже извлек из-под шкафа гантели, которые закатил туда много лет назад.

Еще я напрочь забыл, что такое ворочаться перед сном. Когда помашешь лопатой, засыпаешь как убитый!

А на днях жена встретила:

- Что-то одежда на тебе болтается. Хотя аппетит зверский де-

лался.

Встал на весы - минус 10 кг. Было 108, стало 98. Поставил себе цель: к весне скинуть еще килограммов 5 и навсегда избавиться от сигарет.

БЕСПЛАТНЫЙ ТРЕНАЖЕР НА ВОЗДУХЕ

Работа дворником оказалось полезной и в другом плане. Например, я быстро перезнакомился с теми, кто недавно переехал в наш дом. И узнал много нового про старожилы. Например, давний сосед раньше лишь кивнет головой при встрече. А теперь энергично трясет мою руку.

А вот с соседками я, пожалуй, зря разоткровенничался, рассказав про свои достижения в области похудения. Две из них тоже стали выходить во двор с лопатами и теперь отбивают у меня работу. Они даже спорят между собой, чья очередь убирать снег.

Ладно, я не жадный, пусть убирают. Все равно я в выигрыше: вылез из спины, почти бросил курить и влез в джинсы, которые были малы. А еще решил попробовать запатентовать изобретенную мной лопату-толкатель.

ИСТОРИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР К 80-ЛЕТИЮ СНЯТИЯ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА



Евгений МАТОНИН

ПАНОРАМА ЖИЗНИ ЛЕНИНГРАДЦЕВ В ОСАЖДЕННОМ ГОРОДЕ

ОПЕРАЦИЯ «ИСКРА» - ПРОРЫВ БЛОКАДНОГО КОЛЬЦА

РАССКРЕЧЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И ДОКУМЕНТЫ

Купить сейчас
shop.kp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Смотрите на сайте видео: четырехлетняя девочка лихо ездит на сноуборде и даже выделяет трюки



Александра БУДАЕВА,
Ангелина ШАРЫПОВА

Успешный столичный врач не смогла попасть в свое жилье из-за квартиранта, сменившего замки.

Эта история прогремела на всю Москву: в выходные соседи вызвали полицию и органы опеки в дом на улице Тагильской, потому что на лестничной площадке вдруг... поселилась женщина с детьми и целым домашним зоопарком. Но все оказалось не так-то просто.

ИЗ ДОКУМЕНТОВ - ТОЛЬКО РАСПИСКА

Елена Каминская - успешный врач, перинатолог, остеопат, с мужем Сергеем у них - свой консультативно-диагностический центр. А еще Елена - многодетная мама, у нее четверо детей: 8, 10 и 13 лет и взрослый сын-аутист. До недавнего времени у нее была еще и отличная квартира на ул. Тагильской.

- Там четыре комнаты, два санузла, дизайнерский ремонт, - рассказала корреспонденту «Комсомолки» Елена. - Когда я надумала ее сдавать, риелторы сказали, что она «тянет» на 250 тысяч рублей в месяц. Меня это устраивало: я сняла трешку дешевле и думала, что разница в оплате поможет гасить ипотеку за эту квартиру.

Но что-то пошло не так. Елена действовала не через агентство, а просто дала объявление. На него откликнулся некий адвокат, который просил сдать квартиру для его

Мать с четырьмя детьми «выселили» в подъезд

подопечного, чтобы он мог сидеть не в СИЗО, а под домашним арестом.

- Я съездила в суд, сказала, что этого человека знаю и фактически беру на поруки, хотя видела его первый раз в жизни, - признается Елена. - Его в самом деле выпустили, они заплатили деньги, 1,25 млн рублей, я написала расписку. Мы не подписали договор аренды, теперь я понимаю, что это была ошибка.

ВСЕ ПОШЛО НЕ ПО ПЛАНУ

Хозяину Елена сказала, что трешку арендует для себя, мужа и двух детей. Но когда в конце декабря владелец квартиры пришел туда без предупреждения, то увидел не только семейную пару, но и четверых детей, собаку, кошку и черепаху. Посчитав, что это «слишком», он разорвал договор. Елена предупредила своего квартиранта, что произойдет форс-мажор и ему нужно подыскать другое жилье, потому что им всей семьей придется вернуться. Но когда в указанный день она приехала с детьми, животными и вещами к себе домой, там стояли новые замки.

- Я вызвала МЧС, он - полицию, нам никто не помог. Я пыталась снять квартиру на сутки или гостиницу. Но таким составом нас никто не хотел пускать, - говорит женщина. - Пока



Личный архив героини публикации

Елена с семьей до сих пор не могут попасть домой.

мы пытались разрешить эту ситуацию, дети уснули прямо в подъезде. Соседи, вместо того чтобы помочь, вызвали полицию, органы опеки и телевидение.

Шумиха получилась знатная: мол, многодетная мать поселилась в подъезде из-за ипотеки.

- Тяжелая жизненная ситуация, в которой оказалась семья, - следствие финансовой безграмотности и юридической некомпетентности мамы, - заявила **уполномоченный**

по правам ребенка города Москвы Ольга Ярославская. - Мы готовы оказать любую юридическую поддержку, чтобы женщина как можно быстрее преодолела сложившиеся обстоятельства и вернулась домой.

Пока что Елена со всей своей большой семьей разместилась в реабилитационном центре. Она намерена идти писать заявление на своего квартиранта. Тем временем ситуацию взяла под контроль Преображенская межрайонная прокуратура.

СОБЫТИЕ

Анна НИКОЛАЕВА

Новые технологии с применением радионуклидов сегодня позволяют спасать пациентов в ситуациях, которые еще совсем недавно считались безнадежными. Рассказываем подробности производства суперлекарств в нашей стране.

Среди современных подходов к лечению рака особое место занимает ядерная медицина. Онкологи называют ее терапией будущего, поскольку это направление очень активно развивается и открывает все новые возможности для спасения пациентов. Физики-ядерщики совместно

с медицинскими специалистами создают радиофармпрепараты - источники радиоактивного излучения, которые доставляются прицельно к очагу опухоли. Мощное воздействие разрушает злокачественные клетки и при этом практически не повреждает здоровые органы и ткани. Как удается достичь такого эффекта? Что это за суперлекарства - радионуклиды? Мы узнали захватывающие подробности у экспертов.

Секреты ядерной медицины:

Как российские ученые создают мощное оружие против рака



Радионуклиды дают надежду на спасение даже на поздних стадиях онкозаболеваний.

МИКРОСФЕРЫ ИЗ ПЛАЗМОТРОНА

Одна из новейших технологий ядерной медицины - так называемая радиоэмболизация. В нашей стране она применяется с 2019 года для лечения пациентов с раком печени на поздних стадиях, а также при метастазах в печень других видов рака. Больным в кровеносные сосуды, питающие опухоль, вводят микросферы (также их называют мультисферами),

которые несут на себе радиоактивный заряд.

- Посмотрите на подушечку своего пальца - в каждом углублении отпечатка пальцев в ширину умещается 8 мультисфер. А в одном миллиграмме микрочастиц содержится более 50 тысяч мультисфер. Если смотреть без микроскопа, они выглядят как крошечный песок, - рассказывает специалист одной из российских компаний, выпускаю-

щих микросферы для радиоэмболизации, **Наталья Белоглазова.**

Мультисферы изготавливают из специально обработанного стекла. «Материалы смешиваются в точно подобранных пропорциях и вытекают при температуре 2500 градусов Цельсия. Затем получившееся стекло нужно преобразовать в шарики с идеально гладкой поверхностью размером в 25 микрон, чтобы не повредить кровеносные сосуды и обеспечить проходимость в них», - поясняет Белоглазова. Для этого используется плазматрон - устройство, которое с помощью высокочастотного электрического разряда плавит измельченные частицы стекла до состояния плазмы. После чего получившиеся микросферы проходят этап охлаждения и тщательную стерилизацию.

ОБЛУЧЕНИЕ В АТОМНОМ РЕАКТОРЕ

Полученные в плазматроне микросферы помещают в специальный пенал и отправляют в атомный реактор, где их облучают быстрыми нейтронами. «В течение нескольких дней из стабильного элемента мы получаем радиоактивный изотоп иттрия-90. После

изъятия из активной зоны реактора микросферы проходят повторный этап очистки для исключения токсического воздействия на организм», - описывает эксперт.

Почему используют именно итрий-90? Это источник так называемого бета-излучения, которое лучше всего подходит для точечного облучения опухоли без повреждения здоровых тканей.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

«Пациенты доживают до удаления опухоли»

- Технология радиоэмболизации превратила рак печени на поздних стадиях из приговора в заболевание, поддающееся лечению. Также это серьезный прорыв в борьбе с метастазами, которые дают в печень другие виды рака, - рассказал «КП» заслуженный врач РФ, академик РАН **Константин Лядов.** - Мы видим, что благодаря применению радионуклидов опухоль уменьшается в размерах так, что ее можно оперировать, удалить. Либо стабилизируется, не растет. И человек доживает до пересадки печени. Это действительно потрясающие результаты.

Горло болит от старых обид

За что в нашем организме отвечает психосоматика и когда ее винить бессмысленно.

Анна КУКАРЦЕВА

Расхожая фраза «все болезни от нервов» для многих вечно болеющих и жалующихся на неполадки со здоровьем людей стала веской причиной утверждать, что это действительно так. Расплодившиеся в соцсетях биоэнерготерапевты, коучи ЗОЖ объясняют вроде бы логично: «Если часто болит горло - в вас говорит невысказанная обида». Под тяжестью ответственности растет «вдовий горбик» на спине. А от неустойчивого положения с финансами, работой или в личной жизни ноют голени.

На самом деле, если вспомнить до конца шутку студентов-медиков, там было совсем не о том: «Все болезни от нервов, и только пять - от любви» (имеется в виду «горячая» пятерка венерических заболеваний).

Врачи доказательной медицины объясняют: если что-то болит, нужно искать причину этого в теле. И лечить ее.

Но все же доля истины в утверждении про нервы есть. Люди, находящиеся в длительном стрессе, буквально отравляют свой организм гормонами кортизолом и адреналином. И это действительно способно запустить некоторые заболевания.

- В настоящее время с точки зрения доказательной медицины влияние на организм стрессовых факторов не подвергается сомнению, - говорит **психолог Дарья Якуба**. - Поэтому врачи подходят к лечению заболеваний человека комплексно, обращая внимание на два фактора: сохранены ли структура и функция органов и систем и есть ли влияние эмоционального и психического состояния человека.



Дарья Якуба.

КОГДА ВСЕ ЖЕ НЕРВЫ...

- Если по результатам обследования и итогам осмотра врач видит, что в организме все в норме, но человека не менее 6 месяцев беспокоят субъективные жалобы, например головные боли, боли в животе, головокружения, слабость, периодически учащенное сердцебиение, нарушения сна, аппетита, колебания артериального давления, кожные синдромы, тогда врач имеет право заподозрить соматоформное расстройство. Человек страдает от этих расстройств точно так же, как если бы у него было выявлено какое-либо соматическое - то есть физическое, телесное - заболевание, - отмечает Дарья Якуба. - Зачастую такое состояние может быть вызвано длительным психоэмоциональным напряжением. А поскольку

любая эмоция, помимо непосредственно психологического компонента, имеет и телесный компонент - мышечное напряжение, изменение работы вегетативной нервной системы, изменения на эндокринном и иммунном уровне, - то при длительном сохраняющемся стрессовом воздействии происходит изменение работы организма.

Существует ряд заболеваний, на развитие и течение которых психоэмоциональное состояние оказывает большое влияние:

- сердечно-сосудистые заболевания - инфаркт, артериальная гипертензия (то есть гипертония);
- желудочно-кишечные - язвенная болезнь желудка, воспалительные заболевания кишечника (считается даже, что синдром раздраженного кишечника характерен для людей тревожных и мнительных, то есть это чистая психосоматика);
- кожные заболевания - дерматиты, псориаз (стресс их способен запустить, но все же причина их возникновения чаще генетическая или аутоиммунная);
- ревматологические заболевания и другие.

- После того как доктора исключили нарушение в работе органов и систем и выяснили, что человек продолжительное или короткое время находился под влиянием стрессовых факторов, они подключают к работе с пациентом психотерапевтов или психологов. Эти специалисты помогут человеку справиться и научиться переживать психологические трудности, которые влияют на его тело. Для этого может применяться и медика-

ментозная поддержка, и разговорная психотерапия: вместе или по отдельности, - объясняет Дарья Якуба.

...И КОГДА СПЕКУЛЯЦИЯ

- Тема психосоматических расстройств, то есть взаимовлияния психических и соматических факторов, с одной стороны, практически неисчерпаема, с другой - породила немало спекулятивных квазинаучных построений, - пишет в своем телеграм-канале **д. м. н., психиатр Андрей Шмилович**. - К последним относятся утверждения о всевозможных «болезнях неотрагированных эмоций». Например, «гипертония возникает из-за подавленной агрессии», «рак - болезнь затаенных обид», «астма развивается у тех, кто за все принимает вину на себя» и бесчисленное множество прочих подобных поверий. Никакой научной основы у подобных заявлений не существует, как не существует в современных классификациях заболеваний самого термина «психосоматическое расстройство».

Представление о том, что у каждой болезни есть своя психологическая

■ ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД

Не эмоции душат, а с щитовидкой проблемы

Пожалуй, наиболее часто в связи с психосоматикой можно услышать такое: «Ком в горле - это обида душит, высказывать ее надо».

- Как врач-эндокринолог я бы в первую очередь заподозрила не невысказанные слова, а проблемы щитовидной железы, - говорит наш постоянный эксперт, автор популярного телеграм-канала, **д. м. н., эндокринолог Зухра Павлова**. - Из-за того что щитовидная железа увеличена, может быть затруднено глотание, есть ощущение, будто душат вещи с воротом, чувствуется тяжесть в шее при наклоне. Подобные симптомы могут давать и проблемы с ЖКТ, например гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, а также прогрессирующие заболевания лор-органов, включая новообразования в трахее. Так что в первую очередь нужно получить консультацию врача, который осмотрит, опросит, назначит дообследование: сдачу анализов крови, УЗИ щитовидной железы, исключит другие заболевания. И если все в порядке, тогда обратиться к психологу, чтобы разобраться с невысказанными эмоциями. И перестать наконец жить с «комом в горле».



Зухра Павлова.



КСТАТИ

Стресс может запустить аллергию

Об этом говорит в своем ТГ-канале **аллерголог-иммунолог, к. м. н. Ольга Жоголева**: «Стресс может запустить аллергию, то есть стать катализатором, но он не является причиной аллергии, у нее свой механизм».



Ольга Жоголева.

Аллергия - это гиперчувствительность иммунной системы, когда наши антитела начинают атаковать чужаков (например, пыльцу или лекарства) излишне усердно.

- Аллергия может утяжелиться в момент стресса или даже впервые проявиться, в том числе из-за депривации сна (бессонницы. **Ред.**) на фоне стресса, - поясняет Ольга Жоголева. - Поэтому говорить о том, что психосоматика никак не связана с аллергией, нельзя, но нельзя и считать, что только кульбиты нашей психики виноваты в аллергии. Это, конечно, очень соблазнительная идея: разберешься в себе - и все пройдет. Увы, нет, это так не работает. И если аллергия уже есть, то с ней придется жить - соблюдать диету, принимать препараты. Да, работа с психологом, психотерапевтом тоже важна, чтобы уменьшить катализатор, триггер - стресс. Но полностью психотерапия уже начавшуюся аллергию убрать не сможет.

(символическая) причина - распространное заблуждение. Хотя, безусловно, психика и тело теснейшим образом связаны, нарушения психики могут вносить вклад в течение соматических заболеваний (например, при тревожных расстройствах может повышаться артериальное давление), и, напротив, нередко причиной негативных эмоций становятся хронические телесные страдания.

- Тем не менее стресс не причина болезни, а один из факторов риска, который работает лишь сообща с другими факторами, прежде всего генетическими, - отмечает Андрей Шмилович. - Взаимосвязи психического и соматического, как правило, значительно сложнее, чем предполагается в упрощениях по типу «заболевания щитовидной железы связаны со страхом» (порой действительно связаны, но, наоборот, повышенная выработка гормонов щитовидной железы может способствовать развитию тревожных состояний).

Если врачами диагностировано то или иное соматическое заболевание, не стоит тратить время на поиск тайных психологических причин его возникновения. Если же на первый план выходят проблемы психического характера (депрессия, тревога и пр.) и при этом никакой значимой телесной патологии при обследовании не выявляется, стоит обратиться на консультацию к психиатру.



**Что есть, чтобы не разболеться:
список продуктов для поднятия иммунитета - на сайте KP.RU**



Почему старшее поколение отказывается сидеть с внуками.

**Анна ЛУКЬЯНОВА,
Алина МАКЕЕВА**

Только затронь эту тему где-нибудь в интернете, и разгораются жаркие споры. Мамочки сокрушаются: «Родители так просили внуков! А как родились - за полгода пару раз забежали на полчаса, чаю попить!» «Мы имеем право пожить для себя!» - отбивает пас старшая гвардия. В пылу перепалки доходит до совсем уж некрасивых выпадов. «Дряхлость не за горами - не обижайтесь, что внуки не захотят навещать», - прет танком молодежь. «Не будет чуткого отношения, не будет наследства», - элегантно шантажируют бабушки.

Есть, конечно, семьи, где ладят и умеют договариваться, и немало. Ведь бабушки-дедушки у нас традиционно были скрепой семей. Но все же чаще кипят обиды и недопонимание.

БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ

Все из-за завышенных ожиданий, заверяют психологи.

- Бабушки ничего не должны ни своим детям, ни внукам, потому что свой родительский долг они выполнили, вырастив детей и отправив в самостоятельное плавание, - рассуждает в своем блоге известный психолог и мама семерых детей **Лариса Суркова**.

По ее мнению, это такой устойчивый стереотип, что бабушки должны непременно обожать внуков, вкладываться в них эмоционально и физически.

Еще капля холодного душа - любить наших детей никто не обязан, кроме нас, родителей. Так природой устроено. И если убрать те самые завышенные ожидания, то и обиды становятся не такими горькими.

А как же внуки? Ребенок ведь ждет бабушку, скучает, расстраивается, если та не приходит.

- Сделайте так, чтобы не ждал, - советует психолог. - Не рисуйте ребенку образ бабушки, которая будет любить, играть-гулять, вкусненьким баловать. Не будет ожиданий, не будет и драм. А если бабушка придет раз в год в гости, устройте праздник и отметьте это редкое событие. Дети будут счастливы.

ЖЕСТКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

«Мы - первое поколение бабушек, которым некогда заниматься внуками, так как повысили пенсионный возраст. Моим внукам 12 и 11 лет, когда выйду



Артем КИЛЬКИН / «КП» - Санкт-Петербург

Бабушкин бунт:

Сами родили, сами и нянчите!

У современных бабушек жизнь и после пенсии бьет ключом. Не до внуков.

на пенсию, старшей будет 20, так что смогу помогать разве что с правнуками», - пишет в чате одна бабушка.

- Некоторые мои подруги, родившие рано, в 40 - 55 лет уже при внуках, - подтверждает тенденцию педагог-психолог **Анна Быкова**. - При этом у них есть работа или собственный бизнес. А еще личная жизнь, домашние дела. В выходные хочется отдохнуть. Или сходить в театр, на концерт, к врачу, увидеться с друзьями. Внимание к своим потребностям, активная жизненная позиция - это нормально. Пообщаться с внуками они готовы с радостью, но такие встречи нужно планировать.

МЫ СЛИШКОМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ?

Да, на пенсию сейчас выйдут позже. И многие, достигнув пенсионного возраста, не торопятся оставлять работу - на зарплату жить проще, чем на пособие по старости. Но и в советское время у гораздо большего числа дам внуки появлялись в промежутке между 40 и 50 годами, когда ни о какой пенсии и не помышляли, естественно. Так в чем же дело, откуда такие завышенные ожидания помощи?

Все дело в том, что поколение наших родителей растило детей в условиях многопоколенной семьи. Не бабушка, так прабабушка присмотрит за малышами. А не родная, так соседская. И в подъезде же все как родные были друг другу.

Современная семья стала подчеркнута отдельно ячейкой общества. Нас раздражает, когда бабушка спрашивает, почему младенца не пеленают, ведь ножки кривые будут: «Мама, вы Валере тоже пеле-

нали, ему же не помогло!» Не нравится, когда ребенку по первому зову пекут блины и пироги: «Это же сплошные углеводы!» Когда пытаются разрулить наши внутрисемейные отношения: мы - сами с усами.

И естественная плата за эту самость - то, что ярмо быта (в том числе воспитания детей) должны нести сами.

УЧИТЕСЬ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

Опытный психолог советует молодым родителям: еще до рождения ребенка обсуждайте со старшим поколением, на какую их помощь вы можете рассчитывать. В этой сфере нет опции «все включено». Но вы можете высказать свои пожелания - в форме вопросов, просьб. И договориться, услышав противоположную сторону.

Когда малыш появится, напомните о договоренно-

стях. Но спокойно и вежливо - как просили бы посторонних людей. Благодарите за помощь. Отказы - бывает и такое - принимайте без драм.

Людам не нравится, когда их пытаются продавить сделать что-то, что они якобы должны. А вот побыть помощником, спасителем ситуации и получить за это порцию благодарных слов - это приятно.

А если договориться о помощи не получается, ищите няню. Есть те, что готовы приходить на пару часов в день или изредка по вызову. Оплата почасовая, так что если не полностью препоручать малыша Мэри Поппинс, это не так уж разорительно для бюджета. По крайней мере наемный персонал будет делать все так, как велела мама, без самодетельности. И ругаться с мамой/свекровью не придется.

ЕСТЬ И ТАКАЯ СТОРОНА

За младенца стоит побороться!

А есть семьи, где бабушки-дедушки мечтали бы общаться побольше с внуками. Да невестка/зять не позволяет. Мол, испортите нам Ванюшу, накормите его вредными конфетами, что зубы почернеют и выпадут. Или научите играть в войнушку, а это гендерное давление.

Если вы - такая бабушка, боритесь за внуков. Только не жалуясь в опеку или собирая документы для суда (есть и такие истории, да, суд может установить время общения с бабушками-дедушками). Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами своих детей, родителей такого любимого малыша. Вы зарабатываете любовь младенца, балуя и разрешая трескать сладости вместо супа, а маме с папой потом возвращается капризное чудовище, покрытое сыпью диатеза. Приучать к режиму и водить по врачам - это ведь дальше уже дело родителей...

Так что пришли навестить внука - не надо со своим уставом. Действуйте по заведенным родителями правилам. Прячут от ребенка сахар - не стремитесь сунуть ему украдкой шоколадку. Запрещают гладить на улице дворняжек - и вы обходите их стороной, пусть даже уверены, что от дружбы с собаками дети расцветают...

В общем, если общение с внуками для вас важно, нужно тоже постараться. Есть даже специальные курсы, где можно проникнуться современными идеями воспитания, потренироваться надевать подгузники, послушать про новые подходы к грудному вскармливанию, возрастную психологию, чем лечить, как одевать. Потому что думать, что ты про детей все знаешь и все умеешь, потому что своих вырастила, - наивно, жизнь докажет, и не раз. А еще на таких курсах рассказывают, в чем сейчас роль бабушки. И это отнюдь не бесплатная няня или помощница по хозяйству. Бабушка (и дедушка, естественно) необходима для благополучия, адекватного развития и психологического комфорта ребенка, чтобы передавать внукам базовые семейные ценности. Этого самая крутая няня дать не сможет!

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

Анна ЛУКЬЯНОВА

Разделять учебную программу на «мужскую» и «женскую» части министерство не стало.

Как уже писала «КП», с 1 сентября 2024 года в школы вернутся уроки труда. Программу для 1 - 9-х классов специалисты Министерства просвещения составили из модулей разной тематики - от обработки природных материалов (в начале) до кулинарии, 3D-моделирования, робототехники и беспилотников. Напомним, что научить подростков полезным в жизни навыкам - держать в руках молоток и отвертку, пришить пуговицу и сварить суп - таков был родительский запрос к содержанию предмета. Но, совмещая эти

Мальчикам на трудах разрешат готовить, а девочкам пилить

модули с более «технологичными», составители программы собираются параллельно знакомить ребят с современными профессиями. Раз уж произошел исторический разворот в преподавании предмета, всплыл и вопрос: будет ли разделение классов на группы мальчиков и девочек, как было в нашем советском детстве. Девчонки лепили сырники и кормили мальчишек на перемене. А пацаны мастерили табуретки и вытачивали «очень нужные» в хозяйстве грибки для штопки на токарных станках... С другой стороны, времена уже изменились, и многие молодые родители недоумевают: а мальчики

что, готовить не должны уметь? Да и девочкам никакая физиологическая особенность не мешает орудовать отверткой, а навык полезный в хозяйстве...

Замминистра просвещения РФ **Татьяна Васильева** пообещала, что строгого разделения по полу не будет. Если мальчик захочет научиться варить борщ или шить, а девочка - обращаться с инструментами или управлять беспилотником, будет возможность выбрать соответствующий модуль. В принципе необходимость деления классов на подгруппы оставлена на усмотрение школ и родительских сообществ.

Под видом элитной российской черной икры нам продают продукт из Китая гораздо худшего качества.

Икра заморская...

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Российские прилавки захлестнул вал черной икры из Китая. При этом вся она продается как наша, астраханская. Коммерсантам так выгоднее: было бы на баночках написано Made in China, никто не стал бы платить по 4000 рублей за микроскопические 50 граммов. Но, купив ее, люди потом удивляются: «Почему это икра какая-то не такая? Раньше вкуснее была». Конечно, не такая!

О том, что творится на рынке исконно русского продукта, «Комсомолка» поговорила с президентом Союза осетроводов Александром **НОВИКОВЫМ**.

ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ - КИТАЙСКАЯ, ПО СТАТИСТИКЕ - РОССИЙСКАЯ

- Александр Васильевич, не успели мы привыкнуть к тому, что добрая часть российских автомобилей на самом деле - китайские, так вот нам новое откровение - наша черная икра тоже не наша? Давно ли?

- Масштабные поставки на отечественный рынок черной икры из Китая начались еще в 2018 году. В прошлом году объем производства в России составил 56 тонн. При этом только легально, от китайских компаний, аттестованных нашим Россельхознадзором, в страну было ввезено 18,5 тонны черной икры. Но ни одной баночки с надписью «Сделано в Китае» вы не увидите! Тогда у меня вопрос: эти 18,5 тонны китайского продукта - где они? Получается, в тех 56 тоннах, «произведенных в России».

- Была китайская, стала российской? Как это произошло?

- Практически вся официально завезенная китайская икра



Александр Новиков.



На осетровых фермах в Краснодарском крае рыбу буквально на руках носят!

здесь переупаковывается, и на баночки клеятся этикетки «Сделано в России». Только одна-две компании указывают, что они продают икру из Китая, остальные этого не делают. Продавать китайскую икру под видом российской и по цене, как у российской, очень выгодно - ее закупочная цена в разы ниже. Официальные поставки идут из КНР даже с учетом логистики по закупочной цене 200 долларов за килограмм (около 1000 рублей в пересчете на 50-граммовую баночку. - Ред.), это почти в два раза ниже, чем стоит наша икра. А контрабанда из КНР еще дешевле - 100 долларов за килограмм.

- Почему у них такая цена?

- Это связано в первую очередь с низким качеством кормов. Там используются

ЦЕНА ВОПРОСА

В зависимости от объема фасовки и сорта сейчас в России 1 кг черной икры стоит от 40 тысяч до 100 тысяч рублей. В Европе - чуть дороже: от 70 тысяч до 150 тысяч рублей (700 - 1500 евро).



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

генно-модифицированные продукты, соя. У нас такие продукты запрещены. Важным компонентом в кормах является рыбий жир. От его состава зависит качество икры, или, как говорят специалисты, ее липидный профиль. Это определяет объем полезных веществ, которые и делают черную икру таким дорогим и уникальным продуктом. В живой природе осетровые получают рыбий жир от съеденной рыбы - они же хищники. Сейчас в России промысел природной черной икры запрещен, но на осетровых фермах для корма используется высококачественный рыбий жир. Стоит он довольно дорого. А китайцы заменяют его рапсовым маслом - тоже генно-модифицированным. Оно дешевле рыбьего жира в 6 - 7 раз.

Другой важный кормовой элемент - рыбная мука. У нас, как правило, она производится из кильки или анчоусов - это считается высшим качеством. Китайцы и здесь решили не тратиться и заменили ее мясо-костной мукой животного происхождения, смешанной с мукой из птичьего пера. Это совершенно неравноценная замена. В

итоге стоимость кормов получается в разы дешевле, чем у нас, а вот качество... Чудес не бывает: какие корма - такая рыба и, соответственно, икра.

НА ВИД - СОВСЕМ КАК НАША

- По виду можно как-то распознать китайскую икру?

- Никак! Этим пользуются во всем мире.

- А на вкус как?

- На вкус - да, китайскую можно отличить. Он беднее, с не очень приятным оттенком. Рапсовое масло при окислении дает горьковатый привкус, специфический запах.

- Сейчас часто говорят, что икра «не та» по сравнению с советскими временами - может, просто потому, что она сплошь китайская?

- У отечественной икры тоже бывает «не тот» вкус. Потому что раньше икру произ-

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

СКОЛЬКО ЧЕРНОЙ ИКРЫ ПРОИЗВОДИТСЯ И ПРОДАЕТСЯ В РОССИИ

Год	Произвели	Продали
• 2018	43,58	62,2
• 2019	52,09	62,4
• 2020	50,84	67,1
• 2021	60,95	84,5
• 2022	60,82	82,6
• 2023	49,72*	нет данных



Примечание. Разница между «Продали» и «Произвели» - это фактически и есть вброшенная в продажу нелегальная икра, поскольку практически вся импортная учитывается как российская. *Данные за 11 месяцев. Исходя из опыта прошлых лет, когда в последние 2 месяца года производилось порядка 20 - 22 тонн икры (в ноябре 2023 г. произведено 11,6 т), прогноз по итогам 2023 года - примерно 60 тонн.

Источники: Росстат, Экспертно-аналитический центр агробизнеса «АБ-Центр», BusinessStat.

водили из диких осетровых, а сейчас - из аквакультуры. Это значит, что осетровые содержатся в неволе, их кормят комбикормами - и получается уже другой продукт. Но нельзя однозначно сказать, что он хуже. У икры из искусственно разведенных рыб вкус более прогнозируемый - мы знаем, в каких условиях она росла, чем питалась. Просто нужно правильно работать с комбикормами, не экономить на них.

ХИТРЫЕ УЛОВКИ

- И все же, как так выходит, что китайская икра превращается в российскую? У нас же и граница, и таможня, и системы контроля...

ЛОВКОСТЬ РУК

Рыба - китайская, продукт - российский

Помимо перефасовки и пастеризации есть еще один «сравнительно честный» способ превратить китайскую черную икру в российскую.

Делается это так. В Китае закупается живая икраяная рыба и не менее месяца выдерживается в карантине в России - это контролирует Россельхознадзор. И когда потом в России из такой рыбы производится икра, то она считается российской - производитель на абсолютно законном основании указывает это на своих баночках. О таком хитром способе рассказало на своем сайте Роскачество.



и почему наша икра лучше заморской

Читайте на сайте репортаж, как работает осетровая ферма под Тулой



Осетровая

Максим КОРОТЧЕНКО/ТАСС



В России есть даже памятник черной икре - установлен он, конечно, в Астрахани.

- Есть хитрые уловки, которые никак не пресекаются и за которые никак не наказывают, хотя, на мой взгляд, это нарушение закона. Например, закупает российское хозяйство непастеризованную икру в Китае и пастеризует ее уже на территории России - все, дальше оно обозначает себя производителем этой икры, а икра считается российской. Или, например, российская компания закупает китайскую икру в двухкилограммовых контейнерах и расфасовывает у себя по 50-граммовым баночкам - и тоже икру обозначают уже российской.

- И что, никто этого обмана не видит?

- Да все видят! Наверное, это кому-то выгодно. Почему бы не написать честно: «Произведено в Китае». А дальше: «Пастеризовано или расфасовано в России». А если этого не указывать, то получается фактически фальсификация: икра-то на самом деле не российская.

- С 1 мая 2024 года будет действовать обязательная маркировка черной икры в системе «Честный знак» - это изменит ситуацию?

- При существующем положении вещей считаю, что нет. Потому что все равно в основе лежат данные из системы «Меркурий», а там китайская икра, пастеризованная или расфасованная в России, числится уже российской. На самом деле отследить происхождение продукта несложно. Любой контролирующий орган может войти в систему «Мер-

НАГЛЯДНО

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМПОРТ ИКРЫ ОСЕТРОВЫХ В РОССИЮ

Год	Всего	Китай
2015	5,6	0,7
2016	7,4	3,9
2017	13,3	8,5
2018	22,7	17,6
2019	10,0	2,3
2020	10,1	5,7
2021	25,0	17,5
2022	24,1	18,5
2023	17,8	16,8

Тонн

Источники: ФТС, Росстат, Союз осетроводов.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

курий» и увидеть, что эту конкретную баночку произвела такая-то российская компания. Следующий шаг: смотрим, из чего произвели. И видим, что икра поступила из Китая. Так и надо писать.

- Это мы говорим о превращениях легального китайского импорта? А есть же и контрабанда - ее много?

- Именно легального. А контрабанды сколько ввозится - сосчитать сложно, но раза в полтора больше, чем официально. Легализуют ее по-разному. Либо через фирмы-однодневки, либо какое-то хозяйство указывает, что они ее сами произвели, и запускает в продажу. Либо выкидывают на черный рынок, реализуют через социальные сети и заговорщицки рассказывают покупателям, что это и есть настоящая браконьерская икра...

■ ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

Почему в СССР деликатеса производили в 40 раз больше

ЧЕРЧИЛЛЬ ЗНАЛ ТОЛК

Советский Союз был основным мировым производителем и экспортером осетровой икры.

- В 70-х годах прошлого века в СССР производилось 2,5 тысячи тонн черной икры в год, а сейчас всего около 60 тонн, - рассказал «КП» президент Союза осетроводов Александр Новиков. - 10 - 12% уходило на экспорт.

Даже в упадочном 1990-м производилось 1,6 тысячи тонн. Черная икра добывалась на Волге, в Сибири и на Дальнем Востоке, но основная зона добычи - Каспийское море. Она была одним из символов СССР, существовал даже термин «икорная дипломатия».

Например, на Ялтинской конференции в 1945-м **Рузвельта** и **Черчилля** встречали столы, которые ломались от бутербродов с маслом и толстым слоем икры. Члены иностранных делегаций съели за время ее проведения полтонны деликатеса. Очень любил икру Черчилль, и **Сталин**, зная это, не раз его одаривал. После знаменитой фултонской речи против СССР британский политик с горечью заметил: «Теперь черта лысого получу хоть икринку», - об этом пишет **Эдвард Радзинский** в книге «Иосиф Сталин. Последняя загадка».

ЧЕРНЫЙ РЫНОК

После 1991 года резко вырос объем браконьерского вылова. Нелегальный деликатес оперативно доставлялся самолетами из мест производства в Москву, Санкт-Петербург и другие крупные города. Разумеется, это было незаконно, при посадке проводился контроль, но криминальным «коробейникам» удавалось обходить запреты. Так, гораздо слабее контролировался багаж экипажа, особенно пилотов - для некоторых из них доставка черной икры стала в те годы прибыльной подработкой. Промышляли незаконной пе-

ревозкой и на железной дороге, на автотранспорте.

Резко вырос и уровень контрабанды черной икры по всему миру. 95% черной икры, попадающей на рынок, добывалось нелегально. В результате неконтролируемого вылова к 2005 году количество осетровых в Каспийском бассейне сократилось, по некоторым данным, почти в 40 раз. Справедливости ради надо сказать, что сокращение поголовья осетровых на Каспии началось еще с середины 70-х - к этому привело строительство Куйбышевской и Волгоградской ГЭС, а также загрязнение Каспия углеводородами из-за роста добычи нефти.

Для восстановления поголовья осетровых прикаспийские страны

договорились прекратить промысел этих пород. А Россия ввела тотальный запрет на их вылов в природных водоемах на территории всей страны.

Браконьеров стали жестко сажать. «Поставил сеть на другую рыбу, а осетр случайно попал» - такие отговорки перестали проходить, за незаконный вылов дают реальные сроки.

ЗАПАСАЕМСЯ ТЕРПЕНИЕМ

Запрет дал импульс искусственному разведению осетров и широкому распространению гуманного способа добычи икры - методом дойки: рыбу после того, как она поделилась деликатесом, снова отпускают в водоем.

Сложность фермерского разведения осетровых в том, что икру эти рыбы начинают давать в лучшем случае в 8-летнем возрасте, а некоторые, как, например, белуга, даже в 20-летнем. То есть осетроводам надо запасаться терпением.

Производство икры у нас несколько лет было на уровне 10 - 13 тонн, и только в 2013 году обозначился резкий скачок: аквахозяйства выдали более 30 тонн икры. Но даже нынешние 60 тонн - это намного меньше того, сколько мог бы переварить наш рынок. Поэтому икра такая дорогая.

Сейчас поголовье осетровых в российских водоемах увеличивается, растет и производство икры. Однако ожидать, что в скором времени мы дойдем до показателей времен СССР, не стоит.

КОНКРЕТНО

ГДЕ ПРОИЗВОДЯТ ЧЕРНУЮ ИКРУ

Страна	Количество, тонн
• Китай	100
• Россия	60
• Иран	60
• США	50
• Франция	30
• Италия	26
• Германия	15
• Страны Южной Америки (Уругвай и др.)	15
• Израиль	7
• Испания	5

Источник: Всероссийская ассоциация рыбохозяйственных предприятий, предпринимателей и экспортеров (ВАРПЭ).

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



А вот с красной - КСТАТИ все в порядке

Небывалое снижение цен на красную икру, начавшееся в ноябре прошлого года, прекратилось. В январе многие магазины уже перестали давать на нее скидки, а кое-где и ценники подросли на 5 - 10%. Прошлый год стал рекордным по производству красной икры и вторым (после 2018 г.) по вылову лососевых. Итоговые цифры еще не подсчитаны, но, по предварительным данным, ожидается не менее 25 тысяч тонн икры. Притом что россияне за год покупают 15 - 17 тысяч тонн этого продукта.

В этом году такой крупной добычи не ожидается - не бывало еще ситуаций, когда столь обильные путины повторялись бы два года подряд. Обычно удачный год чередуется с менее удачным.

Качество нынешней красной икры вполне на уровне. Перед самым Новым годом Роскачество провело исследование и не обнаружило в ней запрещенных консервантов. Не было и недовеса или подмешивания искусственной икры. Правда, в нескольких баночках обнаружили кишечную палочку, но таких случаев было значительно меньше, чем в 2021 году.

Стоит ли ждать низких цен?

- Не стоит и думать об этом, - уверен Александр Новиков. - Даже в советские времена, когда икра производилась в достаточно больших объемах и не была редкостью, она никогда не была дешевой. А подешеветь до уровня китайской в ближайшем обозримом будущем наша черная икра даже теоретически не может, потому что там себестоимость выращивания рыбы намного ниже. О дешевых кормах мы уже говорили, но есть и другие причины. На-

пример, в Китае значительно теплее. Там не нужно столько энергии на круглогодичное поддержание нужной температуры воды. Кроме того, условия труда там такие, что наши просто не стали бы так работать. Живет семья на плотках всю жизнь и кормит эту рыбу. Хозяйство к хозяйству тулится на сотни километров. Я не однажды бывал в Китае и видел это все своими глазами: ни люди, ни рыба не живут у нас в таких условиях.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Заводная пляска добавляет нам серого вещества и делает продуктивнее.

Приходите вы в офис, а начальник перед совещанием приглашает вас на вальс. Коллеги не в курилку бегают - сальсу в коридорах танцуют! Ну или хороводы водят. Слегка сюрреалистичная картинка, правда? Но, судя по результатам исследования психологов и экономистов Бизнес-школы Университета Мидлэкса в Лондоне, именно так и надо делать.

Потому что люди танцующие - это люди, хорошо работающие! Во всех смыслах. Они более внимательны и продуктивны, меньше отвлекаются на посторонние дела и мысли на рабочем месте, реже берут больничный.

Какая связь между па под музыку и трудовыми успехами, казалось бы? Давайте изучим аргументы ученых.

Микела Векки, Патрик Эльф и их коллеги в роли «подопытных мышей» взяли людей, занимающихся танцами, из трех стран: Великобритании, Италии и Бразилии. А в качестве контрольной группы каждому подобрали пару - человека того же возраста, пола, социального положения, дохода, состояния здоровья. Только не танцующего. Но при этом не диванного ролю, а тренированного - занимающегося фитнесом, плаванием, бегом. В общем, единственное, что отличало это зеркальные пары, - это танцы.

А дальше сравнили, как все эти итальянцы, британцы и бразильцы работают. По множеству параметров. Часто ли человек вроде бы и присутствует на рабочем месте, но занят совсем другим? Внимателен и аккуратен ли? Много ли ошибается или выполняет задачу откровенно плохо? Доволен ли своей работой? Посчитали и количество больничных, отгулов, прогулов и часов, когда сотрудник отпрашивался из-за плохого самочувствия или личных причин.

ТАК ПОЙДИ ЖЕ ПОПЛЯШИ

Так вот, абсолютно по всем пунктам танцоры выступили лучше! Причем вне зависимости от страны. Хотя по характеру и темпераменту англичане и бразильцы, мягко говоря, друг на друга не похожи.

- Танцы универсальны, это часть культуры каждой страны. И их положительное влияние на здоровье и продуктивность на рабочем месте проявляется во всем мире, - заключают Векки и Эльф.

Да, Россию не изучали. Но уж что-то, а сплясать-то мы можем! В области балета впе-



Кадр из фильма

Британские ученые доказали:

Кто хорошо танцует - тот хорошо работает

реди планеты всей, как известно. Хорошо поработать тоже умеем при желании. А если и то, и другое соединить, так это ж будет танго по-стахановски!

Можно, к слову, и дедушку Крылова вспомнить. Он, похоже, уловил тонкую связь между танцами и работой задолго до британских ученых. Не случайно же трудолюбивый муравей советовал стрекозе: «Ты все пела? Это дело! Так пойдешь же попляши».

Что еще любопытно: для мужчин эффект танцев оказался даже заметнее, чем для женщин. Объяснения, почему, пока нет. Но, дамы, имейте в виду: хотите, чтобы муж лучше работал и зарабатывал - записывайтесь с ним на уроки латины.

Для тех, кто занят командной работой, танцы оказались полезнее. Абсолютно логично - на паркете без взаимопонимания с партнером никуда, ноги-руки запутаются.

Максимальной же разница между людьми танцующими и нетанцующими оказалась в профессиях, требующих множества рутинных, повторяющихся действий: у тех, кто занят платежами, упаковкой, доставкой и так далее. Причину психологи видят в том, что танцы развивают когнитивные способности (об этом ниже). Трудникам рутинных специальностей обычно не хватает подобных стимулов. А благодаря

танцам они становятся продуктивнее и эффективнее.

МОЗГУ НРАВИТСЯ

В чем же секрет? Современные исследования говорят, что дело в сложных функциях мозга, которые активируются только благодаря ритмичным движениям в такт музыке.

Нам одновременно приходится наблюдать и разучивать новые па, слушать музыку, думать о ритме, двигаться синхронно с другими людьми, объясняет **Петер Ловатт**, автор книги «Танец лечит».

В мозге включается центр удовольствия (точно так же, когда мы просто слушаем музыку), но во время танцев вместе с ним работают еще и зоны, отвечающие за движение, сенсорику и координацию.

И самое важное, что все эти части мозга взаимодействуют

между собой, а это развивает память и эмоциональный интеллект и снижает уровень стресса, считает профессор антропологии из Университета Мэриленда **Джудит Ханна**, много лет изучающая роль танца в человеческой цивилизации.

А еще в танце человек играет разные роли и взаимодействует со своим телом, эмоциями, музыкой и партнерами. В общем, это сложный процесс, задействующий намного больше мозговых функций, чем любой вид тренировок.

И - звучит как фантастика, но это медицинский факт - танцы физически меняют мозг! Удивительные результаты получили нейробиологи из бразильского федерального Университета Сан-Паулу. После классов по танцам у пациентов увеличились гип-

НО ЕСТЬ НЮАНСЫ В клубе с коктейлем - не считается!

Все ли танцы одинаково хороши? Похоже, что да. Справедливости ради - под микроскопом изучены не все. Научные подтверждения имеются насчет танго, бальных, индийских и шотландских танцев, народных групповых танцев (хоровод точно подходит!). Но и во фламенко, сальсе, бачате, рок-н-ролле тоже не обойтись без координации, ритма, внимания к движениям своим и партнера - а значит, и эффект будет тот же.

Главное, чтобы танцы были для себя, для души, как хобби. Профессиональный балет - совсем другая история, как и спортивные бальные танцы на уровне чемпионатов. Это уже гипернагрузки и для тела, и для психики. Далеко не всегда полезные для здоровья и эмоционального состояния, как и любой другой спорт высоких достижений.

И еще одна ловушка. Не обманывайте себя, когда говорите: «Я иду в клуб потанцевать». Возможно, именно вы ходите именно потанцевать. Пьете минералку и в полночь, как Золушка, возвращаетесь домой. Но чаще всего этот эвфемизм подразумевает больше коктейлей и недосыпа, чем танцев, предупреждают исследователи. И надеяться на эффективную работу на следующий день (мол, я ж танцевала, британские ученые обещали!) точно не стоит.

Какими бы зажигательными ни были ваши танцы в клубе, пользу они приносят только в трезвом состоянии.

покамп и количество серого вещества, а белое вещество мозга стало более плотным. Гиппокамп, напомним, во многом отвечает за эмоции, память и ориентацию в пространстве. И первым страдает при болезни Альцгеймера. Через белое вещество передаются нервные импульсы. Ну а серое вещество - вообще главное в центральной нервной системе, с ним связаны движения мышц, зрение, слух, память, эмоции и речь. Танцы влияют на все это сразу - и в итоге делают мозг пластичнее, активнее и моложе!

КСТАТИ
А МОЖЕТ, ЭТО И ЕСТЬ СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ?
Не только в работе счастье, правда же? В других исследованиях доказана польза танцев для самых разных сфер жизни:

• Для пожилых людей танцы полезнее, чем чтение или решение кроссвордов, - они помогают не только представить возрастные изменения когнитивных способностей, но даже повернуть их вспять, сделать мозг моложе и активнее.



• Улучшают состояние сердца и сосудов, снабжение организма кислородом. Есть даже эксперименты, показывающие, что танцы снижают давление гипертоников. Мало того - у тех, кто танцует много лет, меньше риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний.
• Благодаря серотонину и эндорфинам улучшается настроение, уменьшается тревожность. И не только в моменте. У танцоров активнее гены, регулирующие серотонин.
• Танец - это возможность физически выразить, выплеснуть эмоции, в том числе негативные. Гнев, злость, досаду... Словами нам часто трудно это сделать, да и не всегда уместно. Вспомните танцовщицу фламенко, каблуками яростно выстукивающих все свои страдания.



Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

Звезда шоу «Голос. Дети» Ярослава ДЕГТЯРЕВА: Отец погиб на поле боя. Но я продолжаю писать ему

Юная певица, чье исполнение «Кукушки» собрало миллионы просмотров, потеряла на СВО самого близкого человека.



Яся Дегтярева была настоящей звездой детского «Голоса».

vk.com/yasya_degtyareva

Сейчас Ярослава продолжает выступать и готовится к большой карьере.

Егор АРЕФЬЕВ

В 2016 году маленькая девочка с потрясающим голосом и очень взрослыми глазами пела: «Сильные да смелые головы сложили в поле». И, увы, оказалось, что эти слова из песни Виктора Цоя «Кукушка» окажутся пророческими.

Жизнь с детства была сурова к участнице шоу «Голос». В 2013 году машина, в которой находилась пятилетняя Яся Дегтярева и ее отец, попала в страшное ДТП на ростовской трассе. Девочку буквально спасли врачи, проведя несколько сложных операций.

А на днях стало известно, что ее папа героически погиб в зоне СВО.

15-летняя Ярослава не смогла больше держать это в себе и поделилась информацией в соцсетях.

«Я так ждала встречи, просто встала в чудо, - сообщила девушка. - Я продолжала писать отцу и делаю это до сих пор. Я даже не знаю, на что еще можно надеяться, ведь чуда

так и не случилось. До сих пор не могу хотя бы увидеть его в последний раз. Мой отец погиб на поле боя. Мне больно, очень сильно».

Отец певицы Виктор был офицером ВС РФ, руководил штурмовым отрядом и более года находился в зоне СВО. Еще в конце прошлого года он перестал выходить на связь. Сослуживцы подтвердили, что мужчина пал в бою. Но официально он признан пропавшим без вести, потому что тело до сих пор не доставили на родину.

Выходит так, что в эфире «Новогодней ночи на Первом» Ярослава снова пела «Кукушку», прекрасно понимая, что папа, скорее всего, уже не вернется. Можно только представить, что чувствовал этот мужественный ребенок, пропевая слова песни о павших в бою.

«В этот Новый год эта песня как никогда особенна для меня, но я верю в чудо, я верю, что вернутся все те, кого очень ждут! - писала Дегтярева

в соцсетях, но тогда еще никто не понимал, о чем речь. - Пусть чудеса случаются с каждым из нас! С Новым годом!»

«КП» поговорила с мамой юной артистки, которая и поделилась деталями трагического события.

- Нам сообщили о том, что Виктор пропал без вести, 20 декабря прошлого года, - рассказала Олеся Дегтярева. - Перестал выходить на связь, хотя мы планировали увидеться к Новому году (родители Ярославы в разводе. - Авт.), потому что приезжаем в Ростов-на-Дону на праздники. В зоне СВО он служил порядка года. Командир штурмового подразделения, офицер. Он всегда общался с дочкой по телефону, присылал ей видео и фото. Когда был в отпуске, виделась с Ярославой. А потом перестал выходить на связь.

- Ярослава тяжело переживает?

- Ну, конечно, она до сих пор не может принять этого. Продолжает писать ему в надежде на чудо. Он планировал быть на Новый год. Как раз когда в эфире Первого канала шла «Новогодняя ночь», где Яся спела «Кукушку». Конечно, мы смотрели этот эфир и проводили праздник с совсем иными эмоциями... Теперь эта песня совсем иначе звучит для Яси. Каждое слово не просто пропевает, а проживает.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Пугачеву лишат недвижимости из-за мужа-иноагента?



Восточный гороскоп: Кому принесет удачу год Дракона



Вживить солдатам чипы в мозг и управлять пандемиями

Аналитики Пентагона нарисовали войны будущего



Молодая жена Петросяна тратит на гардероб более 3 млн рублей в неделю

В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ

РЕКЛАМА 12+

■ НАШ ЧЕЛОВЕК

«Не готов менять свои принципы»



Совесть сербского актера спокойна. Он не променял идеалы на заманчивое предложение.

Окончание. Начало < стр. 1.

Компания молчала неделю, а потом сообщила: «Мы решили, что наши с Биковичем пути должны разойтись. На роль будет найден другой актер».

Бикович в соцсетях опубликовал пост на русском, сербском и английском языках.

«Я вырос в раздираемой войной стране. Когда мне было 11 лет, дни и ночи я проводил в убежищах, пока шли бомбардировки моей страны и моего родного города. Никому не желаю пережить такое...»

Я был бы рад сниматься в «Белом лотосе» - сериале, который мне действительно нравится, поработать с коллегами, которых я уважаю. Однако мое участие в проекте стало невозможным по причинам, выходящим за рамки творчества, так как я не готов менять свои принципы».

Съемки третьего сезона «Белого лотоса» вот-вот начнутся в Таиланде. Бикович должен был сыграть там роль русского инструктора по йоге. Кто его теперь заменит - неизвестно. Да если честно, и не очень интересно.

Подготовил Николай ГЕРАСИМОВ.

vk.com/bikovmilos

На что живут скандальные звезды

Ирина ВИКТОРОВА

Ей-богу, завидно! Ежедневно известные люди выкладывают в своих соцсетях фото своей роскошной жизни. Дубайские пляжи, дорогие наряды, бизнес-джеты и черная икра ложками. При этом ни фильмов, ни громких спектаклей, ни новых песен от них не видно. А бывает, что такие звезды ничем таким и не занимались никогда. Так на что они шикуют?

Ситуация на телевидении за последние два года изменилась. Скандальных ток-шоу, где звезды за гонорар рассказывали о секретах личной жизни, в последние годы стало меньше. Иногда такие истории были правдой, иногда сценарной выдумкой. Ушли из эфира «Пусть говорят» и «На самом деле». **Андрей Ма-**

Шпагат, истерики и драки

лахов выпускает свой проект, но с героями дня сегодняшнего и насущными темами.

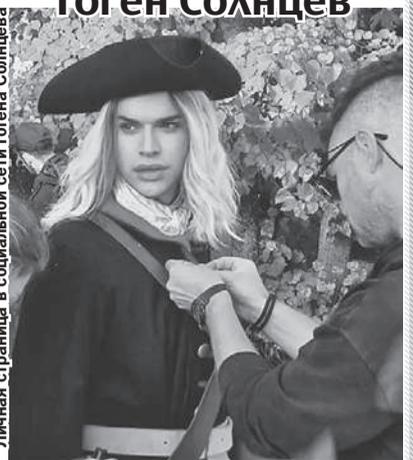
Осталось, конечно, несколько программ, где звездам платят гонорары - но это уже не главные фе-

деральные каналы, поэтому и заработки другие.

Раньше за неделю звезда могла посетить два ток-шоу и положить в карман 600 тысяч рублей. Теперь это в прошлом. В лучшем случае за интервью на ТВ теперь перепадет 30 или 50 тысяч рублей. Хорошо платят онлайн-платформы, но они и зовут не всех. Откуда деньги?

Гоген Солнцев

Личная страница в социальной сети Гогена Солнцева



Гоген Солнцев
чего только не придумывал, чтобы его показывали по ТВ.

Никита Джигурда

62-летний Никита Джигурда мастерски умеет прикинуться фриком, срежиссировать скандал и сыграть в нем главную роль. Все ради того, чтобы напомнить о себе, спровоцировать интерес публики и возможных работодателей.

В обычной жизни Никита Борисович - настоящий подкаблучник. Жена (олимпийская чемпионка **Марина Анисина**) поддерживает во всех его начинаниях и играет нужные роли на публике - деньги семье нужны.

У пары двое детей - 14-летняя дочь Эва-Влада и 15-летний сын Мик-Анжель-Крист. Долгие годы они жили между Россией и Францией, где у Анисины своя спортивная школа и дом. Джигурда больше времени проводил в Москве, так как здесь - работа. Но в прошлом году Марина Анисина приехала в Россию.

Вопреки клею соцсетей «безработный» - у Джигурды заработки есть. Недавно стартовало музыкальное реалити-шоу «Контракт на удачу» («2X2»), где Никита один из главных персонажей.

В прошлом году он пел и развлекал публику на дне рождения популярного столичного бара, участвовал в небольших рекламных акциях, подрабатывал на частных мероприятиях. Гонорар артиста - от 300 тыс. руб. Никита хватается за любую подработку: их не так много, но они есть. Джигурда снимается за небольшие гонорары в онлайн-проектах.

Он участвовал во фрик-бое на поп-ММА - на боксерском ринге дрался то с **Отаром Кушанашвили**, то с другими звездами. Средний гонорар за бой - 250 тысяч рублей.

На данный момент антрепризных спектаклей и концертов у Джигурды нет. Но Никита Борисович начал год с очередного скандала (в сети всплыло видео с пьяными танцами с Волочковой) и пресс-конференции на эту тему - так что он прилагает максимум усилий для появления на концертных площадках.

Анастасия Волочкова

48-летняя балерина Волочкова - королева шпагатов и скандалов. Чего только она не рассказывала: водитель-любовник обворовал, гражданский муж не отдает многомиллионные долги, вечные конфликты то с Большим театром, то с коммунальщиками, то с соседями... Странные видео в сети... На одном из последних она скачет у себя дома с Джигурдой, который стягивает с нее штаны. В прежние времена «бедную Настю» с «эксклюзивным интервью» на эту тему позвали бы в студии ток-шоу за гонорар. Теперь же она собрала пресс-конференцию, на которой обсудила происходившее.

У Волочковой достаточно много выступлений со своей программой. Впрочем, зрителей на них довольно часто приглашают бесплатно.

Съемок на ТВ сейчас тоже немного, но сама балерина явно не бедствует. Помогают ей и поклонники, к примеру, одним из спонсоров был муж-миллионер «русской Барби» **Тани Тузовой**: мужчина платил балерине за то, чтобы его жена почти год была на афишах спектакля Волочковой рядом с ней и выступала в проекте.

Недавно балерина появилась на «красной дорожке» музыкальной премии с ником не известным начинающим певцом - про эту парочку написали все.

Минувшей осенью Волочкова говорила: «Я такая женщина, которая достойна того, чтобы мне дарили украшения. Мои золотые, меня ничем в этой жизни не удивить. У меня такие поклонники были, есть и будут, которые меня одаривают. Это то, что не могут простить мне другие женщины, понимаете? Потому что им никто ничего в жизни не подарил, а мне дарят. Меня одаривают вот подношениями в виде майбахов, яхт, самолетов, бриллиантов, шуб...»

Личная страница в социальной сети Анастасии Волочковой



За приключениями Джигурды и Волочковой страна следит, как за долгим сериалом.

Дана Борисова

47-летняя Дана вышла в «клетку» для смешанных единоборств, чтобы побить аптечную блогершу **Екатерину Диденко**, - и побила. Дана не скрывала - заплатили хорошо: за один бой «чуть больше полумиллиона рублей».

В ток-шоу Борисова перебежками с одного проекта на другой получала неплохие гонорары: от 100

до 200 тысяч за передачу. Поводы были разные - чаще всего она эксплуатировала тему своего лечения от зависимостей и быстро стала экспертом по данной проблеме.

Когда прошло достаточно времени после ее реабилитации от зависимостей, Дана стала намекать, что возможны срывы и так далее...

И поясняла: «Когда вернулась с реабилитации, то первые три недели я была очень востребована - меня «рвали» на шоу, так заработала за три недели миллион. Мои гонорары выросли». Недавно Борисова за гонорар снялась в документальном проекте для онлайн-кинотеатра, где дала откровенное интервью, которое потом цитировали все СМИ. За подобные откровения полагается гонорар (от 500 тыс. руб.) - к примеру, Борисова сообщила о 9 (!) абортах.

Как звездный эксперт она появится в трех выпусках нового телешоу «Это нормаль-

но?», которое будут вести **Дмитрий Дибров** и **Ольга Бузова**. После этих съемок Борисова приняла участие в телешоу «Звезды сошлись», у нее есть приглашение на еще один новый проект.

Кроме того, Дана намекает, что у красивой незамужней женщины всегда есть ухагеры: «У меня есть прекрасный кавалер из Германии (Вальдемар), который помогает мне уже десять лет. На майские он дарил шикарную поездку мне, Полиночке и нашей собаке. А сейчас вот эсэмэшка пришла, 17 тысяч - недурно!» Притом что с Вальдемаром Дана (по ее словам) никогда не виделась. А однажды, когда у Борисовой накопился долг за «коммуналку», она попросила подписчиков в соцсети скинуться ей по 100 рублей и опубликовала номер своей банковской карты - так набрала необходимые 25 тысяч рублей.



«Наше дело»



Личная страница в социальной сети Андрея Малахова

И Андрею Малахову, и многим другим Дана охотно рассказывает о самом сокровенном.



Четырехкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской федерации плавания на Радио «КП» (FM.KP.RU) рассказал, чем живет спорт в эти непростые времена и что делает ВФП, чтобы оставаться на гребне волны.

Владимир САЛЬНИКОВ:

Когда исчезает цель, вы чувствуете боль и утрату

Павел САДКОВ,
Кирилл СЕРОВ

ПРО ИГРЫ БРИКС

- Владимир Валерьевич, на Игры БРИКС, которые пройдут с 11 по 23 июня в Казани, должны приехать спортсмены из Бразилии, ЮАР, Китая, где сейчас есть очень сильные пловцы. Приедут?

- Да, среди тех стран, которые участвуют, есть действительно выдающиеся спортсмены. Но федерации некоторых стран, скажем так, настаивают на том, что если они будут участвовать в Играх БРИКС, то потом их могут не допустить к этапам Кубка мира и другим крупнейшим соревнованиям.

- Такое, кстати, уже случилось в биатлоне, когда китайцы отказались выступать на наших стартах, после того как их припустил Международный союз биатлонистов: поедете в Россию - дисквалифицируем.

- Меня это огорчает. Но я уверен, что мы это преодолеем, что Игры БРИКС будут иметь свою ценность и свое место. Формат отработается. А в том, что мы их проведем на высшем уровне, нет сомнений. В 2013 году в Казани прошла Всемирная Универсиада, а потом чемпионат мира - 2015 (по водным видам спорта, - Ред.), который произвел фурор и был признан лучшим за всю историю.

О БОЙКОТЕ ОЛИМПИАДЫ

- Что с Играми-2024 в Париже - едем, не едем?

- Мы знаем путь к вершине олимпа, а вот дойдем ли мы до нее, в нынешней ситуации этого понимания нет. Там плотный туман, но мы не должны потерять ценности, которые связаны и с идеологией олимпийского движения, и вообще с ценностями спорта, как обычные, общечеловеческие

вещи - честная борьба, честное соперничество. Поэтому сейчас у нас главная задача - поднять свои соревнования на новый уровень. Мы делаем то, чего у нас не отнимут. Это наши чемпионаты, наши первенства и наши кубки. В этом году мы замыкаем цепочку стартов Кубка России, проходящую с Южно-Сахалинска до Калининграда.

- Владимир Валерьевич, вы тоже пострадали, когда в 1984 году был объявлен бойкот Олимпиады в Лос-Анджелесе. Вы помните те свои чувства?

- Это передать сложно, а когда это чувствуешь, образуется вакуум. Надо искать какие-то новые ориентиры, себя перестраивать. Но сначала это боль, утрата. Ну как, шел-шел, а цели нет. Столько сил потратил, а ради чего? И осознание этого, конечно, гнетет очень сильно. В этом случае одного рецепта нет. Надо срочно переключаться на что-то другое. Тогда тоже были организованы соревнования «Дружба-84», которые позволили эту боль загасить. Другое дело, что они несопоставимы... Так что я, как никто другой, понимаю, что сейчас происходит со спортсменами.

- И что чувствуют ребята в том числе.

- Да. Конечно, не позавидуешь никому. На тех соревнованиях «Друж-

ба» я на дистанциях 400 и 1500 метров вольным стилем победил с результатами выше, чем показали победители Олимпийских игр в Лос-Анджелесе. И в мировом рейтинге мои результаты были первые. Однако кто-то другой стал олимпийским чемпионом.

Игры доброй воли - 1986. Только что Сальников побил мировой рекорд на дистанции 800 метров.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



Соревноваться - это естественное желание человека. В любой сфере деятельности этот процесс присутствует. А сейчас зачастую соревнования сводятся к тому, кто там лучше придумает для нас какую-нибудь гадость. Это, конечно, возмутительно.

- Лидер нашей сборной, рекордсмен мира Климент Колесников, заявил, что не поедет на Олимпиаду. Это было его решение?

- Конечно. При тех условиях и тех требованиях, которые были предъявлены... Может быть, завтра все изменится. Это, конечно, из области фантастики, но будут другие требования - будет другое решение.

- Не должно быть какого-то общего решения - «никто не едет без гимна и флага» или «все равно едем и рвем всех»?

- Это было бы облегчением для многих. Это хороший вариант, при котором все бы вздохнуло. Но сейчас каждый должен почувствовать, что хочет получить, для чего и за чем. Ситуация осложняется. Могу допустить, что кто-то приехал, взял и выиграл. Ура, мы сделаем его героем - вопреки. А кто-то приехал и все продул. Мы скажем: а зачем ты ехал? Тебя унизили, костюмчик белый дали, чтобы ты как изгой там был. Это надо чувствовать сердцем. Человек должен решить: я делаю это для себя, а потом и для других.

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

ЦЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЕЛЕНА ЧУНАЕВОЙ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Елена ЧУНАЕВА

РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ДОКТОРА ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПРАКТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ И РИТУАЛЫ ПРОТИВ СТРЕССА И УПАДКА СИЛ

КАК ПРИОБРЕСТИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ



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

Купить сейчас
shop.kp.ru



КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

СЕКРЕТЫ ПЛОВЦА

400 бассейнов за тренировку

✓ Недавно снимали сюжет для ТВ из того самого бассейна «Экран» (в Санкт-Петербурге, - Ред.), где я начинал свою спортивную карьеру, - рассказывает Сальников. - Небольшой, но глубокий 25-метровый бассейн. Меня спросили, сколько я в нем проплыл за тренировку. Бывало и 10 километров, говорю. А сколько это бассейнов? Я сказал - 400, а потом сам ужаснулся, может ошибся, и стал пересчитывать. Нет, все верно, 25 на 400 - как раз и получается 10 км.

✓ О чем вы думаете, когда так долго плывете, спрашивали меня. Время идет поразному. Когда ты в плохой форме, оно тянется очень долго и хочется, чтобы все побыстрее закончилось. А когда в хорошей - оно просто летит.

✓ Я очень не люблю холодную воду. Когда я тренировался, чувствовал температуру в бассейне до десятой доли градуса. Для меня идеальная температура 27,2. А 27,5 - жарковато.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Снежана ЧУГУНОВА, Самара:

- Дважды мама, занимаюсь развитием творческой студии, модель категории 30+. Финалистка конкурса красивого материнства. На данный момент участвую в благотворительном спектакле, а свободное время люблю посвящать пошиву одежды.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Этот образ - иллюстрация чувства меры, которое и есть главный признак элегантности. Серебристый блеск платья, которому вторят простые серьги и браслеты, плюс нейтральная обувь. Яркая внешность Снежаны в полной гармонии со спокойным нарядом.



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте [KP.RU](http://kp.ru) в разделе «Будь стильной с «КП»!»

Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Лотерея - это не охота за удачей, это охота за неудачниками.

* * *

С приходом лета в медицинских диагностических центрах курортных городов появятся новые услуги: рентген с павлином, МРТ с обезьянкой, УЗИ с питоном...

* * *

В фирме в разгар рабочего дня раздаются дикие крики, врываются парни в камуфляже и масках:

- Всем лежать, это ограбление!

Главный бухгалтер, опускаясь на пол:

- Уф-ф-ф! Спасибо! Спасибо! Теперь-то все сплещем!

* * *

- В этой пьесе, - говорит актеру режиссер, - вы будете играть обычного, рядового россиянина, который уже десять лет женат...

- А я-то надеялся на роль со словами!..

* * *

К Малышу, который подрос, вместо Карлсона начал прилетать Карлсберг!

* * *

- Как твой бизнес, процветает ли понемногу?

- Какие там процветания! Честных людей становится все меньше и меньше, скоро и обманывать будет некого.

* * *

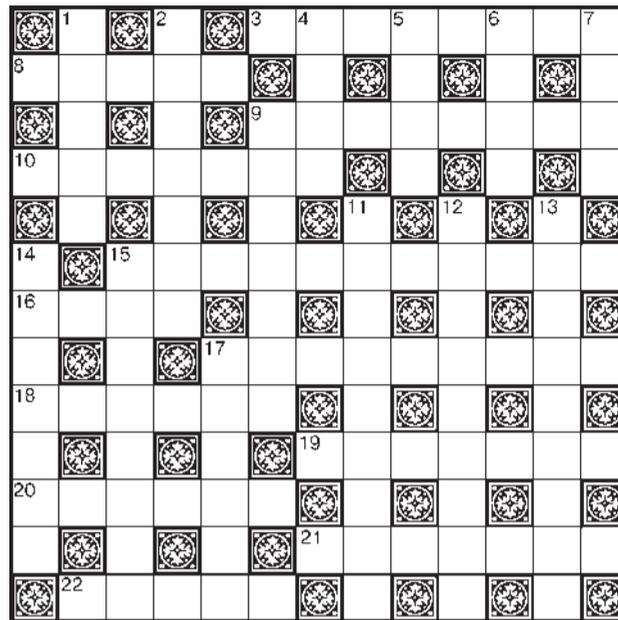
- Хочешь, чтобы услышали? Шурши деньгами!

Оставьте свой анекдот на сайте [KP.RU](http://kp.ru) в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на [KP.RU](http://kp.ru)



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Петра Нестерова? **22.** Из-за чего на душе тоскливо?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Хорошо ныряющий пушной зверек. **2.** Попытка телефонных мошенников заарканить жертву. **4.** Дела на день. **5.** Микроскоп в руке филателиста. **6.** Романтическая комедия «... природы». **7.** Река из рассказа «Анна на шее» Михаила Зощенко. **9.** «И мокли волосы Медеи, влетаясь утром в ...». **11.** Что зенкером обрабатывают? **12.** Комплекс с стартовой площадкой. **13.** Викинг «по прописке». **14.** Какой культовый режиссер получил имя в честь титана автомобилестроения? **15.** «Карандашная заготовка» картины. **17.** Кто из кожи вон лезет в погоне за последними тенденциями?

Скандинав. **14.** Копюла. **15.** Набросок. **17.** Модник. **18.** Восстановительный ... после болезни. **19.** Клиент скакуна. **20.** Кожаные штаны, ставшие в наши дни трикотажными. **21.** Что прославило русского штабс-капитана

Нева. **9.** Водопад. **11.** Отверстие. **12.** Космодром. **13.** 1. Выдра. **2.** Прозвон. **4.** План. **5.** Луна. **6.** Силья. **7.** 20. Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **20.** Лосинья. **21.** Пилотаж. **22.** Скука. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 3.** Альп-син. **8.** Мырпа. **9.** Вампилов. **10.** Трезвон. **15.** Новостройка. **16.** Оман. **17.** Мареммано. **18.** Период. **19.** Всадник. **2**