

Ягода манила, от простуд лечила

Читайте на стр. 10 ▶



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru

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



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 12 февраля
№ 10-с (27658-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

KP.RU 5 014 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Их подвиги - пример служения Родине



«Мы бережем Великий лес, которым восторгался Арсеньев»

Егор ЖАРИКОВ

В Приморье 90 лет назад созданы Лазовский и Сихотэ-Алинский заповедники.

На этой неделе отметили свое 90-летие сразу два приморских «тигриных» заповедника. 10 февраля 1935 года постановлением Всероссийского центрального исполнительного комитета и Совета народных комиссаров РСФСР было утверждено создание Сихотэ-Алинского заповедника с Судзунским филиалом, который через пять лет стал отдельным Лазовским заповедником. Зачем были образованы и для чего существуют сейчас эти уникальные особо охраняемые территории, рассказываем в нашем материале.

Продолжение на стр. 2 - 3 ▶

Светлана БОНДАРЧУК / Сихотэ-Алинский заповедник

Валентин ПОПОВ

Читайте на стр. 4 ▶

Впервые в крае

Ксения ЗАБЕЛИНА

Трехлетнему мальчику сделали уникальную операцию во Владивостоке.



Иван МАКЕЕВ

Врачи краевой детской клинической больницы № 1 расширили трахею трехлетнему мальчику. Юный пациент уже находился под наблюдением в лор-отделении некоторое время.

В региональном минздраве отметили, что серьезное реконструктивное вмешательство на гортани и трахее считается высшим мастерством в оториноларингологии. Малышу с детства поставили трубку в трахею для проходимости дыхательных путей. Сотрудники эндоскопического отделения

проводили операцию несколько часов.

Завотделением эндоскопии Алексей Ткачук добавил: хирургическое вмешательство прошло успешно.

- Мы выполнили пластику трахеи, расширив ее по всей длине. Это наш первый опыт. Сейчас будем ждать контрольных показателей, - рассказал специалист.

Из Приморья - с любовью

Павел САХАРОВСКИЙ

«Юнармия» с начала года отправила бойцам СВО около 8,5 тонны гуманитарной помощи.



«Юнармия»

Юнармейцы 34 муниципальных округов в Приморье собрали более 1000 посылок для военнослужащих. Гуманитарную помощь подготовили в рамках патриотической акции «Посылка солдату».

Как поделились в примор-

ской «Юнармии», бойцам отправляли предметы личной гигиены, теплые вещи, чай, конфеты, рыбные консервы краевых производителей. Также своими руками участники движения изготовили маскировочные сети, нашьлемники,

окопные свечи и спички длительного горения.

- Наши юнармейцы регулярно вносят свой посильный вклад в будущую победу, собирают и отправляют участникам СВО посылки, пишут письма поддержки, изготавливают свечи, плетут маскировочные сети. Я уверен, что добрые сердечные слова, внимание помогут нашим солдатам приблизить общую победу, - прокомментировал **начальник штаба «Юнармия» Приморского края Михаил Любецкий.**

Окончание.
Начало < стр. 1.

ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ С СОБОЛЯ

Возникли эти охраняемые территории в непростое для страны время, когда она семимильными шагами шла к индустриализации и повышению эффективности хозяйствования. По мнению руководства государства, природа тоже должна была способствовать экономическому развитию.

Поэтому и обосновывалось создание Сихотэ-Алинского заповедника необходимостью сохранения соболя. Ценная пушнина этого зверька в те времена выступала одним из основных экспортных товаров страны, принося валюту, необходимую для закупки иностранной техники, станков и технологий для молодой советской промышленности.

ПОСЛЕДНЕЕ УБЕЖИЩЕ И «ЭЛИТНЫЙ ДЕТСКИЙ САД»

При этом сотрудники Сихотэ-Алинского заповедника (и его Судзунского филиала - будущего Лазовского) с самого момента создания уделяли огромное внимание изучению «хозяина Уссурийской тайги» - амурского тигра.

Собственно, и сохранение самой большой кошки планеты началось именно с этой территории. В 1941 году **научный сотрудник заповедника Лев Капланов** после пятилетних исследований представил на заседании Всероссийского общества охраны природы в Москве доклад «Тигр в Сихотэ-

«Мы бережем Великий лес»



Великий лес хребта Сихотэ-Алинь.

Алинском заповеднике по новым исследованиям». По итогам его рассмотрения ученые вынесли резолюцию о необходимости охраны вида, который до того считался вредителем для сельского и охотничьего хозяйства. А уже с конца 40-х годов тигр стал ключевым охраняемым видом для этих территорий.

Именно здесь после войны сохранилась последняя группа амурских тигров, практически полностью уничтоженных в других местах. И отсюда началось постепенное расселение больших кошек, когда благодаря мерам охраны началось восстановление их численности.

И по сей день Сихотэ-Алинский и Лазовский заповедники остаются «элитными детскими садами» для

тигров. По данным последних учетов, в первом сейчас обитает 28 полосатых хищников вместе с котятками, во втором насчитали 11 взрослых и четырех детенышей.

И многих из этих тигров жители Приморья и всей России любят и знают «в лицо». Как любительницу плушек Северину, ставшую в прошлом году многолетней мамой, или ее постоянного партнера - «хозяина» Сихотэ-Алинской тайги Хана.

К слову, Сихотэ-Алинский заповедник в 2015 году первым в стране и вторым в мире получил аккредитацию CA/TIS, которая подтверждает признание мировой общностью усилий по сохранению тигра. А еще в 1979 году он получил статус биосферного, а позже его территория была признана объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО.

ПО УХАБАМ ИСТОРИИ

Оба заповедника в полной мере пережили все перипетии

и проблемы, обрушившиеся на систему особо охраняемых территорий в середине прошлого века.

При создании площади Сихотэ-Алинского заповедника составляла один миллион гектаров, а к 1944 году была увеличена до 1,8 миллиона гектаров - он стал на тот момент крупнейшим заповедником планеты. Однако в 1951 году территорию в один момент сократили сразу в 18 раз - до 99 тысяч гектаров. Тогда руководство страны решило, что заповедники «занимают слишком много территорий и мешают развитию лесного хозяйства», и «рубануло плеча» больше половины всех особо охраняемых территорий.

И только спустя десятилетие заповеднику «вернули» часть его территории, доведя площадь до 300 тысяч гектаров, а на сегодняшний день она превышает 400 тысяч гектаров. К слову, на части бывших тер-

риторий Сихотэ-Алинского заповедника в 2007 году был создан национальный парк «Удэгейская легенда», так что эти земли тоже приобрели статус особо охраняемых.

Не меньше перипетий досталось и Лазовскому заповеднику. В том же 1951 году его преобразовали в республиканский заказник, а спустя шесть лет вновь вернули заповедный статус.

Сейчас Сихотэ-Алинский и Лазовский заповедники являются крупнейшими в Приморском крае.

ИМЕНА ЗАПОВЕДНЫЕ

История двух заповедников неразрывно связана с именами людей, внесших огромный вклад в становление этих охраняемых территорий и охрану тигра.

Константин Георгиевич Абрамов был одним из инициаторов и организаторов создания, первым директором Сихотэ-Алинского заповедника.

Лев Георгиевич Капланов стал директором Лазовского заповедника в 1941 году. В мае 1943 года его убили расстрелявшие в годы Великой Отечественной войны браконьеры, с которыми Капланов беспощадно боролся.

Сейчас обе территории носят имена людей, которые так много сделали для них. В 1970 году имя Льва Капланова получил Лазовский заповедник, а в 2006 году Сихотэ-Алинскому присвоили имя Константина Абрамова.

НЕ ТИГРОМ ЕДИНЫМ

Конечно, тигры являются важнейшим объектом охраны этих заповедников. Но немало тут



Лев Капланов.



Константин Абрамов - первый директор заповедника.



Цветущий рододендрон Фори.



Реликтовая роща тиса остроконечного на острове Петрова.



КОТОРЫМ ВОСТОРГАЛСЯ АРСЕНЬЕВ»



Лазовский заповедник

Добровольцы студенческого отряда «Тигр».

и других редких животных и удивительных пейзажей. В обоих заповедниках обитают пятнистые олени, горалы, а на морских побережьях встречаются разнообразные и многочисленные морские млекопитающие. В Сихотэ-Алинском гнездится уникальный рыбный филин, в ходе эволюции

ставший заядлым и искусным рыболовом. Здесь же находятся единственные на материковой части России места произрастания рододендрона Фори.

А на острове Петрова в Лазовском заповеднике сохранилась роща острокопечного тиса с деревьями возрастом до тысячи лет и находятся остатки укреплений и культовых сооружений древнего Бохайского царства.

А если говорить в целом, то оба заповедника сохраняют природу различных участков хребта Сихотэ-Алинь, протянувшегося с севера на юг через всю территорию Приморского края. Это преимущественно кедрово-широколи-

лиственные леса — самые богатые по разнообразию растительного и животного мира природные комплексы России.

Благодаря этому заповедники весьма популярны у туристов со всей страны. Ежегодно тысячи человек приезжают сюда, чтобы окунуться в атмосферу первозданной природы и увидеть животных и растения, которые в естественной среде не встречаются больше нигде.

А сотрудники заповедников стараются донести до них мысль о необходимости сохранения хрупкой красоты природы и рассказать о значении для этого особо охраняемых природных территорий.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ



Личный архив

Светлана СУТЫРИНА, директор Сихотэ-Алинского государственного природного биосферного заповедника:

- Круглая дата - это всегда повод оглянуться, посмотреть, что было сделано. Готовясь к юбилейным мероприятиям, разбирая фотоархив заповедника, еще раз убеждаешься в том, что у заповедника два богатства: первое - это территория, ради сохранения которой он создавался, а вторая - это люди. Они такие же уникальные, как тот кусочек нетронутой природы, который они охраняют, изучают. Юбилей - это повод еще раз вспомнить всех тех, кто был здесь и работал до нас. И эти воспоминания заставляют почувствовать, что мы делаем одно важное и общее дело. Мы ходим теми же тропами, любимся на те же сопки, слушаем тот же морской прибой - это Сихотэ-Алинь связал и объединил нас через десятилетия.

И вот уже почти век мы бережем Великий лес, которым восторгался Арсеньев, и сохраняем большой дом тигра и его полосатого хозяина.

Поэтому в этот день прежде всего хочется поблагодарить всех сотрудников заповедника - и бывших, и нынешних: спасибо за вашу любовь, силы и годы, которые вы вкладываете в свою работу! В этот день хочется поклониться памяти тех, кого уже нет с нами: спасибо, что смогли сохранить и передать нам наш Сихотэ-Алинь. В этот день хочется пожелать тем, кто придет сюда после нас: любите и берегите Сихотэ-Алинский заповедник!

Владимир АРАМИЛЕВ, директор Объединенной дирекции Лазовского государственного природного заповедника и национального парка «Зов тигра»:



Лазовский заповедник

- Для того чтобы заповедник работал профессионально и четко, как единый слаженный механизм, в нем важно все, но самое главное - это люди. В первую очередь, это, конечно же, оперативная деятельность госинспекторов заповедника. Благодаря их профессиональной и оперативной работе своевременно локализируются и тушатся пожары на сопредельных территориях, предупреждается распространение огня на территорию заповедника. Благодаря непрерывающейся работе отдела охраны за предыдущие годы не было зарегистрировано ни одного случая отстрела копытных и других животных в пределах заповедника.

Помимо инспекторов в заповеднике трудится немало влюбленных в свое призвание людей, профессионалов и мастеров своего дела, труд которых, быть может, не так заметен, но не менее значим в общем деле: это механики, водители, заведующие складом, сторожа, а также сотрудники отдела финансов и бухгалтерского учета.

Эколого-просветительская работа отдела экологического просвещения и туризма - викторины, лекции, конкурсы, выставки, экологические марафоны, разработка экологических маршрутов, проведение познавательных экскурсий и самое главное - постоянная работа с подрастающим поколением - все это неоценимый вклад сотрудников Лазовского заповедника в сохранение уникальной природы.

Я поздравляю весь коллектив объединенной дирекции с 90-летним юбилеем Лазовского заповедника имени Льва Георгиевича Капканова. За прошедшие с прошлого юбилея десять лет было сделано немало, и я очень надеюсь, что в следующие десять лет мы сделаем еще больше. Несмотря на сложные экономические условия и непростые для особо охраняемых природных территорий времена, коллектив заповедника в современных условиях найдет возможность для решения поставленных задач и достойно встретит следующий, 100-летний юбилей!



Юрий СИМИТЮК/Сихотэ-Алинский заповедник

Горал - краснокнижный обитатель прибрежных скал Японского моря.

Побережья заповедников дают приют тысячам морских млекопитающих.



Евгений ТАБАЛКИН/Сихотэ-Алинский заповедник

Купи «зеленый» номер «Комсомолки» **18 февраля** и получи в **ПОДАРОК** пакетик семян

В этом номере:

- 🍅 Как хранить посадочный материал
- 🍅 Землю - овощам, подоконники - цветам
- 🍅 Правила подкормки растений



Спрашивайте в местах продажи прессы



Цветов было так много, что пришлось несколько раз освобождать место для их подношения.

Вадим ПОПОВ,
фото автора

В последний путь приморцы проводили отважных бойцов «Тигра» и их командира.

О героях в наше время не кричат. Их ждут дома, им отправляют теплые носки и письма, проверяют телефон каждые 5 минут - «не написал ли?». Наши мужчины, отцы и сыновья сейчас борются с фашизмом. Иногда ценой своих собственных жизней. Еще никогда в здании правительства Приморья не было так тихо, как 11 февраля, в день прощания с вице-губернатором, командиром добровольческого отряда «Тигр» Сергеем Ефремовым и его сослуживцем, сотрудником ГУ МЧС Александром Иваровским.

СКОРБИТ ПРИМОРЬЕ, СКОРБИТ ВСЯ СТРАНА

В светлом зале с огромными колоннами разместили в этот день два закрытых гроба. Напротив каждого портрет. Такие светлые, добрые глаза на фото. И тишина...хотелось сказать что-то значимое, простое, но словно ком встал в горле. Никто не шептался, даже обычно шумные и суетливые журналисты стояли молча, выражая молчаливым уважением подвигу героев. Оставалось дожидаться начала церемонии.

В 11:00 двери распахнулись, в зал с букетами красных гвоздик и роз вошли родные погибших. Слез никто не прятал. В эти семьи пришло горе, они захотели разделить боль утраты с жителями края и с теми, кто плечом к плечу защищал Родину с их близкими.

Несколько военнослужащих, вошедшие одними из первых, едва слышно, но уверенно проговорили: «Мы вернемся с победой, мужики!» Словно обещая завершить их дело. Пространство постепенно начало

Владивосток и вся страна прощаются с героями



Проститься с героями пришли сотни приморцев.



Сергею Ефремову был 51 год.

заполняться людьми. Бесконечный поток... Чиновники, деятели искусства, военные, простые рабочие, друзья, знакомые - все пришли в последний раз сказать: «Прощай». Как же много было цветов! Освобождать место для букетов приходилось минимум трижды, чтобы бутоны алых роз и гвоздик возложили у портретов героев.

ПАМЯТЬ О ВАС БУДЕТ ЖИТЬ ВЕЧНО

Весь этот процесс проходил в тишине. Родные Сергея и Александра молчали. Красные от слез глаза говорили о многом. Вместе с ними скорбит весь Приморский край. Людей пришло так много, что в какой-то момент ненадолго пришлось приостановить очередь из желающих отдать дань памяти, чтобы губернатор Олег Кожемяко мог принести слова соболезнования семьям.

- Мы прощаемся с нашими боевыми друзьями, соратниками, коллегами, настоящими мужчинами с большой душой, открытым и добрым сердцем, полным мужества и отваги.



Губернатор выразил слова соболезнования семьям погибших.

Эти ребята вместе служили, выполняли боевые задачи, наша память о них всегда будет жива. Мы должны достойно проводить их в последний путь, как верных защитников и сынов своего Отечества. При нашем последнем разговоре Сергей сказал мне, что не уйдет с курской земли, пока не очистит ее от фашистов. Этого мнения придерживались и его боевые товарищи. Те, кто по зову сердца вызвались защищать Родину и не допустить расцвета нацистского режима. Сергей и Александр не раз спасали раненых товарищей, вместе били по врагу, вместе и погибли, как настоящие герои.

Сергей Ефремов оставил после себя наследие - отряд «Тигр», у истоков которого он стоял. Теперь же добровольческое формирование гордо носит имя своего командира. Указом президента Владимира Путина ему присвоено высокое звание Героя России. Александр Иваровский и Сергей Дмитриев (прощание с бойцом с позывным Медведь состоится 12 февраля) посмертно награждены орденами Мужества.

Все три товарища погибли, возвращаясь с боевого задания. Их ждали дома жены, дети, родители, друзья и коллеги. У Александра остались три сына и дочь. Сейчас они главная опора и поддержка для мамы. Ирина Ефремова образец женской стойкости и верности. Дважды она прилетала к мужу прямоком в зону СВО. Они любили друг друга всем невзгодам назло. В апреле их отношениям исполнилось бы 20 лет. Сейчас Роман Ефремов продолжает дело отца, сражается за родную землю.

Семья Александра попросила не беспокоить их во время прощания, к их просьбе все отнеслись с ува-

жением. Губернатор лично выразил свои соболезнования родным, в этот момент зал буквально на несколько секунд заполнили женские рыдания. Кто плакал - не разглядеть из толпы. О своем погибшем коллеге вышел сказать несколько слов исполняющий обязанности начальника управления МЧС России по Приморскому краю Павел Шпеньков:

- В последний путь мы провожаем нашего боевого товарища. Он был настоящим мужчиной. Своей смелостью, героизмом, верностью военной присяге и воинскому долгу показывал пример нынешнему поколению. Светлая память нашему другу и коллеге.

С бойцами также пришел проститься командующий Тихоокеанским флотом адмирал Виктор Лиина:

- Позвольте выразить глубокие соболезнования. Мы прощаемся с нашими защитниками, которым мы благодарны за их смелость, упорство и труд. Сергей Ефремов не только был государственным деятелем, он организовал и возглавил первый и один из лучших добровольческих отрядов «Тигр» на передовой. Сражался, вернулся, и когда враг пришел на нашу землю, снова собрал ветеранов и уехал защищать нас. Мы сделаем все, чтобы как можно быстрее наступило второе 9-е Мая. Мы победим.

СЛОВА БОЕВЫХ ТОВАРИЩЕЙ

И снова цветы. «Сколько же там

людей?» Я незаметно вышла из зала, церемония должна была закончиться через несколько минут, а люди все шли и шли. Боевые товарищи со знаменем отряда «Тигр», люди с цветами и венками.

Поймала в толпе взглядом мужчин в камуфляже с нашивками отряда. Представилась журналистом. Волнительно, все же люди пришли попрощаться, а тут я с вопросами. Но двое бойцов приветливо улыбнулись и согласились побеседовать.

- А почему же о хорошем человеке теплых слов не сказать? - приветливо начал участник спецоперации с позывным Мирон. - Я знал Сергея. Мы были коллегами здесь на гражданке, а после его пламенной речи... мы уже не вице-губернатора слушали, мы слушали Кубинца (позывной Ефремова). Я и так собирался пойти на СВО, а потом сомнений не осталось. Ни сомнений, знаете, ни страха. Под его руководством «Тигр» стал настоящей боевой единицей...». - Мирон не договорил, в толпе он разглядел другого боевого товарища и поспешил поздороваться. Среди скорби и печали нашлось место маленькой радости для наших военных.

- Так почему же Сергея все называли Батей? - спросила я у бойца с позывным Физрук, который остался рядом со мной. Лицо мужчины озарила улыбка. Видно было, что ему приятно вспоминать хорошие моменты с Ефремовым.

- Мы верили в него, чего уж там.



Александру Иваровскому присвоили орден Мужества посмертно.

Всегда был на передовой с ребятами. Тяжело было. Уважали. Для меня было честью воевать под его руководством, работать, скажем так. Потому что действительно это тяжелая мужская работа. Не знаю, слов не могу найти, одни

эмоции... Он приезжал к нам на боевые позиции, благодарил, где-то по-отцовски «втыкал». Так и познакомились. Он командир. Я боец.

- Еще вернется туда?

- Да, я планирую.

- Победа будет за нами?

- В любом случае.

Я вышла на улицу, а очередь все не заканчивалась. Подошла к пенсионеркам, поинтересовалась, почему сюда пришли, почему не развернулись, ведь нужно было какое-то время простоять на морозе.

- Парни Родину не бросили, и мы их не бросим. За гвоздички только обидно, замерзнут. Ну ничего, ничего. - И старушки продолжили стоять в очереди.

А затем вынесли гробы. Героев похоронят на аллее Морского кладбища, где покоятся павшие бойцы специальной военной операции.

Светлая память героям!



Близкие командира «Тигра».

Он отказывается брать деньги, потому что играет для сильных духом. Для Мариуполя.

Юлия АНДРИЕНКО

Мариуполь тонет в зимнем тумане. За новенькими, будто игрушечными, домами, свеженькими заборчиками и яркими витринами еще остались руины, сгоревшие фасады и рытвины от обстрелов на тротуарах. Они будто портал в прошлое...

Вдруг до уха доносится вальс «Амурские волны», а за ним - разудалый «Мохнатый шмель».

Как ежик в тумане, иду на звук... Оказалось, на звук президентского баяна.

ДУША НЕ ПРОДАЕТСЯ

77-летний военный пенсионер Анатолий Перонко радуется своих землячков бесплатными концертами. Он совершенно ослеп, но музыка дарит ему свет.

- Подходят люди, спрашивают: куда вам денежку положить? Слышу по голосу - старики. Говорю: что вы?! Я не нищий, пенсия есть - 20 тысяч, я бесплатно. Что вам сыграть? - говорит мне он.

Концерты длятся и час, и два. Старики-мариупольцы вытирают слезы, дети танцуют. А для Анатолия Николаевича это главная радость. Однажды к нему подошли цыгане: «Ай! Какой баян! Ай, какой звук! Продай». Тот ни в какую, они цену поднимают. Тогда он встал, сложил баян: «Это душа моя! Как можно душу продать?»

ПИСЬМО ПРЕЗИДЕНТУ

Вот только баян у Анатолия был чуть моложе своего хозяина. А новый себе он позволить не мог. Однажды решил написать письмо президенту **Путину!** Попросить инструмент. Написал, что он житель Мариуполя, отставной советский офицер, хочет радовать музыкой землячков. На почте долго на принимали письмо, на котором только и было: «Москва. Кремль. Путину».

- Говорят, вы что, издеваетесь? Думаете, ему есть когда ваши послания читать? Но убедил я их, письмо отправили. И через месяц ко мне пришла делегация во главе с нашим мэром и... новым баяном! «Кубань» называется. Вот радость была, - рассказывает баянист.



Баянист Анатолий Перонко и его муза - жена Юлия вместе пережили бои в Мариуполе и рассказали «КП» свой секрет крепости семьи.

Юлия АНДРИЕНКО / «КП» - Москва

Слепой музыкант с баяном от Путина

Подарок он поставил на самое почетное место в квартире.

- Только в морозы не играю. Инструмент этого не любит. Начинает сразу пищать: «И-и-и! Заме-е-ерз! Пощади-и-и!» - говорит музыкант и приглашает меня домой пить чай.

НАЧИНАЛ НА ТАБУРЕТКЕ

- К музыке у меня тяготение лет с четырех. Как-то услышал, как играл на баяне мой дядя, и с тех пор «заболел».

Однако баян стоил тогда 1,5 тысячи рублей - целое состояние для семьи, где папа, водитель, получал 80 рублей, а мама, кухонный работник, 50.

- Но мечта сбылась. Родители заняли деньги, купили баян. И отдали в музыкальную студию, которую я окончил на отлично, - говорит Анатолий.

И потом уже музыка сопровождала всю его жизнь. В техникуме выступал на всех концертах, в армии был в особом почете, дома ни один праздник не обходился без баяна. Жизнь свою Анатолий связал с наземной службой военных аэродромов.

- Вот говорят гордо: «Летчик!» А что делает летчик без технарей? Не взлетит. Окончил я службу старшим прапорщиком, а летная форма и сейчас меня спасает, как когда-то спасла Маресьева. Я бы без этого теплого комбинезона не смог часами играть на улице. Посмотрите, как нас Родина одевала, - музыкант на ощупь открывает шкаф и показывает свою зимнюю форму на натуральном меху. Тут же висит и его «парадка» с наградами.

«ВАС ЖДЕТ СЛЕПОТА»

Можно только представить, каким шоком стало для советского офицера известие о развале страны. Тогда и начались первые проблемы со зрением.

- Я сначала не обращал внимания. А потом стал видеть только облака.

Начались страшные приступы боли. Пошел к врачу. Тот только пальцы приложил к моим векам, сразу понял - высокое давление. Обследовал и сказал прямо: вас очень скоро ждет полная слепота, - говорит Анатолий.

На сегодня один глаз Анатолия ослеп полностью, второй сохранил одну сотую зрения, то есть мужчина различает только свет. Но и тогда Анатолий не оставил музыку. Говорит, что слух его только больше обострился, фальшивые ноты слышит сразу и не прощает их себе.

- Репетирую каждый день. С соседями у нас «пакт о ненападении». Мы терпим, когда у них собаки лают, а они - мои «музыкальные разминки». Если на неделю оставить занятия, пальцы становятся деревянными, - признается музыкант.

МУЗА

Настоящей музой и «глазами» музыканта стала его жена Юлия Васильевна.

- Дело было на День Победы, - вспоминает Анатолий. - Мне доверили нести знамя, а у меня в руках куча конспектов. Глядь, девушка рядом стоит. Я ее попросил подержать конспекты. А потом мы студенческой группой едем в лес, и там я снова встречаю ее. Свою Юленьку. С тех пор и не расстаемся.

- А у меня вся семья музыкальная: мама играла на балалайке, отец - на гармошке, мандолине. Нас, детей, у них было восемь. Чем не хор? Поэтому и Толика моего в тот «ансамбль» сразу приняли. Мы вместе уж 53 года, - улыбается Юлия.

А секретом крепости семьи называют взаимные уступки друг другу.

- Говорить о любви человеку нужно не тогда, когда его на кладбище понесут, а при жизни. И чувствовать друг друга, как мелодию. Не фальшивить, - замечает Анатолий и на прощание, уже в дверях, заводит «Прощание славянки».

Такая у него традиция.

- Глупо жаловаться. Мы столько испытали и живы остались. Значит, для чего-то еще мы здесь Богу нужны. Вот и буду дарить радость людям своим баяном. А даст Бог, и для Путина сыграю.

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

Первый хлеб - от русских

Замолчал баян надолго только весной 2022-го, когда начались бои в Мариуполе.

- С нами жила неходячая сестра жены. В подвал она бы не спустилась, мы ее бросить не могли. Сядем втроем в коридоре, обнимемся, накроемся одеялами, стекла летят, пол дрожит, - вспоминает Анатолий.

- В квартире - ноль, на улице - минус пять. Ни света, ни воды, ни отопления. В городе не осталось спасательных служб, украинские власти сразу бросили Мариуполь. Помню, завалило плитой подъезд, а там люди кричат, помочь некому. Нам повезло - квартиру нашу спас

тополь, принял на себя осколок снаряда.

Мариупольцы делились друг с другом последним, погибших хоронили во дворе.

- И, верите, никто не ныл. Бывало, костер разведем, кругом снаряды рвутся, осколки летят, а жена моя пышечки печет, соседней угощает. Счастье, что был снег, мы его вместе с битым стеклом топили, процеживали и пили. А потом дождь пошел, и мы смогли целую ванну воды натянуть! Первый хлеб увидели, когда пришли наши, - улыбается Анатолий. - Солдаты хлебом делились, свои пайки, лекарства отдавали.

Музыкант признается, что мариупольцы освобождения ждали, верили, что рано или поздно будут с Россией. И дело было даже не в том, что двух пенсий в семье при Украине едва хватало на «коммуналку» и еду.

- Я, советский офицер, вынужден был скрывать свои взгляды, тайком с друзьями отмечал День Победы. Однажды не выдержал. Вступился за деда, к которому прицепились в автобусе за георгиевскую ленту. А вся маршрутка молчит. Вот я слепой и полез в драку. Мне досталось, но дедушку я защитил. И таких стычек с 2014-го у меня было немало, - говорит Анатолий.

Читатели рекомендуют



Книга Александра Коца «500 дней поражений и побед»

★★★★★ **Алексей:**

Начал читать военкора Коца в его Телеграме. Там вся правда про СВО. И книга очень честная. На грани литературы и публицистики. Но главное - Коцу мы верим.

★★★★★ **Олег:**

Книгу можно рекомендовать для изучения в школах России как исторический документ.

★★★★★ **Лиля:**

Личный опыт очевидца событий - конкретно и правдиво.

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах





Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Опасна ли черноморская рыба после разлива мазута и что стало с крымскими устричными фермами?

Развитие и прогресс - и благо, и наказание для Крыма. Так думаю я, пока еду мимо бесконечно длинного забора арт-кластера «Таврида», надежно отгородившего 30 гектаров самого чистого в Крыму побережья от диких туристов и местных рыбаков. Еще этот мазут...

Сразу за «Тавридой» идет дорожка к недавно обустроенному пляжу Меганом, там даже есть паркинг и современный общественный туалет, закрытый до теплых времен. Приходится зайти в ресторан и заказать воду за 100 рублей - обычная плата за комфорт. В аквариуме ресторана лежат мидии и устрицы. Порция мидий - 900 рублей, одна устрица - 450.

- Это местные? - с подозрением нюхаю воду в аквариуме (бензином не пахнет).

- У нас все свое. Нам привозят, - неопределенно отвечает сотрудник, догадываясь, что человек, вынужденно заказавший воду, вряд ли будет покупать устриц.

Ресторан находится на возвышенности, и мазут ему не страшен. Что ж, есть смысл спуститься к воде и посмотреть, как там дела.

КРЕПКИЕ НИТИ

Я видел следы мазута у берегов Евпатории, это примерно 350 километров от места аварии танкеров в Керченском проливе, но не по прямой, а по дуге. А сейчас я рядом с Судакком - в 130 километрах...

Здесь, в бухте у мыса Меганом, разводят мидий и устриц. Известно, что эти существа - живые фильтры: мидия за сутки прокачивает через себя 120 литров воды, а устрица - до 180. А загрязненная вода на них как повлияет? Что станет с человеком, если он съест в ресторане мазутных мидий на 900 рублей?

Пляж Меганом - обычный, галечный. Кое-где расстелены и придавлены камнями защитные сетки. На камнях кое-где видны капли мазута, обрывки канатов, обломки пластика и другие следы человеческой жизнедеятельности. Такие пляжи по всему миру, этот еще чистый. Если пройти до края бухты, можно выйти к открытой площадке, вроде

летнего кафе, пустующего в мертвый сезон. В стороне две старые лодки вытаснены на берег. Двое мужчин в рабочей одежде сидят за деревянным столом и, судя по их виду, ждут, пока в толще воды вырастут на продажу моллюски.

БУХТА САМООЧИСТКИ

Загорелый мужчина покрупнее, в шапке Кусто, - Андрей Александрович Керш, директор компании. Спокойствием и уверенностью он сам немного напоминает гигантскую ракушку.

том придется оттирать. А в принципе вещество природное. Там, где случилась авария, ситуация серьезная, но до нас это почти не докатилось.

Я пытаю директора Керша: а вот с застывшим на дне мазутом что станет? Не поднимется ли он на поверхность при нагревании воды? Ведь тогда сетки с мидиями окажутся под угрозой.

- Да мазут и так плавает. Он легче воды, - отвечает он. - А почему опускается на дно? Может, на него налипают песок. Его сносит в застойные места в море, а таких много. По сравнению с объемом воды в Черном море 4 тысячи тонн мазута - это ничто, ноль. Даже сбросы очистных сооружений больше.

- То есть у моря хватит сил, чтобы самоочиститься?

- Однозначно. К тому же мазут - это углеводород. Его разрушат ультрафиолет, кислород и бактерии, - объясняет Керш и вздыхает. - Ничто не вечно... Вон у нас ящик пластиковый. Пять лет простоял на улице, а вчера рассыпался.

МАЗУТ В «ОЧКАХ»

Во время жуткого осеннего шторма 2023 года ферма «Биссус» погибла. Пятитонные грузы, удерживающие плантацию, разметало как рыбацьи поплавки. 100 тонн мидий и устриц отправились в плавание по Черному морю, без надежды вернуться к родному берегу.

Нынешние два гектара подводных плантаций - то, что удалось восстановить за год

Это мидийно-устричная ферма «Биссус». Ее название означает нити, которыми моллюск прикрепляется к скалам. Вот и они 10 лет назад прикрепилась к крымскому берегу и потихоньку растут. Производят до 50 тонн мидий и 20 тысяч устриц каждый год. По внешнему виду фермы, правда, этого не скажешь - все богатство спрятано в воду. Бизнес рискованный. В позапрошлом году, например, урожай утащило в глубины моря во время шторма. Теперь вот новая беда - экологическая.

Я провел эксперимент, как я считал, с риском для жизни, и попробовал. Следов мазута не учуял.

- Моллюсков на анализы мы сдаем постоянно. Пока ничего не ощущается. Да, собираем мазут. Да, птицы гибнут. А на ферме не сказывается, она - в средней толще воды в 600 метрах от берега, - флегматично говорит директор.

- Это может быть опасно! Мазут-то рядом плавает! - восклицаю я.

- Голой задницей садиться в мазут неприятно, по-



Директор фермы Андрей Керш предлагает его устрицы. Он уверен: их можно есть не опасаясь.



Григорий КУБАТЬЯН/«КП» - Москва

работы. Сейчас компания строит новое помещение на берегу, чтобы создать для работников хоть какие-то бытовые условия. Затем планируют построить питомник для мидий. С документами пока беда: по одним заключениям чиновников, вроде бы все в порядке и можно оформить аренду прибрежного участка, по другим - ничего строить нельзя, потому что здесь должен быть пляж, потому что больше нигде.

Андрей Александрович запахивает куртку - уже зябко, встает и озабоченно глядит на воду. По воде плывет жирное пятно.

- Что там? Мазут? - выглядываю из-за его широкой спины.

- Кто-то посуду сполоснул, - отвечает он. - Сейчас оттяжной ветер. В Турцию гонит. Но до Турции мазут не дойдет. Там течение, называется «большие черноморские очки» - два огромных вихря. В них и будет болтаться.

- А если нагревшийся мазут все же всплывет, растечется пленкой, что будет с мидиями? - я все не унимаюсь.

- На створки мидий попадет мазутная пленка. Я знаю, как этого избежать, но рассказывать не буду. Есть сорбенты, поверхностно-активные вещества, связывающие жиры, как в моющих средствах...

ИЗ ПОДВАЛА - К СТОЛУ

Лично я отношусь к морепродуктам с опаской. Съешь чуть больше, чем стоило бы, или чуть испорченные - и все, путевка к доктору. А тут такое! Есть от чего переживать. Но директор Керш верит в живучесть моллюсков и их способность к самоочищению.

- У мидии нет такого понятия, как срок хранения. Она живая. А если не живая, значит, есть ее нельзя, - объясняет он.

Недавно Керш провел эксперимент: взял несколько пластиковых коробок с устрицами, закрыл их в вакууме - то есть в воде, отвез домой и положил в холодильник. Ел их две недели, и все это время они оставались живыми.

Мидии и устрицы вообще могут обходиться без воды, так как живут в литорали - в приливно-отливных зонах. Им нужна лишь влажная среда. Был случай, когда устрица целый год жила в сыром подвале и прекрасно себя чувствовала (владельцам сырых подвалов на заметку!).

Цена моллюсков у производителя ниже, чем в ресторанах, особенно в столичных.

УСТРИЦЫ ЖУЙ!

Мидии - 300 рублей за кило, устрица - 150 за штуку. А все же бизнес выгодный.

Может ли моллюск с мазутом попасть на прилавок? Маловероятно. Фермы, работающие официально, сдают на анализы пробу из каждой партии. Разве что ресторан или магазин закупит живой товар у браконьера. Но в таком случае опасность можно будет распознать по запаху. Самой устрице мазут не страшен. Она его отфильтрует и, по выражению Керша, «отфекалит». В ее ткани мазут не попадет.

МНОГО ЧЕСТИ ЧЕЛОВЕКУ

Мидийно-устричная плантация висит в воде на глубине от 3 до 15 метров. Помощник Керша Анатолий показывает коллектор - рукав из сетки, похожий на тот, в котором

хранят лук, только длиннее и крепче. Эти рукава - по 5 метров. В сетки с мелкой ячейкой сажают самые мелкие мидии. Когда мальки вырастают, их пересаживают в рукава с ячейкой крупнее. Пока мидия растет до товарного размера, ее пересаживают 4 раза. На это уходит год-два.

Устрица растет еще дольше. Оригинальная плоско-черноморская устрица практически погибла и сейчас занесена в Красную книгу. В Черном море выращивают гигантскую тихоокеанскую (*Crassostrea gigas*), которая растет до 30 лет. Такая любой мазут переживет.

- Что же, катастрофа - не катастрофа?! И моллюскам ничего не угрожает?

- Вы знаете, что за последние 10 лет мидия из лито-

рали, из береговой зоны, полностью исчезла? - внимательно смотрит на меня Керш. - Вопрос: почему? Никто не может ответить. В береговой части ее нет, а на глубине она есть и отлично нерестится.

- Так человек и виноват: или всю собрал, или воду загрязнил?

- На берегу мидий не осталось даже там, где не бывает человека. А раньше дети на пляже собирали и готовили. Может, перемены в климате виноваты или еще что? Вот говорят: мазут! А в портах вы его не видели, что ли? В Москве-реке или в Неве? 15 - 20 лет назад там одна дрянь плавала, это сейчас почистили. И рыбу ловят. Сказать, что человек разрушил природу, - это, знаете, много чести!



Ферма с мидиями - это вам не сарай на берегу, а высокотехнологичное подводное предприятие.

Чтобы окончательно ответить на вопрос, опасен ли мазут для морепродуктов, звоню руководителю ассоциации «Евразийский аквакультурный альянс» Александру Невредину.

- Аквакультура слабо развита в Черном море. Она далеко от берега и в глубоких местах, не затронутых последствиями разлива. На западном побережье Крыма есть крупное хозяйство, в Сочи есть, в Сириусе, в Кабардинке, в Утрише немного. Отрасль хорошо развита в Мурманской области, на Дальнем Востоке. На Черном море эти технологии мало используются. В Азовском море ее вообще нет. Много рыбы выращивают турки, но до Турции мазут не дойдет.

Разлив мазута представляет опасность для прибрежных и донных видов рыбы - бычков или камбалы. Но у нас они почти не выращиваются. Моллюсков дер-

У туризма вопросов побольше

СЛОВО НАУКЕ

жат на глубине и удалении от берега, а разлив произошел на мелководье.

По сравнению с объемом Черного и Азовского морей это одна миллиардная часть. Вспомните, в Мексиканском заливе вылилось в сто раз больше нефти (в 2010 году разлив продолжался 152 дня, из скважины в залив вытекло около 640 тысяч тонн нефти. - Ред.), и сегодня об этом уже ничего не напоминает.

Экологическая ситуация скорее может повлиять на туризм, в особенности анапские пляжи, а

для промышленного рыболовства нет больших рисков - лов идет в открытом море. Ну а прибрежным ловцам стоит быть внимательными, рыба может оказаться в мазуте. Опасности загрязненная рыба или моллюски для потребителя не представляют. Загрязнение будет сразу видно. Если рыба съела мазут, она долго не проживет. А на мидиях и устрицах любая грязь будет еще заметнее. Такие, естественно, есть нельзя, но сейчас благодаря Роскомнадзору идет жесткий ветеринарный контроль всей продукции.



Будет ли курортный сезон в Анапе? Ответы на главные вопросы о катастрофе в Черном море ищите на KP.RU



Любимая газета страны КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕР



Анастасия Волочкова о браке дочери:

Я оплачу свадьбу, а квартиру ей обязан купить отец!



Пуля - дура, дрон - молодец

«Комсомолка» составила рейтинг лучших отечественных беспилотников

Лезут в голову глупые мюсли

Пять мифов о здоровом питании, которым не стоит верить



Ученые пытаются доказать существование загробного мира

В ПРОДАЖЕ С 12 ФЕВРАЛЯ



80 лет назад
случился самый
фантастический
воздушный
побег Великой
Отечественной.

За Девятаевым гнался кавалер двух Железных крестов

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

8 февраля 1945 года из немецкого концлагеря особого режима на острове Узедом сбежали 10 заключенных. Тут, на полигоне Пенемюнде, нацисты испытывали супероружие, которое должно было, как обещал Гитлер, переломить ход войны. Это ракеты «Фау-2». А узников концлагеря держали как чернорабочих при ракетных шахтах и аэродроме. И никак не ждали от изможденных пленников такой дерзости — они угнали немецкий бомбардировщик и, пролетев на нем 300 километров сквозь линию фронта, добрались до своих. Их вел советский офицер Михаил Девятаев.

Как подобное удалось — «КП» расспросила военного историка Юрия КНУТОВА.

РАКЕТНЫЙ ОСТРОВ

- Неужели немцы на острове так слабо охраняли свои самолеты?

- В феврале 1945-го большинство хорошо подготовленных военных вермахта и СС были на фронте. Конечно, ракетный полигон был важнейшим объектом рейха. Но личный состав в оцеплении аэродрома не был элитой.

- Почему немцы сразу, еще на взлетке, не стреляли по бомбардировщику?

- Для этого надо было понять, что самолет угнали. Как они могли вычислить, что в кабине не немецкие летчики, а советские заключенные?

- Что за самолет выбрал Девятаев для угона?

- «Хейнкель-111 Н-22». Командир — обер-лейтенант Карл-Хайнц Грауденц. Этот двухмоторный бомбардировщик для испытаний «Фау-2». Там полно было сложной аппаратуры. Она следила, как ракеты вели себя после пуска.

СМЫШЛЕННЫЙ ИСТРЕБИТЕЛЬ

- Как Девятаев с ним справился?

- Девятаев был летчиком-истребителем, в начале войны летал на И-16 и Як-1. Сбит был летом 1944-го на лендлизовской американской «Аэрокобре». Он не летал на бомбардировщиках, тем более — немецких. И не знал их точный порядок запуска двигателей, тонкостей управления закрылками.

Но в плену он кое-что выучил по-немецки. А работа

Устроившие «Побег из ада» (так называлась книга Девятаева, изданная уже 1968 году) не сразу стали героями. Все бывшие военнопленные проходили тогда через проверку Смерша. В итоге из 10 «девятаевцев» шестерых рядовых в марте 1945-го отправили в стрелковые роты — и большинство погибло при форсировании Одера. А сам Девятаев с тремя бывшими офицерами оказались... в лагере Заксенхаузен, где он уже был в плену и который после освобождения от немцев на время стал спецлагерем № 7 НКВД. Там летчика-героя проверяли полгода, и лишь после вмешательства знаменитого конструктора ракет **Сергея Королева** Девятаев был отправлен в Псковскую область младшим лейтенантом-артиллеристом.

на аэродроме, мог заглянуть в кабину. Понять, где какой тумблер в каком состоянии, — ему ведь нужно было только взлететь. В то время самолеты не были настолько сложными, как сейчас. Принцип управления у большинства машин был схож.

- Как пленные подгадали со временем побега?

- Строго в 12.00 пилоты уходили на обед. Один из наших пленных штырем вырубил охранника, добрались до ангара. Девятаев этой железкой пробил дверь кабины, открыл запор фюзеляжа.

- А ключ зажигания?

- Немецкий летчик его оставил в кабине!

- Это была беспечность пилота или наше везение?

- На остров тогда уже регулярно совершали налеты и наша авиация, и союзники. Как только поступала информация, немецкие истребители поднимались на перехват, а бомбардировщики уходили в море, чтобы их не уничтожили стоящими на аэродроме. Потому и ключ в замке.

СПРАВКА «КП»

- Но Девятаев мотор с ходу не запустил?

- Аккумуляторы этого «Хейнкеля» стояли на зарядке. Наш летчик это быстро понял — его «команда» подкатила их на тележке, подняла наверх, а Девятаев подключил.

- Смог взлететь сразу?

- Снова нет. Триммер руля был в положении «на посадку». «Хейнкель» доехал до конца взлетки и развернулся. Надо было срочно отжать штурвал.

- Девятаев этого сделать не мог?

- На большинстве самолетов, чтобы отжать штурвал, надо было вытянуть трос — это большое усилие. Узники были, конечно, истощены. Потому участникам побега пришлось Девятаеву помогать.

НЕМЦЫ НЕ СБИЛИ

- Была погоня?

- Да, за угонщиками в небо отправили обер-лейтенанта Гюнтера Хобом. Кавалера двух Железных крестов.

- Он знал курс Девятаева?

- Нет, что и спасло! Хобом не знал, пойдут ли русские на север, в Швецию, или на восток — и не нашел бомбардировщик. Плюс мастерство



Герой Советского Союза Михаил Девятаев в кабине самолета вместе с внуком Михаилом — на большом воздушном празднике в честь своего 80-летия (1997 год).



Личный архив Михаила Девятаева

ТОЛЬКО ФАКТЫ

• Первый фашистский «Юнкерс» Девятаев сбил на своем фанерном «Ишачке» (как прозвали легкий истребитель И-16) 24 июня 1941 года над Минском.

• Впервые сам был сбит 26 июня в Белоруссии, потом 21 сентября 1941-го под Тулой, в третий раз — 13 июля 1944-го подо Львовом.

• После тяжелого ранения в ногу два года воевал в санитарной авиации, эвакуировав 140 раненых бойцов и офицеров, из них 6 генералов.

• В истребительную авиацию возвращен с подачи **Покрышкина**, сбил 9 самолетов врага.

• К званию Героя Советского Союза представлен 15 августа 1957 года по инициативе Сергея Королева.

• В 2002 году, за 5 месяцев до своей смерти, 85-летний Девятаев в Пенемюнде на съемках документального фильма встретился с летчиком Хобомом, который не догнал его в феврале 1945-го.

ПОМОЩЬ КОРОЛЕВА

- Как пересеклись пути Девятаева и Королева?

- Он разыскал Девятаева осенью 1945-го, когда узнал про летчика, сбежавшего с острова, где делали «Фау-2».

- Почему Девятаева раньше не выпустили — он же секретные документы и аппаратуру доставил?

- Слишком фантастический был побег! Поверить не могли. Но подвиг Девятаева сыграл важную роль. Сначала с его подачи отбомбили ракетные объекты на полигоне, откуда он сбежал — и пусков «Фау» больше не было. Потом Девятаев показал Королеву, где что находилось на острове и где части ракет могли остаться. Королев вскоре после этого выработал свои подходы к ракетостроению, они отличались от немецких. И про вклад Девятаева не забыл...

ЗАНОВО РОЖДЕННЫЙ

«Сгорел» в лагере смерти

По документам немецкого лагеря смерти Заксенхаузен, Михаил Девятаев погиб еще 5 декабря 1944 года. Туда его сослали «на утилизацию» после неудавшегося побега из концлагеря в Лодзи... Спасительную для узника-летчика путаницу внес лагерный парикмахер. Он в бараче санобработки забрал у настоящего старшего лейтенанта Девятаева его бирку смертника. И выдал ему бирку штрафника № 104533 — только что забитого охранниками учителя из Киева Степана Григорьевича Никитенко. Который под именем Михаил Девятаев и был вскоре сожжен. А штрафник «Никитенко» отправлен на работы на остров, где делали ракеты...

«Не пойду я в эту школу!»

Анна КУКАРЦЕВА

К середине третьей четверти у многих школьников начинается очередной приступ «нехочух»: в школу не хочу, уроки учить не стану, кружки эти ваши ненавижу! Психолог Галина Губанова рассказала о причинах, почему ребенок отказывается идти на занятия. И объяснила, как помочь ему. Тем более что подобное нежелание может быть опасным симптомом, так что надеяться просто вытолкать протестующего тинейджер за дверь не стоит.

Острое нежелание идти в школу обычно характерно для первоклассников и подростков. Хотя иногда с этим сталкиваются учащиеся выпускных - 9-х и 11-х классов.

- Примерно половина детей не любит ходить в школу, - говорит Губанова. - Это вполне нормальная ситуация. Однако в некоторых случаях ребенок наотрез отказывается даже собираться туда, и каждое утро превращается в поле битвы. Ученик плачет, сопротивляется, приводит разумные и не очень доводы, почему он не должен сегодня идти на уроки. Многие дети на данном этапе начинают симулировать болезнь. Но хуже, что у некоторых и правда на фоне стресса появляются выраженные болевые ощущения. Так включается психосоматика. Подростки могут вести партизанскую тактику, мирно выходить вовремя, но не доходить до класса, просто прогуливать уроки. Важно, что нежелание идти в школу - это индикатор и симптом проблемы, которую можно и нужно решать.

Что делать с ребенком в такой ситуации.



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

Трудности в учебе

Школьник отстает и не справляется с программой. Ему стыдно и некомфортно. Учителя его не хвалят, только поправляют и говорят об ошибках, а иногда и высмеивают. Чем больше проблем, тем сильнее нежелание ходить в школу.

Возможные пути решения:

Самому посидеть с чадом за уроками или найти репетиторов. Ну или договориться с учителем о дополнительных занятиях.

В некоторых (самых простых) случаях ребенок отстает, потому что болел, пропустил важную тему и теперь не может догнать класс. Тогда достаточно буквально нескольких индивидуальных консультаций. Если дело не в пробелах в знаниях, а в личности педагога (некоторые из них считают, что строгость и придирчивость и есть стимул развиваться для ученика) - говорите с ребенком, что важны не оценки, а знания. А знания-то у него есть?

С некоторыми проблемами придется долго и упорно разбираться, выводить ребенка на разговор, беседовать с учителем.

Проблемы в отношениях с другими учениками, травля

- Эта проблема заслуживает отдельного глобального текста, - говорит Галина Губанова. - Ведь речь может идти как о небольшом конфликте между друзьями, из которого ребенок не знает, как выйти, так и о настоящей травле. Буллинг может сигнализировать о себе важными симптомами: ребенок становится замкнутым, нервным и напряженным. Вздрагивает от громких звуков, плачет без причины, плохо спит. И, конечно, не хочет ходить в школу.

Возможные пути решения:

Для начала нужно аккуратно поговорить, узнать, как обстоят дела. Есть ли друзья в классе, не обижают ли его, нравятся ли ему сосед по парте. Дальше по обстоятельствам. Иногда достаточно дать ребенку пару советов, как урегулировать ссору с приятелями. С кем стоит помириться, кого игнорировать, кому дать словесный отпор. В более серьезных случаях - поговорить с классным руководителем, чтобы она проработала вопрос с одноклассниками или агрессорами. А бывает, что помогает только перевод в другую школу. И точно никогда нельзя говорить обвинительные вещи, мол, «сам виноват, что с тобой никто не дружит». Очень важно поддерживать ребенка, не пускать ситуацию на самотек: «Ты что, сам не можешь разобраться?»

Также важно и ребенку, и родителям знать статьи закона, которые защищают от буллинга. Это дает четкие ориентиры, что травля - не норма! (Мы писали об этом подробнее, см. сайт KP.RU.)

Проблемы в отношениях с учителем

Педагоги - люди, а не ангелы. Кто-то из них терпит ни малейшего возражения. Кто-то саркастичен, зло вышучивает учеников. Кто-то делит подопечных на любимчиков и изгоев. Не всякий подросток, тем более учащийся начальной школы, сможет найти общий язык со взрослым, особенно если последний не очень-то этого хочет.

Возможные пути решения:

Поговорить с ребенком и при необходимости с учителем, чтобы выяснить корень проблемы.

Также важно развивать с детства уверенность в себе, асертивность (умение абстрагироваться от внешних обстоятельств, сохраняя уверенность в собственном решении, если оно верно. - **Ред.**).

Старайтесь дома чаще спрашивать: «А что ты думаешь?», «А как бы ты поступил на месте героя фильма/мультфильма?». Ребенок должен понимать, что он все делает правильно. А если что не так, то вы обязательно ему можете. Это развивает уверенность в себе.

Синдром отличника

- Это, конечно, не научный термин, - говорит Галина Губанова. - В действительности речь идет о перфекционизме (желании идеального результата. - **Ред.**), некоторой педантичности и высокой тревожности. Об этой проблеме стоит подумать, если отличник, умница и активист вдруг резко невзлюбил школу. Дело в том, что юный перфекционист может поставить себе очень высокую планку и бояться не оправдать ожиданий родителей и учителей. В таком случае отказ идти на учебу связан с нежеланием рисковать.

Возможные пути решения:

Откровенно поговорить и сказать, что идеал недостижим и не нужен. Что ценность его, вашего любимого чада, не зависит от успеваемости и выигранных олимпиад. Помочь найти, увидеть другие сильные стороны, кроме учебы.

Индивидуальные особенности ребенка

Есть дети и взрослые, которые очень тяжело переносят ранние подъемы. Есть выраженные интроверты, тяжело переносящие шум и нахождение в большом коллективе. Есть часто болеющие дети, с низкой стрессоустойчивостью.

Возможные пути решения:

Подумать о других форматах обучения, например, частные или онлайн-школы. Или государственные школы, но с меньшими классами или занимающиеся во вторую смену. Обсудить проблему с классным руководителем и директором, найти пути решения. К примеру, попробовать заменить посещение некоторых предметов секциями и кружками.

- В любом случае школьник сможет лучше справиться с этими проблемами, если будет чувствовать вашу поддержку, а также если разовьет в себе уверенность, жизнестойкость и гибкость, доброжелательное отношение к себе, - говорит психолог Губанова. - Также может помочь детский психолог. Существуют терапевтические группы для подростков, в которых помогают раскрыться, разобраться во внутренних противоречиях и обрести уверенность в себе. И все же всегда главное - это желание родителей увидеть, что проблема есть, и вместе с ребенком найти пути решения.

100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ С ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ - КАК ЭТО ВОЗМОЖНО?

★★★★★ Марина
«Книга трогает душу. Поднимает очень много чувств. Рекомендую ее каждому, кто задается вопросом принятия и любви к себе».

Психолог Галина Ткаченко, столкнувшись с онкологией, открыто делится своей историей. Книга «Окно в жизнь» будет полезна всем, кто имеет серьезный диагноз или переживает жизненные кризисы.

«Будь собой, люби себя, люби тех, кто любит тебя, не бойся. Не бойся переосмыслить свою жизнь, сказать честно и смело правду себе и другим. Будь в жизни тем, кто становится другом человеку. А значит, сам, не изменив, помогаешь другим жить».

Книга - адресное личное добро. Подарите ее себе и близким. И задумайтесь о том, как вы можете помочь другим.

Взгляд психолога на заболевание

для тех, кто болен, их родственникам и ближнему кругу

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

shop.kp.ru

10
природных
«антибиотиков»,
которые
помогут
в сезон ОРВИ.

Ягода манила, от простуд лечила

Анна КУКАРЦЕВА

- Природа придумала много защитных механизмов для растений и животных, по сути, наделив их свойствами антибиотиков, которые могут бороться с бактериями и грибами, - говорит наш постоянный эксперт, диетолог, врач-эпидемиолог Людмила Денисенко. - Конечно, лечиться исключительно с их помощью не стоит - нужно выполнять предписания врача. Но поддержать организм полезными и вкусными добавками будет явно не лишним.



Людмила Денисенко.

Бasilik - универсальный помощник

Эта ароматная трава пользовалась популярностью еще у древних лекарей. Ее часто использовали в смесях для лечения кашля, больного горла, при циститах и запорах. Обладает смягчающим и спазмолитическим действием. Добавляйте свежий базилик в салаты или в самом конце в тушеное мясо (длительное воздействие температур разрушает эфирные масла). К сожалению, трава не хранится долго, использовать нужно только свежие листочки и веточки.



Есть у базилика и противопоказания - его не советуют беременным и людям с диабетом, со склонностью к образованию тромбов. Обычно рекомендуют не более 30 граммов базилика в день.

Брусника - киллер для бактерий



Целебные у брусники не только ягоды, но и листья. Плоды брусники богаты полифенолами и эфирным маслом, в котором содержится около 70 полезных органических соединений. В ее плодах содержится бензойная кислота - натуральный консервант. Из-за нее болезнетворные бактерии теряют способность к развитию и размножению. Именно бензойная кислота и превращает бруснику в антибиотик. Особенно хороша брусника при лечении циститов.

Очень полезен морс из ягод - он подавляет развитие микробов и выводит токсины, а содержащиеся в нем витамины укрепляют силы, особенно после болезни. Хорошо пить морс и при онкологических заболеваниях - при раковой интоксикации и после химиотерапии.

С осторожностью стоит применять бруснику при обострениях болезней ЖКТ, в частности язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Голубика - свежее противовоспалительное



Плоды этого растения содержат вещество, подобное аспирину, обладающее болеутоляющим и жаропонижающим действием. Отвары и морсы из голубики обладают высоким противовоспалительным действием, их часто назначают при воспалении легких, почек или мочевого пузыря. Но полезнее всего свежая голубика, если есть ее не больше 100 - 150 граммов в день.

Также ягода хороша для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и анемией.

Гранат - при кашле и после болезней



Гранатовый сок хорошо помогает при простудных заболеваниях: вяжущие вещества помогают вывести мокроту при бронхитах и пневмониях, а также стимулируют работу поджелудочной железы. Во время простуды рекомендуют каждый день съедать по гранату.

Но при повышенной кислотности желудка гранатовый сок в чистом виде противопоказан - лучше разбавлять его наполовину водой или морковным соком.

Капуста - полезнее квашеная



Воистину чудо-овощ, причем не важно - белокочанная или брокколи, все виды капусты полезны. Капуста содержит в себе целый список полезных веществ, необходимых для полноценной жизни человека, - клетчатка, каротин, фолиевая кислота, соли калия, кальция, фосфора и весь набор витаминов. Она помогает обмену веществ, обладает обезболивающим и противовоспалительным действием.

Причем ее антибиотические свойства увеличиваются во время ферментации (квашения).

С осторожностью ее нужно употреблять людям, склонным к вздутию живота, страдающим гипертонией (капуста может быть слишком соленой, что увеличивает отеки и повышает артериальное давление).

Клюква - царица ягод



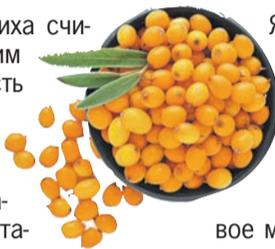
Обладает противовирусными и антибиотическими свойствами и является прекрасным антиоксидантом. Людям, страдающим заболеваниями мочеполовой системы, без клюквенного сока просто не обойтись. Ученые обнаружили в клюкве кислоты, идентичные действию антибиотиков против микробов класса E. Coli (это большая группа бактерий, которые вызывают воспаления почек, мочевого пузыря, инфекционный гастроэнтерит).

Кроме того, целительные свойства ягоды препятствуют распространению бактерий *Helicobacter pylori*, которые вызывают язву желудка.

Свежие ягоды имеют слабительный эффект, поэтому есть их нужно с осторожностью.

Облепиха - кладезь витаминов и микроэлементов. Но собирать ее - тяжелый труд.

Облепиха - полезна и замороженная



Недаром облепиха считается российским суперфудом, то есть растением с огромным количеством благотворных свойств. В ней настоящий букет витаминов, микроэлементов и органических кислот, чрезвычайно важных для профилактики и лечения многих заболеваний.

Ягоды облепихи хорошо сохраняются в замороженном виде. Их можно добавлять в чай или варить морсы и пить во время простуды.

Полезно и облепиховое масло как бактерицидное и ранозаживляющее. Причем ягоды при язве противопоказаны, зато масло облепихи очень рекомендовано.

Редька - с медом против кашля



Знаменитый рецепт российских деревень: в простудный сезон вырезать в черной редьке отверстие, положить туда 1 - 2 ложки меда. Настоять. При приступах кашля принимать по столовой ложке сока редьки с медом 3 раза в день. Отличное противокашлевое и простудное средство.

В черной (да и зеленой) редьке много витамина С, калия, магния, кальция. Ее сок - мощный ранозаживляющий антисептик. Особый вкус редьке дают эфирные масла и гликозиды, которые обладают бактерицидными свойствами.

Не стоит есть много редьки при гастрите, тяжелых заболеваниях почек, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Черная смородина - домашний доктор



В ней точно больше витамина С, чем в лимонах, даже в замороженной. Плюс дезинфицирующие и противовоспалительные вещества. В пищу идут не только ягоды, но и листья, которые используют в травяных чаях. Чай из листьев и морсы из ягод полезны при инфекциях верхних дыхательных путей и в целом

при простуде благодаря фитонцидам, способным обезвредить множество бактерий. Она также способна подавлять вирусы кори и герпеса.

Свежие ягоды могут оказаться слишком кислыми и раздражать слизистые, поэтому старайтесь не злоупотреблять - достаточно 100 - 150 граммов ягод в день.

Цитрусовые - хранилище витаминов



Несмотря на то, что цитрусовые уступают нашим смородине и облепихе по содержанию витамина С, но они все же важны в питании. Дело в том, что грейпфруты созревают в декабре и сохраняют всю пользу до середины лета, пока поспеют наши ягоды. Рекомендуют зимой съедать в день по четвертинке грейпфрута для профилактики простудных инфекций.

А лимон - один из лучших природных антисептиков. Сок лимона, разведенный в воде (0,5 лимона в 1/2 стакана воды), полезен для полоскания при ангине, также можно употреблять как наружное лекарство при грибковых заболеваниях кожи.

Но стоит помнить, что цитрусовые - серьезные аллергены.

КСТАТИ

Существуют еще и приправы-«антибиотики», например, горчица, хрен, имбирь, корица, чеснок. Их тоже рекомендуется добавлять в пищу. Но с осторожностью людям с проблемами ЖКТ. И, конечно, отличным антимикробным действием обладают всем известные лук и мед.

Диетолог Людмила Денисенко



Наш корреспондент неделю тестировал советы, которые якобы помогают одолеть бессоницу.



Личный архив Андрея Абрамова

Андрей АБРАМОВ

Проблемы с засыпанием у меня последний год. По молодости было так: только приложил голову к подушке - срубил. А сейчас мысли роятся, ворочаюсь, будто матрас горохом набит. Иногда спать вроде хочется, но не можешь. И тут соцсети стали изобиловать советами по быстрому засыпанию. Подают это все едва ли не как секретные техники тибетских монахов.

Следующую неделю я решил тестировать перед сном каждый прием и вести дневник. А после спросил мнение врача по каждому лайфхаку. Моим консультантом стал заведующий центром сомнологии ФГБУ НМИЦО ФМБА России Дмитрий ДУЙКИН.

Уснуть за 60 секунд

НОЧЬ 3

И уносит меня...

Садитесь на край кровати, закрываете глаза. Начинаете 150 раз медленно мотать головой из стороны в сторону, будто показываете жест «нет». Как только почувствуете головокружение, ложитесь - и засыпаете.

Мои наблюдения:

- Махание головой в потемках действительно вгоняет в какой-то полупьяный эффект, когда пол начинает лезть

на стены. Первый раз я почти заснул, но потом, как это бывает в состояниях на грани сна и реальности, - дернулась нога. Проснулся. Поворочался минут десять и повторил. На этот раз заснул.

Мнение врача:

- Одним такой способ зайдет на ура, а другого увезут на скорой с инсультом. Такие лайфхаки из интернета - игра в рулетку, возможно, русскую. Подбирая под себя подобные техники, консультируйтесь с доктором.

Осторожно! Способ, опробованный нашим корреспондентом в шестую ночь, может вызвать приступы ночного сюрреализма. Примерно как на картине Дали - «Сон, навеянный полетом пчелы вокруг граната, за миг до пробуждения».



Museo Thyssen-Bornemisza, Madrid.

НОЧЬ 4

Тематические считалки

Продвинутая версия подсчета овец. Выбираете категорию. Например, фрукты. Далее начинаете в алфавитном порядке вспоминать: «А - Арбуз, Б - Банан, В - вишня» и т. д.

Мои наблюдения:

- Никогда не помогали такие «игры». Самая простая: считать до 100 и обратно. Здесь я перечислял марки машин, животных, прочитанные книги - сознание только цеплялось за что-нибудь

знакомое и начинало подсовывать истории: «Да, вот такая машина у твоего друга была. А эту книгу ты читал, когда на пляже лежал...»

Мнение врача:

- Метод работает, но абсолютно индивидуально. Можно представить свой шкаф с одеждой и начать подбирать по цвету, типу, фасону, размеру, стилю варианты наряда. Считаете алфавитом и засыпаете - прекрасно!

НОЧЬ 5

Упал, отжался - спишь

Суть: перед сном дать организму немного физической активности. Например, сходить на прогулку вокруг дома, сделать гимнастику по типу ЛФК. После физнагрузок тело стремится перейти в фазу отдыха - и вы быстрее уснете.

Мои наблюдения:

- Гулять не понравилось: зима, надо много одежды надевать. Возможно, в теплое время года вернусь к способу. Легкую гимнастику сделал в другой день. Включил ролик с лечебной физкультурой, которую обычно делают пожилые. Потом вечерний туалет, туда-сюда и... заснул быстро. Беру на вооружение.

Мнение врача:

- Замечательный метод, но рекомендую его скорректировать. Прямо перед сном физических нагрузок избегайте, ведь необходимо «замедлить» процессы в организме. Легкую гимнастику делайте за 2 - 3 часа до сна. Тяжелую, спортивную - не позднее чем за 4 - 5 часов до сна. Регулярные аэробные нагрузки помогают насытить кровь кислородом.



НОЧЬ 1

Дышим на раз-два

Первым подвернулся совет использовать технику дыхания «4 - 7 - 8». Четыре секунды на вдох, на семь задерживаем дыхание и восемь секунд выдыхаем. Соцсети писали: сделать так раз пять-шесть и уже видишь сны. Якобы это активизирует парасимпатическую нервную систему, которая, если упростить теорию, отвечает в том числе и за отдых.

Мои наблюдения:

- В эту ночь способ не помог. Зациклился, что нужно высчитывать странные интервалы дыхания. Позже прочел: можно дышать по три или пять секунд

на каждую фазу. И когда бремя ответственности эксперимента надо мной не висело, я нормально засыпал, вдыхая и «тройками» и «4 - 7 - 8». Уже в хорошем смысле циклишься на дыхании и засыпаешь.

Мнение врача:

- Практика прекрасная, подходит тревожным людям, склонным к быстрой смене настроений. Медленное дыхание рефлекторно тормозит нервную систему, снижаются давление, пульс, ритмы успокаиваются, вы засыпаете. Пара-тройка недель таких упражнений - и будет засыпать быстрее.

НОЧЬ 2

Коктейль Белоснежки

Полстакана вишневого сока, одна столовая ложка магния и немного газировки. Первый содержит мелатонин, он же «гормон сна». Магний расслабляет мышцы, а пузырьки газировки быстрее помогают всасываться в кровь этому добру.

Мои наблюдения:

- Магний купил на маркетплейсах, его также продают в аптеках. Цена банки 500 - 1000 руб. Хватит примерно на 30 напитков. Меня смутило, что каждая компания указывает свою дозировку в составе: где-то она измеряется парой сотен мг, а где-то тысячами! От напитка был эффект. Выражался он в следующем: громко урчал живот, и жена начала ворчать, что бульканья ей мешают.

Мнение врача:

- Коктейль имеет степень эффективности и уровень доказательности БАДов: веришь - поможет. Магний в продуктах не помешает. Суточная потребность взрослого человека в нем составляет 310 - 320 мг для женщин и 400 - 420 мг для мужчин. А сколько его в столовой ложке? Не получить бы гипервитаминоз! Могу порекомендовать пить травяные настои успокаивающего направления.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Что делать, если сон никак не приходит?

- Самый действенный метод - не спать! - объясняет Дмитрий Дуйкин (на фото). - Нормальное время для засыпания - от 5 до 15 минут. Не получилось? Встаем с постели и занимаемся монотонными делами - только не нужно сидеть в телефоне. До тех пор, пока не захотим спать. Кто-то скажет: «Но я же не выплещу, если буду дела делать!» Вы и так не выспитесь: будете лежать и создавать условный рефлекс боязни кровати. Потом, увидев ее, начнете переживать: «Опять не засну». Накапливая дефицит сна монотонным бодрствованием, вы с удовольствием заснете в следующую ночь.

НА ЗАМЕТКУ

Эксперты считают, что, соблюдая правила гигиены сна, люди самостоятельно могут решить свои проблемы с засыпанием в 70 - 80% случаев. Остальные могут обратиться к врачу. Если следовать хотя бы половине правил - уже на пользу.

В частности:

- соблюдайте режим (ложитесь и вставайте в одно и то же время);
- после обеда больше не пейте кофе, а прямо перед сном - не ешьте;
- регулярно занимайтесь спортом (но не перед сном);
- все гаджеты убираем за час до сна, телевизор тоже выключаем;
- стремитесь, чтобы кровать была только местом для сна, просто так не ложитесь, чтобы позалипать в телефоне;
- приглушите свет вечером и проветрите спальню.



НОЧЬ 6

Чудо-пшикалка

В аптеках продается мелатонин - в таблетках или в виде спрея в рот. Инструкции разные, но в среднем пилюлю пьют за 40 минут до сна, а брызгают непосредственно перед.

Мои наблюдения:

- Я купил спрей, за флакончик 10 мл отдал 1000 рублей. Раньше он стоил в два-три раза дешевле. У нас его, вероятно, не делают, вот цены и взлетели на импорт. А таблеток продают много. На вкус - как мятная брызгалка для освежения дыхания.

Работает! Засыпаешь даже быстрее пяти минут. Проверил неоднократно. Нюанс: сняты очень бредовые сны. Как будто Тарковского, Кафку и Дали загрузили в нейросеть и попросили написать сценарий. Еще побочка: трудно просыпаться, буквально через силу поднимаешь веки.

Мнение врача:

- Мелатонин - только по рекомендациям врача. Он помогает при нарушениях цикла сна, сбое биологического ритма, смене часовых поясов, хронической бессоннице. Иногда назначают при некоторых заболеваниях нервной системы - по типу болезни Альцгеймера. Странные сны скорее связаны не с самим мелатонином, а с растормаживанием адаптационных механизмов вашей нервной системы вследствие приема препарата.

НОЧЬ 7

Глаза кругом пошли

Смыкаешь веки и начинаешь делать разминку для глаз: влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. И так повторять до засыпания.

Мои наблюдения:

- К этой ночи на меня снизошло банальное откровение. Моя проблема в том, что слишком много начинаю прокручивать в голове, потворствуя своим мыслями. Пресечь это гимнастика для глаз помогла. Не супербыстро, но заснул, по личным ощущениям, минут за десять.

Мнение врача:

- Способ действительно может помочь. Повторюсь - все индивидуально. Подскажу еще один схожий метод: обратного моргания. Ложитесь и закройте глаза. Посчитайте до 10, откройте глаза на долю секунды и тут же сомкните. И вновь медленно счет до десяти...

Вечера на хуторе близ Териберки



Почему стоит поехать на Кольский полуостров, что там можно увидеть и сколько это стоит.

Владимир МАЗЕНКО

НА ОХОТУ!

- Северное сияние бывает трех видов, - рассказывает гид **Юрий Мельников**, пока мы едем из Мурманска за город - туда, где, по прогнозу, этим вечером будет ясное небо. - Сияние, за которое стыдно, и вау-сияние - это когда дух захватывает от такой красоты!

Выезды на сияние здесь называют охотой, ее сезон длится с сентября по март. В городе увидеть сияние трудно - мешает электрический свет. Но каждый раз это все равно лотерея.

- Бывает, что даже в самый благоприятный прогноз на небе ничего не происходит. А бывает наоборот - никто его не ждет, а оно приходит, - рассказывает гид.

Наконец мы сворачиваем с трас-

сы в сторону небольшого поселка, проезжаем метров двести и останавливаемся посреди... Если вы представляете себе идеальный зимний лес - это как раз окрестности Мурманска после снегопада. Здесь много невысоких елочек, которые создают рождественский пейзаж на манер «Вечеров на хуторе близ Диканьки»: старательно гнутся под тяжестью снега и сверкают в свете полной луны, которая благосклонно поглядывает на них сверху, отвлекаясь только на шныряющие вокруг звезды - те падают здесь по две-три штуки в минуту.

Написал это и уже позже узнал, что зимние сцены «Вечеров на хуторе близ Диканьки» 1961 года снимали в Мурманской области...

Но, видно, никто в нашей группе, глядя на падающие звезды, не додумался загадать желание



Вот ты какой, северный олень! - в экопарке под Мурманском автор этих строк (слева) познакомился с живым символом российского Севера.

ДРУГИЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

- ✓ Канозерские петроглифы. В 1990-е годы на островах Канозера в юго-западной части Кольского полуострова обнаружили первобытные наскальные изображения, которые относятся к III - II тысячелетиям до н. э.
- ✓ «Плита времени» на острове Большой Аникеев. Это каменное плато, на котором мореплаватели с XVI века оставляли разные надписи. «Летопись» содержит послания норвежских, датских, шведских, голландских, английских, немецких, русских моряков, их имена и названия судов.
- ✓ Атомный ледокол «Ленин», установленный на вечную стоянку рядом с морским вокзалом Мурманска. Сейчас это корабль-музей.
- ✓ Серферы и кайтсерферы ценят Баренцево море за настоящую океанскую волну.
- ✓ В окрестностях Мурманска немало экопарков и семейных ферм, где можно покататься на собаках хаски и оленях.
- ✓ Арктическая кухня - это отдельная песня. Местную рыбу очень вкусно готовят в ресторанах и кафе. Для любителей экзотики - котлеты из оленины, а также мясо лосей и медведей, зайчатина.

ЧТО ПОЧЕМ

- Перелет Москва - Мурманск - от 3000 рублей.
- Проживание в отеле - от 3000 - 4000 рублей за номер на двоих.
- Охота за северным сиянием - 3500 - 6000 рублей (в зависимости от размера группы и транспорта) с человека за трех-четырёхчасовой выезд (в стоимость включена работа фотографа и аренда авто).
- Выезд в Териберку с посещением главных достопримечательностей - 8500 - 10 000 рублей с человека.
- Выход в море навстречу китам - от 4500 рублей с человека за двухчасовую морскую прогулку.



увидеть сияние. Примерно через час поворачиваем обратно в отель.

В СЕЗОН ЗАПОЛНЕНО ВСЕ

Мурманск - город небольшой (около 300 тысяч человек), но вариантов размещения у туристов немало. Есть гостиницы и хостелы, можно подобрать апартаменты. Номер в отеле на двоих можно снять за 3000 за ночь. Активно строятся мини- и экоотели.

- Но жилья для туристов все равно не хватает, - рассказывает Юрий. - В наш высокий сезон - он длится здесь с сентября по март - заполнено почти все. (По данным комитета по туризму Мурманской области, общий поток достигает сейчас 700 тысяч туристов в год. - Ред.) Особенно много в последнее время едет на Кольский китайцев. А скоро ждем наплыва тайцев и индийцев.

- Зачем же они сюда едут - далеко ведь?

- Как зачем? - удивляется Юрий. И начинает перечислять...



Сегодня знаменитый атомный ледокол «Ленин» работает музеем.

Shutterstock

Окрестности Мурманска - самое доступное место в мире для наблюдения за северным сиянием.

ЗАЧЕМ ТУРИСТЫ ЕДУТ НА КОЛЬСКИЙ

Причина 1. ПОЛЯРНОЕ СИЯНИЕ

- Главное - это, конечно, северное сияние, - объясняет гид Юрий Мельников. - Дело в том, что Кольский полуостров - самое доступное место в мире, где туристы могут наблюдать это небесное явление. Поехать за северным сиянием в Норвегию или Исландию очень дорого. В Канаде Заполярье -

это труднодоступные и труднопроходимые места. Канадцы сами сюда приезжают.

По словам Юрия, до пандемии кого тут только не было - туристы из США, Бразилии, Аргентины, Парагвая, Мексики... Сейчас сюда хлынул поток россиян.

- А русские - это лучшие туристы! - неожиданно объявляет Юрий.

- Как так? Почему?

- А потому что всегда на позитиве, не огорчаются по мелочам, и к тому же щедрые, - объясняет гид.

Причина 2. ОКЕАН

Село Териберка на побережье Баренцева моря, примерно в 130 км от Мурманска, прославилось после съемок фильма Андрея Звягинцева «Левиафан» (2014 год). Бутафорский скелет кита из фильма до сих пор лежит у местного ресторана. Хотя есть в селе и настоящий, но не такой эффектный скелет детеныша кашалота. Китенка метров 6 - 7 длиной выбросило на берег несколько лет назад.

Даже когда в Териберке -3...-5 °С, на берегу из-за сильного ветра и влажности они ощущаются как все -20 °С. Вытащишь из кармана руку, чтобы сделать несколько фото, и через минуту пальцев не чувствуешь. А фотографировать в Териберке есть что: первобытная красота бушующего океанского простора, заснеженные сопки, местные достопримечательности вроде пляжа «Яйца дракона» (из-за покрывающих берег валунов), замерзшего водопада или кладбища кораблей...

И посреди этих специфических красот Русского Севера то здесь, то там - восточная экзотика - стайки замерзших китайцев в разноцветных пуховиках.

- Вы зачем сюда приехали? - спрашиваю. - Далеко ведь, да и холодно!

- Бейбин ян! Бейбин ян! - перебивая шум волн, объясняют девушки.

Так романтично на китайском языке звучит «Северный Ледовитый океан».

- Териберка - уникальное место, - объясняет Юрий. - Почти нигде в мире вы не сможете доехать до побережья Северного Ледовитого океана просто на автомобиле. А здесь - пожалуйста, трассу из Мурманска заасфальтировали на всем протяжении и подняли на 4 - 5 метров, чтобы не переметало.

Причина 3. КИТЫ

«10.30 - 12.30 - Морская прогулка в Баренцевом море и наблюдение за китами» - такой пункт стоял в программе нашей поездки, организованной командой сервиса «Яндекс Путешествия» для журналистов и блогеров. Очень странно - думал я про себя. Неужели же киты появляются по расписанию?

- Вероятность увидеть китов, если выйти в море, практически 100%, - развеял мои сомнения Юрий Мельников. - Полосатые киты обитают здесь постоянно. Но особенно активно ведут себя горбатые киты, которые приходят в бухты Баренцева моря за сельдью. Во время охоты они действуют очень согласованно - загоняют рыбу, глушат ее хвостами, и это невероятно зрелище!

Встретить в бухтах Териберки можно также кашалотов, тюленей, иногда сюда заходят косатки. Но нам снова не повезло - в шторм корабли в море не выходят, так что наше знакомство с китами ограничилось фотографиями рядом со знаменитым скелетом.



Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте



Владимир МАЗЕНКО / КП - Москва

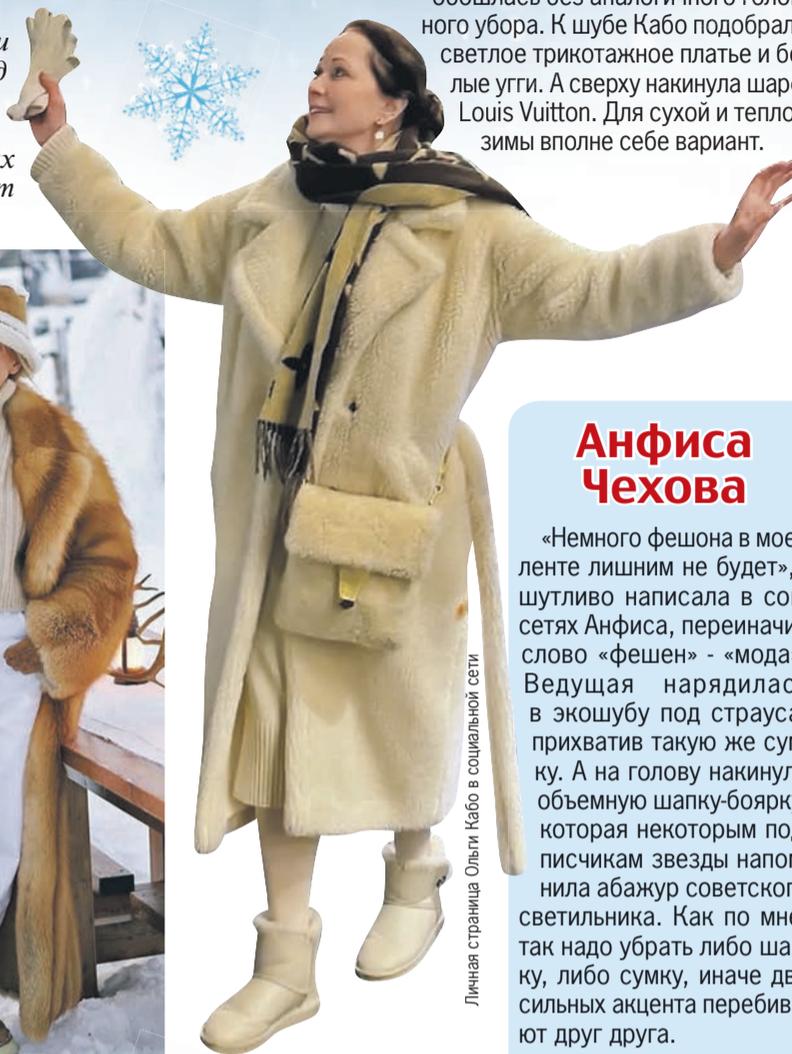
Мех без причины

Выбираем пушистый образ вместе со звездами.

В эту зиму в средней полосе ни мороза, ни снега... Но это не повод оставлять шубу в шкафу. Кроме того, плюсовая температура идеальна для искусственных меховых изделий. Наши знаменитости носят и то и другое.

Ольга Кабо

Как и Анфиса Чехова, Ольга сочетает светлую экошубу с меховой сумкой в тон - но, к счастью, обошлась без аналогичного головного убора. К шубе Кабо подобрала светлое трикотажное платье и белые угги. А сверху накинула шарф Louis Vuitton. Для сухой и теплой зимы вполне себе вариант.



Личная страница Ольги Кабо в социальной сети

Анфиса Чехова

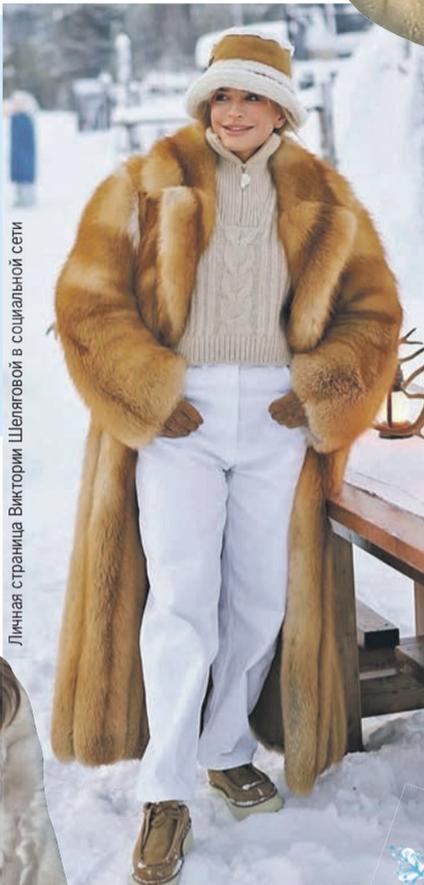
«Немного фешона в моей ленте лишним не будет», - шутиливо написала в соцсетях Анфиса, переиначив слово «фешен» - «мода». Ведущая нарядилась в экошубу под страуса, прихватив такую же сумку. А на голову накинула объемную шапку-боярку, которая некоторым подписчикам звезды напомнила абажур советского светильника. Как по мне, так надо убрать либо шапку, либо сумку, иначе два сильных акцента перебивают друг друга.



Личная страница Анфисы Чеховой в социальной сети

Виктория Шелягова

Светская львица часто путешествует по России. Во время поездки в Апатиты Шелягова показала, как предпочитает утепляться зимой. Богатую лисью шубу почти в пол она надела с белыми джинсами и бежевым свитером. Плюс замшевые ботинки в тон верхней одежды и замшевая панамы. И тепло, и стильно.



Личная страница Виктории Шеляговой в социальной сети

Образы звезд комментирует журналист «КП», дипломированный стилист **Ольга РОДИНА.**

Евгения Феофилактова

У экс-участницы «Дома-2» тоже лама, только белая и укороченная. Со светлой шубой Евгения собрала беспрюжный зимний комплект с молочным свитером и бежевыми брюками. Дополнила лук меховыми «ушами» и теплыми варежками.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Светлана Бондарчук

Светлана собрала образ, идеальный для нынешней мягкой московской зимы. Бежевый полушубок из блестящей лоснящейся овчины (и такая тоже бывает!) Бондарчук скомбинировала с легкой шелковой блузкой и базовыми джинсами. Плюс культовая сумка Birkin из страуса. Вот так: у одних шуба под страуса, а у других сумочка из настоящего.



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



Ксения Собчак

Модница продемонстрировала очередной оригинальный и сложносочиненный образ. Юбку с поясом-бахромой Ксения скомбинировала с укороченным жакетом и галстуком. Но гвоздем программы стала огромная рыжая шуба из меха ламы. Судя по виду сзади, шубейка набивная и очень теплая. Образ Собчак дополнила плетеным клатчем и трикотажными ботильонами с черно-белым рисунком.



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



schiaparelli.com

МОДА, СТОП!

Пояс-пресс за 452 тысячи

Итальянский дом моды Schiaparelli, который славится эксцентричными аксессуарами, предлагает ремни с объемной пряжкой в виде золотого пресса - видимо, на случай, если у вас нет собственных кубиков. После покупки пояса-качка за 452 000 рублей есть все шансы, что похудеет не только ваш кошелек, но и вы сами.

Личная страница Анастасии Кошевой в социальной сети

Исполнилось
165 лет
со дня рождения
великого русского
писателя.

Антон Палыч ЧЕХОВ однажды заметил:

Не будьте кислы, как клюква. Будьте рахат-лукумом!

Денис КОРСАКОВ

К дню рождения Чехова можно было бы пуститься в рассуждения о том, какой он гениальный (слово, на которое он наложил запрет). В стотысячный раз написать, что «Дама с собачкой» - лучший на свете рассказ о любви, а «Чайку» с «Тремя сестрами» и «Вишневым садом» и через 120 лет после смерти автора каждый день ставят в каком-нибудь театре планеты. Но мы решили просто собрать несколько высказываний великого писателя. Их добывают из томов его писем, записных книжек и дневников и публикуют в ежедневном режиме авторы прекрасного телеграм-канала «Антон Чехов. Лайфстайл». Подпишитесь на него, а пока почитайте лучшее.

О дне рождения

- Сегодня я именинник, но об этом в Ницце никто не знает, и я доволен, я доволен, я доволен. (1901 год, 17 января, 41 год). (17 января - это 29-е по новому стилю; все даты ниже приведены по старому стилю, надо мысленно добавлять к дате 12 дней. - Ред.)

О любви

- Женщины пахнут сливочным мороженым. (1889 год, июль, 29 лет)
- Женщины у меня есть, но не жены и не любовницы. А я не могу без женщин!!! (1888 год, 22 января, 28 лет)
- Надо воспитать женщину так, чтобы она умела сознавать свои ошибки, а то, по ее мнению, она всегда права. (Записные книжки)
- Женитьба хорошая штука... Если не дает сюжетов (а она сюжетов не дает, ибо литераторы видят только даль, но не то, что у них под носом делается), то во всяком случае дает солидность, устойчивость и поселяет (монашеское слово!) потребность совлечь с себя ветхого человека... (1888 год, 8 августа, 28 лет)
- Медицина у меня законная жена, а литература - незаконная. (1896 год, 15 марта, 36 лет)
- В Москве я погулял немножко и теперь испытываю позыв к труду. После грехопадения у меня всегда бывает подъем духа и вдохновение. (1897 год, 30 июля, 37 лет)
- В семейной жизни самый важный винт - это любовь, половое влечение, едина плоть, все же остальное - ненадежно и скучно, как бы умно мы ни рассчитывали. (1898 год, 26 октября, 38 лет)
- Я уже начал ждать тебя, считаю дни и часы. Это ничего, что ты влюблена в другого и уже изменила мне, я прощу тебя, только приезжай, пожалуйста. Слышишь, собака? Я ведь тебя люблю, знай это, жить без тебя мне уже трудно. (Из письма жене, 1901 год, 7 марта, 41 год)

О деньгах

- Денежно я ужасно напуган. (1885 год, 25 лет)
- Душа моя просится вширь и ввысь, но поневоле приходится вести жизнь узенькую, ушедшую в сволочные рубли и копейки. Нет ничего пошлее мещанской жизни с ее грошами, харчами, нелепыми разговорами и никому не нужной условной добродетелью. Душа моя изныла от сознания, что я работаю ради денег и что деньги центр моей деятельности. (1892 год, 16 июня, 32 года)
- Деньги нужны адски. Мне нужно 20 тысяч годового дохода, так как я уже не могу спать с женщиной, если она не в шелковой сорочке. К тому же, когда у меня есть деньги, я чувствую себя как на облаках, немножко пьяно, и не могу не тратить их на всякий вздор. (1895 год, 19 января, 35 лет)



РИА Новости

О хандре и лени

- В январе мне стукнет 30 лет... Здравствуй, одинокая старость, догорай, бесполезная жизнь! (1889 год, 7 декабря, 29 лет)
- В Москве скучно и скучно, денег нет, до весны еще далеко, писать не хочется. (1888 год, 30 декабря, 28 лет)
- Скучно без сильной любви. (1892 год, 18 октября, 32 года)
- Какая-то чепуха, а не жизнь. (1891 год, 16 октября, 31 год)
- От плохого кишечника меланхолия. (1902 год, 20 сентября, 42 года)
- Лени приятно опьяняет меня, как эфир, я привык к ней - и потому беден. (1898 год, 19 января, 38 лет)
- В лени жите мое иждих («расходуется») - цитата из молитвы. - Ред.). (1891 год, 12 октября, 31 год)
- У меня нет книг, мне нечего читать, я каменею от скуки - и кончится тем, что брошусь с мола в море или женюсь. (1898 год, 28 ноября, 38 лет)
- Мечтал я написать в Крыму пьесу и 2 - 3 рассказа, но оказалось, что под южным небом гораздо легче взлететь живым на небо, чем написать хоть одну строку. (1888 год, 22 июля, 28 лет)
- В последнее время я считаюсь больным, врачи предписали мне праздность - и я стараюсь следовать этому предписанию, стараюсь не писать. (1897 год, 21 апреля, 37 лет)
- Чтобы нажить капиталы и вынырнуть из пучины грошовых забот и мелких страхов, для меня остался только один способ - безнравственный. Жениться на богатой или выдать «Анну Каренину» за свое произведение. А так как это невозможно, то я махнул на свои дела рукой и предоставил им течь как им угодно. (1891 год, июль, 31 год)

«Лень приятно опьяняет меня, как эфир, я привык к ней...» - писал Чехов в 1898-м. Но лень не помешала ему в оставшиеся шесть лет жизни написать пьесы, ставшие сокровищами мирового театра, - «Три сестры» и «Вишневый сад».

О еде

- Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились. (Записная книжка)
- Я стою под деревом и ем вишни, и мне странно, что меня никто не гонит по шее. Бывало, в детстве мне каждый день драли уши за ягоды. (1892 год, 4 июля, 32 года)
- Глазной доктор, вероятно, пропишет мне строгую диету, но это не помешает мне, полагаю, обедать по два раза в день и пить доброе вино. (1896 год, 14 июня, 36 лет)
- Весь вечер искали по деревне, не продаст ли кто курицу, и не нашли... Зато водка есть! (1890 год, 13 июня, 30 лет)
- Вот наше меню: сельанка из осетрины по-польски; супрем из пулярд с трюфелем; жаркое фазаны; редька. Вина: Бессарабское Кристи, Губонинское, Согнапс и Абрикотин. (1888 год, 6 января, 27 лет)
- Ем конфеты. (1890 год, май, 30 лет)
- Нравится брынза. (1898 год, 28 сентября, 38 лет)
- Кулебяка с семгой снилась мне всю ночь. (1892 год, 29 февраля, 32 года)
- Сегодня за обедом подавали очень сладкую, холодную мягкую дыню, я ел с большим наслаждением; после обеда пил сливки. (1902 год, 18 августа, 42 года)
- Я растолстел. (1903 год, 3 октября, 43 года)
- О, мое одеяло! О, телячьи котлеты! (1904 год, 22 апреля, 44 года)
- Не будьте кислы, как клюква. Будьте рахат-лукумом. (1897 год, 27 декабря, 37 лет)

Просто мысли

- Когда я раздеваюсь или совершаю что-нибудь очень интимное, то непременно звонит телефон. (1899 год, 7 декабря, 39 лет)
- Пишу Вам, чтобы у Вас было одним автографом великого писателя больше... Через 10 - 20 лет это письмо Вы можете продать за 500 - 1000 руб. Завидую Вам. (1886 год, 17 февраля, 26 лет)
- Вчера читал очень интересную лекцию Мечникова «Флора нашего тела» - о том, почему мы живем не сотни лет. Очень интересно. Наши правнуки будут жить по 200 лет, а в 70 - 80 лет будут еще молоды. (1901 год, 1 сентября, 41 год)
- Все на этом свете, говорят, к лучшему. Решительно все. (1901 год, 7 сентября, 41 год)

О российской погоде

- Еще 6 - 7 месяцев и - весна! (1886 год, сентябрь, 26 лет)
- Погода преподлая. (1899 год, 2 декабря, 39 лет)
- У нас погода скверная. Вчера была оттепель, сегодня мороз, а завтра будет дождь. Очевидно, природа стала работать в мелкой прессе. Иначе было бы непонятно такое ее поведение. (1887 год, 26 января, 27 лет)
- Погода у нас туманная. Столько по улицам туману напущено, что не только либералов, но даже и консерваторов не видно. (1886 год, 31 октября, 26 лет)
- Погода у нас занимается проституцией. Хуже всякой пьяной бабы: гниет, плюет... Тифозно! (1886 год, 8 декабря, 26 лет)
- Воробы уже совокупаются. (1893 год, 6 февраля, 33 года)
- Погода чудесная. Денег почти нет. (1897 год, 2 мая, 37 лет)



Как писатель угадал в незнакомце будущего самоубийцу: 10 фактов о Чехове, которых вы не знали, - на сайте



Титульный рисунок

Мужичья ушанка

«Отснятый сценарий»

«Сено, прошедшее сквозь корову»

Знаком с дипломом

Выхлоп лампочки

Природный ...

Какой попугай становится агрессивным от одного только вида червяков?

В кого превратился Зевс, скрываясь от преследований своего отца Кроноса?

Чем нахлобачился герой рассказа «Лимонад» Михаила Зощенко?

Город, возле которого в 279 г. до н.э. была одержана «Пиррова победа»

«Держать ... востро»

Что лежит в основе языка жестов?

«Ваше слово, товарищ ...!»

Рыцарь плаща

Сонмище людское

Чего ждут от дела?

Харчи для Зевса

Самая западная столица в Скандинавии

Смотрите фото

Агент отдела служебных расследований ФБР из сериала «Твин Пикс»

Слияние звуков

Прихлебатель аристократизма

«Герой фиаско»

Археологический прииск

«Кондиционер» с ручным приводом

«... обманывает мысли»

Что кормит дегустатора запяхов?

Грозный эскорт

Творческий соиздатель

Кто лес изводит?

Теория гуманоидов

Что Бернард Шоу считал единственной «вполне приличной карикатурой» на самого себя?

«OLEG»

Выхлоп кулинару

Напиток, чей оригинальный рецепт разработал в 1820 году молодой фармацевт Джеймс Барроу

Лука из «Гарфилда»

Контрка на французский манер

Пушкинская ... ларина играла в шахматы с Владимиром Ленским

Какой из голливудских секс-символов не закончил даже среднюю школу?

«Скажите мне, над чем смеется ... и я скажу, за что он готов пролить кровь»

Какой пиджак полон торжественности?

«Следовать как ...»

Инородное ...

Какой камень буддисты сравнивают с лотосом?

Бульон с прононом

Что слепой видит?

Особь из табуна

Опорожнение цистерны

Что пчела оставляет «на память» врагу?

Какой предмет интерьера послужил для интриги комедии «Большой Лебовски»?

Заливная

«Перечная» трава

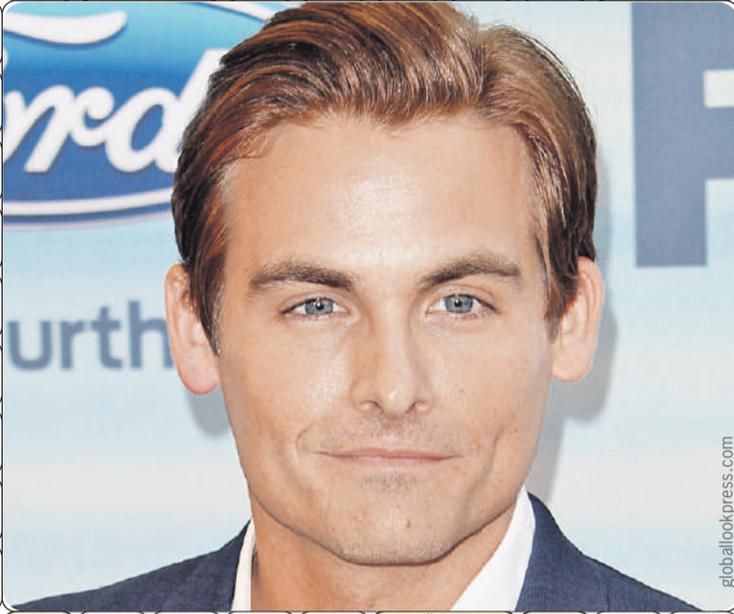
Из какой крупы делают кашу опытные культуристы ради восстановления структуры мышц?

Словесный яд

Что волочат санитары?

Перемещение на средстве передвижения

Какое время суток обделено солнечной погодой?



globallookpress.com

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фронтиспис - Парк - Водка - Аускулум - Тепловижение - Прок - Толпа - Амброзия - Маузер - Уфология - Харди - Сноб - Нос - Дровосек - Конвой - Люберман - Дент - Фрак - Жало - Тело - Консоме - Народ - Тень - Пшено - Ночь - Мята - Носилки - Ковёр - Рыба - Лестя - Езда - ПО ВЕРТИКАЛИ: Треух - Неудачник - Фильм - Раскол - Унисон - Фаджр - Навоз - Беер - Автор - Разбойник - Спец - Тьма - Свет - Опал - Папа - Конь - Какаду - Джин - Слив - Осло - Бюро - Ухо - Отражение - Зерес - Еда - Змея - Язык - Оляга.

«Узда» на сибарита

Квартирная мера

Смотрите фото

Кот в доме Анны Ахматовой

Сгустившийся сумрак

Тренировочный бой у фехтовальщиков

Сорняк

Олимпийский металл

Американский актер, чьим именем назвали танец «Лисьего шага»

Что у казино с театром общего?

Летающий ящер

Время бессонницы

«За ... его руки я бы продала солнце»

С именем ... подзрения снимаются

«На ... бедственных пловцов»

Гаремный менеджер

Оттенок иностранного звучания

Что Грибоедовский молчалин полагал одним из двух своих талантов?

Летающий аппарат тяжелее воздуха с машущими крыльями

Какой французский император пошел войной на Россию, чтобы отменить крепостное право?

Заблачная ...

В какую игру играет герой чеховского рассказа «За яблочки»?

Большой мастер якать

Курорт из детективного фильма «Противостояние»

Наш олимпийский чемпион по гандболу

Жертва безмозглости

Раздел крови

Какие рулоны покупают, чтобы приклеивать?

«Пусть когда-то ... мое прочитают в учебнике дети»

Главный парус на яхте

Природный конкурент электронных сигарет

Основатель дзюдо Дзигоро ...

Выплек вулкана

В каком городе проходит карнавал с уникальной «битвой цветов»?

Страна с тигром

Откуда итальянец Винченцо Перуджи 21 августа 1911 года похитил «Джонканду»?

Танец с венским шармом

Говорит не правду

«Попытки победить ... с помощью правды всегда оказывались тщетны»

Студень от кондитера

В какую оперу превратил Сергей Рахманинов пушкинскую поэму «Цыгань»?

Какая выпивка стала одной из пяти основных статей экспорта Великобритании?

Крутое снижение

Представитель народа, которому приписывают изобретение стенографии

Страна с кофейным деревом на гербе

Какой зверь стал героем аллегорического автопортрета Фриды Кало?

Специя цитрусового аромата

Где в 1916 году Уильям Боинг построил свой авиазавод?

Таджикская лепешка

Личная галерея Екатерины Великой

«OLEG»

Как зовут героиню Ирины Розановой из фильма «Интердевочка»?



globallookpress.com

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фаннинг - Сербро - Лонгвискава - Колер - Преферанс - Аккуратность - Чапоти - Самохвал - Соте - Ирак - Вальс - Ильян - Грот - Лувр - Обои - Ницца - Урл - Табак - Лава - Тартинка - «Алеко» - Виски - Лике - Йемен - Желе - Римлянин - Олень - Цедра. ПО ВЕРТИКАЛИ: Парус - Група - Ахтер - Аскетизм - Орнитоптер - Евух - Метр - Вись - Мидот - Наполеон - Мия - Фокс - Тин - Игра - Глюк - Кано - Мгла - Сизл - Ложь - Ночь - Аско - Сквернавец - Тело - Марь - Лжец - «Тверь» - Алии - Серафима.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Полина ЯРДА,
19 лет, Барнаул:
- Учусь в педагогическом колледже на коррекционного педагога начальных классов. Мечтаю стать детским логопедом. Люблю читать, рисовать, слушать музыку и проводить время с семьей.

Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Мне нравится это сочетание платья-комбинации и короткого жакета. К этому образу хочется добавить массивные, можно старинные, аксессуары, например, серьги или кольцо. Сейчас они разнородные и ни один не акцентный.



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

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



АНЕКДОТЫ

В детстве моей любимой книгой были «Три мушкетера», и я мечтал быть героем этой книги.

Похоже, мне это удалось: по ощущениям я - скрипучее потертое седло!

* * *

- Женщина, кем это вы себя мните?

- Не ваше это дело, кем я себя мну!

* * *

- Почему многие врачи работают на полторы ставки?

- Потому что на одну есть нечего, а на две - некогда.

* * *

А никого не смущает, что ни одна гадалка и экстрасенс не купили биткойн в 2013 году, а до сих пор снимают порчу и предсказывают будущее?

* * *

- Ленка, ну и как у вас с парнем вечером все прошло?

- Да не спрашивай, я ноги и то дольше брила.

* * *

У меня папа очень интеллигентный человек. Каждый день будит меня в 8 утра с вопросом: выпался?

* * *

Любой опытный лесник знает не менее десяти рифм к слову «ау!».

* * *

В секцию выжигания по дереву требуется преподаватель, ученики и смысл.

* * *

Я смотрю на тех, кто Соблюдает ЗОЖ. Вот что характерно:

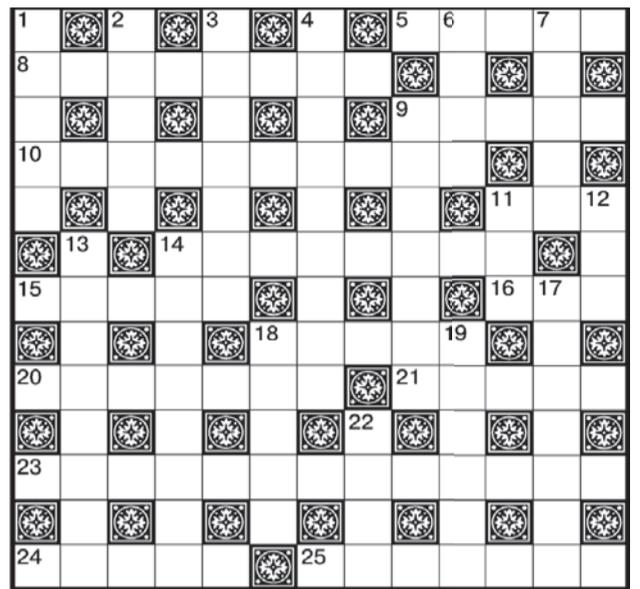
Много грустных рож.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. «Ведьмино проклятье». 8. Полтора золотых червонца одной монетой. 9. Тоска зеленая. 10. Полуостров со священным городом Олимпия. 11. «Но ... твердил свои слова, перетасовывал предметы». 14. Сменный элемент принтера. 15. Где ковбои в вестернах за воротник закладывают? 16. Ложе мужского рода. 18. Альтернатива шезлонгу. 20. Кто мечтает о встрече с папой? 21. Поэтическая находка. 23. Над какой программой работает героиня драмы «Сноуден»? 24. Герои мистической драмы «Зеленая миля» за глаза прозвали электрический стул «Старушка ...». 25. Самый богатый вольный город из «Игры престолов».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Неформалы из драмы «Дом Солнца». 2. Стержень на крыше. 3. Вариация на тему самолета. 4. Музыкальная тема в кино. 6. Фиксатор в травматологии. 7. Друг из латиносов. 9. Форма подготовки кадров. 11. Герой диснеевского мультфильма «Душа». 12. Катализатор смертности. 13. Какая актриса однажды на кастинге дала пощечину Дэниелу Крейгу? 14. С каким морским зверем Мервинги связывали зарождение своего клана? 17. Слобода с глиняными игрушками. 18. Цитрус с именной бабочкой. 19. Аранжировка из плавающих цветов у японцев. 22. Игристое из яблок.

17. Дымково. 18. Лимон. 19. Кибана. 22. Сидр. 11. Джек. 12. Мор. 13. Макадамс. 14. Кунтавр. 4. Салундрик. 6. Гипс. 7. Амито. 9. Семияр. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Хипль. 2. Шпиль. 3. Три-Рифма. 23. Катализатор. 24. Искра. 25. Браа. 15. Салун. 16. Одр. 18. Лежак. 20. Католик. 21. ТАЛИ: 5. Глаз. 8. Империя. 9. Сплин.

Прогноз погоды на завтра, 13 февраля

	ночью	днем
Владивосток	-6°...-8°	0...-5°
Находка	-4°...-10°	-3...-5°
Уссурийск	-9°...-12°	0...-6°
Астраханка	-10°...-13°	-2°...-7°
Терней	-5°...-8°	-4°...-6°

Давление - 753 мм рт. ст. (норма для февраля - 767)
Относительная влажность воздуха - 42% (норма - 61%)
Ветер - юго-западный, 5,0 м/с

Восход - 08.14
Закат - 18.40
Луна - растущая



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

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

АО ИД «Комсомольская правда», 2025. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. № 543

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30 ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 169 947 экз.

Цена договорная



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

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

И.О. редактора - Александр КУЛЬГИН
Ведущий номера - Людмила УБАНКИНА
Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ
Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

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

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

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