

**Мать двоих детей из Забайкалья спасла малыша, став донором костного мозга**



Юлия Сафижанова для благотворительного фонда Advita

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

**«ТЕМА ДНЯ»**  
Обсуждаем главные новости четверга - 18:00

radiokp.ru



Читайте на стр. 6 ▶

# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



3 913 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Четверг  
28 декабря

Газета нашего города ★ Иркутск

100-ч (27548-ч) 2023 год

## Россия предновогодняя:



**Бережем здоровье за столом**

Стр. 10 ▶

**Разоблачаем праздничные уловки мошенников**

Стр. 4 ▶

**Исполняем детские желания**

Стр. 8 ▶



Личная страница Насти Иллевой в соцсети

### Самые громкие звездные скандалы

Ольга РОДИНА

Наши знаменитости ой как любят, когда о них говорят. И скандалам радуются даже больше, чем мы, журналисты. Так какие же поводы для публичных разборок находили российские короли шоу-бизнеса в уходящем году? Вот рейтинг самых громких склок по версии «КП».

Продолжение на стр. 14 ▶

### Новогодний шар из 66 машин

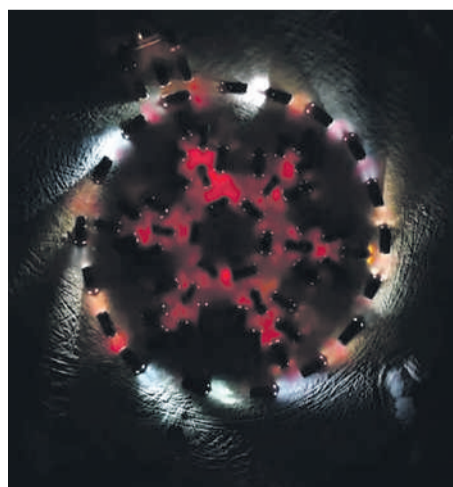
Таисия ЧЕМИСОВА

Так сибиряки поздравили земляков с наступающим 2024 годом.

«Елочная игрушка» - так автомобилисты из Братска назвали свой флешмоб. А его суть в том, что 66 машин выстроились в огромную фигуру новогоднего шара со снежинкой внутри. Свое поздравление участники автоклуба записали на видео.

«Наш дружный автоклуб поздравляет всех с наступающим Новым годом! Желаем здоровья, радости и успехов, а также, чтобы железные кони вас не подводили!», - пишут участники флешмоба.

Такие поздравления, можно сказать, уже традиция. Красивые акции устраи-



Автоклуб Toyota IPSUM/GIAA/ADIDA

вают и в других городах. Например, в Красноярске автомобилисты выстроились в новогоднюю елку из 800 машин.

### «КП» - Иркутск» стала лучшей региональной редакцией медиагруппы «Комсомольская правда»

Мария КНЯЗЕВА

Спрашивайте «Комсомолку» ежедневно во всех киосках Приангарья.

Команда Иркутского филиала стала лучшей региональной редакцией медиагруппы «Комсомольская правда» по итогам работы 2023 года! Спасибо вам, дорогие читатели и подписчики, что переживаете с нами каждый день, мы работаем для вас! Торопимся и добываем информацию из первых уст.



Редакция

Знакомьтесь с нашей редакцией. Главный редактор Наталья Лыткина, веб-редактор Любовь Арбатская. Журналисты: Анастасия Ку-

ренова, Регина Рахимова, Виктория Кудяева. Новостники: Елена Сеница и Таисия Чемисова. SMM - Андрей Гусевский. Бессменный руководитель, главный идеолог, директор филиала - Станислав Гольдфарб.

Спрашивайте «Комсомолку» ежедневно во всех киосках Приангарья, читайте наш сайт irk.kp.ru, слушайте Радио «Комсомольская правда» - Иркутск» (91,5 FM) и следите за новостями в наших официальных группах в соцсетях - «Одноклассники», «ВКонтакте», «Telegram»!

Валентин АЛФИМОВ,  
Владимир ВОЛОШИН

Известный писатель и политрук полка особого назначения «Оплот», воюющего в зоне СВО, рассказал «КП» неизвестные подробности покушения на него в мае 2023-го. (Машина писателя была взорвана по пути в деревню в Нижегородской области, водитель погиб, сам Прилепин получил тяжелые ранения.)

#### ПУТЬ ОТХОДА ТЕРРОРИСТУ ПРОПИСАЛИ ИДЕАЛЬНО

- За покушение, Захар, не хочется отомстить? Украина проводит такие операции на территории противника, а Россия вроде бы нет... Почему?

- Ну, мы не террористы. Я-то как раз не являюсь сторонником зеркальных мер. У меня для этого в зоне СВО работают подразделения, и я, надеюсь, к ним вернусь. Не из мести даже, а для торжества справедливости. А найти кого-нибудь в Киеве и застрелить? Ну, бесовщина какая-то. Потому что надо брать города, искать вредоносных персонажей вроде Буданова (начальника ГУР - военной разведки Украины. - Ред.). Думаю, он и подписал бумагу, согласно которой убили Дашу Дугину. Я все время пытаюсь вообразить этот момент. Я понимаю - мы мужики, с нами можно воевать, можно, а и иногда должно убивать по тем или иным причинам. Но девушку-то?! Он выбрал девушку 29 лет...

- В ее отца вроде целились. Как идеолога Русского мира.

- Нет, не в отца. Я разговаривал со следователями, которые ведут дело о попытке убить меня. И в числе всего прочего выяснил - человек, который работал по мне, Пермяков, следил за мной полтора года. Он находился все это время в России, ему платили зарплату. Пермяков этот сначала меня искал в Москве с огнестрельным оружием, которое здесь хранил в «кладке». Но он не смог меня в Москве убить - я все время с охраной был. Трижды ко мне подходил. Однажды, на фестивале в Воро-

Захар ПРИЛЕПИН:

# Мой убийца три раза ПОДХОДИЛ КО МНЕ В УПОР



Захар Прилепин не просто организовал в Донбассе уже два подразделения - «Оплот» и «Родня», он вместе с ними еще и воюет.

неже, подходил ко мне в упор...

Потом ему сменили план, сказали - в деревню выезжай, начинай там готовиться. Забрали у него огнестрел, дали ему мины, тем более что им была известна моя машина.

Я стал дальше спрашивать... И выяснилось, что, когда Пермяков убежал с места преступления, все пути его отхода были просчитаны. В одном месте была заложена еда, в другом - одежда, в третьем - велосипед, на котором он должен был доехать до ближайшей станции, сесть на электричку и выехать за границу через Псков. Дорога была прописана идеально. Он разломал и выкинул свой телефон...

#### ПЕРЕПИСКА С УКРАИНСКИМИ КУРАТОРАМИ

- Как же он попался?  
- Он случайно вышел прямо на участкового -

и тут же сломался. От перенапряжения во всем сразу же признался. И показал водоем, где телефон лежал. Спасибо офицерам, которые в ноябре ныряли в ледяную воду и нашли тот мобильник. Они его восстановили - там вся переписка с украинскими кураторами. И этого негодяя Шария, который периодически рассказывает «о странном убийстве Дугиной», я бы потыкал этим делом в лицо. С помощью него я понял, почему это с Дашей случилось. Украина с ее «хотим в Европу и кружевные трусики» болезненно относится к тому, что Европа вдруг узнает про иную реальность. И любые люди из России, которые имеют контакты с Европой, для них особенно неприятны, опасны. Даша Дугина собирала по 10 - 20 иностранных журналистов в Мариуполе, говорила на всех языках и про-

дельвала мощнейшую работу по оповещению пула журналистов.

- Но ее отец тоже желанная цель.

- Конечно, ведь он в России культовый философ. Во многих странах мира, особенно в европейских, - фанклубы Дугина. Его читают просто как бога, считая главным мыслителем в мире. Но Дарья была главной целью, потому что она непосредственно работала в Донбассе.

#### «РОДНЯ» ВОЮЕТ

- Покушение на вас и появление спецподразделения «Родня» - связанные события?

- Мы расширились просто. Так получилось, что мое ранение привлекло ко мне еще какое-то количество

людей, которые хотят связать судьбу с моими подразделениями. А так как мой «Оплот» - это Росгвардия, а туда не могут люди судимые попасть или с еще каким-то сложным бэкграундом, поэтому мы создали «Родню».

- Чем они сейчас занимаются?

- Воюют. У нас 9 человек потерь безвозвратных и возвратных. Сейчас они вышли с передовой, пусть отдохнут маленько.

#### ПРЕДЧУВСТВИЕ И КНИГА ПРО СОБАК

- Говорят, вы в больнице написали книгу?

- Это неправда. Я закончил писать книгу «Собаки и другие люди» в ночь перед заездом в последнюю

командировку в зону СВО. Я вообще не склонен к мистицизму, но у меня было очень четкое ощущение, что этот год я не переживу. Очень хорошо понимал - видимо, в этом году меня где-то грохнут наконец. И думаю: надо книгу успеть написать про собак. Они мне столько радости подарили в жизни...

Со дня на день должен был поступить приказ о заезде в зону СВО, и я писал, торопился, с утра до вечера. И уже в дороге, когда мы подъехали к границе Донбасса, ночью закончил. И отправил издателю.

А когда с фронта вернулся, через неделю меня подорвали.

И что?! Книга-то уже была готовая!

Разговор с Захаром Прилепиным об итогах 2023 года читайте в ближайшем номере еженедельника «КП» («толстухе») и на сайте KP.RU.



Беседуем с теми, кому есть что сказать. Слушайте программу «Диалоги» в 20.00 (мск) на Радио «КП»

# Зачем Германия перебрасывает танковую бригаду под Калининград

**Похоже, Литве уготована роль нового тарана против России после списания Украины.**

**Евгений УМЕРЕНКОВ**

Министры обороны Германии и Литвы подписали соглашение о размещении на территории прибалтийского государства, в ста километрах от границы с Калининградской областью, боевой бригады, в состав которой войдут танковый, мотопехотный и многофункциональный батальоны. Солдаты бундесвера начнут прибывать в Литву во второй половине 2024 года, а полностью комплектование бригады в составе около 5000 человек должно быть завершено к 2027 году.

О том, что означает этот новый «дранг нах Остен» («натиск на восток» - нем.), «КП» расспросила политолога, президента Российской ассоциации прибалтийских исследований, профессора СПбГУ **Николая МЕЖЕВИЧА**.

## ПОЛЯКИ ОТКАЗАЛИСЬ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИМ ПОЛИТИЧЕСКИМ ТРУПОМ

- Германия снова на границе с Россией. И немецкие политики снова открыто говорят, что им нужны пространства на востоке. Как это понимать?

- США находятся в процессе списания киевского актива. И нужен новый. Литва не то чтобы блестящий актив, но выгодное географическое положение имеет. Гораздо более выгодное, чем у Эстонии и Латвии. Литва граничит с наиболее уязвимым регионом Российской Федерации - Калининградом. А с другой стороны - с Бело-

руссией. Поэтому три, четыре или даже пять тысяч немецких солдат, которые с американской подачи появятся в Литве, это серьезно.

- То есть по сути признается, что перемоги на Украине не случилось и нужно смотреть в 2027 год, когда уже будет нужен другой наконецник, чтобы тыкать в Россию?

- Абсолютно верно. Перемоги не случилось. Расчет на нее, особенно после оставления нами Херсона, был. Если почитать не украинскую, а западную прессу того времени, видно, что они праздновали победу так, как ни одну свою победу не праздновал **Наполеон**. Они с упоением обсуждали, как делить российские ресурсы и какие знамена первыми внести на Красную площадь. Когда выяснилось, что «кина не будет», не то что Крыма - Мариуполя они не увидят, началась другая истерика, менее публичная, гораздо более тихая. Насколько я понимаю, полякам предложили роль Украины, но те не высказали желания быть следующим трупом.

## ПРИБАЛТИЙСКИМ ВЫМИРАТАМ ВОЙНА НЕ ПОМОЖЕТ

- Прибалтика подходит для того, чтобы быть плацдармом нападения на Россию?

- Прибалтика - это узкая береговая полоса, которая не обладает стратегической глубиной обороны. Воспрепятствовать России прорваться к Риге и Таллину практически невозможно. Еще **Бисмарку** генштаб докладывал: мы можем, двигаясь от Восточной Пруссии, причинить русским огромное количество неприятностей, но у них сзади гигантский тыловой район - до Дальнего Востока включи-

тельно. А у нас его нет. И как мы будем оборонять захваченное? А главное, зачем?

Об этом писал даже феноменальный русофоб **Карл Маркс**: великие реки, впадающие в Балтийское море, начинаются в России, и было бы странно, если Россия не интересовалась бы теми местами, где эти реки впадают в Балтийское море и обеспечивают европейскую торговлю. В торговле-то он разбирался.

- Но торговля с Европой у нас стремится к нулю.

- Если торговля стремится к нулю, то зачем Европа грозит России закрыть для нее Балтийское море? Значит, все-таки не совсем к нулю. Существуют десятки, сотни исключений.

С Прибалтикой нам нет ни малейшего смысла разбираться военным путем. Но и торговать с ними нельзя. Нас вполне устроит практический переход Эстонии, Латвии и Литвы в категорию «вымираты». Они сами себя убьют, съедят. Из Литвы уехала треть трудоспособного населения. Не от бомбежек. В Литве, в отличие от Украины, не бахнуло ничего, а треть населения уехала в Европу. Как говорил **Горбачев**, «процесс пошел». И будет идти и дальше, людей будет там все меньше, а проблем все больше.



Getty Images

**Немецкие танки на военном полигоне бундесвера. 2010 год, Летцлинген, Германия. Так они готовились к очередной «миссии» в Афганистане, которая закончилась позорно для Запада.**

Как мы наблюдаем сейчас в Эстонии и Латвии. Каждый день прибалтийские газеты выходят с двумя видами новостей. Первая - о том, что «поддержим Украину», вторая - что экономика проваливается куда-то ниже дна.

## НОВАЯ ВЕРСИЯ СТАРОГО ВРАГА

- Разместить в Прибалтике свой контингент для Германии

значит сделать его заложниками?

- Тезис о том, что немцы умные, дискуссионный. Гитлеровские генералы, кстати, умные, как правило, были в ужасе от того, что фюрер посылает очередные дивизии пробираться по сталинградским улицам. Но они молча брали под козырек. И новые дивизии шли и заваливали своими трупами сталинградские улицы.

- Еще три-четыре года назад на Западе только и стонали о том, что новая война с Россией начнется с Прибалтики. Этот тезис снова актуализируется на Западе?

- Он в ряду прочих обсуждаемых тезисов. Они тоже видят географическую уязвимость Прибалтики, они только не понимают, что она нам не нужна. **Петр I** расширял окно в Европу, исходя из того, что так будет проще общаться с просвещенной и богатой Европой. Во-первых, Европа уже не просвещенная и все меньше богатая. Во-вторых, для этого в нормальных условиях достаточно той инфраструктуры, что у нас уже есть: Усть-Лужский порт и не только.

- Есть мрачная символика в том, что немцы свои войска располагают у наших границ. Синдром вины за Вторую мировую, который в 70-е годы сформировался в ФРГ, преодолен?

- Да. И главное, чтобы мы понимали, что этот синдром преодолен, что перед нами новая версия старого врага. Вот и всё.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



**Германия в рекордный срок превратилась из спасителя Европы в ее могилищника: экономика страны стремительно падает без газа из России**



## «Комсомолка» рекомендует:

### Сделано в ЦРУ

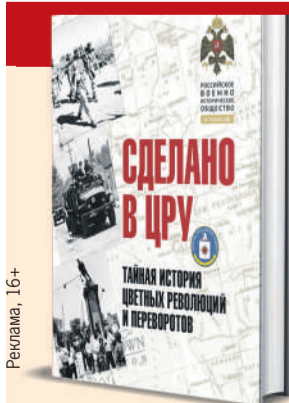
Тайная история цветных революций и переворотов

Книга рассматривает методы смены режима политической власти по всему земному шару, использованные США в период со второй половины XX столетия до наших дней. Особое внимание в издании уделено «цветным революциям» XXI века. В ней показан арсенал накопленных ЦРУ США вариантов переделки политического устройства неугодных Вашингтону стран: покушения на их лидеров, подкуп оппозиции...

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



Известный публицист, историк и писатель **Николай Стариков** высказывает свой взгляд на все, что происходит в России и мире, и проводит исторические параллели, на какие грабли мы снова можем наступить. Слушайте программу «По сути дела» каждый вторник в 19.00 (мск) на Радио «КП»



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

Реклама, 16+

Раскрываем  
главные уловки  
мошенников  
перед Новым годом  
и рассказываем,  
как не стать  
их жертвой.

# В праздник нас «разводят»

Елена КРИВЯКИНА

Это у нас с вами праздник. А у жуликов - трудовые будни! Перед Новым годом россияне лихорадочно закупаются всем подряд - подарками, украшениями, деликатесами к новогоднему столу... И мошенники, пользуясь ажиотажем, вытягивают у жертв кругленькие суммы. Самое обидное, что никакого наказания за это обычно не следует.

И вот почему.

## «ДВА КИЛО ПОКУПАЕТЕ - ОДИН В ПОДАРОК»

Одним из самых распространенных способов отъема денег у населения стало мошенничество в телеграм-каналах. Купить через них предлагается практически все: и икру красную, и икру черную, и хамон испанский, и сыр швейцарский, и черта лысого. Продукты, как уверяют продавцы, самый что ни на есть свежак, а цены вполне себе умеренные. Вот народ и ведется.

Москвич Михаил Дудик решил заказать красную икру через популярный телеграм-канал «Икринка/магазин морепродуктов». У канала более 105 тысяч подписчиков! Цифра внушительная, а значит, как многим кажется, такому ресурсу можно доверять. Отнюдь.

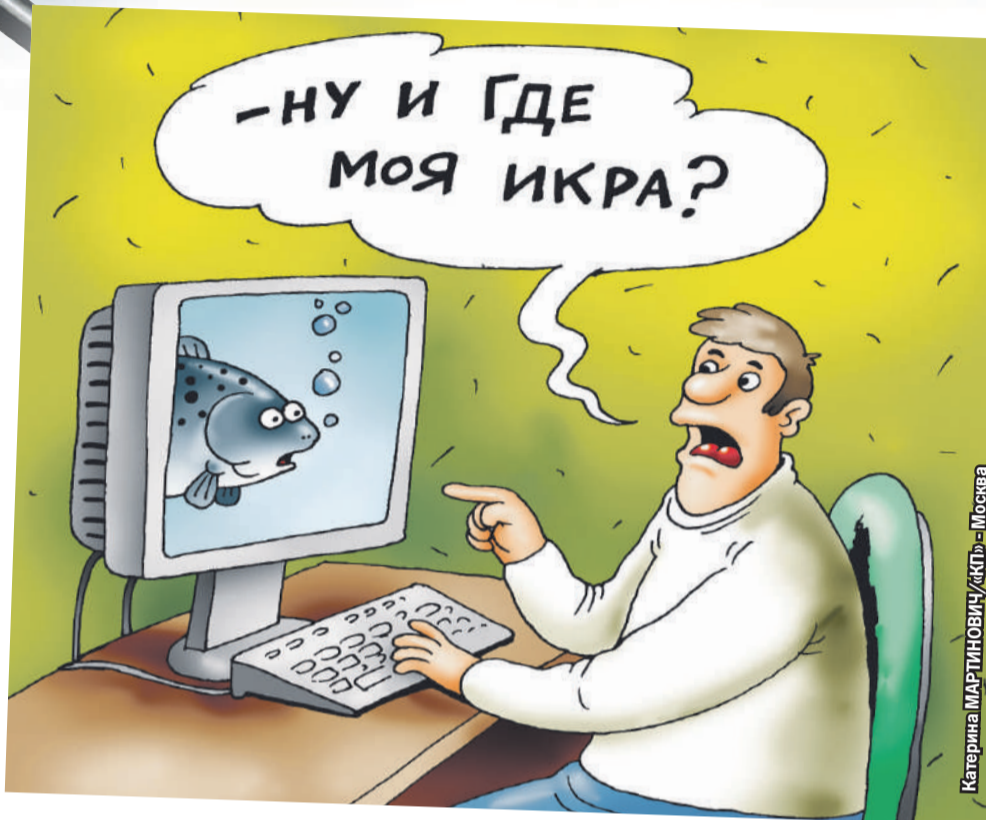
И оформлено все красиво. Ассортимент большой и постоянно обновляется. Все посты - с фото и видео. Покупателям предлагаются акции, скидки, всевозможные рыбные сетки. «При покупке 2 кг икры третий в подарок!» Цены более чем заманчивые: семга по 1300 рублей за кило, камчатский краб - 4200, осетр холодного копчения - 4500. Доставка предлагают по всей России.

Канал заполнен хвалебными отзывами: «Какой насыщенный вкус ваших продуктов! Дети и муж довольные как никогда» или «Уже делаю пятый заказ в вашем магазине. Всем советую!».

Михаил Дудик отзывы прочитал и подвоха не заметил. Как Михаил рассказал «Комсомолке», он заказал в «Икринке» 1 кг икры чавычи и 1 кг щучьей икры на общую сумму 7700 рублей. Переводить деньги требуют по номеру телефона или карты. Предоплата стопроцентная. Михаилу подтвердили, что оплата получена, и пообещали, что доставят ему икру тем же вечером. Но время шло, а икры не было. Михаил написал продавцам, желая уточнить, когда все же придет товар, но тех и след простыл. Вначале просто перестали реагировать на сообщения, а потом и вовсе удалили переписку. Тогда-то Михаил все понял, но было поздно...

Михаил полез в интернет искать отзывы на этот магазин, и тут оказалось, что обманутых таких образом покупателей множество, некоторые из них обращались с заявлениями в МВД. Михаил заявление подавать не стал, понимая, что вернуть деньги практически невозможно.

Корреспондент «КП» тоже решила попробовать оформить заказ в



«Икринке». Ответили мне мгновенно. Поскольку был вечер, икру мне пообещали привезти завтра с 10 до 23 часов в удобное для меня время. Предоплату потребовали 100-процентную и также переводом на счет некоего физического лица.

- А чек предоставляете об оплате? - интересуюсь я.

- Конечно! - уверяют.

- А вот некоторые пишут в отзывах, что продукция от вас не доезжает до покупателей. Это как понимать? - спрашиваю в лоб.

- Это пишут конкуренты!

Оформлять заказ я, понятно дело, не стала. А заодно изучила отзывы и других покупателей на «Икринку». Обманутые даже создали в Телеграме свою группу «Магазин икринка-пострадавшие».

«На всю жизнь научили меня сначала отзывы искать и только потом деньги переводить. Кинули на 8 тысяч рублей. Надеюсь, сгорят в аду!» - озвучивает свое новогоднее желание другая обманутая покупательница.

## ХАМОН, ВЫЙДИ ВОН

Жертвой телеграм-аферистов стала и наша коллега по «Комсомолке» Татьяна Сеницына. Она решила побаловать себя на Новый год испанским хамоном и итальянским козьим сыром с трюфелем. Заказ сделала в телеграм-канале «Мясная лавка» (50 тысяч подписчиков). Сценарий оказался один в один как в «Икринке». Привезти товар обещали через два-три дня, но... Видимо, оплаченный хамон так и остался в Испании, а деньги пропали.

- Негодяи, они ведь ведут телеграм-канал со знанием дела. Явно разбираются и в хамоне, и в сыре, каждый день у них появляются новые предложения, грамотно и быстро отвечают на все вопросы. Меня обманули на 4950 рублей, а некоторые делают заказы на 40 - 60 тысяч рублей, заказывают не нарезку хамона, а целую

ногу. Я еще легко отделалась, - говорит Татьяна.

Пострадавшие от этого канала также создали свою группу, обмениваются информацией и изо всех сил пытаются предать ситуацию огласке. Тем не менее каждый день в этой группе потерпевших появляются все новые участники.

- Как мы выяснили, аферисты просили переводить деньги на разные карты и на имена разных людей, в том числе подставных, - рассказала Татьяна.

Обращаться в полицию она тоже не стала. Признается, что и так расстроена и не хочет переживать лишний стресс.

## «НЕ ПЕРЕВОДИТЕ ДЕНЬГИ НА ЧУЖИЕ КАРТЫ!»

Как убедила корреспондент «Комсомолки», таких ресурсов, как «Икринка» и «Мясная лавка», в Телеграме множество. Не исключено, что одни и те же мошенники ведут сразу несколько каналов, уж больно они идентичны. И что печально - подписчиков у них десятки и сотни тысяч.

- Чтобы обезопасить себя от мошенников, важно помнить: ни в коем случае не переводите деньги на банковскую карту физического лица. В этом случае ваши права никак не защищены. Доказать в полиции и в суде, что вас обманули, будет крайне сложно. И, скорее всего, пытаться доказать свою правоту, вы понесете гораздо большие издержки, чем та сумма, которую изначально потеряли, - пояснил президент Ассоциации компаний интернет-торговли (АКИТ) Артем Соколов.

## БДИ!

### ДРУГИЕ НОВОГОДНИЕ УЛОВКИ АФЕРИСТОВ

- 1** Присылают ссылки на сайты-двойники известных магазинов. Предлагают огромные скидки, подарки, бонусы. Но чтобы их получить, нужно заплатить некую сумму. После оплаты деньги исчезают.
- 2** Поздравляют с выигрывшем в новогодней лотерее. Получить деньги якобы можно сразу, нужно только ввести данные своей банковской карты по ссылке.
- 3** Продают поддельные билеты на детские новогодние мероприятия. Чаще всего мошенники ищут покупателей в соцсетях или на родительских форумах.
- 4** Пишут, что в конце года вам якобы положены выплаты от государства (например, мифическая 13-я пенсия). А чтобы их получить, необходимо ввести данные банковской карты. Так жулики получают доступ к вашей карте.

О том, как не попасться на эти уловки, «Комсомолке» рассказал руководитель российского исследовательского центра «Лаборатории Касперского» Дмитрий Галов.

### В сети нужно соблюдать хотя бы базовые правила безопасности:

- Критически относитесь к щедрым подаркам, скидкам и предложениям «легкого заработка».
- Не переходите по ссылкам из сомнительных сообщений в почте, мессенджерах или СМС.
- Не сообщайте посторонним коды из СМС или push-уведомлений. Обращайте внимание на название сайта в адресной строке, прежде чем вводить на нем свои данные или проводить оплату. Если название хотя бы на одну букву отличается от настоящего (например, написано n вместо m) или там есть необычные символы - это повод насторожиться.
- Используйте надежную защиту (тот же антивирус), в том числе на смартфонах.
- Совершайте покупки только у проверенных продавцов и в магазинах с положительными отзывами. Если возникли сомнения по поводу сайта онлайн-магазина, лучше проверить его домен с помощью WHOIS-сервисов: whois.ru, whois-service.ru и т. д.

Введите туда адрес интересующего вас сайта, и он покажет всю доступную информацию о нем. Если домен зарегистрирован совсем недавно и на частное лицо - это также должно насторожить.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Самый криминальный округ Москвы: где больше всего преступлений и как их совершают - на сайте



Чемпион мира по сварке москвич Дмитрий ПАНЧУ:

# Возвращаться в офис не хочу, менять горелку на компьютер с кулером - тоже

Павел КЛОКОВ

Столичные газовики завоевали три золотые медали на соревнованиях лучших сварщиков планеты.

## МИНУТА СЛАВЫ

Казалось бы, какая слава у сварщика? Что он, космонавт? Или хоккеист, как говорил Афоня. «У мастера забот полон рот и один оклад».

Однако бывает и по-другому. Просыпаешься ты утром, смотришь ленту новостей перед сменой, а там...

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщает: «Московские газовики завоевали три золотые медали на международном чемпионате по сварке «Кубок дуги - 2023». В составе сборной России наши специалисты соревновались с 343 конкурентами из Китая, Индии, Монголии, Белоруссии, Кот-д'Ивуара и Болгарии».

И в списке победителей - твоя фамилия.

Мобильный телефон разрывается от звонков. Родные, друзья, знакомые. Все хотят поздравить. Но... тебе уже пора в родной цех. Приваривать к тройнику часть газовой трубы диаметром 630 мм.

Именно этим 31-летний электрогазосварщик Мосгаза Дмитрий Панчу и был занят, когда мы к нему пришли. На фоне всех этих гигантских заготовок, труб, магнитов, горелок и льющихся искр чувствуешь себя немножко неполноценным со своим диктофончиком в руке.

А какие здесь таблички висят на стенах. Это же поэзия.

«Пост окрашивания электростатическим опылением».

«Очистка дробеструйного узла».

«Дуговая сварка в инертных газах не плавящимся электродом с присадочным металлом».

А главное, чистенько везде, как на заводе BMW. Никто шурупы кувалдой не забивает. Идешь по цеху с зачарованным видом. А по сторонам бенгальские огни как будто. Только смотреть на них без сварочной маски нельзя. Даже накануне Нового года.

## КСТАТИ

По результатам свежего исследования портала Работа.ру (ноябрь 2023 года), самые востребованные профессии на сегодняшний день в России - это сварщики, токари и электрики. Меньше всего работодателям требуются маркетологи, бухгалтеры, логисты и юристы. Причем среди рабочих специальностей сварка - самая высокооплачиваемая. В среднем по России в объявлениях указана зарплата от 80 тыс. руб. до 124 тыс. руб. Лидеры по количеству вакансий - Москва, Санкт-Петербург, Уфа.



Сварщики Мосгаза - чемпионы мира (слева направо): Дмитрий Панчу, Станислав Демидов и Константин Константинов.

## МОСКВА - ПЕКИН - ХУХ-ХОТО

И все же звучит необычно - чемпионат мира по сварке. Как будто это вид спорта такой. Хотя... В мире столько необычных соревнований проводят. Есть даже чемпионат по поеданию крапивы.

Дмитрий готовился к поездке два месяца, отрабатывая одни и те же задачи десятки или даже сотни раз (подготавливал поверхности деталей, изучал чертежи, проводил сварку заготовок). Хотя любой рабочий день Дмитрия - это и есть тренировка.

Любопытно, что процесс сварки осуществляется не с помощью привычных электродов (я помню, в детстве мы из них делали сабли), а с помощью специальной сварочной проволоки, которая плавится и соединяет металлы. При этом от кислорода и азота будущий шов защищает газ - без газа железо выгорит и превратится в бесполезный шлак. Такую сварку специалисты называют полуавтоматической. Особенно хорошо с ее помощью соединять тонкие металлы.

- Техническое задание я получаю на рабочий компьютер, - рассказывает Дмитрий Панчу. - И, изучив его, на-



Михаил ФРОЛОВ

чинаю трудиться. Рабочая неделя пятидневная. С восьми утра до пяти вечера.

- Как вы стали участником чемпионата?

- Прошел отбор в Москве. И полетел. Из пяти сварщиков Мосгаза трое вернулись с золотыми медалями (см. фото).

Это если кратко, по-чеховски. Но я для того и пришел с диктофончиком, чтобы записать подробности.

Во-первых, вылетели не сразу. Рейс перевозчика Air China задержали аж на 35 часов. Затем из Пекина на поезде добрались до города Хух-Хото (буддийская Мекка Китая, где на одной из университетских площадок и проводили турнир).

Дмитрий выступал в первых рядах - уставший, невыспавшийся. Нужно было заварить три стыка - с помощью соединения ТАВР (две металлические пластины образуют букву Т), стыкового (два края вплотную друг к другу) и еще соединить две трубы (под углом 45 градусов). Казалось бы, все элементарно. С закрытыми глазами. Но не обошлось без препон.

- Их сталь несколько мяг-

че, чем наша, - рассказывает Дмитрий. - И мне пришлось привыкать к этому. Причем в течение получаса - столько дается времени, чтобы подготовиться. Первую заготовку я прихватил не той стороной. На ней, как выяснилось, был номер, и он должен был оказаться снизу над швом. Пришлось переделывать. Еще чуть позже отказал сварочный аппарат. Просто перестал варить, и все. Судья остановил время. Вызвал техподдержку. У меня уже волнение появилось. В результате сбросили настройки, запустили - и я продолжил работу.

В итоге - 195 баллов. Это лучший результат в номинации «Механизированная полуавтоматическая сварка».

Переживания забылись. А вот золотая медаль осталась.

## «Я СОСКУЧИЛСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ТРУДУ»

- Недавно в ленте крутилась новость о том, что в России не хватает сварщиков. Молодежь идет в маркетологи, в

## СПРАВКА «КП»

В настоящий момент АО «Мосгаз» обслуживает 8900 км газовых сетей (в штате 5 тысяч сотрудников). Причем современные технологии позволяют это делать «бестраншейным» способом - это когда несущую способность внутренней поверхности трубопровода увеличивают специальным рукавом («чулком»), изготовленным из полиэфирных и нейлоновых нитей, пропитанных полиэтиленом. Все происходит под землей - не надо перекрывать улицы и рыть ямы.

айтишники. Как же мы дальше будем дома строить, заводы, мосты?

- Вот для этого такие курсы и нужны. Чтобы народ видел (особенно мальчишки), что есть и такая профессия. И в ней, как и в любой другой, всегда есть место подвигу.

- А как вы выбрали эту специальность?

- Она меня сама выбрала. У меня отец электрогазосварщик. В столицу я приехал из Волгограда, где еще в школьные годы окончил курсы по токарной обработке металла и сварочному делу. Есть еще неоконченное высшее (специальность - «те-

плогазоснабжение и вентиляция»). Служил в армии - в радиационно-химической разведке. В Москве

одно время даже владел небольшой фирмой (ООО «Меверли»). Занимались обслуживанием компьютеров, периферийного оборудования, принтеров, сканеров. Был свой офис на Нижней Масловке...

- Стоп, Дмитрий!.. У вас была своя фирма и вы были ее директором?

- Совершенно верно. - И у вас были люди в подчинении?

- Немного - пять человек. - И как шли дела?

- Хорошо. Много заказов. - Но в итоге вы отказались от офиса...

- И подался в сварщики. - Люди, наоборот, мечтают стать белыми воротничками.

- А мне стало скучно. Мне захотелось физического труда. Случалось так, что я просто не находил себе места. А тут я каждую минуту при деле. Мне некогда скучать.

- А если появится возможность вернуться?

- И променять свою сварочную горелку на компьютер с кулером? Пока не хочу.

Однажды Дмитрий решил, что хочет работать руками. А руки-то оказались золотые!

# Мать двоих детей спасла малыша, став донором костного мозга

**Анастасия КУРЕНОВА**  
(«КП» - Иркутск)

**Мальчику не было и года, когда потребовалась пересадка. Сейчас он в порядке.**

- Сдавая кровь для вступления в регистр доноров, была уверена, что кому-нибудь пригожусь, - признается 45-летняя **Марина Сабирова** из Читы. Предчувствие не обмануло. В 2020 году сибирячке на телефон пришло сообщение: ее возможному генетическому близнецу необходима пересадка костного мозга. А потом выяснилось - на кону стоит жизнь малыша меньше года от роду.

- Я была готова прийти на выручку любому, но узнав, что могу спасти жизнь ребенка, первое время даже плохо спала.

## ПРЕДОПРЕДЕЛЕНО СВЫШЕ

- О том, что сын тяжело болен, стало известно сразу после рождения. Анализ крови показал высокое содержание лейкоцитов, - рассказывает мама четырехлетнего Жени **Ирина Бажина**. Семья живет в Санкт-Петербурге. - Препараты в этом случае неэффективны, была необходима трансплантация. Мы с мужем надеялись, что подойдем для процедуры, но исследование показало - у нас с малышом лишь 50-процентная совместимость. При его диагнозе этого мало.

В Забайкальском крае (за год до появления в семье Бажиных на свет долгожданного первенца) диспетчер

управляющей компании и мать двоих детей Марина наткнулась в соцсетях на информацию о наборе потенциальных доноров костного мозга и вскоре сдала биоматериал.

- Порой мне кажется, что все было предопределено свыше, - продолжает Марина Сабирова. - До этого момента я четыре раза пыталась стать донором крови, но из-за низкого гемоглобина мне отказывали, а затем и вовсе сказали больше не приходить. Но желание помочь было сильнее...

## БЫЛО ДВА СЫНА, СТАЛО ТРИ

Предварительно Марину предупредили, что забор костного мозга будет проходить под наркозом. Женщину это несколько не смутило, но чтобы не заставлять близких волноваться, скрыла от них этот факт.

- Сыновей, а им тогда было 8 и 12 лет, я оставила с мамой.

Пока врачи готовили Марину в московской клинике, Ирина вместе с сыном Женей находилась в больнице Петербурга. Процедура была запланирована на позднюю ночь, так как материал нужно было перевезти из города в город в тот же день.

- Когда я очнулась после наркоза, мне сказали, что теперь я могу считать, что у меня три сына!



**Сразу после появления на свет анализ крови показал у Жени высокое содержание лейкоцитов.**

## РЕМИССИЯ

Месяц после возвращения домой дался Марине Сабировой очень тяжело. Все это время она ждала, когда можно будет позвонить в клинику и узнать о состоянии ребенка.

«Идет процесс заживления», - писал врач. А еще через три месяца женщина услышала то, что так хотела: у мальчика началась ремиссия.

А спустя ровно два года (таковы правила) она смогла раскрыть семье Бажиных свои данные и получила сообщение от Ирины: «Здравствуйте. Я мама Жени, которому вы спас-



**Женя знает, что Марина поделилась с ним «своими клеточками», ждет ее, скучает.**

ли жизнь»... С этого момента они будто породнились. Долгие разговоры по видеосвязи дважды в месяц стали уже традицией.

- В прошлом году мы узнали, что сможем увидеться вживую на встрече доноров и реципиентов в Питере. Девять часов в пути - и я впервые обняла малыша.

Сегодня Женя чувствует себя хорошо, хотя и находится под постоянным наблюдением врачей. Мальчишка ходит в детский сад, любит плавать в бассейне, играть в настольные игры.

- Сын часто спрашивает, когда Марина приедет, скучает, - говорит Ирина. - Женя знает, что она поделилась с ним «своими клеточками», и потому он сейчас здоров.

Этим летом Бажины планируют отправиться в отпуск в Читу - в гости к Сабировым.



**Видеосюжет - на нашем сайте!**

## ■ А В ЭТО ВРЕМЯ

**Никита МАНЬКО**  
(«КП» - Новосибирск)

**Чтобы спасти зрение, врачи пересадили пациентке нерв из ноги.**

В 33 года Светлана, жительница Томска, стала хуже слышать, врачи в поликлинике поставили диагноз «тугоухость». Лекарства не помогали. Через несколько лет начались спазмы на лице, кружилась голова, походка стала шаткой. В 2020 году женщину направили на МРТ. Снимок показал огромную опухоль головного мозга, она была размером с теннисный мяч.

## ОПУХОЛЬ МОЗГА, ПРОПАЛ СЛУХ

- Мне сделали ПЭТ-КТ, повторное МРТ головного мозга и сказали, что единственный способ спастись - сложная операция, - рассказывает Светлана. - В июне 2020 года опухоль удалили в военном госпитале имени Бурденко в Москве. Клиники тогда были переполнены, огромная благодарность врачам, что не откладывали операцию в разгар пандемии и спасли мне жизнь. Мы с мужем работали в МВД, спасибо коллегам, которые собирали деньги в помощь.

Опухоль удалили, но через три дня женщина проснулась и не

# Долго не могла себя принять, боялась смотреть в зеркало



**До операции по удалению опухоли в 2020 году проблем с лицом у Светланы не было.**

смогла сразу открыть левый глаз. Половина лица сковал паралич.

- Начались проблемы с левым глазом - зрительный нерв не получал подпитки и зрение ухудшалось, - призналась Светлана. - В октябре 2020 года я легла на лечение в клинику СибГМУ, мне сделали операцию на роговице, но это не помогло. Я не прошла медкомиссию в полицию, полу-

чила третью группу инвалидности, уволилась из органов и в ужасе думала, что со мной будет дальше.

## ВЕРНУЛИ НАДЕЖДУ

Женщина обратилась в Томский НИИ нейрохирургии к врачу **Андрею Байтингеру** и попросила поставить грузик, чтобы закрывался левый глаз. Светлане сделали вторую операцию, через два месяца еще одну - подключили жевательный нерв к лицевому. Через год Светлана начала понемногу улыбаться и надувать щеку. Но проблемы со зрением остались.

- В 2022 году от меня ушел муж, я осталась с 13-летней дочкой и 4-летним сыном на руках, - говорит Светлана. - Я карабкалась вверх ради детей: устроилась на работу в регистратуру поликлиники, делала гимнастику лица, каждые полгода ложилась на реабилитацию. Перенесла три пересадки роговицы в клинику СибГМУ: в июле 2021-го, в мае 2022-го и в сен-

тябре 2023 года. Спасибо врачам и хирургу Надежде Левченко, что столько лет боролись за мой глаз. Но из-за поврежденного нерва новая роговица каждый раз истончалась и зрение падало.

Томский хирург **Андрей Байтингер** и новосибирский **офтальмолог Евгений Башняк** нашли способ вернуть Светлане зрение раз и навсегда. Они предложили пересадку нерва с левой ноги в парализованную часть лица.

## СНОВА УЛЫБАЕТСЯ!

- После удаления опухоли мозга у Светланы произошло повреждение лицевого и тройничного нервов, наступил паралич половины лица и анестезия роговицы глаза, - рассказал «Комсомолке» хирург АНО «НИИ Микрохирургии» в Томске **Андрей Байтингер**. - Операция была проведена в рамках ОМС, заняла около трех часов и проходила в два этапа. Мы подключили пересаженный нерв к одной стороне лица, второй



**Женщина уверена, что теперь у нее все будет хорошо.**

конец подключили к пораженной роговице. Это третья подобная операция за Уралом. По опыту, через полгода пораженная роговица начинает светлеть и у пациентки улучшается зрение.

Светлана благодарит врачей, которые помогли ей вернуть зрение и улыбку через три года борьбы с параличом лица. Через полгода пациентка должна пройти осмотр в новосибирском филиале МНТК «Микрохирургия глаза».

- Я долго не могла себя принять, боялась смотреть в зеркало - половина лица была скована и опущена вниз, - сокрушается Светлана. - Верю, что теперь все будет хорошо.

**Творческий подход:**

# Министерство культуры Иркутской области подвело итоги 2023 года

Надежда ИВАНОВА

Вспоминаем интересные моменты из культурной жизни Приангарья.

Культурная жизнь Иркутской области всегда отличалась особым многообразием и богатством. Нам есть чем гордиться! А в этом году поводов для гордости стало еще больше, ведь по итогам министерства культуры региона этот год прошел очень результативно. Рассказываем подробнее о том, чего удалось добиться.

**ПОСТОЯННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ**

Главная особенность последних лет – большая работа по обновлению и модернизации учреждений культуры. В текущем году отремонтирован фасад Иркутского областного музыкального колледжа имени Шопена, ремонт продолжится и в следующем году. Прошел ремонт в историческом здании, где располагается Театр-студия Пилигримов, отремонтировано общежитие Иркутского областного колледжа культуры: теперь у студентов улучшены условия, чтобы выполнять творческие домашние задания.

– Считаю одним из важнейших мероприятий – ремонт ледокола «Ангара», – отметила **министр культуры Иркутской области Олеся Полунина**. – Ранее там обновили машинное отделение и палубы, а в этом году сделали кают-компанию, где размещена основная экспозиция.

Да, ледокол «Ангара» существенно преобразился, на нем уже появилась подсветка, а в следующем году откроется новая экспозиция. На эти цели привлечено 15 миллионов рублей из федерального бюджета.

Новая экспозиция открылась в этом году в краеведческом музее: здесь была создана новая интерактивная выставка-спектакль, посвященная истории мебели. Преобразилась в этом году и дача-летняя кухня Валентина Распутина в порту Байкал. Этот объект долгое время был недоступен для посещения, а теперь здесь воссоздана обстановка, в которой работал великий писатель.

Появилось свое помещение и у иркутских балетных классов. Дети, которые здесь обучаются, перешли на 1-й курс Иркутского театрального училища и им нужно пространство для занятий и репетиций. В конце 2022 года были приобретены помещения, которые находятся в непосредственной близости от театрального училища. Их отремонтировали, появились душевые, гримерки.

– В 2023 году на капитальный ремонт учреждений культуры было направлено свыше 750 миллионов рублей, – отметила Олеся Полунина. – В 35 муниципальных учреждениях выполнен капремонт, более чем в 30 – текущий. Восемь



Открытие после капремонта по нацпроекту «Культура» детской школы искусств в селе Бильчир.

объектов находились в стадии реконструкции и строительства, в том числе два из них в Осинском и Черемховском районах – начали возводить в текущем году и продолжают в следующем.

**НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

По областной программе «100 модельных домов культуры» было выделено по 30 миллионов на 20 ДК. На эти средства учреждения приобретают кресла, звуковое и световое оборудование, цифровую технику, а также мебель, шторы, инструменты и материалы. Коллективы получают новые сценические костюмы и обувь.

В Музыкальном театре имени Н.М. Загурского заменили механику сцены. Кстати, в следующем году здесь планируется обновить световое, а в 2025-м и звуковое оборудование.

– В этом году мы впервые получили федеральное финансирование на переоснащение театров в Иркутске, – подчеркнула Олеся Полунина. – Приобрели необходимую технику для Театра народной драмы, Театра-студии Пилигримов, причем последние сделали упор на мобильность, потому что они много гастролируют.

В следующем году более 90 миллионов рублей из регионального бюджета запланировано на переоборудование Иркутского драмтеатра, здесь частично заменят штанкетное оборудование.

**У ВАС ЕСТЬ ПУШКИНСКАЯ КАРТА?**

Для молодых людей уникальная возможность посещать разные мероприятия, выставки и кинопоказы бесплатно благодаря Пушкинской карте.

– Есть указ президента страны к 2030 году увеличить количество посещений учреждений культуры по сравнению с 2019-м в три раза, – пояснила Олеся Полунина. – Мы этот показатель выполняем. Ставим всем учреждениям планы по росту посещений, в том числе благодаря и Пушкинской карте. Она помогает детям, молодежи посещать такие мероприятия, которые

им интересны, нередко даже знакомству с театрами и музеями помогает. И в то же время эта программа ставит перед учреждениями культуры задачу проводить именно такие мероприятия, которые будут привлекать молодых посетителей. Мы понимаем, что этот потенциал использован пока не полностью. Хотя в начале декабря благодаря только этой программе учреждениям культуры удалось привлечь уже 150 миллионов рублей. Конечно, далеко не все учреждения могут работать с Пушкинской картой, хотя у нас подключены к этой программе все районы. Кстати, на 1 декабря в Иркутской области было оформлено 186,5 тысячи Пушкинских карт на молодых людей в возрасте от 14 до 22 лет. Это примерно 76% тех, кто может ее получить.

**ПОДДЕРЖКА ТВОРЧЕСТВА**

Вот уж где поистине таятся безграничные возможности, так это в развитии творческого потенциала! Твори! Сегодня есть поддержка творческих проектов через грантовые конкурсы Президентского фонда культурных инициатив, Губернского собрания, Росмолодежи. Есть конкурс субсидий и в региональном министерстве культуры. Так, в этом году поддержано

19 проектов от различных творческих объединений – на издание книг, создание фильмов, проведение различных мероприятий на 10 миллионов рублей. Плюс 800 тысяч выделено коллективам на поездки, например на выставки или конференции.

– Причем в этом конкурсе нет конкретных номинаций, чтобы никаким образом не ограничивать творчество, – отмечает Олеся Полунина. – Решение принимает общественный совет при министерстве, участвовать в нем могут профессиональные союзы, некоммерческие организации.

**БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ**

В следующем году в Иркутской области проведут капитальный ремонт 18 домов культуры, библиотек, детских школ искусств и других объектов. На это выделено 748 миллионов рублей. Текущий ремонт проведут в 39 зданиях. На это направят 76 миллионов. На капитальный и текущий ремонт областных учреждений культуры выделено 186 миллионов рублей.

Для 20 домов культуры приобретут техническое и сценическое оборудование на 30 миллионов. Новыми материалами для обучения детей обеспечат 16 художественных школ. На покупку выделено 9 миллионов рублей, а на 44 миллиона закупят новые инструменты в 13 детских музыкальных школ.

На развитие библиотечного дела в бюджете Иркутской области предусмотрено около 14 миллионов рублей.

**ПОЧТИ АФИША**

И, конечно, нас ждет много интересных культурных событий! О некоторых говорить пока рано – это сюрприз! Но как отметили в министерстве культуры, точно известно, что впервые в Иркутской области состоится «Эхо большого детского фестиваля», молодежный джазовый фестиваль, кинофестиваль «Кино на службе Отечеству», посвященный участникам СВО, и фестиваль искусств «Огни магистрали», посвященный 50-летию Байкало-Амурской магистрали.

А также нас, как всегда, ждут Международный фестиваль академической музыки «Звезды на Байкале», Фестиваль русской оперы, Всероссийский фестиваль-конкурс духового инструментального исполнительства «Байкальские духовые Ассамблеи», Международный фестиваль джазовой музыки «Джаз на Байкале» и Байкальский международный кинофестиваль «Человек и природа».



Министр культуры Олеся Полунина.



Обновленный фасад Иркутского областного музыкального колледжа им. Ф. Шопена.

Пресс-служба Министерства культуры Иркутской области

Пресс-служба Министерства культуры Иркутской области

Пресс-служба Министерства культуры Иркутской области

# Дед Мороз - не автомат по выдаче подарков

Владимир МАЗЕНКО

**Советы родителям: как пережить Новый год так, чтобы потом не было мучительно больно за бессмысленно потраченные деньги.**

«Говорят: под Новый год что ни пожелается - все всегда произойдет, все всегда сбывается» - это стихотворение Сергея Михалкова много лет рассказывают дети под елкой. А «сбываться» бесчисленные праздничные желания малышек приходится родителям. Минимизировать эти расходы нам поможет **школьный психолог и мама троих детей Наталья Долженкова.**

## Новогодние шоу

**Средний ценник 4000 - 6000 рублей**

За удовольствие поводить хоровод у елки в фойе театра, а потом посмотреть детский спектакль родители выкладывают от 1000 рублей за ребенка - и это самый что ни на есть минимум. Вообще билет на новогоднее шоу может стоить сейчас и 3000, и 4000 рублей (чтобы в этом убедиться, достаточно полистать новогодние афиши). Причем билет нужен и взрослому - вот уже 2000 рублей. И если вы думаете, что одной елки за праздники ребенку будет достаточно, то ошибаетесь - сейчас родители стараются сводить малыша на 2 - 3 представления, а это уже 6000 - 10 000 рублей.

### Как экономить

- Обязательно сходите с ребенком на новогоднее представление. Но достаточно и одного, не разоряйтесь на них. Будьте осознанным потребителем: какую неудовлетворенную потребность вы хотите насытить «елочным перееданием»? - задает вопрос психолог Наталья Долженкова. - Важно ведь не количество шоу, а то, что ребенок и вы вынесете из вашего совместного похода на представление. Главное правило: общаться и обсуждать увиденное. Не ограничивайтесь дежурным «Тебе понравилось?». Спрашивайте, какая сцена больше всего запомнилась? Кто из персонажей был самым добрым? Какие герои были главными, что они чувствовали? Расскажите ребенку, что запомнилось вам.

Если праздничный бюджет у вас совсем скромный, поинтересуйтесь, нет ли каких-то новогодних представлений в детских дворцах творчества в вашем районе. Цены на такие представления обычно символические. Кроме того, елки с Дедом Морозом бесплатно устраивают сейчас в кинотеатрах, библиотеках и даже в торговых центрах.

## Елка

**1500 - 3000 рублей**

Если в семье растет ребенок - без елки никак не обойтись. А это от 1500 рублей за каждый метр дерева - такие цены называют сейчас продавцы на открывшихся елочных базарах.

### Как экономить

Если без натуральной сосны или ели никак - покупайте ее 31 декабря, уже в обед отдавать их будут почти даром, сторговаться можно и на 500, и на 300 рублей. А за пару часов до Нового года на многих елочных базарах деревья можно забрать бесплатно.

**Новогоднее чудо дорогого стоит - мамы и папы знают это не понаслышке.**



### Как экономить

Надо исходить из возможностей семейного бюджета, считает Наталья Долженкова. И уж точно не залезать в кредиты из-за новогодних подарков.

- Вполне нормально, если ребенок не пресыщен. Если у него есть желания, которые не исполняются еще до того, как возникнут, - напо-

## ИНФАРКТ КОШЕЛЬКА

### Траты на каникулах

**От 3000 рублей (до бесконечности)**

Допустим, вам удалось пережить утренники и сам Новый год - и даже еще остались какие-то деньги. Но дальше начинаются каникулы... А это походы в кинотеатры, цирк, на катки, в торговые центры. А там фуд-корты, аттракционы... Первая неделя января может уже окончательно разорить любую семью.

### Как экономить

- Нынешние дети (и взрослые) испытывают дефицит замедленного времяпровождения, - считает Наталья Долженкова. - Неспешные прогулки - мощное средство снижения стресса, в том числе в отношениях. Когда у вас нет цели и вы просто гуляете и болтаете. Каникулы - отличный повод вспомнить свое детство, зимние дворовые забавы, повеселиться от души и сблизиться с детьми. А еще можно вместе посмотреть дома хорошие мультики и фильмы. Тратиться не придется, а пользы для отношений с ребенком будет намного больше.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КТ» - Москва

## Визит парочки

**3000 - 5000 рублей**

Конечно, приход Деда Мороза со Снегурочкой домой малышу запомнится. Но цены тут тоже волшебные. На сайтах объявлений даже за так называемое экспресс-поздравление (на 10 - 15 минут) аниматоры просят как минимум 3000 рублей. Стандартная программа (30 минут) стоит от 5000 рублей, а после 25 декабря цена визита Дедушки с внучкой вырастает в среднем до 10 тысяч. Даже вариант экономкласса - поздравление Деда Мороза по видеосвязи - стоит от 1500 рублей за звонок.

### Как экономить

- Совсем обязательно приглашать к себе Деда Мороза и Снегурочку, - уверена Наталья Долженкова. - Вы можете и сами организовать новогодний утренник. Соберите несколько друзей, приготовьте несложный стол с бутербродами, фруктами и соком и проведите у елки несколько конкурсов (здесь интернет за вас уже все придумал). Такая «вечеринка» запомнится и совсем маленьким, и ребятам постарше.

## Подарок под елку

**От 1500 рублей**

Ребенок сейчас пошел искушенный. Во-первых, у него уже все есть. Во-вторых, даже самый скромный подарок - это сейчас приличные деньги. Дешевле 1500 рублей не купишь даже приличную куклу. А завышенные ожидания ребенка заставляют родителей из кожи вон лезть, чтобы соответствовать уровню недетских запросов. Да и как объяснить ребенку, что у Деда Мороза тоже могут возникнуть финансовые трудности?



минает эксперт. - И хорошо, если родители транслируют ребенку, что Дед Мороз - не автомат по выдаче желаемого.

Как многодетная мама Наталья Долженкова поделилась личным опытом:

- Каждый год все мои дети писали целый лист своих желаний. Всяких. От пустяковых до самых заветных. Когда дети были маленькие, это называлось «Письмо Деду Морозу» - напиши ему, он же волшебник, про-

читает и придумает, как сделать так, чтобы желание исполнилось. И дети писали, клали письма на подоконник и оставляли форточку приоткрытой. К утру письмо исчезало (я до сих пор храню эти послания). «Мать-мороз» все прочитывала. Часто это были какие-то пустяки из игрушечного магазина, могли быть и насущные вещи (типа телефона с сенсорным экраном). Что могла, я исполняла старательно и дословно, а что не могла - обыгрывала: иногда писала ответ, иногда заменяла чем-то на интересующую тему, но доступным по цене. Могли быть и шуточные замены или какие-то символические ответы на желания детей. Ведь главное - создать ощущение, что ребенка слышит и понимает тот, к кому он обращается. Для малыша это ценнее, чем буквальное исполнение заказов.

## Подарки взрослым

**От 2000 рублей**

Жизнь сейчас такая, что не только взрослые дарят подарки детям, но и дети - взрослым. А именно руководителям кружков и секций, которые посещает ребенок, репетиторам, врачам. Всем нужен хоть символический, но презент рублей на 500 минимум. А если таких подарков нужно 5 - 7?



### Как экономить

Если ваш ребенок занимается в группе, скооперируйтесь с другими родителями. Подарок в складчину всегда получается экономичнее, чем индивидуальный.

Еще один совет - по максимуму используйте творческий потенциал ребенка. Он умеет рисовать? Пусть рисует взрослым открытки. Лепит? Пусть слепит что-нибудь новогоднее, елочку, например.

- Учителям приятно получить сделанный детскими руками подарок, - согласна наш эксперт-психолог. - Отдельный совет могу дать старшеклассникам - снимите для учителя видеопоздравление от класса. Он потом еще долго будет всем хвастаться вашим подарком!

## Праздничный наряд

**5000 - 10 000 рублей**

Утренник в детском саду или новогодний вечер в школе - чтобы почувствовать праздник, ребенок должен быть нарядным. Но цена новогоднего костюма плюс обувь к нему может достигать 10 000 рублей.

### Как экономить

Приличные карнавальные костюмы сейчас можно взять напрокат

или купить б/у - перед Новым годом таких объявлений полно. Цена аренды - от 300 рублей.

- Костюм можно соорудить и самим - из уже бывших в употреблении «сокровищ» бабушкиного сундука или шкафа, - уверена Наталья Долженкова. - И обувь можно доработать своими руками вместе с ребенком - раскрасить красками, украсить бусинами. Может получиться очень даже красиво.



# «Вы не видели человека некрасивее меня»



Личный архив Алексея Бодрунова



ДО

КЧБ



Личный архив Алексея Бодрунова



ПОСЛЕ

КЧБ

**Алексей - харизматичный парень. И до операции, - скажите? - выглядел неплохо. Но вот сам на себя не мог смотреть в зеркало и испытывал постоянные комплексы.**

**Елена СЕРЕБРОВСКАЯ**  
(«КП» - Красноярск)

**Врачи Красноярской краевой больницы изменили облик парня с аномальными челюстями.**

Алексей очень переживал по поводу врожденного генетического увечья, которое причиняло ему и физическое, и душевное страдание. У парня были аномально разные челюсти, лицо такое, что в зеркало смотреться не хотелось. Устроился добывать золото в тайге, чтобы заработать миллион рублей на сложнейшую хирургию. Приехал в Красноярскую краевую больницу, пусть подскажут, в какую клинику ему ехать и куда. И услышал: «Никуда ехать не нужно».

## ИНТЕРЕСНЫЙ СЛУЧАЙ

Алексей Бодрунову 29 лет. Живет в селе Большой Улуй (чуть более 200 километров от Красноярска. - Ред.).

- Спрашивайте, я готов, - раздался в телефоне жизнерадостный голос в ответ на наш звонок.

А еще совсем недавно общение, тем более с малознакомыми людьми, давалось Алексею ох как нелегко...

Он родился с врожденной аномалией обеих челюстей. Верхняя бы-

ла маленькая, зато нижняя слишком большая и заостренная. И чем старше он становился, тем больше неудобств испытывал. Не мог, как положено, жевать пищу, потому что зубы не смыкались и росли кто куда. Из-за этого испытывал постоянную изжогу и был очень худой, хотя вымахал до 1,88 метра.

- За всю мою жизнь, уверен, вы не видели человека некрасивее меня. Я смотрел в зеркало и понимал: кошмар. Не мог разборчиво произносить слова, это меня мучило, я хотел разговаривать с людьми, чтобы они смотрели мне в глаза, а не на мой рот. Хотел петь. Кушать хотел нормально.

С детства мама возила меня по врачам, они все говорили: «Пока растет, ничего делать нельзя». Я вырос и опустил руки, поплыл по течению. Но в какой-то момент опомнился.

На просторах интернета нашел информацию, что исправить челюсти можно с помощью операции. Но дорого, миллион рублей! Парень устроился на золотодобывающий прииск, недалеко от дома.

- К концу 2022 года я накопил достаточную сумму и сразу после январских каникул записался на платный прием в красноярскую региональную (первую краевую) больницу. Хотел, чтобы доктор подсказал мне хорошую клинику. И удивился,

что операцию сделают здесь и бесплатно. За день сдал все анализы, поехал домой собираться и... заболел коронавирусом.

## ДВЕ ОПЕРАЦИИ

В марте 2023 года была первая операция: верхнюю челюсть максимально сместили вперед на 1,5 сантиметра. В июне - вторая: уменьшили в размерах и на пару сантиметров сдвинули назад нижнюю челюсть. Челюсти пришлось разъединить на фрагменты, а затем скрепить в новом положении титановыми конструкциями. На заживление - месяц, потом нормальная жизнь.

- Сказал, что теперь женится! Он очень позитивный, активный, общительный. У него все идет хорошо, - рассказывает Андрей Гербертович Симонов, челюстной хирург.

Перед операцией Алексея предупредили, что его ждет: будет очень больно, неудобно. Готов ли он?

- Было очень страшно, когда ехал на операцию, дрожал. И сильно волновался, ведь моя мечта вот-вот ис-

полнится. Мне сказали, что первая операция длилась чуть больше часа. Когда немного пришел в себя, то отправился искать зеркало. Пришлось заново учиться жевать и глотать. Вкус пищи изменился. А когда везли на каталке на вторую операцию, я улыбался всем вокруг, не мог сдержаться. Это замечательная больница, здесь самые лучшие врачи. Никаких шрамов у парня на лице нет, все швы внутри. Теперь он уже не прикрывает лицо рукой от людских взглядов. И открыл тайну: влюбился!

- Всегда держался от девушек в стороне. Решил, вот к 30 годам стану красавчиком и подумаю о своей семье. Время настало. Есть девушка, которая мне понравилась, и она - тот идеал, который я себе представил еще лет 10 назад. Я верю, что у судьбы просишь - то она и дает. Когда я ее увидел, меня молнией ударило: один в один такая, какая мне нужна. Правда, она еще об этом не знает. Но скоро я наберусь смелости...

**Выборы Президента Российской Федерации назначенные на 17 марта 2024 года**

ООО «Пчела» предоставляет услуги по следующим расценкам:

**Широкоформатная печать:**  
Иркутск Баннерная ткань (Китай) - 165 руб. кв./м  
Братск Баннерная ткань (Китай) - 175 руб. кв./м

**Полиграфическая продукция:**

	за 1 шт.	тираж
Плакат А3 (4+0)	48 руб.	от 100 шт.
Листовка А4 (4+0)	26 руб.	от 100 шт.
Календарь карманный (4+1)	4,8 руб.	от 100 шт.

Адрес ООО «Пчела»:  
Иркутская область,  
г. Братск,  
пр-д Индустриальный,  
(Центральный ж/р),  
д. 5, кв. 4.  
Тел: 8 (3953) 45-26-18  
г. Иркутск,  
ул. Депутатская, 78/2,  
Тел: 8 (3952) 228-042

наименование/тираж	тираж					
	500	1000	2000	3000	5000	10000
<b>ООО «Географ»</b> 664003, г. Иркутск, б-р Рябикова, 1Д, Тел: +7-9025-121-464, +7-9025-782-604 ИНН 3812123570 КПП 381201001 e-mail: ves_irkutsk@mail.ru						
<b>ПРАЙС-ЛИСТ</b> на изготовление агитационных печатных материалов в период проведения выборов Президента Российской Федерации. Назначенные на 17 марта 2024 года						
Плакат, календарь А3 (292x420 мм), бумага мелов. 115 г/м2	5400 10,80 за шт.	6300 6,30 за шт.	9400 4,70 за шт.	12000 4,00 за шт.	17500 3,50 за шт.	30000 3,00 за шт.
Плакат, календарь А4 (210x297 мм), бумага мелов. 115 г/м2	3200 6,40 за шт.	4600 4,60 за шт.	6200 3,10 за шт.	8100 2,70 за шт.	11000 2,20 за шт.	20000 2,00 за шт.
Буклет А4, 1-2 фальца бумага мелов. 115 г/м2	5800 9,60 за шт.	6700 6,70 за шт.	8600 4,30 за шт.	10500 3,50 за шт.	14000 2,80 за шт.	25000 2,50 за шт.
Газета, 4 полосы А3, 4+4 бумага офсетная, 65 г/м2	13500 9,60 за шт.	6700 6,70 за шт.	8600 4,30 за шт.	10500 3,50 за шт.	14000 2,80 за шт.	24000 2,40 за шт.
Газета, 4 полосы А4+, 4+4 бумага офсетная, 65 г/м2	4800 9,60 за шт.	6700 6,70 за шт.	8600 4,30 за шт.	10500 3,50 за шт.	14000 2,80 за шт.	24500 2,40 за шт.
Брошюра ф. А5, 8 стр., бумага мелов. 115 г/м2	13500 27,00 за шт.	24000 24,00 за шт.	42000 21,00 за шт.	58800 19,60 за шт.	97000 19,40 за шт.	172000 17,20 за шт.
<b>Баннерная печать плотность 300 г/м2 - 600,00 рублей за 1 м2</b> <b>Широкоформатная интерьерная печать 1 100,00 рублей за 1м2</b>						
Возможна корректировка цен с учетом использования других сортов бумаги, количества цветов, других форматов (А1, А2, А3+, А4+, А5+, А6) тиражных листов и дополнительной обработки.						

**ООО «РЕПРОЦЕНТР+»**

**Прайс-лист на изготовление агитационных печатных материалов в период проведения выборов Президента Российской Федерации, назначенных на единый день голосования 17 марта 2024 года**

Наименование/тираж	500	1000	2000	3000	4000	5000
Газета, полоса А3, 4+4, 4 полосы, 65 г/м	13 500	15 700	22 000	27 000	33 600	38 650
за 1 шт.	27,00	15,70	11,00	9,00	8,40	7,73
Газета, полоса А4+, 4+4, 4 полосы, 65 г/м	8500	10 200	13 500	17 400	21 600	25 000
за 1 шт.	17,00	10,20	6,75	5,80	5,40	5,00
Газета, полоса А4, 4+4, 4 полосы, 65 г/м	8000	9600	12 600	16 020	20 000	23 500
за 1 шт.	16,00	8,03	6,30	5,34	5,00	4,70
Плакат А4, 4+0, 130 г/м	3200	4600	6200	8100	9200	11 000
Плакат А4, 4+0, мел. 130 г, 1 шт.	6,40	4,60	3,10	2,70	2,30	2,20
Плакат А3, 4+0, 130 г/м	5400	6300	9400	12 000	14 400	17 500
за 1 шт.	10,80	6,30	4,70	4,00	3,60	3,50
Буклет А4, 4+4, 2 фальца (евро), 130 г/м	4800	6700	8600	10 500	12 000	14 000
за 1 шт.	9,60	6,70	4,30	3,50	3,00	2,80
Визитка, 4+4, картон, 300 г/м	1100	1200	2400	3600	4800	6000
за 1 шт.	2,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20
Календарик, 4+4, картон, 300 г/м	1900	2200	4400	6600	8800	11 000
за 1 шт.	3,80	2,20	2,20	2,20	2,20	2,20

Интерьерная печать на пленке - 1500 руб./ м<sup>2</sup>. Интерьерная печать на бумаге - 1200 руб./ м<sup>2</sup>. Баннер - 600 руб./ м<sup>2</sup>.

1. Цены действительны при получении продукции в производственном цехе, расположенном по адресу: 664043, Россия, Иркутская обл., г. Иркутск, ул. Сергеева, д. 3/1, оф. 319.  
Тел.: 8 (3952) 540-940, 8 (3952) 438-940;  
8-950-090-16-15 (Евгений Александрович), эл. почта: glazunov@mail.ru  
8-964-807-04-82 (Ольга Михайловна), эл. почта: 540940a1@mail.ru

2. Возможна корректировка цен с учетом использования других сортов бумаги, другой красочности, количества полос, других форматов (А2, А2+, А3+, А4+, А5, А5+, А6, А6+), дополнительной обработки и другой тиражности.

# Статус «безопасный градус»

Как не перебрать с алкоголем на новогоднем застолье.

Анна НИКОЛАЕВА

Большинство из нас не могут себе представить Новый год без шампанского. Но одним бокалом дело ограничивается редко. Плюс, кроме игристого, на стол выставляются другие вина и алкоголь покрепче. Даже строгие зожники позволяют себе в этот праздник больше обычного, что уж говорить об остальных. В результате растет риск «синдрома праздничного сердца», предупреждают медики.

- Этим на первый взгляд радостным термином называют острое нарушение сердечного ритма у здорового человека, вызванное употреблением алкоголя, - рассказала главный терапевт Минздрава России, академик РАН, доктор медицинских наук Оксана Драпкина. - Усугубляют ситуацию большие дозы кофеина, обилие жирной, соленой пищи и стресс.

Как пояснила врач, алкоголь и продукты его распада

оказывают токсическое действие на мышечные клетки сердца и нервную систему. Это приводит к опасной аритмии.

У людей, уже имеющих сердечно-сосудистые заболевания, угроза «синдрома праздничного сердца» намного выше, предупредила Драпкина. Примерно в трети случаев приступы аритмии не проходят сами по себе, а возобновляются. Это чревато тяжелыми последствиями в виде инсульта или сердечной недостаточности. А некоторые виды аритмии, связанные с «синдромом праздничного сердца», способны привести к внезапной смерти, сообщила главный терапевт Минздрава.

Врач перечислила опасные симптомы:

- ✓ учащенное сердцебиение и перебои в работе сердца;
- ✓ боль или давление в груди;
- ✓ слабость;
- ✓ одышка и головокружение.



Если встретить Новый год налегке - может, он и весь будет легким?

БУДЬ В КУРСЕ

Береги сердце в праздники



Академик дала советы, как предотвратить проблемы с «пламенным мотором»:

- Старайтесь не перебрать (добавим: и не перебирать с алкоголем - см. ниже). Перед новогодним застольем полноценно позавтракайте и пообедайте, чтобы не набрасываться на еду и напитки на голодный желудок.
  - Больше двигайтесь. При этом наклоны и подъем тяжестей на полный желудок противопоказаны.
  - Чтобы снизить уровень стресса (он вредит сердцу), займитесь тем, что вас успокаивает - это поможет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, поясняет доктор Драпкина. Можно, например, пройтись по свежему воздуху, посмотреть любимый фильм, разобрать подарки.
  - Будьте осторожны с лекарствами. «Препараты, применяемые для облегчения симптомов похмелья, могут дополнительно увеличить нагрузку на сердце», - предупреждает врач.
- И советуем: лучше не доводить себя до состояния, когда такие средства могут понадобиться.**
- Если приступы аритмии не прошли самостоятельно после нескольких часов, обязательно обратитесь за медицинской помощью.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## Знай свою норму

- Во время зимних каникул самый высокий уровень смертности в году, - отмечает врач-кардиолог, ведущий телеграм-канала «Доктор Утин» Алексей Утин.

В числе главных факторов риска - как раз сердечно-сосудистые катастрофы. Причем больше всего их случается по понедельникам. 1 января 2024 года приходится именно на понедельник, напоминает Утин. И рекомендует беречь себя и близких, принимать меры предосторожности. Среди них - принципы относительно безопасного употребления алкоголя (полностью безвредным и уж тем более полезным спиртное вообще назвать нельзя, считают врачи).

✓ В день допустимо употреблять не более 1 стандартной дозы алкоголя для женщин и 2 доз для мужчин.

## В ТЕМУ

Одна порция алкоголя это: 1 бокал сухого вина (150 мл), либо одна рюмка крепкого алкоголя (50 мл), либо одна бутылка пива (330 мл).

✓ Риск осложнений на сердце резко растет в случае приема более 5 стандартных доз алкоголя зараз. Соответственно, критичными для сердечно-сосудистой системы могут стать 750 мл вина (шампанского) или 5 рюмок водки либо коньяка (250 мл).

Врачи-кардиологи и наркологи сходятся в том, что оптимальный вариант - это один-два бокала шампанского или сухого вина в течение всего празднования. Сердечников призывают заменить спиртное на безалкогольные напитки. Или хотя бы разбавлять вино минералкой, чтобы снизить градус.



## С ОТВЕТНЫМ СЛОВОМ\*

### И улыбка, без сомнений, не коснется ваших глаз

Леонид ЗАХАРОВ

Одна из главных примет надвигающегося праздника - написанные как под копирку и повторяемые десятилетиями инструкции-предостережения о том, как вести себя в новогоднюю ночь. Не пейте слишком много, майонез в оливье замените на обезжиренный йогурт, а колбасу - на отварную куриную грудку, откажитесь от жирной и жареной пищи, побольше свежих овощей и зелени на столе, поменьше выпечки, не злоупотребляйте соленьями, избегайте консервов (а икра, а шпроты?). Не хватает одной фразы в конце: «и пусть эта новогод-

няя ночь станет самой скучной в вашей жизни!»

Хотя какая ночь - спать-то нам тоже рекомендовано ложиться не поздно.

Вообще-то советы, конечно, правильные, возможно, они удержат кого-то от необдуманных шагов. Но понимаете, Новый год - это все-таки праздник, а в праздник всегда хочется чуть больше, чем в обычный день. Никто не предлагает выпивать за вечер все закупленное шампанское и тем более смешивать его с водкой, да и весь приготовленный оливье тоже необязательно съедать за один раз (а еще неделю чем потом заниматься?). А мы и не будем. Честное слово. Но вот эти советы про один бокал шампанского за вечер - давайте на потом.

- А я сегодня норму по калориям выполнила. Теперь только смотреть, как другие веселятся!



PhotoXPRESS.ru

\*Данное слово не факт, что совпадает с официальным мнением редакции, но с неофициальным мнением некоторых сотрудников и многих читателей, скорее всего, совпадает.



Винегрет и холодец - на стол: пять бюджетных и здоровых новогодних блюд

## «Комсомолка» рекомендует:

### «Привычка быть здоровым»

Можно ли бегать в городе, есть сало, пить крепкий кофе, ходить в сауну и почему занятия спортом не компенсируют вред долгого сидения на стуле? Иногда кажется, что человек ведет здоровый образ жизни, но с точки зрения врачей - ровно наоборот. Инфаркты и инсульты не случаются внезапно.

Кардиолог, кандидат медицинских наук Наталья Гаврилюк дает простые, но эффективные рекомендации, как избежать болезней сердца и сосудов. Автор анализирует множество бытовых привычек, разъясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью.

Приобретайте на [shop.kp.ru/](http://shop.kp.ru/)  
А также на сайте [labirint.ru](http://labirint.ru)



Реклама, 16+

Ученые вывели идеальную формулу физической активности для продления жизни.

# 75 x 2 = ДОЛГОЛЕТИЕ

Анна ДОБРЮХА

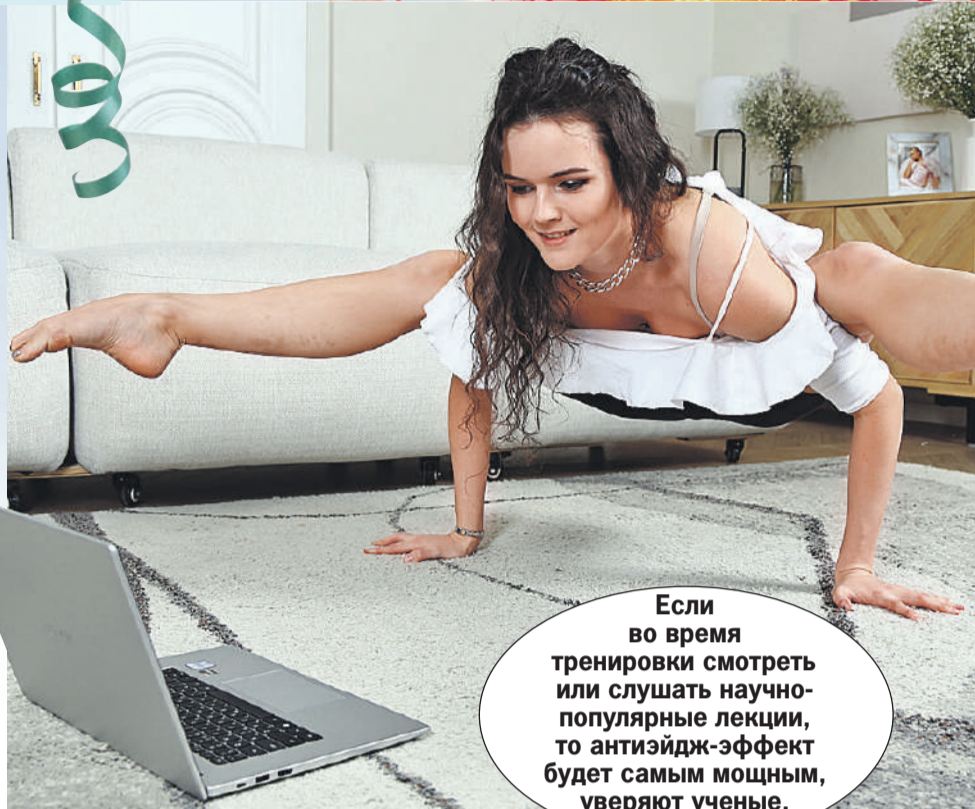
- Нужно начинать двигаться хотя бы по чуть-чуть, понемногу. Однако для реального продления жизни важно идти вперед - повышать физнагрузки, чтобы достичь оптимальных показателей, - говорит врач-кардиолог, к. м. н., зав. лабораторией сердечно-сосудистого старения Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России Ксения Ерусланова. Эксперт выступила с докладом на III Международном конгрессе «Управление старением. Медицина здорового долголетия». И рассказала о том, какие виды физической активности доказанно повышают наши шансы стать здоровым долгожителем.

## О СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ И «ВОИНАХ ВЫХОДНОГО ДНЯ»

До недавнего времени отношение к силовым тренировкам в старшем возрасте было настороженным и даже негативным, отметила Ерусланова. У людей после 60, а у кого-то и раньше, повышается хрупкость костей, есть проблемы с суставами. Поэтому многие врачи считали: силовых упражнений лучше избегать.

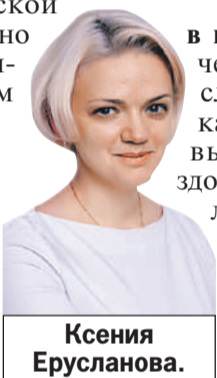
- Однако за последние пару лет вышло большое количество исследований, которые показали: присоединение таких физнагрузок к другим видам активности даже при старческой астении, у ослабленных людей положительно сказывается на здоровье, - подчеркивает эксперт. - Сегодня людям всех возрастов рекомендуется по две силовые тренировки в неделю. При этом очень важны индивидуальный подбор упражнений и соблюдение правил безопасности (см. ниже. - Ред.).

В целом нормы по продолжительности физнагрузок сейчас такие: не менее 150 - 300 минут упражнений средней интенсивности и не менее 75 - 150 минут занятий высокой интенсивности



Если во время тренировки смотреть или слушать научно-популярные лекции, то антиэйдж-эффект будет самым мощным, уверяют ученые.

Оксана ЗИЙКО/«КП» - Москва



Ксения Ерусланова.

в неделю. Причем свежие исследования показывают, что выигрывает для здоровья и долголетия получают как те, кто равномерно распределяет активность на 5 - 7 дней, так и «воины выходного дня», пояснила Ксения Ерусланова. То есть те, кто добирается до спортзала только по субботам и воскресеньям и потеет на тренажерах по 75 минут. Однако это вовсе не значит, что остальные дни можно сидеть сиднем, вообще не напрягаясь.

Еще одна актуальная рекомендация - вставать каждый час. Можно сделать легкую разминку или просто пройтись, советует эксперт.

## ЗАЩИТА ОТ ИНФАРКТОВ, ДЕМЕНЦИИ И РАКА

Ученые не говорят, на сколько конкретно физнагрузки продлевают жизнь. Подсчитать это сложно, все очень индивидуально. Однако есть убедительные доказательства, что физическая активность эффективно защищает от двух главных убийц современного человека - сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты) и различных видов рака. В частности, это подтвердилось крупное исследование с участием более полумиллиона добро-

вольцев в возрасте от 20 до 70 лет, рассказала доктор Ерусланова. Лучшим рецептом для долголетия оказалась комбинация силовых и аэробных упражнений разной интенсивности.

Вот, что еще известно на сегодня о пользе физнагрузок:

- ✓ снижается риск гипертонии. «При сидячем образе жизни и с возрастом сосуды становятся жесткими. Из-за этого повышается давление. При физнагрузках сокращающиеся мышцы регулируют работу со судов, сохраняя их гибкость», - поясняет врач;
- ✓ сокращается угроза сахарного диабета и атеросклероза. Это связано с тем, что работающие мышцы потребляют и глюкозу из крови, и «плохой» холестерин, обнадеживает кардиолог;
- ✓ уходят лишние килограммы, улучшается сон;
- ✓ улучшается структура костей. Потому что при работе мышц в кости поступает больше питательных веществ;
- ✓ уменьшаются тревожность и риск депрессии. «Доказано, что при занятиях спортом выделяются гормоны, улучшающие настроение и качество жизни. Поэтому сейчас пациентам с депрессией рекомендуется вводить физнагрузки в план лечения», - отмечает Ксения Ерусланова;
- ✓ сокращается риск деменции, замедляется старение мозга.



## КОНКРЕТНО

### КАКИЕ ЗАНЯТИЯ ВЫБРАТЬ



НМИЦ терапии и профилактической медицины дает уточняющие признаки для определения интенсивности физнагрузок:

Купраниям средней интенсивности относятся

- ходьба со скоростью 4 км в час (рассчитать поможет шагомер, который сейчас есть в большинстве смартфонов);
  - плавание в среднем темпе;
  - аквааэробика;
  - езда на велосипеде со скоростью 15 км в час;
  - работа в саду. Речь идет о прополке, подрезании веток, сборе урожая, любом передвижении по участку, пояснила Ксения Ерусланова.
- А вот если человек копает огород или чистит снег, это уже нагрузка не средней, а высокой интенсивности. Также врач привела следующие примеры высокоинтенсивных упражнений:
- аэробика;
  - прыжки на батуте;
  - ходьба на лыжах быстрым шагом;
  - езда на велосипеде со скоростью более 15 км в час;
  - плавание в быстром темпе;
  - бег;
  - подъем в гору.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

- при умеренной (средней) физической активности пульс повышается незначительно, человек чувствует тепло (не обливается потом!) и легкую одышку;
- при высокоинтенсивных физнагрузках заметно подкакивает частота пульса и выступает пот.



## ВМЕСТО ВЫВОДА

- «Золотая» формула идеальных физнагрузок для долголетия выглядит так:
- 150 - 300 минут упражнений средней интенсивности в неделю;
  - 75 - 150 минут занятий высокой интенсивности;
  - не менее двух силовых тренировок в неделю.

Последние можно выполнять с собственным весом - это проще, не требует дополнительного оборудования и в ряде случаев безопаснее. Примеры: приседания, отжимания, подтягивания, скручивания (на пресс).

А еще исследования показали, что самый мощный антиэйдж-эффект дает сочетание физических тренировок с когнитивными, отметила Ксения Ерусланова. Например, когда вы едете на велосипеде (идете на лыжах и т. д.), тренируетесь в спортзале и при этом слушаете научно-популярные лекции или учебные курсы.

## «Комсомолка» рекомендует:

### «Привычка быть здоровым»

Можно ли бегать в городе, есть сало, пить крепкий кофе, ходить в сауну и почему занятия спортом не компенсируют вред долгого сидения на стуле? Иногда кажется, что человек ведет здоровый образ жизни, но с точки зрения врачей - ровно наоборот. Инфаркты и инсульты не случаются внезапно.



Реклама, 16+

Кардиолог, кандидат медицинских наук Наталья Гаврилук дает простые, но эффективные рекомендации, как избежать болезней сердца и сосудов. Автор анализирует множество бытовых привычек, разясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью.

Приобретайте на [shop.kp.ru!](http://shop.kp.ru)  
А также на сайте [labirint.ru](http://labirint.ru)



# С наступающим 2036 годом, товарищи!

Сфотографировать комету Галлея удалось в 1986 году.

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Комета Галлея рождает подозрения, что 2024 год давно прошел.

В декабрьские дни 2023 года астрономы поминают знаменитую комету Галлея, за которой наблюдают с глубокой древности и каждые 75 лет ждут ее появления на небосводе. Небесная странница - единственная из короткопериодических комет, которая видна невооруженным глазом.

В последний раз она показывалась в 1986 году. Сейчас долетела до поворота своей орбиты и устремилась к нам, чтобы прибыть в 2061 году.

С исторической точки зрения куда важнее другое: многие астрономы считают, что именно комета Галлея была той самой «путеводной звездой» - Вифлеемской, как ее еще называют, которая указала путь к новорожденному Христу.

Из Библии известно, что волхвы, намеревавшиеся поклониться младенцу Иисусу, говорили, что «видели звезду Его на востоке...». «И се, звезда... шла перед ними, как наконец пришла и остановилась над местом, где был Младенец». (Матфей).

Именно в виде кометы изобразил Вифлеемскую звезду итальянский художник Джотто в 1301 году на своей картине, посвященной рождению Сына Божьего.

Астрономам известны и более надежные источники - например, наблюдения их древнекитайского коллеги **Ма Туан**

**Лина**. По его свидетельству, комета Галлея впервые показалась 26 августа 12 года до нашей эры. Была видна по утрам в созвездии Близнецов. Двигалась к границе созвездий Льва и Девы. На 13-й день комету можно было наблюдать вечерами. Затем она ушла к югу. Итого, комета свети-



Самая известная в мире комета названа в честь изучавшего ее ученого Эдмунда Галлея (1656 - 1742).



Многие считают, что над Вифлеемом тоже светила она. На знаменитой картине Джотто звезда нарисована как комета - с хвостом.

лась на небосводе 63 дня. Была очень яркой, привлекала внимание.

Из современных расчетов следует, что в первых числах сентября комета вошла в созвездие Льва. И направилась к звезде Регул - «маленький царь». Тогда-то, по мнению астрономов, волхвы и заметили ее в предзвездные часы на восточной стороне неба. А поскольку созвездие Льва связывали с именами Иуды и его «колена», то появление тут новой звезды, да еще рядом с Регулом, можно было расценить как знамение о рождении нового «царя иудейского».

Если это и в самом деле так, то Рождество Христово, от которого мы ведем летоисчисление, произошло на 12 лет раньше. Значит, наступает не 2024 год, а 2036-й.

Занятно, но такая «поправка» не слишком обременительна - по восточному календарю, оба года равнозначны. Оба - високосные, оба годы Дракона.

## И дата не та

КСТАТИ  
Католики празднуют Рождество в декабре - по новому стилю, православные в январе - по старому. Из разъяснения по поводу этой даты, которое в свое время дал святой Иоанн Златоуст, следует: Иоанн Предтеча был зачат 23 сентября. На шестой месяц после этого произошло Благовещение Девы Марии - о непорочном зачатии. Оно, в свою очередь, случилось 25 марта. А через девять месяцев родился Сын Божий.

А если опять же отталкиваться от кометы Галлея? Из созвездия Льва она вышла 7 сентября. Стало быть, делают вывод специалисты, Иисус должен был родиться с 1 по 7 сентября.

По астрономическим понятиям, в какой-то из этих дней и надо праздновать Рождество. Что-то, однако, подсказывает, что никто ничего менять не будет - привыкли уже к тому, что есть. Хотя кто знает... Всякое бывает.

Дмитрий ПОЛУЖИНУ  
Космологическая правда

## ТЕМ ВРЕМЕНЕМ В КОСМОСЕ

### По пути на Марс заняться сексом, скорее всего, не получится

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Ученые обнаружили у бороздящих просторы Вселенной эректильную дисфункцию.

Подмечено: длительные космические полеты здоровья не добавляют. Наоборот: в невесомости кости становятся хрупкими, мышцы - дряблыми, сердце и мозги усыхают, иммунитет снижается, зрение ухудшается, газообразование усиливается.

Но есть, оказывается, последствия похуже всех перечисленных. «Покорителей космоса» - из числа представителей сильного пола - поджидает эректильная дисфункция.

Мужчинам не надо объяснять, что это за напасть такая. Более половины тех, кому за 40, сталкивались с ней, не покидая Землю. Кто реже, кто чаще, кто постоянно. В космосе же, если верить ученым, «страшный недуг» настигнет каждого.

Неутешительные для мужского пола результаты недавно получили специалисты из Университета штата Флорида и медицинской школы Университета Уэйк Форест в Северной Каролине. Исследователи экспериментировали в Лаборатории космической радиации НАСА в Нью-Йорке. Опыты проводили на крысах - на 86 самцах, которые, по заверениям ученых, физиологиче-

ски почти не отличаются от самцов-мужчин. Стало быть, все то, что произошло с ними - с самцами крыс, - вполне можно экстраполировать и на людей.

Половина подопытных жили 4 недели в условиях, имитирующих невесомость, половина - при нормальной силе тяжести. И тех и других подвергали воздействию космической радиации - тоже имитированной и примерно такой, какая имеется в дальнем космосе - за пределами предохраняющей атмосферы Земли.

Итог: самцы, мягко говоря (пardon за невольный каламбур) размякли - пришли в негодность по части секса. Отчего именно произошла такая неприятность, выявило проведенное через год обследование.

Окислительный стресс и сосудистые проблемы стали причиной эректильной дисфункции, - объяснили авторы в статье, опубликованной в журнале **FASEB - Федерации американских обществ экспериментальной биологии**.

Окислительный стресс вызвали свободные радикалы, массово появившиеся в организме.

Моделирование показало: космическое излучение - даже слабое - наносило больше вреда, чем невесомость. Свободные радикалы, порождаемые им, и последующее окисление оказались страшнее микрогравитации.

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Правда, этому эксперименту противоречат откровенные свидетельства **астронавта NASA Майкла Маллейна**.

В 2014 году он отвечал на весьма скандальные вопросы, которые ему задали **сотрудники иностранной редакции журнала Men's Health**. Предупреждаем: дальше пойдет детское чтение:

«МН: - В невесомости чаще встает?»

**Маллейн:** - Одно из физиологических изменений, происходящих в невесомости, заключается в том, что жидкости, включая, естественно, кровь, распределяются по телу равномернее. Лодыжки, бедра и талия становятся тоньше, а грудная клетка и бюсты у женщин - больше. К сожалению, лицо тоже распухает. Если внимательно смотреть на астронавтов, то заметно, что они опухшие. Бывает, что голова немного болит. Но одно из преимуществ всего этого...

**МН:** - Распухший член?!

**Маллейн:** - Пару раз я просыпался с такой сильной эрекции, что мог бы сверлить penisом криптонит\*».

Решительно необходимо продолжить исследования без ложной скромности.

\*Криптонит - твердый минерал зеленого цвета с фантастической планеты Криптон - родины Супермена.

РАДИО  
КОСМОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПРАВДА  
91,5 FM

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00 (мск)



Самые странные презенты, которые коммерсанты предлагают на Новый год.

# ЛУЧШИЙ МОЙ ПОДАРОЧЕК - ЭТО СТАС!



## Для слабонервных

Сей плюшевый монстр преподносится как детская игрушка. Но нет уверенности, что описание верное. Хотя и на взрослую игрушку диковинка тоже не тянет. В описании прямо указано, что это «Попа бобра с зубами». Даже страшно жить на одной планете с человеком, которому в голову взбрела идея такого франкенштейна. Но, как говорится, дареному бобру...

1100 руб.



100 руб.

## 1 МИЛЛИОН ПАЗЛОВ

Еще один подарок-прикол. Пакет с как бы мозаикой венчает надпись, что она содержит «1 000 000 пазлов». Описание гласит, что собрать набор может только 1% населения. «Примечание: Не предназначено для того, чтобы кого-либо обидеть или причинить вред». На деле внутри всего лишь мелкая древесная стружка.

## Дакимакура с кумиром

Дакимакура - это большая (150 см) подушка для объятий. Такие очень популярны у подростков. Особенно тех, кто увлекается аниме и видеоиграми. Потому как изображают на этом аксессуаре часто персонажей, причем нередко во фривольном виде. Но кто сказал, что почитательницы российской эстрады тоже не хотели бы заключить в объятия своих кумиров? Благо безумный бизнес дает нам и такую возможность - обнимайтесь со Стасом Михайловым на здоровье.

1500 руб.



## Фляга-бинокль

Фраза «ни в одном глазу» заиграет новыми смыслами. Вообще свою основную функцию этот девайс не выполняет - оптики в нем никакой нет, только пластиковые заглушки для практичности. В оба окуляра можно залить жидкость. Вот раньше мужики женам говорили: «На рыбалку поедем!» А сами в снасти прятали пузырь. Сейчас же мужики хипстеры увлекаются, например, бердвотчингом - наблюдением за птицами. Наверное, эта штука для них. Жене сказал, что птичек пошел смотреть. Для отвода глаз взял бинокль. Ну и приходишь потом домой весь насмотренный...

1300 руб.



## Голубь-Горыныч

С экологией нынче беда, зато с фантазией у людей порядок. Видимо, этот симбиоз и родил антистресс-игрушку голубя-мутанта. Антистресс тут заключается в наполнителе: легкие шарики, которые приятно сжимать. Подобные штуки продают давно: собачек, кошечек, тех же голубей... Но чтобы птицу с тремя головами? Наверное, вдохновлялись предстоящим годом Дракона.

650 руб.



## Подушка для сна на рабочем месте

Создатели уверяют, что использовали в разработке все каноны инженерно-медицинской мысли. Подушка установлена на подставке под углом 40 градусов. Когда офисник, решивший покемарить за столом, прикладывает головушку, то шея и спина образуют угол 135 градусов, а это то, что нужно во избежание всяких «пережимов» сосудов. Правда, в отзывах пишут, что к устройству следовало бы еще платочек продавать: от такого сладкого сна за столом слюнки текут.

1400 руб.



## 40° Static Traction

Hollow Breathable Fit the Contour

## Зонт джедая

Зонт для тех, кто не наигрался в детстве (между прочим, важная психологическая проблема среди поколения 90-х). Ручка светится восемью цветами. Лишь бы ничего не закоротило во время ливня.

2000 руб.



## Кисточка для чистки пупка

Презент человеку, у которого все есть. Золотая коробочка прилагается. Продавец подчеркивает, что это «люкс-версия» презента (значит, есть и для простых смертных?).

1000 руб.



Окончание.  
Начало < стр. 1.



### «ГОЛАЯ» ВЕЧЕРИНКА ИВЛЕЕВОЙ

Масштабная вечеринка Анастасии Ивлеевой в стиле Playboy закончилась грандиозным скандалом и даже судебными заседаниями. Тусовка с дресс-кодом Almost Naked (почти голые) прошла в модном столичном клубе Mutabor, куда Настя пригласила кучу звезд. Ксюша Собчак пришла без бюстгалтера, Алена Водонаева тоже решила не надевать нижнее белье. Филипп Киркоров и Лолита были более одетыми, но тоже выглядели, мягко говоря, провокационно. А вот 25-летний Николай Васильев из Екатеринбурга, он же рэпер Vasio оголился полностью, прикрыв лишь причинное место носком. Разумеется, все гости охали и ахали при виде Николая, снимали ролики и делали фото с ним.

Пользователи сети тут же окрестили вечеринку вакханалией, пиром во время чумы, сравнили действо с адом, а посетителей, знамо дело, с чертями. Несколько общественников обратились в Генпрокуратуру с просьбой проверить мероприятие на пропаганду ЛГБТ\*. Сама Ивлеева не очень расстроилась. «Друзья, это, конечно, того стоило. Я обожаю, что почти на каждой моей вечеринке пишут комментарии, что «это разврат, ниже некуда, что они творят, это какая-то бесовщина, сатанина». Хотя просто люди пришли красивые в красивых нарядах, в полуобнаженных», - написала блогер в своем ТГ-канале. Впрочем, вскоре опомнилась и заявила, что всю выручку от второго дня вечеринки (когда пришли простые смертные по билетам) она отправит на благотворительность.

Счастливого обладателя носка Николая Васильева отправили за решетку на 15 суток за неподобающее поведение и пропаганду нетрадиционных ценностей. Коля тоже извинился на камеру. «ЛГБТ-активизм - вообще не моя тема. Я - гетеросексуальный парень, соблюдаю законы РФ, и меня интересуют только девушки», - написал он в своих соцсетях.



### «СИЛИКОНОВЫЙ» СКАНДАЛ

Пожалуй, это самый долгоиграющий скандал года! В июле певица Слава публично объявила, что звездный хирург Тимур Хайдаров изуродовал ей грудь. Потом к ней присоединилась Любовь Успенская, которая рассказала, что Хайдаров сделал ей руки, как у летучей мыши. А затем количество женщин, которые вроде как тоже пострадали от пластики Тимура, стало расти с бешеной скоростью и в какой-то момент достигло отметки в 100 человек! Адвокат Славы и Успенской Елена Сенина написала порядка 30 заявлений в разные инстанции. Жертвам пообещали провести экспертизу и помочь.

Все это сопровождалось громкими обвинениями и яркими оскорблениями. Попытки защитников жертв договориться полюбовно провалились.

\*Решением суда международное движение ЛГБТ признано экстремистским и запрещено в Российской Федерации.

## Самые громкие светские скандалы года:

# Звезды ругались и искали повод раздеться



Гензи  
@fcuktv

Когда увидела, что кто-то не знает, как пишется тся/ться



Участники «голой» вечеринки стали героями шуток и мемов. Например, Ксения Собчак, которая позировала на фоне самых откровенно раздетых гостей. Но в целом все, что засветилось в непотребном виде, вызвали у людей негодование.

Адвокаты Хайдарова тем временем молча подали иски на Успенскую, ее дочь Татьяну Плаксину (которая призывала «мочить» хирурга), а также на президента Ассоциации жертв пластической хирургии Александру Рашель. Кстати, представителям хирурга тоже досталось: автомобиль юристов неизвестные облили кислотой.

Каждый раз вскрывались какие-то новые подробности, появлялись новые жертвы. Так, певица Ирина Дубцова под шумок тоже заявила, что недовольна результатом пластики у Тимура. А вот Гоар Аветисян и Инста-самка готовы лечь под нож Хайдарова еще раз, если потребуется.

На сторону Хайдарова встал его друг Филипп Киркоров, заявивший, что Тимур - гениальный врач, который подарил ему новое тело. С легкой руки Филиппа вышла программа у Малахова в поддержку врача.

Впрочем, на других ток-шоу Хайдарова продолжали песочить. Так, недовольная пациентка Людмила Герасченко обнажила изуродованную грудь прямо в эфире «России 1».

Но потихоньку стороны начали успокаиваться. Той же Герасченко провели операцию в клинике Хайдарова.

«Я начала подозревать, что что-то во всей этой истории не так, - говорила «КП» Герасченко. - Мы с другими девочками поняли, что нами манипулируют».

В конце года Киркоров подал в суд на Успенскую за то, что она в интервью назвала его женоненавистником. Слава решила заступиться за коллегу

и вспомнила про скандал с Хайдаровым, заявив, что всем 120 пострадавшим выплатили компенсации (или сделали операции).

«Но это неправда! Слава просто всех подвела в этой ситуации. Она должна дать опровержение, иначе это все очень плохо закончится для пострадавших девочек», - ответила ей Людмила Герасченко. Она заверила, что большая часть девушек так ничего и не получили, а единственный человек, который хоть как-то пытается помочь во всей этой истории, - это Тимур Хайдаров.

Скандал вроде продолжается, но обычным людям он уже, конечно, порядком поднадоел.



### «ВЫСЕЛЕНИЕ» ЛИДИИ ФЕДОСЕЕВОЙ- ШУКШИНОЙ НА ОКРАИНУ

Младшая дочь Федосеевой-Шукшиной Ольга стала героиней программы «Звезды сошлись». По словам 54-летней Ольги, ее долго уговаривали пойти на это шоу, мол, поклонники Лидии Николаевны, которая летом перенесла ишемический инсульт, очень переживают за ее состояние и хотят знать, все ли с ней в порядке. В результате в передаче Ольгу выставили в самом невыгодном свете, объявив, что она выселила 85-летнюю мать из квартиры в центре Москвы и перевезла на окраину. Разумеется, новость вмиг разлетелась по всему интернету.

«Разумеется, оправдываться мне там было как-то нелепо. Я просто

делаю вывод, что на ТВ имеются люди, которые заинтересованы в том, чтобы расколоть и дожать нашу семью, - рассказала «КП» Ольга Шукшина. - Да, мы живем не без проблем, но мы с мамой проходим этот путь вдвоем и крепко обнявшись. Ухаживаю я одна. Мне помогает еще сын. Но ни сестра Мария, ни ее дочь Анна в этом не участвуют. В программе все перевернули!».

По словам Шукшиной, у Лидии Николаевны имеется две квартиры в Москве, а также жилплощадь за границей. Никто ее не выселял. Решение о переезде на свежий воздух было принято на семейном совете. Вышла на связь и сама Лидия Николаевна, которая записала видео: «Беспардонные людишки, я не жалкая старушка. Я чувствую себя молодой и уверенно, - обратилась ко всем злопыхателям Федосеева-Шукшина. - Чего и вам желаю, если доживете до моего возраста. Я безмерно благодарна своей дочери Ольге, которая вот уже пятый год так заботится обо мне, не щадя своих сил и здоровья».



### АНДРЕЙ РАЗИН «ПОХОРОНИЛ» РОССИЙСКИЙ ШОУ-БИЗНЕС

Бывший продюсер «Ласкового мая», который переехал в Америку, несколько месяцев буквально фонтанировал проклятиями в адрес звезд российского шоу-бизнеса. Причина - концерт «Здесь был Юра!», посвященный памяти Шатунова, которому в сентябрь этого года могло бы исполниться 50 лет.

На концерте присутствовали родные покойного певца, его жена Светлана и дети Дэннис и Эстелла. А многочисленные звезды исполнили песни Юрия. Мероприятие вели Лера Кудрявцева и Андрей Малахов.

Разин разразился гневом и заявил, что будет проклинать всех артистов, принявших участие в концерте. Первой досталось Лере Кудрявцевой.

«Я ее проклял еще давно. Когда она суд у меня выиграла - 300 тысяч рублей. Ну сейчас выйдет на сцену, и все, канай», - заявил в программе Малахова Разин.

Лера подтвердила, что выиграла все суды у Разина. И именно по этой причине она в свое время подружилась с Шатуновым, который также судился с бывшим продюсером.

Разин проехался и по Лолите Милявской. По словам Андрея, певица ведет непотребный и распутный образ жизни и раньше «отдавалась за бутылку пива». Милявская молчать не стала и назвала продюсера «конченым» и «Мразиным»...

А вот родственники Шатунова, устав от заявлений Разина, просто подали на него в суд, чтобы окончательно решить вопрос с правами на хитовые песни Юрия.

Подготовила Ольга РОДИНА.

Сканворд с фото Бориса Кудрявова/Экспресс газета. Вопросы и ответы:

НА ЧТО МОЖНО ПОСТАВИТЬ ЗАПИСЬ ПЕСНИ? - РАДИ ЧЕГО СОЗДАН КАНДЕЛЯБР? - НА КАКОМ ОВОЩЕ НЕ СЛЕДУЕТ НАЛЕГАТЬ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ПОЧКАМИ? - МУЛЬТИКИ НА ОСНОВЕ МАНГИ - ТРИУМФ НАОБОРОТ - ПАЛЯНИЦА - СОДЕРЖИМОЕ ЧЕРДАКА - «ВСЕ ЦЫПОЧКИ, УКРЫТЫЕ КРЫЛОМ МОИМ, ОТВЕТАТ, ЧТО Я СЛОВНО ... ИМ» - ЧЕМ ПАХНЕТ ПОЖАРИЩЕ? - ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ - ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ФРУКТ - ВАЛЮТА ТУРКОВ - АДРЕС СУДОВЫХ КРЫС - НЕДВИЖИМОСТЬ КАЗАКА - МОРСКОЙ ОБИТАТЕЛЬ БЕЗ СКЕЛЕТА - ЛУЧШИЙ ЛИКЕР ИЗ ЯПОНИИ - «ЛИШЬ ТОЛЬКО НАЧАВШИ СТАРЕТЬ, ВСТУПАЯ В ... ГУС-ТЫЕ» - КОГО ВЫСЛАЛИ ИЗ РОССИИ ЗА ДУЭЛЬ С АЛЕКСАНДРОМ ПУШКИНЫМ? - КТО ГОВОРИТ ГЕРОЮ ДИСНЕЕВСКОГО МУЛЬТИКА «РАЛЬФ» ОБ ОПАСНОСТИ ПРЫЖКОВ ПО ИГРАМ? - ЕДА К ВЫПИВКЕ - ЩУПАЛЬЦЕ МОЗГА - СУПРУГА БОГА ЛЮБВИ - БУДУЩИЙ БЕНЗИН - САМОЛЕТ ПЕРВЫХ ЛЕТ АВИАЦИИ - РУССКАЯ ТРЕХСТРУНКА - СМОТРИТЕ ФОТО - «ДА РАЗВЕ ДЕВУШЕК ПРОВОЖАЮТ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА МЕДВЕДЕЙ?!» (ГЕРОЙ КОМЕДИИ «ДЕВЧАТА») - ЧТО СЛУШАЕТ ПЕТР АМАТИН ИЗ ТЕЛЕФИЛЬМА «ЧАРОДЕИ»? - КАКУЮ КИНОЗВЕЗДУ НЕДОЛЮБИВАЛ МАРЧЕЛЛО МАСТРОЯНИНИ? - СТОЛИЦА С БУЛОНСКИМ ЛЕСОМ - «КОГДА ... В ОГНЕ И ДОЖДЕ И СГУЩАЮТСЯ НОВЫЕ ТУЧИ» - ДЛЯ ТОГО ... ЧТОБЫ ЛЕЧЬ НА ТРАВЫ - ГДЕ БУДУЩАЯ ЗВЕЗДА МИРЕЙ МАТЬЕ ДОЛГО ЖИЛА СО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ? - ТРОФЕЙ ЧЕМПИОНА - ТРЕТЬ ОТ САЖЕНИ - ЧТО ПЕРЕСТИЛАЮТ? - «ПРИЧИНА И РЕШЕНИЕ ВСЕХ ПРОБЛЕМ» - МЕРА ИЗМЕРЕНИЯ СТУКА - ЧТО ЧИТАЕТ ПРОФЕССОР В ВУЗЕ? - БРАЧНЫЙ ПРОМОУТЕР - ВРЕМЯ МИНИ И БИКИНИ - ЧЕРЕДА ПОДВОД - «БОГАТСТВА В МИРЕ НЕТ БЕСЦЕННЕЙ, ЧЕМ ... СИЛЬНЫЙ С ПРАВОЙ ЦЕЛЮЮ» - ЕВАНГЕЛИСТ - МАМАЕВЫ ПОЛЧИЩА - КОММЕНТАРНАЯ БУМАГА ПРЕЖДЕ В РОССИИ - ГРУЗИНСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА В МЯЧ - ЧТО ИСПОЛНЯЮТ В ДЖАЗОВЫХ ТОНАХ? - ВРЕМЯ БРОЖЕНИЯ СОКОВ В КАКОМ ДЕРЕВЕ ФЕНОЛОГИ СВЯЗЫВАЮТ С ИСТИННЫМ НАЧАЛОМ ВЕСНЫ? - ДВОРЕЦ В ИТАЛЬЯНСКОМ ДУХЕ - «ДОМ ОТДЫХА» ГОРОЖАН - «УХОДИ-КА ТЫ ДОМОЙ, ГОВОРИТ, ДА ... СВОЕ УМОЙ, ГОВОРИТ» - ДОЛГОСРОЧНЫЙ ... ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ - ВОЕННАЯ ДРАМА «ХОЛОДНОЕ ...»

ма - Нерв - Разум - Рациола - «Мидори» - Кубок - Гарбо - Рати - Гарь - Нефть - Аршин.  
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Свеча - Париж - Помидор - Балайка - Повереннова - Аниме - Соник - Авокадо - Кадр - Сват - Хлеб - Лепо - Хата - Обоз - Закуска - Ма-  
 Ковригин - Обувщик - Пол - Роса - Алкоголь - Небо - Барак - Иоанн - Курс - Лето - Удар - Ора - Верже - Виноз - Дача - Лицо - Папаччо - Танго - Заем - Клен.  
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Паза - Крах - Хлам - Наука - Лира - Анемона - Сумерки - Тром - Карамбола - Анадырь - Дантес - Аэроплан -

Сканворд с фото globallookpress.com. Вопросы и ответы:

«УНЕСЕННЫЙ ВЕТРОМ» СЕКС-СИМВОЛ - «РУЛЕВОЙ ПАРТИИ» - ЧТО ОСЛЕПЛЯЕТ? - СИНОНИМ СМЫСЛА - ЗАПРЕТ В ПОЛИТИКЕ - В БОГАТЫХ ДОМАХ ЭПОХИ БАРОККО ... БЫЛИ ИЗ ПОЗОЛОЧЕННОЙ КОЖИ - ЧТО ВОНЗАЕТ ПЧЕЛА? - КОГО МУХА ЦЕЦЕ НЕ КУСАЕТ? - КТО ИЗ ГОЛЛИВУДСКИХ СЕКС-СИМВОЛОВ ПОЕТ В ГРУППЕ «КОСТИ МЕРТВЕЦА»? - ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ АРКА? - ДАМА ИСКУШАЮЩЕГО ТИПАЖА - ГВОЗДЬ ДЛЯ ПОДКОВЫ - КТО СОСНИЛ «ИСТОРИЮ ОДНОГО УБИЙЦЫ» ИЗ РОМАНА «ПАРФЮМЕР»? - БЛАГОДАРЯ КАКОЙ РАБИНЕ В РОССИЙСКИЙ ОБИХОД ВОШЛО СЛОВО «ФАЗЕНДА»? - ЛЕТОПИСЕЦ ... ЧЕРНОРИЗЕЦ - СНЯТЫЙ ШЛЯГЕР - «ЗАБЛУДУШАЯ ... СТАНОВИТСЯ ПО УТРУ МУДРЕНЕЕ» - ЧЕМ МИР ОБЯЗАН МИШЕЛЮ ШЕВРЕЛЮ? - «... НАДВОЕ СКАЗАЛА» - ГВОЗДЬ ДЛЯ ПОДКОВЫ - ЦИРКОВОЕ АМПЛУА - ХОД В СПОРЕ - ПУТЬ ЧРЕВУГОДИЯ - СМОТРИТЕ ФОТО - «ЦВЕТОЧНЫЙ САПФИР» - СКЛАДКА ПО АДРЕСУ ГЛАЗ - АЛЛЕН ИЛИ ХАРРЕЛЬСОН - СОСЛОВИЕ ИЗ ИНДИИ - КТО СОСНИЛ «ИСТОРИЮ ОДНОГО УБИЙЦЫ» ИЗ РОМАНА «ПАРФЮМЕР»? - ЛЕГЕНДАРНЫЙ ТАНЦОВЩИК, ЧЬЮ МОГИЛУ ЕГО СЕМЬЯ СКРЫВАЕТ ОТ ПОКЛОННИКОВ ДО СИХ ПОР - НЕПОВОРОТЛИВАЯ ТЕЛЕГА - КАКУЮ ПЕСНЮ ПЕРЕД СТАРТОМ НАСВИСТЫВАЛ ЮРИЙ ГАГАРИН? - КОПДУНЬЯ У БРАТЬЕВ СТРУГАЦКИХ С ПУШКИНСКИМ ИМЕНЕМ - ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ГРОТ? - К КАКОМУ ПРАЗДНИКУ ДЕВУШКЕ ТРАДИЦИОННО СОБИРАЮТ ПРИДАНОЕ? - «... НАДВОЕ СКАЗАЛА» - НЕПОВОРОТЛИВАЯ ТЕЛЕГА - КАКУЮ ПЕСНЮ ПЕРЕД СТАРТОМ НАСВИСТЫВАЛ ЮРИЙ ГАГАРИН? - КОПДУНЬЯ У БРАТЬЕВ СТРУГАЦКИХ С ПУШКИНСКИМ ИМЕНЕМ - ХОД В СПОРЕ - ПУТЬ ЧРЕВУГОДИЯ - СМОТРИТЕ ФОТО - «ЦВЕТОЧНЫЙ САПФИР» - СКЛАДКА ПО АДРЕСУ ГЛАЗ - АЛЛЕН ИЛИ ХАРРЕЛЬСОН - СОСЛОВИЕ ИЗ ИНДИИ - ЧТО ВХОДИТ В ЗОНУ КОНТРОЛЯ МИНИСТЕРСТВА МИРА ИЗ РОМАНА «1984»? - ПОХОЖ НА ЛЕОПАРДА - ЧТО ЗАЖИГАЮТ ПЕРЕД ИКОНОЙ? - МАЛЬЧИК ИЗ ДВОРЦА - «... ВСЕГДА ВЫЖИВАЕТ, ДАЖЕ ПЕРЕД ЛИЦОМ ВЕЛИКИХ ИСПЫТАНИЙ» - БЫВШИЙ МУЖ АННЫ ШАПЛЫКОВОЙ - «... НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ СУЕТНЫХ ДЕЛ» (ИЗ ФЭНТЕЗИ «УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ») - ИМЕННО ... СВЯТОГО ЛАВРЕНТИЯ СОЕДИНЯЕТ ВЕЛИКИЕ ОЗЕРА С АТЛАНТИЧЕСКИМ ОКЕАНОМ - ЧТО НА ТОСТ НАМАЗЫВАЮТ? - «ЧЕРНИЛЬНАЯ ВИДИМОСТЬ» - СОБАЧИЙ - ДЕВИЦА ИЗ АМЕРИКАНОК - «... НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ СУЕТНЫХ ДЕЛ» (ИЗ ФЭНТЕЗИ «УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ») - ИМЕННО ... СВЯТОГО ЛАВРЕНТИЯ СОЕДИНЯЕТ ВЕЛИКИЕ ОЗЕРА С АТЛАНТИЧЕСКИМ ОКЕАНОМ - ВИННЫЙ ... У КУЛИНАРОВ - СНАРЯД У ГИМНАСТОВ - «ПОХОДНАЯ ФЛЯЖКА» ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ДУХОВ - ОБЪЕДИНЕНИЕ НА КРОВИ - ВЫВОД ИЗ ПОДСЧЕТОВ - ЭКИПАЖ ГРУДНИЧКА - СНАРЯД ДЛЯ КРИКЕТА - КТО ИЗ МУШКЕТЕРОВ СЛЫШАЛ ПОСЛЕДНЮЮ ПРОСЬБУ КОРОЛЯ КАРЛА I? - КАРАНДАШ ИЗ ЦИРКА - ВИНТОВАЯ ... У СТРОИТЕЛЕЙ

Беко - Мария - «Ландыши» - Ухналь - Яглар - Нанна - Вуди - Жало - Каста - Свеча.  
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Зебра - Парус - Гослинг - Обжорство - Мотилевская - Лидер - Астер - Свадьба - Свод - Мрак - Толк - Клан - Вамп - Мисс - Василек - Обои -  
 Стольник - Жонглер - Лаж - Лепс - Колымата - Вера - Армия - Укус - Джем - Корн - Гав - Конь - Рефил - Игор - Бита - Атос - Коляска - Клоун - Свая - Река.  
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рейл - Свет - Вето - Наков - Овца - Бабушка - Эюскинда - Мыло - Видеоклип - Иваново - Изаура - Аргумент -

МИСС СТИЛЬ «КП»



**Александра БОРЗЫХ, Самара:**  
- Я режиссер и ведущая мероприятий. Главной ценностью считаю позитивные эмоции людей - именно поэтому выбрала этот профессиональный путь.



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Хочу отметить невероятную талию Александры. С таким тонким станом носить приталенные женственные платья - лучшее решение. Правильный оттенок красного красиво сочетается с фарфоровой кожей.



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

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015.  
На конверте напишите: «Мисс стиль «КП»».  
Или на e-mail: miss@kp.ru

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Женщины живут дольше мужчин. Это доказывает, что продлевает жизнь не смех, а истерики.

\* \* \*

- Нет, дорогой, на этот Новый год ты будешь зайчиком! А не как в прошлом году - ковриком под столом!

\* \* \*

Может, у кого-то есть что-то дома поесть? А то у нас все на Новый год...

\* \* \*

Пить за здоровье - это все равно что есть за похудение.

\* \* \*

Приемные экзамены в театральном вузе:

- Итак, Сидоров, что вы нам покажете?

- Тургенев, «Муму», монолог Герасима!

\* \* \*

Почему, когда поют французские шансоны, воображается Франция, Париж. А вот когда поют наши - то перед глазами Магадан и Воркута.

\* \* \*

Если у вас нет ничего для рассказа психоаналитику, стоит задуматься, не слишком ли пресную жизнь вы ведете.

\* \* \*

Не знаю, что подарить мужу на Новый год - все, что мне надо, у него уже есть...

\* \* \*

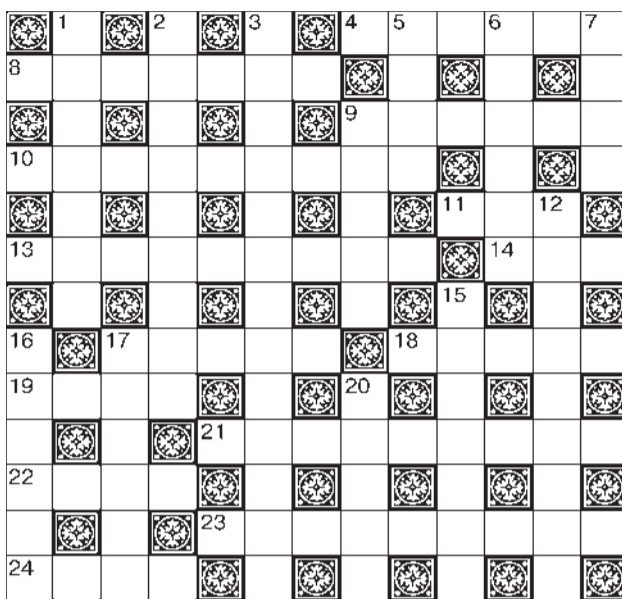
Проснулся. Время на будильнике 07:00. Ощущается как 03:45...

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.** Что трепещет во втором круге дантова «Ада»? **8.** Не ребенок, а сто рублей убытка. **9.** Шарик на берете. **10.** Аналитик землетрясений. **11.** Утрата любопытной Варвары. **13.** На что похоже канале? **14.** «Ну как тут рисовать ... яркими красками, если в наличии лишь черная и белая!». **17.** Что исповедуют посетители мечети? **18.** Кто помог коту Бегемоту из романа «Мастер и Маргарита» устроить погром в Торгсине? **19.** Жизнь в интернете. **21.** Кто постоянно нацелен на повышение по должности? **22.** «Когда ... знают, что в них веришь, начинаются чудеса». **23.** Полевой шпат. **24.** Зал для променада в антракте.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Какой французский мореплаватель был в свое время радушно принят военным гарнизоном Петропавловска-Камчатского? **2.** Олимпиец в санях. **3.** Что сложнее всего сохранить в минуты опасности? **5.** Крапивное ранение. **6.** Что в наличии у волшебника-недоучки из игривой песенки? **7.** Первый препарат в истории гомеопатии. **9.** Причина развода Эмбер Хёрд с Джонни Деппом. **12.** Какого великого русского конструктора сыграл Юрий Яковлев в фильме «Поэма о крыльях»? **15.** Перец для гуляша. **16.** Кем был великий Данте, прежде чем перейти к гибеллинам? **17.** Металл с радужным именем. **20.** Чье лицо в сказке про Золотой ключик обильно осыпано пудрой?

Прогноз погоды на завтра, 29 декабря

	ночью	днем	
Иркутск	-12...-8	-9...-7	<b>Давление 724 мм рт. ст.</b> (норма для декабря - 716) <b>Относительная влажность воздуха 83%</b> (норма для декабря - 76%) <b>Ветер северо-восточный, 1 - 2 м/с</b> Восход - 09.12      Луна Закат - 16.56      убывает
Бодайбо	-27...-24	-22...-21	
Братск	-8...-6	-6...-4	
Ербогачен	-36...-35	-35...-33	
Тайшет	-10...-8	-4...-2	
Усть-Илимск	-10...-9	-10...-9	

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.  
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.  
Центральные почтовые отправления не доставляются.  
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22  
e-mail: kp@kp.ru  
Web-сервер: www.kp.ru  
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82  
e-mail: advert@kp.ru  
служба распространения - (495) 777-02-82

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.  
Тираж этого номера: 170 367 экз.  
Рекомендуемая цена - 25 руб.



Выпуск подготовлен при участии издателя и региональной редакции Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»»  
 Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.  
 Главный редактор «КП» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.  
 E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru  
 www.irk.kp.ru  
 Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.  
 ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - (3952) 208-008;  
 рекламная служба - (3952) 208-004, 208-979;  
 отдел распространения и продвижения - (3952) 208-770.  
 Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1.  
 Тираж регионального выпуска - 5000 экземпляров.  
 Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)