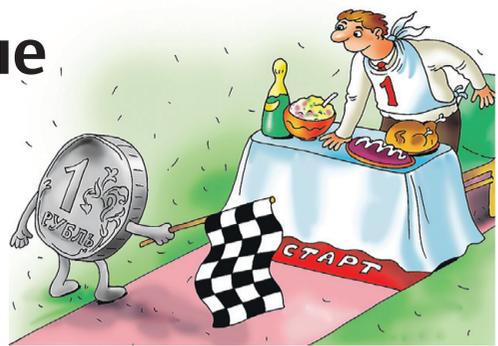


# 12 дел, которые сделают вас богаче в 2021 году

Читайте на стр. 4 ▶



Катерина МАТИНОВИЧ

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

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

## Что приморцу хороШОУ

Слушайте по будням 08:00



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



6 502 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг  
13 - 14 января

Газета нашего города ★ Владивосток

№ 2 (27225) 2020 год

# Снегопад обернулся массовыми авариями



За один день во Владивостоке произошло 50 ДТП, в самом крупном одновременно побились 11 автомобилей.  
Читайте на стр. 2 ▶



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

## Как зарабатывают звезды без корпоративов

Алена МАРТЫНОВА

На что соглашаются знаменитости, чтобы отбить коронавирусные потери.

Отмена концертов и корпоративов больно ударила по кошелькам знаменитостей. Звучала цифра, что за 2020-й звезды недополучили 80% своих привычных доходов. Единственное, что выручает селебрити в голодные времена, - реклама, которой они заполнили свои клипы и соцсети. Ради заработков они берутся за такое, от чего раньше воротили нос.

Продолжение на стр. 13 ▶

## Гадалка остановила самолет из Владивостока

Сергей ВОЛКОВ

Пенсионерке во время обряда на картах пришли видения о бомбе, о чем она и сообщила в органы.

8 января аэропорт Владивостока ненадолго оцепили оперативные службы. Зачем? В это сложно поверить, но они проверяли сообщение местной жительницы о взрывном устройстве на борту авиалайнера из Владивостока. Бомбу не нашли, зато выяснили, что та самая местная жительница узнала о якобы заминированном самолете, когда гадала на картах. Также пришлось проверить и самолет в



Милана СОКОЛ

аэропорту Южно-Сахалинска. О каком-то серьезном сбое в графике полетов в результате этой ложной тревоги не сообщалось. Но вот пенсионерке теперь грозит реальное уголовное дело. Пока же проводится проверка, лишь по ее результатам станет известно, что в итоге грозит гадалке.

**Подписка на «КП» - прямо из дома**

1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код

2 Перейдите по ссылке на **SHOPKP.RU**

3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»

4 Оплатите подписку удобным способом

5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

# Свидание с дельфином

Кристина ГРИН

**Во Владивостоке построили частный дельфинарий, где можно поплавать с афалинами.**

Год пандемии, томительные месяцы самоизоляции, тотальный масочный режим и запрет на массовые мероприятия, и вдруг среди этой тоски позитивная новость - во Владивостоке построили частный дельфинарий, который уже готовится к открытию на Садгороде. В нем, как и на Русском острове, будут давать представления морские животные, но что важнее - это первое и единственное в Приморье место, где любой желающий сможет поплавать с дельфинами. Раньше воплотить такую мечту можно было только в других регионах или за границей.

Новый дельфинарий готовится к открытию в пригороде Владивостока, на территории медицинского центра «Океан» на Садгороде. Здесь в бассейне площадью 2000 кубометров уже живут 4 черноморские афалины, 2 южноморских котика и 2 морских льва. Все они прибыли во Владивосток из других регионов.

Для будущих звезд здесь построили отдельное здание, где уже проводятся тренировки для предстоящих шоу-программ. Сама идея создания дельфинария, в котором можно будет поплавать с артистами, принадлежит бизнесмену Анатолию Козицкому, директору медцентра «Океан», а также соучредителю музея ретроавтомобилей и боевой техники времен Второй мировой войны, расположенного



Евгений ШКАРУПА

также на Садгороде. Строительство дельфинария для него не просто бизнес, а важный социальный проект. Известно, что возможность поплавать с дельфинами используется и в терапевтических целях.

- У нас будет проводиться реабилитация дельфинотерапией для детей с ограниченными возможностями. Сейчас в нашем тренерском штабе два квалифицированных сотрудника, - рассказывает корреспонденту «Комсомольской правды» - Владивосток Елена, сотрудник медицинского центра «Океан».

**Артисты уже приступили к тренировкам.**

Кстати, несмотря на то, что дельфинарий еще не открыл свои двери официально, сотрудники уже разрешают посещать приморцам тренировки животных. Посмотреть на дельфинов сейчас можно за 500 рублей.

- Я сам живу на Садгороде, и, в

принципе, мы, местные жители, знали о том, что на территории медцентра уже несколько лет строится дельфинарий. Но недавно гуляли с детьми и увидели, что уже можно попасть на тренировку. Сходили, все очень понравилось, теперь ждем официального открытия, - говорит Евгений Шкарупа.

Стоимость плавания с дельфином для взрослого и ребенка будет одинаковой - 5 тысяч рублей. Услуга будет доступна по предварительной записи.

Пока дата официального открытия дельфинария не называется. Но есть вероятность, что ленточки перережут уже в ближайшее время, поэтому будьте начеку.

Напомним, что в 90-е во Владивостоке работал дельфинарий под открытым небом - на набережной возле Олимпийца. Однако по каким-то причинам (по одной из версий - из-за опасного загрязнения Амурского залива) было принято решение продать белух и дельфинов в океанариумы с более приемлемыми условиями содержания. Большинство из них перевезли в конце 2000-х за границу, но были и те, кто попал в бухту Среднюю - место, прославившееся на весь мир как «китовая тюрьма».

Позже, в 2017 году, грандиозное открытие огромного дельфинария случилось в здании Приморского океанариума на Русском острове. Там, кстати, тоже когда-то обещали проводить дельфинотерапию для детей с ограниченными возможностями. Но о возможности поплавать с дельфинами для всех желающих речи не шло.

## ■ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# Вакцину от COVID-19 разрешили всем приморцам

Константин МИХАЙЛОВ

**Поликлиники края формируют листы ожидания для желающих приобрести иммунитет к новой болезни.**

К большому счастью, в Приморье сделать прививку от коронавируса могут не только медработники или люди из группы риска - каждый житель Приморского края может обратиться в медицинскую организацию, к которой он прикреплен, и попросить включить его в лист ожидания на вакцинацию против COVID-19.

Напомним, прививать от коронавируса жителей края начали еще в декабре - на иммунизацию приглашались работники медицинских организаций, сферы образования и социальной работы,

специалисты МФЦ. Сейчас медучреждения начали формировать листы ожидания, куда вносят всех желающих. Вакцинация проводится бесплатно и добровольно.

- Переломный момент улучшения эпидобстановки можно прогнозировать с началом массовой вакцинации населения, - считает **начальник отдела организации медицинской помощи взрослому населению министерства здравоохранения Приморского края Евгений Шутка.**

Она также сообщила, что статистика по заболеваемости коронавирусом стала немного более благоприятной. До нового года загруженность коечного фонда больных COVID-19 составляла 81-85%. Сейчас показатель снизился до 71%.

Как уже сообщала «Комсомолка», в январе расширится список пунктов вак-

цинации в крупных городах края. На данный момент в них действует 12 таких пунктов. Во Владивостоке прививки от коронавируса делают на базе городских поликлиник № 1, 6, 9.

Также сняты ограничения для иммунизации людей старше 65 лет и граждан с наличием хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, хронические сердечные заболевания. Противопоказанием для вакцинации служит наличие признаков острых респираторных инфекций, другие заболевания в стадии обострения. Перед вакцинацией терапевт обязательно проводит осмотр и опрос.

Пока в край поступило 800 доз вакцины «ЭпиВак-Корона» и 16444 дозы вакцины «Гам-КОВИД-Вак». Каждая вакцина вводится двукратно с промежутком в 21 день.

**РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА**  
radiokp.ru

**КП RU**

## АВТОПРОБЕГ «ГОРНОЛЫЖНЫЕ ТРАССЫ ПРИМОРЬЯ»

### 18-24 ЯНВАРЯ



Следите за автопробегом на сайте DV.KP.ru

И по тегу в соцсетях #ГОРНОЛЫЖКИПРИМОРЬЯ




MADE IN JAPAN



ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА













# Первый в 2021 году «день жестящика»

Василий ПОЛИКАРПОВ

Синоптики прогнозировали небольшие осадки, но в итоге массовые аварии сковали все трассы вокруг Владивостока.

Последствия снегопада во Владивостоке 12 января 2021 года поразили приморцев. Все началось как небольшой новогодний снег, а превратилось в очередной апокалипсис и «день жестящика». Предварительные прогнозы синоптиков говорили лишь о небольших осадках, но в последний момент все поменялось, а Приморье накрыл мощный циклон.

Повышение температуры связано с прохождением у поверхности земли слабо-развитых циклонов и атмосферных фронтов, которые, в свою очередь, будут сопровождаться небольшим, кое-где умеренным снегом



Множество аварий зафиксировано на трассе поселок Новый – низководный мост.

в период 12 -13 января, – докладывал 9 января глава Примгидромета Борис Кубай.

11 января 2021 года пресс-служба Примгидромета сообщила, что циклон пройдет над акваторией Японского моря и вызовет местами в южной половине снег. На деле же снегопад в дальневосточной столице начался ночью, прервался на несколько часов, а потом с 8

утра ударил по Владивостоку с новой силой, из-за чего и появились автомобильные аварии на дорогах.

## ПЕРВЫЕ ЖЕРТВЫ СНЕГОПАДА

Первое по-настоящему массовое столкновение машин 12 января случилось перед поворотом на Угольную. Дорогу на скользком участке не поделили сразу 6 машин.

Трасса очень скользкая, машину сносит, еле вырулил, – поделился с «Комсомолкой» очевидец.

Ранним утром на скользком участке дороги вначале столкнулись 3 машины. Чуть позже к числу подбитых авто присоединилось еще 3 транспортных средства. Разбитые машины заняли внушительную часть дороги, поэтому на аварийном участке в считанные минуты образовался затор.

Кроме



Самое массовое ДТП произошло на аэропортовской трассе - 11 автомобилей.



Госавтоинспекцию перевели на усиленный режим службы.

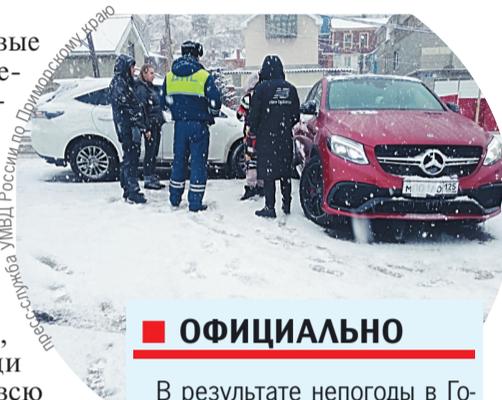
того, сразу две массовые аварии произошли перед низководным мостом в ночь на 12 января. Причина ДТП все та же – выпавший снег. В одном из ДТП пострадал автобус, «Хонда Фит» и «Мерседес». Причем последний, как пишут, «посреди дороги встал, раком всю трассу поставил».

## ДЕНЬ ЖЕСТЯНИКА

Массовые аварии из-за выпавшего снега в считанные минуты осложнили движение во Владивостоке и его окрестностях. Настоящий коллапс наблюдался при движении из Артема, а также в районе аэропорта, где, как уверяли очевидцы, аварии происходили буквально через каждые 10 метров.

Особенно скользко в районе «Доброфлота». Естественно, что при таких обстоятельствах трасса из аэропорта оказалась скована многокилометровой пробкой. Здесь столкнулись в итоге 11 автомобилей.

Из-за гололеда во Владивостоке ограничили



## ОФИЦИАЛЬНО

В результате непогоды в Госавтоинспекцию Приморского края поступило 110 сообщений о дорожно-транспортных происшествиях, из них 53 – во Владивостоке. Зафиксировано семь аварий с пострадавшими. Погибших нет.

проезд для большегрузов по трассе Де-Фриз – Седанка – Патрокл. Движение по самой крутой дороге Владивостока по улице Капитана Шефнера также закрыли.

По версии полицейских, авария могла произойти из-за несоблюдения водителями безопасной скорости, которую необходимо выбрать в условиях плохой видимости и снегопада. Инспекторам еще предстоит разобраться во всех подробностях столкновения.

## КСТАТИ

### Что будет дальше?

Оказывается, Владивосток на этой неделе накроет еще два циклона. Уже в среду, 13 января, к краю подойдет еще один циклонический вихрь, он принесет потепление и осадки в виде снега. В четверг осадки прекратятся, а в пятницу, 15 января, столицу Приморья вновь накроет циклон, третий по счету за неделю. Он будет смещаться над центральной частью моря и вызовет снег в южной половине края.

## ПОТЕРЯ

### Разрушен замок Снежной королевы

Кристина ГРИН

Десятки горожан приезжали сюда ради памятного снимка у застывших ледяных гор, теперь придется искать новое чудо.

Помните знаменитый замок Снежной королевы, который возник в районе Спутника из-за коммунальной аварии? Десятки горожан приезжали сюда, чтобы увидеть удивительные ледовые горы, ежегодно вырастающие в пригороде Владивостока. Многие приморцы просто не могли поверить в то, что такой сказочный арт-объект

могла создать труба. А вот могла. Только вот больше стихийной достопримечательности там нет.

Как сообщает ИА PrimaMedia со ссылкой на «Примводоканал», сейчас в том районе началась замена водовода на новый. Для этого специалисты сбили 10-метровые ледяные наросты. В феврале планируется переложить 80 метров трубопровода. В планах до 2022 года переложить весь участок.

В «Примводоканале» также отметили, что ремонтные работы никак не повлияют на подачу воды, поэтому горожане могут не волноваться на этот счет.



Так выглядел сказочный арт-объект несколько недель назад.

## НУ И НУ!

Никита СЕРГЕЕВ

Две из шести украденных пар лыж вернули в бесплатный прокат на острове Русском.

Сообщения о том, что в бесплатный прокат, обеспечивающий инвентарем лыжную трассу на острове Русском, не вернули шесть пар лыж, появились в СМИ 6 января. Тогда же исчезли и две пары лыжных ботинок. Как оказалось, через несколько дней у людей, взявших лыжи, проснулась совесть.

10 января два комплекта инвентаря появились около стоек, на которых хранятся лыжи. Как сообщает VL.ru со ссылкой на сотрудников базы, в списке выданных в текущий день лыж это спортивное снаряжение не значилось.

## Проснулась совесть

Кто взял лыжи, а затем вернул их назад, видимо, так и останется неизвестным. Администрация Владивостока просит вернуть остальные украденные лыжи и ботинки и обещает, что никаких последствий за это не будет.

Кстати, кражи усложнили гостям трассы получение спортивного инвентаря в прокат. Теперь людям нужно непременно предоставлять свои паспортные данные.

Лыжную трассу на острове Русском открыли в конце декабря. В бесплатном прокате есть лыжи и ботинки. Гостям приготовлены теплые раздевалки. Есть и кафе, где можно перекусить и выпить чая. Ежедневно спортивный объект посещает около 500 человек.



Лыжная трасса на острове Русском работает абсолютно бесплатно.

# 12 дел, которые сделают вас богаче в 2021 году

Грамотно составляем финансовый план.

Евгений БЕЛЯКОВ

По данным «Института общественного мнения», 81% россиян уже составили себе список желаний на 2021-й год. Многие хотят стать богаче. Увы, с новогодними желаниями часто происходит один и тот же казус: они не сбываются. Чтобы этого не случилось, мы составили для вас финансовый чек-лист на каждый месяц следующего года. Можем сказать с уверенностью: эти дела и привычки точно сделают вас богаче.

## 1 ЯНВАРЬ: УЗНАЕМ, КУДА ОНИ УХОДЯТ

«Деньги любят счет» - это первое правило, с которого стоит начинать, если вы хотите навести порядок в кошельке.

- Это основа для того, чтобы принимать дальнейшие решения и делать выводы, - говорит Сергей Макаров, замдиректора Национального центра финансовой грамотности.

Раньше учет доходов и расходов многие вели на бумажке или в табличке на компьютере. Но эти способы не очень удобные. В интернете много онлайн-ресурсов, куда можно ввести все данные, а в ответ получить понятные графики и простейший анализ расходов. Вот три самых популярных ресурса: **EasyFinance**, **ZenMoney**, **CoinKeeper**. Главный плюс - основные функции у них бесплатны. А вам больше и не надо.

## 2 ФЕВРАЛЬ: РАЗБИРАЕМ ХЛАМ

У большинства из нас - гигантское количество вещей («а носить нечего»). Что-то годами лежит на балконе, а что-то в гараже или на даче. Проведите ревизию. Это позволит и заработать, и освободить личное пространство.

Явный хлам выкидывайте сразу. А хорошие, но ненужные вещи попробуйте продать через интернет. Для начала поставьте цену на 30% ниже аналогов. Если прошел месяц и вещь даже за копейки никто не хочет покупать, безжалостно выкидывайте ее. Значит, она не нужна не только вам.

## 3 МАРТ: СТАВИМ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ

Чтобы осознанно экономить деньги, нужно понимать, для чего вы сокращаете расходы. Подавляющему большинству на крупные покупки надо копить.

- Чтобы правильно поставить финансовую цель, она должна быть максимально конкретной, достижимой и исчисляемой, - говорит Сергей Макаров.

Если хотите через год купить новую

квартиру, запишите ее стоимость, определите первоначальный взнос по ипотеке, разделите его на 12 месяцев и начинайте с каждой зарплаты откладывать нужную сумму.

## 4 АПРЕЛЬ: АНАЛИЗИРУЕМ РАСХОДЫ

За три месяца ведения личных финансов у вас накопится приличная статистика. Вы увидите, на что уходят деньги. Для многих это станет открытием и... поводом оптимизировать траты. Кто-то захочет сократить расходы на алкоголь и сигареты, а кто-то - на такси или рестораны. Большой плюс финансового учета - он дает четкую картину. А вы сами решаете, что сделать, чтобы сократить расходы, но не снизить свой уровень жизни.

## 5 МАЙ: СЧИТАЕМ АКТИВЫ И ДОЛГИ

Доходы и расходы - это ежемесячная история. Но помимо этого у многих есть накопленные активы и пассивы. Первые - это имущество, которое составляет наш капитал и/или приносит пассивный доход. Вторые - это кредиты и прочие обязательства, которые «тянут» деньги.

Задача - нарастить число первых и снизить число вторых. Посчитайте, какое у вас есть имущество и какие на вас висят долги. Если сумма положительная, хорошо. Если отрицательная - срочно думайте, как уменьшить кредитную нагрузку. Например, попробуйте рефинансировать кредит, чтобы снизить процент.

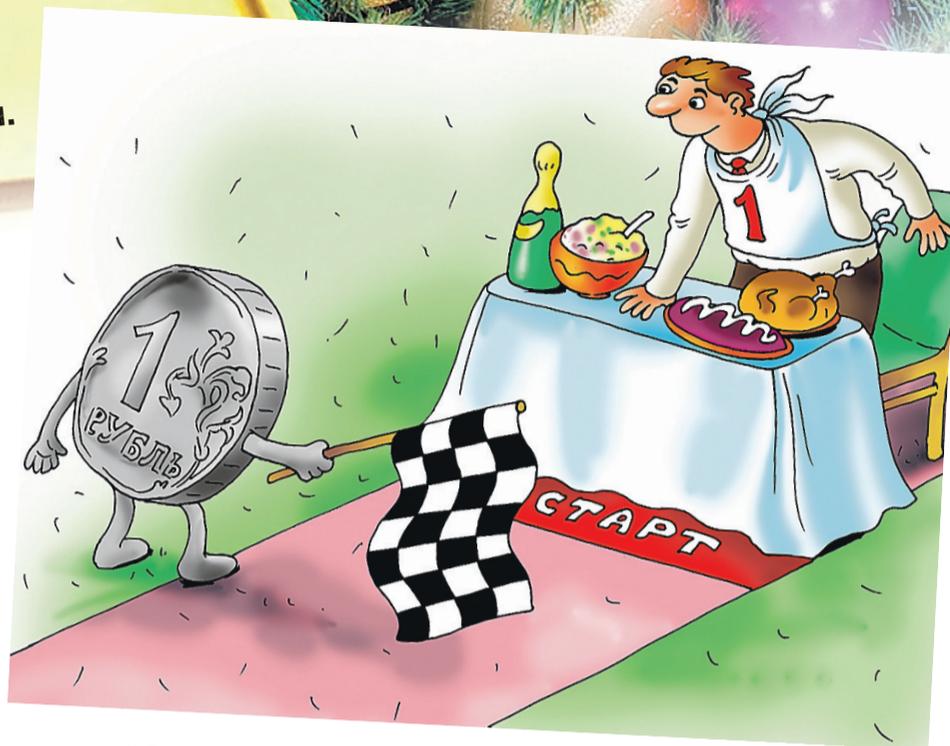
## 6 ИЮНЬ: ДУМАЕМ О НОВЫХ ДОХОДАХ

При доходах ниже среднего даже жесткая экономия мало поможет. Поэтому параллельно стоит заняться поиском дополнительных доходов. Финансовая цель будет стимулировать вас активнее искать новые возможности.

Во-первых, можно пользоваться тем, что дает финансовая сфера. Это кэшбеки и программы лояльности, скидки, промокоды и прочее. Во-вторых, дополнительный доход на текущей работе или подработка в свободное от нее время. Дать универсальный совет здесь сложно. Все зависит от ваших навыков. Главное - стать хорошим продавцом самого себя, своих знаний и умений.

## 7 ИЮЛЬ: СТРАХУЕМ ВСЕ, ЧТО НУЖНО

Активы должны быть защищены. И речь не только о квартире, машине и других осязаемых



Катерина МАРТИНОВИЧ

вещях. Обычно главный источник дохода - сам человек. Возникнут проблемы со здоровьем? Доход прекратится. Поэтому основная задача - защитить жизнь и здоровье кормильца и только потом застраховать крупные активы, которые принадлежат семье.

## 8 АВГУСТ: СОЗДАЕМ РЕЗЕРВНЫЙ ФОНД

Это заначка первого уровня. Ее создание надо поставить в приоритет.

- Подушка безопасности должна составлять 3 - 6 месячных расходов семьи, - поясняет Сергей Макаров.

Такой резервный фонд поможет, если вас неожиданно уволят. Причем свободные деньги должны лежать под процент. А небольшая заначка должна быть даже у тех, у кого есть долги перед банком. Отдавать все деньги на досрочное погашение не стоит.

## 9 СЕНТЯБРЬ: УЧИМСЯ НОВОМУ

Начало учебного года - хороший повод записаться на курсы повышения квалификации. Подумайте, что именно могло бы повысить ваши доходы в будущем, и начните этому учиться. Чтобы сэкономить, можно посмотреть бесплатные онлайн-курсы, но тогда у вас не будет подтверждения новых навыков. Еще вариант - попросить работодателя оплатить или софинансировать обучение. Шеф будет в курсе, что у вас есть новые навыки и желание расти. И может предложить повышение.

## 10 ОКТЯБРЬ: НАЧИНАЕМ ИНВЕСТИРОВАТЬ

По-хорошему это стоит делать только после того, как вы создали резервный фонд. Но начать можно с маленьких сумм. Главное - регулярность. Зайти на фондовый рынок реально даже с минимальными сбережениями -

от 10 тысяч рублей. И добавлять каждый месяц, например, по тысяче рублей (столько стоит минимальный лот на бирже). Большой плюс инвестиций сейчас - можно получить налоговый вычет. Для этого надо открыть ИИС (индивидуальный инвестиционный счет). Он позволит вернуть 13% от вложенных денег. Плюс получить доход от ценных бумаг (акций или облигаций).

## 11 НОЯБРЬ: ЗАБОТИМСЯ О ПЕНСИИ

Молодые читатели посмеются над этим советом. И зря. Чем раньше вы начнете думать о будущем, тем больше получится скопить. Сейчас коэффициент замещения на пенсии составляет в среднем 30%. То есть при выходе на заслуженный отдых доход человека обычно падает более чем в три раза. - Чтобы пенсионный период был действительно «золотым», к нему нужно заранее готовиться, - говорит Сергей Макаров.

Как именно и в чем копить - дело ваше. Хоть в банке, хоть на бирже. Но есть и специальные инструменты. Частные пенсионные фонды предлагают такую услугу, как «Индивидуальный пенсионный план». По нему тоже можно получить налоговый вычет - максимально за год вернут 13% со 120 тысяч вложенных рублей.

## 12 ДЕКАБРЬ: ПОДВОДИМ ИТОГИ

фмежду вашими доходами и расходами. К концу года она должна вырасти. И не важно, за счет чего - экономии на тратах или на росте зарплаты. В идеале к концу года вы должны понимать, какие цели перед вами стоят, что нужно для их достижения и как вы продвигаетесь к этому результату. В декабре можно все проанализировать и поставить новые цели - уже на 2022 год.

Как с помощью дыхательных тестов в домашних условиях определить, что коронавирус не затронул ваши легкие.

# Дышите глубже, вы взволнованы коронавирусом!

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Одна из главных мишеней COVID-19 - это легкие. Затрудненное дыхание, одышка, боли в груди - ключевые симптомы инфекции. Как проверить, что легкие в порядке? В сети предлагаются на выбор самые разнообразные тесты, якобы подтверждающие, что человек, способный их выполнить, не болен ковидом. Действительно ли эти тесты работают и что на самом деле является показателем здоровья легких, мы спросили у врача-пульмонолога Пироговского центра Ольги Богуш.



## ТЕСТЫ ЕСТЬ РАЗНЫЕ, ИХ ШТАМПУЮТ В ИНТЕРНЕТЕ ОТ ДУШИ!

Один из самых популярных выложили сотрудники одного индийского медцентра. Там предлагается следить за красным шариком, который движется по квадрату. Если вы задержите дыхание на время, пока красный шарик переместится из точки А в точку В, то «вы свободны от ковида прямо сейчас», утверждают авторы видео (см. сайт kp.ru). Задержать дыхание предлагается на 26 секунд. Может ли это быть правдой?

Или еще тест. В спокойном состоянии нужно задержать дыхание на 60 - 90 секунд.

В других вариантах тестов на дыхание предлагается надувать резиновые шарики или задувать свечи...

## ТО ЛИ ВЫ НАДУЕТЕ ШАРИК, ТО ЛИ ОН ВАС

Мне сложно оценить эти тесты. Если вы без проблем надуваете воздушный шарик или способны надолго задержать дыхание - это говорит лишь о том, что легкие работают хорошо. И больше ничего! А нам чаще всего нужна оценка различных состояний, - разъясняет Ольга Богуш. - Но есть другие работающие тесты, которые можно делать самостоятельно дома. В



Ольга Богуш.

пульмонологии есть такое понятие, как «функциональные пробы». Человек при этом дышит в специальный аппарат, в трубочку, а мы замеряем вдох и выдох, определяем «дыхательный объем» и скорость дыхания.

Конечно, такое полноценное исследование дома не проведешь, а вот некоторые несложные и действительно работающие тесты сделать можно.

**Важно. Эти тесты не покажут, есть ли у вас ковид или нет, но такие пробы помогут определить состоятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в том числе и в домашних условиях.**

## СТРЕСС НАС «ДОЕСТЬ»?

- Бывает, что пишут в интернете, мол, если вы не сможете задержать дыхание на 60 секунд, то это значит, что у вас скрытый фиброз легких. Это не так! Ко мне приходит очень много пациентов, подозревающих у себя фиброз, которого нет, - говорит Ольга Богуш. - К тому же добрая половина людей не может выполнить эти тесты с достаточно хорошими показателями просто потому, что они сильно обеспокоены, у кого-то периодически случаются приступы паники из-за сильного стресса, в котором мы все сейчас живем.

Есть такое состояние как тахипноэ, продолжает эксперт, это учащенное поверхностное дыха-

ние. Человек начинает так дышать во время паники, и это не доказывает, что у него что-то не так с легкими.

- Человек фиксируется на своем дыхании, ему кажется, что с ним что-то не так, что ему не хватает воздуха. Люди в этом состоянии говорят: «Я не могу вдохнуть». Неврологи называют его «синдромом тоскливого вдоха». Получается, что человек дышит намного чаще, чем обычно, и это приводит к гипервентиляции легких, к головокружению, - объясняет Богуш. - Но это не говорит о проблеме с легкими.



Вся информация о коронавирусе и борьбе с ним - на сайте

## ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ...

Какие упражнения действительно покажут, что легкие здоровы.

### 1 ПРОБА ШТАНГЕ НА ВДОХЕ

Как проводится:

✓ Сядьте на стул и расслабьтесь, сделайте два полных вдоха и выдоха. А затем сделайте спокойный вдох, не заполняя легкие до предела. Вдохните примерно на 2/3 объема легких.

✓ Зажмите нос пальцами. Включите секундомер и задержите дыхание.

✓ Замерьте время от момента задержки дыхания до выдоха.

**Трактовка результатов:**

◆ Если задержка дыхания больше 60 секунд - легкие у вас отлично натренированы, как у спортсмена,

◆ от 40 до 60 секунд - хороший результат,

◆ от 30 до 40 секунд - удовлетворительный результат,

◆ до 30 секунд - результат неудовлетворительный, может свидетельствовать о слабости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Если человек занимается спортом или дыхательной гимнастикой, то со временем сердечно-сосудистая система тренируется, легкие разрабатываются, и время задержки дыхания возрастает. Если же человек болен, если у него любое респираторное заболевание, например, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких. - Ред.), хронический бронхит и так далее, а также в период острых респираторных заболеваний, то максимальное время задержки дыхания составит у него около 30 - 35 секунд, - говорит Ольга Богуш.

### 2 ПРОБА ШТАНГЕ НА ВЫДОХЕ

Как проводится:

Делаем 2 - 3 глубоких вдоха, выдыхаем и задерживаем дыхание на максимально возможное время.

**Трактовка результатов:**

◆ Задержка дыхания на выдохе больше 40 секунд - превосходный результат,

◆ от 30 до 40 секунд - хороший результат,

◆ от 25 до 30 секунд - средний результат, но в пределах нормы, значит, серьезные нарушения в работе дыхательной системы заподозрить нельзя,

◆ меньше 25 секунд - плохой результат, нужно обратиться к врачу и проверить состояние своего здоровья со специалистом.

**Важно. При проведении теста на дыхание нужно замерить пульс. Это поможет**

понять, как реагирует сердце.

Пульс замеряется дважды: за 30 секунд до задержки дыхания и через 30 секунд после.

Тот пульс, который вы посчитаете через 30 секунд после теста, надо поделить на пульс, который вы замерите за 30 секунд до.

Если этот показатель не превышает 1,2 - значит сердечно-сосудистая система здорова, все работает нормально. Если показатели ниже, то можно говорить о недостатке кислорода в организме и о возможной тахикардии (слишком частое сокращение сердечных мышц, больше 90 раз в минуту. - Ред.). Низкие показатели - повод обратиться к врачу, для того чтобы исследовать причину недомогания.

### 3 ПРОБА СЕРКИНА

Как проводится:

Этот тест основан на трехфазной задержке дыхания.

✓ Дайте себе отдохнуть 5 минут. Затем задержите дыхание на вдохе в положении сидя. Замерьте задержку дыхания.

✓ Далее сделайте 20 приседаний за 30 секунд. Снова задержите дыхание на вдохе в положении стоя. Замерьте задержку дыхания. Отдохните 1 минуту.

✓ Вновь задержите дыхание на вдохе в положении сидя, сделав замер.

**Трактовка результатов:**

◆ В этом тесте тренированные и здоровые люди показывают результаты 60 секунд на задержке дыхания в первой и третьей фазах и 30 секунд на задержке дыхания во время замера после приседаний.

◆ Для нетренированных, но вполне здоровых людей характерны показатели от 40 до 60 секунд в первой фазе, около 25 секунд - после приседаний и от 35 до 55 секунд - в третьей фазе.

◆ Люди со скрытой недостаточностью кровообращения, с невыявленными болезнями сердечно-сосудистой системы при первом измерении дыхания показывают результаты от 20 до 40 секунд, после нагрузок они могут задержать дыхание на 14 секунд и меньше, и третья задержка дыхания составляет 34 секунды и меньше.

**Важно. Люди с астмой, с хронической обструктивной болезнью легких, с ожирением не могут задерживать дыхание на длительное время. Поэтому такие самостоятельные тесты могут их ввести в заблуждение. Если у вас есть такие заболевания и сложности с дыханием, то стоит сразу довериться специалистам.**

30 лет назад был принят закон «О собственности в РСФСР». Он впервые после 1917-го узаконил в России частную собственность. К тому моменту в СССР уже действовал закон о кооперации и в стране делали огромные деньги первые легальные миллионеры. «Комсомолка» рассказывает, как сложились их судьбы.

«С чемоданом денег и двумя пистолетами за поясом»:

# Что стало с первыми миллионерами СССР

ПЕРВЫЙ

## Артем Тарасов

Именно его, сына фотокамера и биолога, считают «первым официальным советским миллионером». Выпускник Московского горного института, за команду которого поиграл в КВН, он в апреле 1987-го бросил свой НИИ, чтоб на пару с другом открыть первое в Союзе частное бюро знакомств «Прогресс», ежедневная выручка которого достигала 7 тысяч рублей (стоимость «Жигулей»). Полгода спустя Тарасов открывает кооператив по ремонту электроприборов «Техника» - на наши телевизоры и магнитофоны ставились подержанные японские детали. В 1988-м торгует программным обеспечением «Лексикон». Прибыль первого месяца - 200 тысяч. А в столичных судах появились компьютеры «от Тарасова». Служба носильщиков «Ариса» и срочной телефонной помощи «Каисса», стройкомпания «Кузнец», ассоциация «Исток»... Весной 1989-го Тарасов заявил о месячной зарплате в 3 млн



Четверть века назад Артем Тарасов привозил из Лондона в Москву (на пару месяцев) Малую корону Дома Романовых, за которую внес большой залог.

рублей и о капитале «Техники»... в 150 млн долларов!

В 1991-м из-за угрозы уголовного преследования улетел в Лондон. Вернувшись, прошел в Госдуму, но в конце 90-х вновь Англия. Писал

книги, снялся в сериале, помогал ученым в сферах онкологии и омоложения. Но сам долгожителем не стал. В 2017-м умер от кардиосклероза в возрасте 67 лет.



Читайте на сайте «6 главных финансовых итогов 2020 года»

МОЛОДОЙ

## Илья Медков

Сын столичного врача, Илья поступил в Московский химико-технологический институт имени Менделеева, а затем оказался на журфаке МГУ, откуда был отчислен в 1988-м. И в феврале 1990-го вместе с московским финансистом Аркадием Ангелевичем учредил потребительский кооператив «Прага». Стал ввозить компьютеры из США и Японии. За полгода скопил 10 миллионов рублей. Их и заемные деньги вложил в создание Прага-банка. Этот банк легализовал посреднические операции - госпредприятия, сбывая свою продукцию с помощью Прага-банка, могли получать быстрые и «законные» деньги. К началу приватизации в 1992-м Медков, как считается, контролировал до 9% всех поставок отечественной сырьевой промышленности.

Илья спонсировал московские галереи, выставки искусства в Германии и Франции.

Но в 1993-м банк связали с левыми операциями: фальшивыми «чеченскими авизо» (платежные документы), махинациями с «чеками России», манипуляциями с поддель-



Илья Медков был вундеркиндом среди первых миллионщиков и не успел повзрослеть...

ными мемориальными ордерами. Со счетов Прага-банка списали 4 млрд рублей. Но совет директоров банка подал иск к Центробанку... и выиграл его! После чего Медков узнал о планирующемся аресте и купил билет в Париж. Но не успел. В сентябре 1993-го был убит тремя выстрелами снайпера в центре Москвы. Ему было 26 лет, его состояние на тот момент оценивалось в 600 млн долларов.

БЫВАЛЫЙ

## Александр Смоленский

Его родители в 1930-х эмигрировали в СССР из Австрии. Местом рождения будущего члена списка «Форбс» значится Москва. Высшее образование он получал (по легенде) в Джамбульском геолого-технологическом институте в Казахстане. Поработав в типографиях и товароведом, Смоленский получил срок «за хищение госимущества» и «частное предпринимательство». В 1987-м организовал стройкооператив «Москва-3» - проектировал и строил загородные дома. Первый год принес полмиллиона, в 1989-м на счету кооператива - десятки миллионов рублей.

Летом того же года создал первый в СССР коммерческий банк «Столичный». Считается, что не без участия этой финансовой структуры рождались банк «Менатеп», Инкомбанк, биржа «Алиса», крупные торговые сети.

В 1993-м Генпрокуратура возбудила два уголовных дела в отношении руководства «Столичного» - об отмывании средств и о выводе в Австрию 25 млн долларов. Но вскоре оба дела пошли в корзину, а Смоленский вместо тюремного срока получил два ордена. Позже входил в совет директоров Общественного российского телевидения и в Совет по банковской деятельности



Александр Смоленский был причастен к изготовлению копий старинных предметов искусства. Но живет с оригиналами.

при правительстве РФ.

Создал финансовую группу «СБС-Агро», куда принесли деньги 2 миллиона вкладчиков. После дефолта 1998-го Центробанк ввел в «СБС-Агро» внешнее управление, Смоленский создал «Первое Общество взаимного кредита», а через 5 лет продал его за 200 млн долларов. В конце 2010-х продал 4 офисных комплекса в центре Москвы. Живет в Австрии.

На просьбу вашего корреспондента в сентябре 1998-го вернуть сторевшие в «СБС-Агро» 3 тысячи баксов расмеялся ему в лицо.

## «Комсомолка» рекомендует:



Это пособие для тех, кто хочет писать живо, кому важно раскрыть экспертность в своей сфере, создавать разнообразный контент в инстаграм-блогах и продавать своими текстами. В книгу «Пиши как художник» включены практические материалы по инстаграм-текстам, посты-иллюстрации и упражнения. Авторы **Марина Генцарь-Осипова** и **Мария Синюкова** делятся личными наработками, опытом работы с клиентами и показывают примеры учеников.

В связке с книгой можно использовать планер «Планируй как художник». Только осторожно! Этот планер вызывает желание действовать. Вы словно очутитесь в фитнес-клубе для инстаграм-жителей. Трекер здоровых привычек автора, колесо инстабаланса, сетка контент-плана на каждый месяц, пошаговые рекомендации, чек-листы и 100 тем для сторителлинга помогут вам эффективно продвигаться в Инстаграме. Книга и планер будут полезны и начинающим авторам/блогерам, и лайфстайл-блогерам, и тем, кто у кого есть интернет-магазин, и копирайтерам, и SMM-специалистам, и даже будущим писателям.

Приобретайте на [labirint.ru](http://labirint.ru) и [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)!

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781, ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1027764644264

# ЛЕГАЛЬНЫМИ

ЭКЗОТИЧНЫЙ

## Кирсан Илюмжинов

Будущий первый президент Калмыкии и глава ФИДЕ родился в семье работника Элистинского горкома КПСС, а после армии учился в МГИМО. Как уверял сам Кирсан Николаевич, именно в этом «вузе мажоров» его посетила идея, как заработать первый миллион.

А подсказка пришла (по его же легенде) от вахтерши общежития тети Маши. Та читала все объявления подряд и указала пятикурснику Илюмжинову, что «Мицубиси» ищет в СССР специалистов со знанием японского. Кирсан сдал тесты на английском и японском. И через неделю... стал управляющим отделением «Мицубиси»! С зарплатой в 300 долларов, но и 0,6% комиссионных от каждого проданного авто. Также предложил торговать немецкими авто, открыл станцию техосмотра иномарок, а осенью 1990-го стал первым дилером «корейцев» в Союзе.

Продажи посольствам и торгпредствам шли так успешно, что перед новым годом президент головной компании выдал ему премию в миллион рублей. Наличными. Как вспоминал Илюмжинов, «в большом и толстом дипломате». А его партвзносы в Гагаринский райком составили 20 тысяч. В 1993-м он становится самым молодым президентом республики в России (правил Калмыкией 17 лет). А еще через два года - самым молодым главой Международной шахматной федерации (руководил ФИДЕ 23 года). Играл в шахматы с Каддафи, построил в Элисте Сити-Чесс и Центральный буддийский храм, где хранят мощи Будды. Был президентом футбольного клуба «Уралан».

На вопрос корреспондента «КП» весной 2015-го, действительно ли он имел контакт с инопланетянами, Илюмжинов ответил утвердительно.

### «ЛИМОН» - ИЗ СССР

К концу 1990 года свой первый миллион (и даже больше) заработали также:

**Сергей ЛИСОВСКИЙ** - тогда директор концертных программ компании «Союз», сегодня член Совета Федерации от Курганской области, член Генсовета «Единой России». 60 лет.



**Михаил ХОДОРКОВСКИЙ** - тогда председатель правления «Менатеп», сегодня эмигрант в Лондоне, глава фонда «Открытая Россия». 57 лет.



**Владимир ПОТАНИН** - тогда президент внешнеэкономической ассоциации «Интеррос», сегодня глава одноименной компании, президент ГК «Норникель» и глава попечительского совета Эрмитажа. 59 лет.



**Виктор ВЕКсельберг** - тогда заместитель гендиректора СП «Ренова», сегодня председатель совета директоров группы компаний «Ренова» и президент фонда «Сколково». 63 года.



**Владимир ГУСИНСКИЙ** - тогда гендиректор СП «Мост» (впоследствии Группа «Мост»), сегодня эмигрант в Израиле и Испании. 68 лет.



Михаил РОГУЛИН/ТАСС

Глава Калмыкии Илюмжинов осенью 2006-го расставлял фигуры на площади у Дома правительства перед матчем за мировую шахматную корону Крамник - Топалов.

### ■ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

## Герман СТЕРЛИГОВ:

# Были миллионеры-комсомольцы, и были мы - босота

Сейчас Герман Стерлигов просит называть его крестьянином, хотя 30 лет назад именно он придумал и создал первую в России товарно-сырьевую биржу «Алиса». Но последние 18 лет Герман Львович живет в Подмосковье и редко вспоминает лихие 90-е...

**- Принятый 30 лет назад закон «О собственности» изменил вашу жизнь?**

- Вся легенда о частной собственности - это уровень суеверия. Идеологическая лабуда. Во многих странах «частной» называют собственность, которая в аренде, и ее через 49 лет надо выкупать, как, к примеру, недвижимость во Франции. Частная собственность - это полная хрень. Вопрос в том, какая власть. Если власть твердая и она дает обещание, что вас не тронет никто, - работайте. И если мы такой власти доверяем, то работаем. И так же безразлично, какие законы, если власть кидает людей.

**- Вас кидали?**

- Нас никто не трогал. Беспредела особого не было. Особенно при Путине. Все спокойно и ровно.

**- И в 1990-м давали работать?**

- В 90-е я постоянно придумывал то,



В своей подмосковной Слободе Герман Стерлигов, погружаясь в медный чан, чувствует себя свободным от гонки за золотым тельцом...

что законами предусмотрено не было. То биржу, то холдинг. Пока законы под это писались, мне все надоедало, и мы переходили в другие формы. На которые опять не было законов. Именно из-за нас многое и становилось законом. Потому что мы были на виду и делали все демонстративно. В этом была особая свобода.

**- Частная собственность еще никому не мешала...**

- Что касается собственности. Не знаю никого из крестьян российских, кого бы тронули по этому поводу. Ну так, чтобы власть пришла и что-то отняла. Вот я в Слободе (хутор Стерлигова в Подмосковье. - **Ред.**) уже 14 лет. До того был 4 года в лесу глухом. И все там было на филькиных правах. Ничего не оформлено - и все равно никто не трогал. Так у нас полстраны - у кого не оформлено.

**- Это хорошо или плохо?**

- Это хорошо. Даже отлично! Значит, власть живет не по бумажкам этим драчным проклятым, а хоть по какой-то справедливости. Ты здесь трудисься - живи и работай, тебя никто не тронет. По сравнению с другими странами мы в выигрышном положении. У нашей власти много пороков, но тут они молодцы.

**- Из тех, кто начинал с вами, иных уж нет.**

- Да многих нет.

**- Но многие и здравствуют вроде Ходорковского, Лисовского.**

- Это все комсомольцы. Мы к ним, которые вышли из комсомольско-партийной среды, отношения не имели. Мы босота были. У нас не было никаких волосатых рук вроде папы - генерала КГБ...

**- То есть миллионерами тогда становились либо комсомольцы, либо такие, как вы, молодые и дерзкие со свежими идеями?**

- Да, комсомольцам были нужны другие таланты. Они забирали то, что передавали им отцы. Им не надо было ходить с двумя ТТ за поясом. Они жили другой жизнью. Мы не пересекались. Мы в 1987-м занимались делами, о которых стыдно рассказывать. Это было как на другой планете. А все ресурсы - нефть, газ, уголь - это все было в их руках, по праву рождения. Все доставалось наследникам тех, кто управлял страной.

Подготовил Игорь ЯКУНИН.



Программа о том, что касается каждого! Слушайте «Экономику» по понедельникам и средам в 17.00 (мск) на Радио «КП»

Новые правила для отелей и постояльцев:

# Детям без родителей нужна доверенность, а бронирование может и сгореть

Юлия СМЕРНОВА

С 1 января в России вступили в силу новые Правила предоставления гостиничных услуг.

Если вы выезжали на зимние каникулы в загородный отель или бронировали номер в Красной Поляне на первые дни января, ваш отдых уже регулировался новыми Правилами предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации. Документ был подписан премьер-министром Михаилом Мишустинным в ноябре, в силу вступил с 1 января 2021 года. И в документе есть детали, о которых важно знать путешественникам. И особенно родителям.



Читайте на сайте «Как новые ковидные ограничения повлияют на отдых в Турции»



## СНАЧАЛА К НОТАРИУСУ, ПОТОМ В ПОЕЗДКУ

Главное нововведение: дети до 14 лет смогут поселиться в гостиницу без родителей только при наличии нотариальной заверенной доверенности от родителей сопровождающему лицу. Если ребенок путешествует с мамой или папой, разумеется, доверенность не нужна.

Ситуаций, когда дети и подростки отправляются в поездки без родителей, множество. С бабушкой, например, или тетей. На экскурсию с классом. На соревнования с тренером. На музыкальный конкурс или танцевальный фестиваль. Да, из-за пандемии все это звучит не очень актуально. Но рано или поздно ограничения закончатся, а правила останутся. И во всех этих случаях будет обязательна доверенность от одного из родителей (не от обоих).

Абсолютно все эксперты туристической отрасли считают новое требование избыточным и усложняющим жизнь родителям и организаторам детских путешествий. В критике единодушны туроператоры, отельеры, педагоги. Российский союз туриндустрии разослал больше сотни писем во все инстанции, от администрации президента и правительства до Ростуризма и Минкульта.

И правда странно: для полета на самолете по России, путешествия в поезде или

междугороднем автобусе, для поездки на экскурсию или в детский лагерь нотариальная доверенность не нужна (за границу - да, но это другое дело). А для гостиницы теперь необходима.

Какими сложностями может обернуться новшество?

Во-первых, дополнительные расходы для родителей на нотариуса.

Во-вторых, придется тратить время на визит в нотариальную контору, особенно сейчас, когда многие работают на удаленке и живут за городом.

В-третьих, очень вероятны заголовки во время поездки - если кто-то из школьной группы забудет доверенность или потеряет и выяснится это уже в чужом городе.

- Непонятно, какие прецеденты привели к необходимости такого решения. Существует специальный регламент для передачи родителям информации об условиях поездки ребенка и о сопровождающих лицах с их контактами. Родители также оставляют свои контакты организаторам тура. Из многолетней практики организации путешествий с детьми мы знаем, что только родитель должен принимать решения, связанные с жизнью и здоровьем своего ребенка, - недоумевает вице-президент Российского союза туриндустрии **Ольга Санаева**.

## НОМЕРА С ГАРАНТИЕЙ И БЕЗ

В новых правилах появились понятия «гарантированного» и «негарантированного» бронирования. Что они значат?

**Негарантированное бронирование.** В этом случае в отеле гостя ждут лишь до определенного времени, и время это определяет сама гостиница. Например, 9 вечера, или 23 часа, или полночь. Если к назначенному часу постоялец не появился, отель имеет право и вовсе его не поселить, договор считается прекращенным.

**Гарантированное бронирование.** При таком варианте номер сохраняется за туристом на сутки, точнее, до расчетного часа следующего дня - независимо от того, в какое время он доберется до отеля. Например, вы забронировали гостиницу в Суздале с 3 января - это значит, что застолбили его до 12 ча-

сов 4 января. Поздно выехали, застряли в пробке, сломалась машина по дороге, и оказались в Суздале лишь к двум часам ночи? Не проблема, номер - ваш. Да, оплатить эти сутки, конечно, придется полностью. Также в случае незаезда (тоже бывает) надо будет оплатить простой номера - но не более чем за сутки. При опоздании более чем на сутки (а это вполне возможно - скажем, сильно задержали рейс) отель имеет право прекратить действие договора.

На практике это означает, что при бронировании лучше уточнить время, до которого вас будут ждать в отеле. Но в любом случае вопросы с заездом обычно можно решить, позвонив или написав на ресепшен: мол, задерживаемся, но обязательно будем.

## ВРЕМЯ ЗАЕЗДА И ВЫЕЗДА

Оплата номеров может быть как посуточной, так и почасовой.

Время заезда в номер и выезда из него (так называемый расчетный час) гостиница имеет право установить сама. «С учетом местных особенностей и специфики деятельности», - говорится в документе. В реальности чаще всего время заезда - с 14 или с 15 часов, а выселиться нужно до полудня.

Вот что полезно: разница между временем выезда и заезда не может составлять более 3 часов. То есть, если одни гости выехали в 12.00, то следующих должны пустить самое позднее в 15.00. И наоборот: если отель

установил время заезда в 17.00 (имеет право), то он не может выселять отдыхающих ни в 10 утра, ни даже в полдень - самое раннее в 14.00. Но тут важно помнить, что речь идет именно об официальном времени заезда и выезда, установленном в гостинице. А не о реальном времени, когда вы заселились в номер.

И еще один момент. Отели, в которых больше 50 номеров, обязаны принимать постояльцев круглосуточно. А небольшие гостиницы, где меньше 50 комнат, могут сами установить расписание работы, причем как для заезда, так и для выезда.

## А ЕСЛИ ПОРАНЬШЕ ИЛИ ПОПОЗЖЕ?

Ранний заезд - удобная штука, например, если самолет прилетает в 7 утра. Отели, как правило, без проблем предоставляют эту услугу, при условии что номер не занят предыдущими постояльцами. Правила определяют, что плата за ранний заезд не может быть больше половины стоимости суток проживания. Исключение - если гости заявили совсем уж рано, больше чем за 12 часов до времени заезда. Тогда гостиница сама решает, сколько они должны доплатить.

Поздний выезд - даже более востребованная услуга, чем раннее заселение. Опять же в случае ночных рейсов и поездов: можно еще полдня лежать на пляже, а потом привести себя в порядок в номере - и в аэропорт. Так вот, оплата позднего выезда остается на усмотрение гостиницы, тут в правилах ограничений нет.

## БЕСПЛАТНО АПТЕЧКА, БУДИЛЬНИК И КИПЯТОК

В правилах перечислен минимальный список бесплатных услуг, которыми обязаны обеспечить гостей абсолютно все гостиницы. А именно:

- ✓ вызов скорой помощи;
- ✓ пользование медицинской аптечкой;
- ✓ доставка в номер корреспонденции, адресованной постояльцу;
- ✓ побудка к определенному времени;
- ✓ предоставление кипятка.

Раньше в этом списке были также нитки с иглками и один комплект посуды и столовых приборов.

## ОТКАЗАТЬСЯ МОЖЕТ ТОЛЬКО ГОСТЬ

Потребитель имеет право в любое время отказаться от договора с гостиницей (то есть от проживания). Но при условии оплаты фактически понесенных расходов.

А вот у отелей такой возможности больше нет (раньше была), они не имеют права в одностороннем порядке отказаться от исполнения договора с постояльцем. Проще говоря, выселить из номера.

# Уходили добровольцы на ковидную войну

Сергей  
ПОНОМАРЕВ

Журналист «КП» записался в программу клинических исследований коронавирусной вакцины на людях старшего поколения. Публикуем завершающую часть его дневника.

Окончание.

Полный текст на сайте kp.ru.

## И НИКАКОЙ АЛЛЕРГИИ!

Спустя 21 день после введения второго компонента вакцины «Спутник V» опять сдал кровь на анализ: в Институте Гамалеи, изучив этот мой биоматериал, проверят, как идет выработка иммунитета на клеточном уровне. То есть как формируются Т-лимфоциты, которые и являются главным рубежом обороны, опознавая врага и вырабатывая в случае вирусной атаки антитела.

Это завершающая часть исследования «Спутника» в трех группах волонтеров (моя по счету вторая) из 110 человек от 61 года до 82 лет. Позади у меня 2 короткие госпитализации для прививки - на 5 дней и 3 суток, 9 (девять) мазков на ПЦР - все отрицательные, четыре анализа мочи - результаты в норме, 8 (восемь) заборов крови из вены, несколько ЭКГ и бесчисленное число измерений температуры, сатурации и артериального давления. А впереди еще 140 дней дистанционного наблюдения, когда тебя могут вызвать для дополнительных исследований в Центральную клиническую больницу (ЦКБ). Мало ли что...

Но сейчас главное - результат последней кровосдачки. Жду его с нетерпением, потому что именно он должен показать эффективность моей личной прививки.

Заодно мне выдали результаты двух предыдущих обследований - между первой и второй прививками и через неделю после второй соответствен-



Журналист «КП» Сергей Пономарев получил сертификат об участии в исследовании эффективности, иммуногенности и безопасности вакцины от COVID-19. Внутри - отметки о датах введения препарата «Спутник V» и личная печать и подпись врача.

Дата проведения (число, месяц, год)	Наименование компонента вакцины	ФИО, подпись врача. Печать
05.11 2020	КОМПОНЕНТ I I-001 04.20.05 04.20.20	БАСИЛЬЕВА ВЕРОНИКА СЕРГЕЕВНА КАРДИОЛОГ ВРАЧ
25.11 2020	КОМПОНЕНТ II II-001 04.20.05 04.20.20	БАСИЛЬЕВА ВЕРОНИКА СЕРГЕЕВНА КАРДИОЛОГ ВРАЧ

но. Оказалось, что все основные показатели - гематологические, биохимические, гемостаз и аллергические реакции - в полном порядке. Значит, никаких осложнений вакцина мне не дала. А вот уровень Т-лимфоцитов оказался повышенным (см. фото). По мнению иммунологов, к которым обратился за разъяснениями, такое может быть в двух случаях: или ты болеешь (но у меня нет даже легкой простуды), или же происходит иммунный ответ на прививку на клеточном уровне.

## ЕСТЬ АНТИТЕЛА - УРА!

На 24-й день после второй вакцинации опять сдал кровь, уже самостоятельно, чтобы выяснить, как идет формирование антител к коронавирусу и идет ли оно вообще. Результат оказался впечатляющим (см. фото): концентрация антител IgG - это главный маркер устойчивого иммунитета - должна быть не

Но в любом случае теперь я могу вздохнуть полной грудью и по крайней мере полтора-два года жить без оглядки. Хотя соблюдать социальную дистанцию, носить маску в общественном транспорте или магазине не перестану и флакончик с антисептиком из кармана не выброшу. Это уже как условный рефлекс у собаки Павлова.

Ну и маленький новогодний подарок - 17 с половиной тысяч рублей как премия за участие в испытании. Будет на что отметить их успешное завершение.

## А ЧТО У ДРУГИХ?

Руководитель Института Гамалеи, 69-летний академик РАН Александр Гинцбург привился «Спутником V» еще весной и вдобавок привил всю свою семью, включая очень возрастную тещу. Он заявил, что во всех трех группах волонтеров 60+ ни один человек ковидом не заболел, все перенесли прививку легко.



Если у вас коронавирус: отвечаем на 10 главных вопросов о правах пациентов при заражении COVID-19



№ заказа	66498056	Фамилия пациента	Пономарев
Дата регистрации заказа	19.12.2020	Имя пациента	Сергей Александрович
Пол пациента	мужской	Дата рождения пациента	28.01.1959
Адрес пациента		№ страхового полиса	
Номер истории болезни пациента		Назначивший врач	
<b>Исследование</b>			
	<b>Исследование</b>	<b>Значение</b>	<b>Ед. изм.</b>
	<b>СЕРОЛОГИЯ</b>		<b>Нормальные значения</b>
	<b>Коронавирус</b>		
	Коронавирус SARS-CoV-2, антитела IgG (кол.) (после вакцинации)	63.9++	ОЕ/мл < 12 (Смотри текст)
	Тест система Diasorin		
	<12,0 не обнаружено 12,0 - 14,9 сомнительный результат, рекомендуется повторить исследование через 7-14 дней строго натощак 15,0 и более - обнаружено		
<b>Количество антител через 24 дня после вакцинирования оказалось обнадеживающим.</b>			



«Комсомолка» рекомендует:  
Простая и понятная книга про иммунитет, в которой легко и доступно, с минимальным количеством научных терминов разъясняется, как именно работает защитная система нашего организма, с какими сложностями она сталкивается и как мы можем ей помочь. Автор книги - дипломированный нутрициолог Екатерина Маслова - ответит на самые популярные вопросы про иммунитет: работает ли закаливание, уберегут ли от гриппа чеснок и эхинацея, защитит ли от вирусов крепкий алкоголь и многие другие. Приятный бонус: 30 рецептов полезных блюд и напитков для укрепления иммунной системы.

Приобретайте на [labirint.ru](http://labirint.ru) и [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)!

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

Роман ЛЯЛИН  
(«КП» - Санкт-Петербург)

Излечиться от коронавируса - еще половина победы. COVID-19 оказался не таким простым, об этом рассказывают люди, переболевшие новой заразой. «КП» изучила постковидные жалобы, которыми делятся бывшие пациенты в специально созданной группе, где сейчас состоит более 12 тысяч человек, и разобрала их вместе с врачами.

### МЯСО ПАХНЕТ ТУХЛЯТИНОЙ, А ДУХИ - ГОРЧИЦЕЙ

Самым массовым осложнением стало измененное восприятие запаха и вкуса. Многие жалуются, что от еды (чаще всего от мяса и молочных продуктов. - Ред.) пахнет тухлятиной или гнилью, а вся парфюмерия источает противный химический оттенок. Из-за этого люди отказываются от некоторых продуктов. При этом у многих переболевших обоняние не восстановилось даже спустя полгода.

«Я переболела в июне. Месяц назад села завтракать и почувствовала, что от яиц пахнет тухляком, - рассказывает одна из переболевших, Лидия. - Не предала этому значения, а через пару дней появился ужасный запах от курицы, сыра, колбасы. Сейчас мне стало казаться, что и от меня так пахнет. Думала, схожу с ума».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Если вирус повреждает нервы, то искажается восприятие, - пояснил доктор медицинских наук, вирусолог-иммунолог Владислав Жемчужов. - В носу есть множество нервных нитей, которые ведут в мозг, такое же может произойти и со слуховыми нервами. Поэтому у многих искажается запах, а некоторые жалуются на посторонние звуки. Со временем это проходит, все восстанавливается, но у всех разные сроки.

### «ВЫПАЛО 50 ПРОЦЕНТОВ ВОЛОС»

Самой неожиданной проблемой стало облысение. На такое осложнение жалуются в основном женщины, многие в шоке от подобного поворота.

«У меня выпало процентов 50 волос! - пишет Дарья. - Даже сдавала анализы на железо и гормоны. Но в чем причина?»

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- С выпадением волос пришлось столкнуться многим,

# «Лысею, тупею и мучаюсь от боли в мышцах»

кто переболел в среднетяжелой и тяжелой форме, - рассказала доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Московского центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ Аида Гаджигорова. - Оно начинается приблизительно через два месяца после перенесенного ковида. Здесь самое главное - вовремя начать стимулирующее лечение. Часто возникает необходимость в антифиброзной терапии. Но объем лечебных мероприятий может определить только врач-трихолог, поэтому пациентам необходимо обратиться к специалисту.

### «ЗАБЫВАЮ СЛОВА, НЕ МОГУ ОБЩАТЬСЯ»

Вот что особенно мешает жить - так это частичные проблемы с памятью. Медсестры, к примеру, жалуются, что не могут вспомнить специальные термины, которыми раньше пользовались постоянно. У многих вылетают из головы слова, события, да даже имена близких.

«Слова, ПИН-коды карт, адреса... Забываю, с кем и о чем общалась, что надо сделать из плана, - жалуется Екатерина. - А я руководитель. Мне что, на пенсию уходить в 37 лет?»

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Я тоже переболел коронавирусом, у меня была среднетяжелая форма, - говорит ведущий специалист Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени Бехтерева Олег Гончаров. - Читая лекции после выздоровления сначала было тяжело: не хватало слов, не мог красиво завершить предложение. На сегодняшний день исследований по этой теме нет, но есть предположение. Если речь идет о средней и тяжелой форме заболевания, то оно сопровождается пневмонией, а это гипоксия мозга. При низкой сатурации (насыщенности крови кислородом. - Ред.) мозг не получает нормального питания. Ему нужно время на восстановление. Кроме того, есть предположение, что вирус действует на сосуды головного мозга, опять же ухудшая его питание. Страдают когнитивные функции - память, внимание, мышление. Конечно, со временем все должно вос-

становиться. Но если вы заметили такие расстройства, лучше обратиться к неврологу.

### ДРОЖЬ И СЛАБОСТЬ

Еще во время болезни у многих начинаются боли в мышцах. А еще все это сопровождается общей усталостью. У некоторых проблема не исчезает и спустя несколько месяцев.

«Я переболела в конце июня, но до сих пор испытываю сильную мышечную слабость. Весь сентябрь немели руки и ноги, иногда даже с трудом шевелила пальцами, - делится одна из переболевших «короной». - Сейчас это прошло, но появилась дрожь в мышцах, как тремор, только внутренний, внешне его не видно. Дрожь в губах, вибрация в разных мышцах. Сдавала анализы, все идеально. Врач сказала, что это постковидный синдром».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Вирус проникает в нервные окончания. Это еще не доказано, но есть предположение, что COVID-19 живет во всех клетках, в том числе мышечных, - поясняет врач-терапевт высшей квалификации, генеральный директор Медицинского центра иммунокоррекции имени Ходановой Людмила Лапа. - Любое заселение туда вызывает выработку антител иммунной системы, которые приводят к воспалению мышечных тканей, нервных окончаний. Главное, что нужно сделать после выздоровления, - восстанавливать свой организм, в первую очередь печень. Убирать воспалительные белки и токсины, которые остались после болезни, чистить межклеточное пространство и больше пить воды.

### ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Более редкое осложнение - проблемы с психикой. Часть людей жалуются на панические атаки и постоянную тревогу.

«Было чувство, как будто я умру, задохнусь, сердце сильно колотилось, - поделилась одна из бывших пациенток больницы».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- После коронавируса следует астения - синдром хро-



нической усталости, один из его симптомов - нарушения, связанные с настроением, - говорит психиатр-нарколог, главный врач «Клиники доктора Лазарева» Игорь Лазарев. - Это может быть и тревога, и раздражительность, и апатия - все зависит от predisposition. Для человека такой стресс, связанный с заболеванием, может быть спусковым механизмом. Вирус все обнажает. Если это состояние не проходит, то лучше обратиться к специалисту.

### БЪЕТ ПО РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ

Последствия коронавируса еще плохо изучены. Но многие женщины уже жалуются на сбои в репродуктивной системе.

«Знакомая собирается делать ЭКО. Выяснилось, что, после того как она переболела, резко сократился резерв яйцеклеток», - написала участница группы София.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Скорее всего, замеряли показатели антимюллерова гормона, - поясняет акушер-гинеколог, международный эксперт по вопросам репродуктивного здоровья в РФ Борис Лордкипанидзе. - Пока я не сталкивался с научными международными исследованиями на эту тему. Однако такие последствия не исключены. Есть вероятность, что и у мужчин вирус может снизить количество сперматозоидов и уровень тестостерона.

## «Комсомолка» рекомендует:



### НОВЫЙ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЙ ВИРУС COVID-19 НАНЕС УДАР ПО ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ.

Миллионы людей оказались беззащитны перед атакой. В книге собрана самая актуальная, жизненно важная информация про коронавирус от специалистов ВОЗ и ведущих российских медиков.

Вы узнаете, как защитить себя и свою семью. Как помочь тем, кто в группе риска. Как жить в условиях пандемии. Как побороть панику. Четкая

и емкая компетентная информация от ведущих российских врачей, иммунологов, эпидемиологов, инфекционистов. 100% проверенные данные от профессиональных медиков. Информация меняется каждый час, люди находятся под давлением огромного числа фейков. В этой книге только проверенная информация, без домыслов.

Наглядная инфографика поможет каждому читателю разобраться в главных правилах профилактики и защиты здоровья.

Приобретайте в книжных магазинах, на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru) и [labirint.ru](http://labirint.ru).

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



Если у вас коронавирус: отвечаем на 10 главных вопросов о правах пациентов при заражении COVID-19



**Ирина КИРШЕВА**  
(«КП» - Красноярск)

Успех  
в подиумных  
показах  
к женщине  
пришел... вместе  
с весом.

Екатерина Кутузова из поселка Кедровый - многодетная мама. У нее пятеро детей, о каждом готова говорить часами. Сплошное счастье, не считая одного но: в заботах о муже и детях Катя забыла, когда покупала новое платье. Скромная работа дирижером в хоре, домашняя круговерть... После рождения пятого ребенка Катя встала на весы и словно очнулась - 124 килограмма!

**«БЫЛО НЕ ДО СЕБЯ»**

- У меня дети родились один за другим. Я набирала вес, слегка приходила в норму, потом снова набирала, - признается Катя. - Когда стала весить 124 килограмма (при росте 175), меня как обухом по голове ударили. Решила, все - берусь за себя. Никаких секретов похудения я вам не расскажу. Это просто большая работа. Ограничение в еде и спорт каждый день. За год сбросила почти 40 кг! А почувствовав успех, взялась не только за фигуру, но и за внешность. Старалась каждый день выглядеть, словно куколка. Наконец решила на то, о чем раньше и подумать не могла. Заказала себе фотосессию, а потом выложила фото в интернет.

**«БОЛЬШАЯ КРАСА СИБИРИ-2018»**

Именно так назывался онлайн-конкурс для пышнотелых девушек, на который пригласили Екатерину. Ей написала сотрудница модельного агентства. Красавица откликнулась.

- Это скромная и очень красивая девушка, и в ней сочеталась как внешняя, так и внутренняя красота, - рассказала Галина Петрова, руководитель модельного агентства Sibplus Models. - Она излучала спокойствие, нежность и доброту. Катя по праву завоевала призовое место в конкурсе, став вице-мисс.



Личный архив Екатерины Кутузовой

**Домохозяйка с пятью детьми стала модной моделью plus size**

## «В тот момент я себя и полюбила»

В агентстве предложили продолжить сотрудничество: учиться модельному бизнесу, фотографироваться для заказчиков, которым нужны модели plus size. - Я почувствовала себя красивой, несмотря на свой размер, - продолжает модель. - Было интересно побороть свои страхи и комплексы. Вот представьте: все сидят, а ты дефилируешь в обтягивающих лосинах и облегающей водолазке. Да просто встать на каблуки и пойти - это уже был подвиг! К тому моменту я просто забыла, что такое каблуки.

Супруг и дети одобрили. Теперь в их семье так: папа работает, мама - красивая и тоже работает. Ее часто начали приглашать на съемки для модельного агентства. Открытие нового бутика Max Mara, Marina Rinaldi. Модная одежда, громкие имена. В 2019 году она участвовала в конкурсе «Plus-size Мисс «Открытая Сибирь». Итог - 1-е место! Сейчас Катя весит 80 килограммов.

- Я могла бы еще похудеть, поверьте, все это прошла, знаю,

что говорю. Но не хочу больше сбрасывать ни грамма! Во-первых, моя фигура мне нравится. Я же не просто скинула вес. Я очень много тренируюсь: спортзал, бассейн, у меня все подтянутое, несмотря на полноту. Во-вторых, я тогда просто потеряла работу! (Смеется.)

**ЭТО МНЕ БЫЛО НУЖНО!**

В прошлом скромный дирижер теперь трудится на двух работах. И обе - в удовольствии. В 2018 году Екатерина выучилась на стилиста. Первые клиенты - подруги и знакомые знакомых. Помочь одеться на праздник, разобрать гардероб, шопинг.

- Что мне нравится в этой профессии? - И сама же отвечает: - Это гораздо глубже, чем про одежду. У меня был сложный и долгий путь к себе самой. Поэтому я всегда стараюсь направить женщину на то, чтобы да-

же не полюбить себя, а вернуться к себе. Ведь многие за детьми и мужем совсем про себя забывают. Имидж - это не только одежда. Она должна быть продолжением внутреннего я. Знаете, какой кайф, когда меняешь одежду, а девушка начинает себя по-другому вести. Становится более мягкой, уверенной, расправляет плечи. Я часто даю рекомендации по смене прически. Не все прислушиваются. Мол, и так все устраивает. Но после смены гардероба обязательно идут в парикмахерскую и начинают делать макияж. Им это нравится!

Гармония в себе - гармония дома. Конкурсы, подиумы, бутики - это одно. Семья - важнее.

- Муж никогда не упрекал меня, но я чувствую: большой интерес проявляет ко мне такой, другой. Всем хочу сказать: любите себя, будьте счастливы!

### ■ ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

## Таксист спас грудничка из семьи наркоманов

**Анна ПАШАГИНА**  
(«КП» - Новосибирск)

Обычный заказ превратился в настоящий квест, где призом стала спасенная жизнь.

Андрей Кузнецов живет в городе Искитиме Новосибирской области. 38-летний мужчина женат и воспитывает двух дочек. В прошлом десантник, служил в горячих точках, а сейчас работает таксистом.

Сибиряк таксовал и не подозревал, что однажды в его руках окажется жизнь совсем крошечного ребенка. Около месяца назад к Андрею подошел мужчина и попросил помощи. Задача была простая - возить мать с новорожденным. Не видя никакого подвоха, сибиряк согласился и стал работать на эту семью.

- Я не подозревал, что с ними что-то не так. Да и маршрут несложный: ездили в продуктовые магазины, на рынок в соседний Бердск, потом возвращались обратно. Платили регулярно от 1000 до 3000 рублей.

Первые сомнения закрались, когда мать начала оставлять четырехмесячного Никиту (имя изменено. - **Ред.**) одного в машине дольше, чем на 5 минут.

«Хотя мало ли, может, просто неудобно покупать продукты с ребенком на руках», - гнал таксист от себя дурные мысли.

- Но однажды Алина (имя изменено. - **Ред.**), мама ребенка, попросила отвезти их домой. Когда приехали, женщина вышла, а младенец остался мирно спать на заднем сиденье. Андрей подумал: пошла за вещами. Ее не было больше 30 минут, тогда он начал переживать. Смотрит назад, а там маленький ангелочек сопит. Ну как его можно оставить? - недоумевает Анастасия, жена Андрея. - Он снял это на видео и отправил мне.

Посоветовавшись с супругой, Андрей решил проверить, почему Алина постоянно куда-то пропадает. Во время поездок сибиряк старался разговорить молодую мать, а иногда и ее супруга, когда тот ездил с ней вместе, задавал наводящие вопросы. Так и выяснил, что они наркоманы.

- Сначала она относилась к

моему мужу недоверчиво. А в один прекрасный день разговорила. Алина сама рассказала Андрею, что давно употребляет наркотики. В магазин она ездит воровать продукты, а потом продает их на рынке. Деньги тратит на дозу, - говорит Анастасия.

От услышанного у таксиста по спине пробежал холодок. И раз уж мужчина стал невольным свидетелем этой драмы, то сидеть сложа руки было преступлением. На очередном семейном совете после работы Андрей с женой решили действовать.

- Мы каждый день звонили в опеку, пытались добиться каких-то действий. Нам ответили: «Мы уже ездили в эту семью. Нам никто не открыл дверь». Тогда стало понятно, что нужно обращаться в другие инстанции. Мы ходили в администрацию, в полицию, - перечисляет Анастасия. - Нельзя было допустить, чтобы младенец каждый день подвергался опасности. Время шло.

И вот на днях социальные службы, устав отбиваться от звонков назойливого таксиста, все-таки приехали по тревожному вызову.

Пока органы опеки и полиция выполняли свою работу, Андрей вместе с женой сидел в машине возле подъезда и наблюдал за происходящим. Они переживали за этого младенца, будто это был их собственный ребенок.

- Малыш сейчас находится в больнице. Как я поняла, сотрудники опеки забрали ребенка на основании статьи 77 Семейного кодекса, которая позволяет изъять малыша, если есть угроза его жизни и здоровью. Была его мама тогда в состоянии наркотического опьянения или нет, нам не сказали. Врачебная тайна. Но нас заверили, что малыша этой женщине уже не вернут, - добавляет сибирячка.

Сожитель Алины не записан в отцы ребенка - по бумагам им значится ее бывший возлюбленный, который сейчас сидит в тюрьме.

Но, к счастью, дом малышки четырехмесячному Никите не светит. У него есть родная бабушка, которая хочет взять внука под опеку. Ей осталось только подтвердить свое родство с малышом и собрать все необходимые для этого документы.



Андрей Кузнецов стал для маленького Никиты настоящим ангелом-хранителем.

Предоставлено героем публикации



Читайте  
на сайте  
о самых  
эффективных  
и безопасных диетах





Катерина МАТИНОВИЧ

## А может, просто переспать трудные времена?

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Ученые поняли, как наделить нас способностями медведей или сурков: люди могли бы впасть в зимнюю спячку.

Когда жизнь становится безрадостной, когда делать особенно нечего да и с пропитанием туго, некоторые млекопитающие предпочитают трудные времена в спячке. В берлогах или в норах. Как недавно выяснилось, к подобной тактике могли бы прибегать не только признанные лежебоки - медведи и прочие сурки, а все. В том числе и люди. Поскольку механизмами, позволяющими впасть в спячку той или иной продолжительности, природа оснастила, похоже, всех млекопитающих. Разместила их в мозгу. Они в рабочем состоянии даже у тех, кто ими не пользуется.

Структуры, манипулируя которыми можно вызывать гибернацию или анабиоз - так по-научному называют спячку, - нашли ученые двух независимых групп из США и Японии. Одними руководила Синиза Хрватин из Медицинской школы Гарварда, другими - Тохру Такахаши из Университета Цукуба (Япония).

Своего рода «тумблером», который включает и выключает гибернацию, оказалась группа нейронов, расположенных в гипоталамусе. Ученые даже «пощелкали» им в экспериментах на мышках и крысах.

Где там у них «тумблер», сами мыши и показали. Они впадают в состояние, очень близкое к спячке, - цепенеют от холода и голода. Но не умирают, а лишь снижают обмен веществ и температуру тела. Проследив, что при этом происходит в мозгу, ученые увидели нейроны, которые управляют процессом. Их искусственная активация вгоняла зверьков в спячку. И, наоборот, блокировка пробуждала.

С тем же успехом экспериментаторы вводили в анабиоз крыс, которые вроде нас обычно не впадают в подобное состояние. Тем самым демонстрируя, что соответствующие структуры у них имеются. И могли бы функционировать.

Авторы открытия не скрывают: когда-нибудь они и у людей найдут соответствующие «тумблеры». И, включив их, погрузят добровольцев в спячку.

Зачем людям гибернация? Медики полагают, что подобное состояние позволит избежать серьезных повреждений органов и тканей у тех, кто серьезно заболел.

Научные фантасты видят иные перспективы. Космонавты или астронавты, погруженные в спячку, и не заметят, как окажутся уже на Марсе. Или еще дальше. Энтузиасты вполне серьезно обсуждают подобные планы, разрабатывают тактику дальних космических перелетов в бессознательном состоянии - в эдакой коме. До недавнего времени они, правда, полагали, что анабиоза можно будет достичь просто охлаждением тел. Но теперь - после японо-американских исследований - ситуация может упроститься.

Самые смелые прогнозы у футурологов, которые верят, что благодаря науке люди станут впадать в спячку так же легко, как и медведи. Или сурки. В результате чего часть населения обяжут именно так и поступать - согласно утвержденному графику. Чтобы сэкономить. Например, зимой - на отоплении. Или на еде - во время какой-нибудь очередной самоизоляции. Да обществу полезно. Особенно во время пандемий вроде нынешней. А что? Заснул человек дома и ничего вредоносного не распространяет. И сам не заражается. Не просится в больницу. По мере ослабления режима или по какой иной вдруг возникшей необходимости людей можно будет будить.

### В КОСМОС!

## Илона Маска попросили вернуть на Землю «Аполлон-10»

Британский астроном Ник Хоус полагает, что компания SpaceX Илона Маска обладает достаточно продвинутыми технологиями, которые в ближайшее время позволили бы справиться с исторической миссией, а именно с тем, чтобы вернуть на Землю космическую реликвию - Споору. Такое имя носил посадочный модуль американского космического корабля «Аполлон-10», который потерялся в Солнечной системе более полувека назад.

Ник Хоус и его коллеги-энтузиасты нашли реликвию еще в прошлом году - как раз к 50-летию полета «Аполлона-10». Искали 8 лет, выискивая среди звезд и астероидов небольшой рукотворный объект. Теперь уверяют: до него можно долететь, взять на борт космического корабля - например, такого, который Илон Маск собирается отправлять с экспедициями на Марс.

Доставить Споору на Землю - тоже не столь уж фантастическая задача. SpaceX уже отрабатывает мягкую посадку многогоразовой ракеты.

Напомню. 18 мая 1969 года началась генеральная репетиция полета «Аполлона-11» - первой в мире экспедиции на Луну. Ракета Saturn V отправила к нашему естественному спутнику космический корабль «Аполлон-10» с тремя астронавтами на борту.

«Аполлон-10» был оснащен всем необходимым, чтобы первым оказаться на Луне. И планы такие имелись. Оптимизм вну-

шали предыдущие, весьма успешные репетиции - полеты «Аполлона-8» и «Аполлона-9». Но в NASA решили не рисковать. И повременить с посадкой.

Экипаж «Аполлона-10» составили: командир Томас Стаффорд, пилот командного модуля Джон Янг, пилот лунного модуля Юджин Сернан. Если бы в NASA обошлись без репетиции, то первым на Луну ступил бы не Нил Армстронг, командир «Аполлона-11», а Томас Стаффорд. Компанию ему составил бы Юджин Сернан, а Джон Янг остался бы на орбите в командном модуле, получившем название Чарли Браун (Charlie Brown).

Астронавты «Аполлона-10» долетели до Луны и вышли на ее орбиту. Сернан и Стаффорд даже перешли в посадочный лунный модуль - тот самый Споору. Отделились в нем от командного - Charlie Brown, полетали самостоятельно, снижаясь до высоты примерно 15 километров. Только прилуниться не стали. Посмотрели на место предполагаемой посадки «Аполлона-11» и вернулись к командному

модулю. Пристыковались, перелезли в него.

Перед тем как всем вместе отправиться домой, астронавты отстыковали лунный модуль и дистанционно включили его главный двигатель, который должен был бы обеспечивать посадку и взлет с Луны. Споору улетел куда-то в космическое пространство и стал вращаться вокруг Солнца. С тех пор его никто не видел.

Чем дорог Споору прогрессивному человечеству? Тем, что из всех лунных модулей, которые были задействованы в программе Apollo, уцелел он один.

Лунные модули «Аполлона-9» и «Аполлона-13» сторели в земной атмосфере, все остальные, покинув Луну, об нее и разбились. На Луне остались лишь посадочные столы, с которых стартовали лунные модули, возвращавшиеся к командным, ожидавшим на орбите.

Хоус и его коллеги-астрономы примерно представляют параметры орбиты Споору, знают его размеры. Поэтому не сомневаются, что обнаруженный ими 4-метровый объект - это не какой-то мелкий астероид, а Споору.

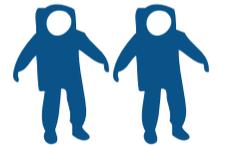
### ДЛЯ СПРАВКИ

Янг и Сернан впоследствии высадились на Луну как командиры кораблей «Аполлон-16» и «Аполлон-17» соответственно.

ЛУННЫЙ МОДУЛЬ

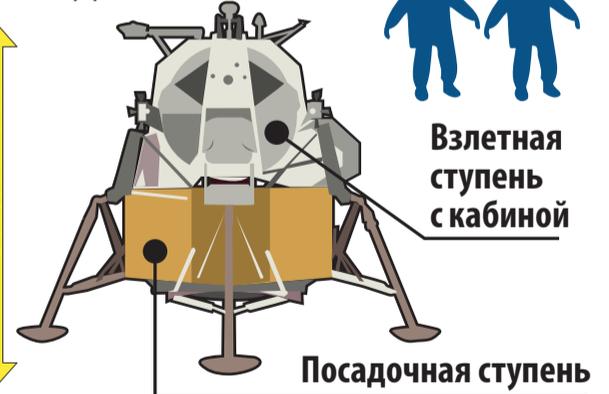


Экипаж - 2 чел.



Взлетная ступень с кабиной

Высота - 7 м



Посадочная ступень

### «Комсомолка» рекомендует

Книга Евгения Сазонова «Тунгусский метеорит».

Главные загадки таинственного НЛО.

30 июня 1908 года в 7 часов 14 минут по Красноярскому времени небо над Подкаменной Тунгуской внезапно озарилось невероятно ярким сиянием. Книга Евгения Сазонова рассказывает о космическом пришельце и выдвигает новую гипотезу его появления, которая была проверена во время двух последних экспедиций, организованных «Комсомолкой» и Русским географическим обществом в эпицентр событий.



Приобретайте в книжных магазинах, на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru) и на [labirint.ru](http://labirint.ru).

# Галкин рекламирует лекарство от диареи, а Собчак снимается за решеткой

На что соглашаются знаменитости, чтобы отбить коронавирусные потери.

Окончание.

Начало на < стр. 1.

## ГОНОРАР ЗА СКАНДАЛ

Личные драмы и реклама идут рука об руку. Первопроходцем в этом сомнительном предприятии стала семья **Джигана**, который в первую волну карантина опозорился в своих пьяных прямых эфирах. Матерные фразы загулявшего рэпера ушли в народ. Одной из них - «[офигенный] хавчик» (на самом деле звучит нецензурно. - Авт.) Джиган назвал сервис по доставке готовой еды и неплохо заработал.

Жена Джигана - популярная в Инстаграме многодетная мама **Оксана Самойлова**, на которую подписаны почти 13 млн человек, тоже не постеснялась монетизировать семейные дразги. Теперь она рекламирует популярный в сети «ма-

рафон желаний» - психологический тренинг стоимостью до 30 тыс. руб., который якобы помог ей избежать развода.

По тому же пути пошла и **Любовь Успенская**: пережив публичный скандал с дочерью, которая обвинила ее в насилии, королева шансона принялась рекламировать услуги чудо-специалиста по «квантовой психологии», после сеансов с которым «избавилась от боли и вдохновилась жить и творить дальше». Этот эксперт не только лечит клиентов, но и обучает своим техникам всех желающих, уверяя, что ее ученики легко зарабатывают по 100 - 200 тыс. руб. в неделю (!).

Но дальше всех в своей рекламе зашла **сестра Ольги Бузовой 32-летняя Анна**, которая на днях перенесла инсульт. Она заработала на откровениях о недуге не только по-

пулярность, но и живые деньги.

«Я пришла к выводу, что все случившееся - результат потока моих отрицательных мыслей, которые я прятала за ширмой улыбки. Очень важно думать позитивно, ведь сила мысли неиссякаема», - рассудила Бузова-младшая и призвала подписчиков присоединиться к онлайн-марафону о подсознании, который всего за 1000 руб. позволит «сделать прорыв в личностном развитии».

## БОГАТСТВО ИЗ ВОЗДУХА

Одна из самых популярных персон у рекламодателей - ведущая «Дома-2» **Ксения Бородина**: за сутки в ее Инстаграме появляется в среднем 2 - 3 рекламных видео. При этом любую «халтурку» Бородина подает в форме дружеских рекомендаций, советуя подписчикам якобы хорошо известные ей продукты и услуги.

«Моя знакомая за последние 7 месяцев заработала 35 млн - она денежная фея и готова с вами поделиться, как стать богатой. Ее хлеб - блокчейн-технологии. Успеете отхватить свой кусок денежного пирога, от вас нужно только желание зарабатывать», - соловьем заливается телеведущая в очередном рекламном посте.

В профиле «знакомой» - завораживающие примеры, как делать деньги практически из воздуха: накопить на квартиру за несколько месяцев, купить новенький «Мерседес», сделать пластическую операцию. Но для начала придется вложить в бизнес несколько сотен тысяч рублей под обещание щедрых процентов...

Подготовила  
Алена МАРТЫНОВА.

Алла и Максим приучают детей пополнять бюджет семьи.



instagram.com/maxgalkinru



Джиган пил, Оксана, с ее слов, подала на развод... И на этой истории они умудрились хорошо заработать.

instagram.com/samoilovaokana

## КОНКРЕТНО

## Кризис дал прикурить

● **Тимати**, который показательно ратовал за здоровый образ жизни, согласился продвигать электронные сигареты. В видеоролике рэпер серфит по волнам, переливающимся яркими цветами - это, мол, вся палитра вкусов табака.

«Кризис дал прикурить. Видимо, деньги не пахнут», - раскритиковали рэпера подписчики.

● **Рената Литвинова** продвигает алкоголь: артистка разместила в блоге рекламу коньяка известного бренда. Дескать, в период холодов и простуд алкоголь «приносит гораздо больше, чем забирает».

● **Николай Басков** в одном из своих карантинных клипов «Зараза» умудрился пропирить и обувной магазин, и продуктовый рынок, и презервативы популярной марки.

● **Максим Галкин** привлек в рекламу препарата от диареи своих детей - двойняшек Лизу и Гарри. В видеоролике семья собирается на пикник, складывая в рюкзак палатки, фонарики и столь нужный медикамент.

- Вот съели вы что-нибудь с куста, а он поможет под кустом не задержаться, - назидательно учит детей знаменитый папа.

## ● Ксения Собчак

в своем YouTube-шоу азартно обыграла рекламу доставки продуктов из супермаркета. Когда летом телеведущую задержали на пикете в поддержку подозреваемого в госизмене журналиста **Ивана Сафронова**, она поспешила снять рекламный ролик за решеткой. Какие, дескать, удобные пошли онлайн-сервисы: пару кликов - и закатывая пир горой хоть в полицейском «обезьяннике».

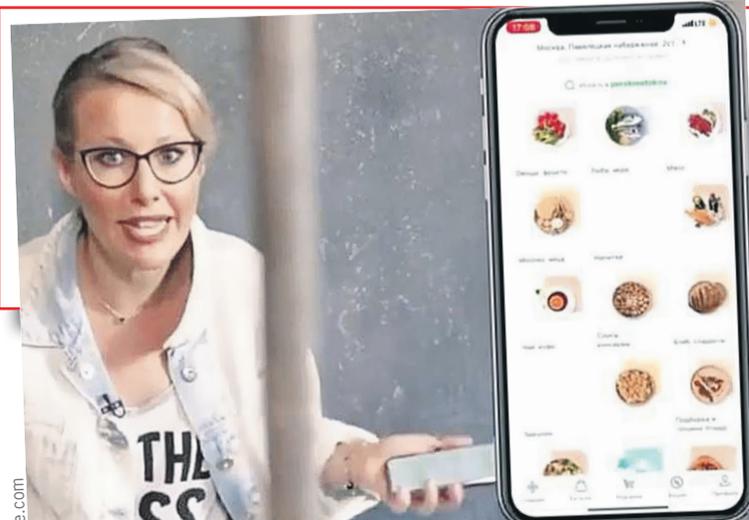
## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ЦЕНА РЕКЛАМНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ В ИНСТАГРАМАХ ЗВЕЗД

Примерные тарифы в рублях (по данным из открытых источников).

● Ольга Бузова	350 000	■
● Ксения Бородина	450 000	■
● Регина Тодоренко	480 000	■
● Настасья Самбурская	485 000	■
● Михаил Галустян	720 000	■
● Ксения Собчак	770 000	■
● Анастасия Ивлеева	1,2 млн	■
● Ида Галич	1,4 млн	■
● Хабиб Нурмагомедов	1,5 млн	■
● Оксана Самойлова	1,8 млн	■

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Знать, времена и впрямь тяжелые, раз Собчак начала работать за еду!



О том, как еще и сколько звезды зарабатывали на карантине, - на сайте



# КОТ - как анекдот



Знакомьтесь: перед вами лауреаты международного фотоконкурса забавных животных.

Участие в конкурсе Comedy Pet Photography Awards приняли больше 2000 животных из 91 страны: обнимающиеся псы, танцующие кошки, весело обсуждающие что-то лошади и много-много других необычных ракурсов собратьев наших хвостатых. Победитель - фотограф из Германии Эльке Фогельзанг - получил премию 3000 фунтов стерлингов (больше 302 000 рублей, между прочим) за снимок «Сторожевая собака на дежурстве» (см. справа). А мы решили показать вам не только работу победителя, но и некоторых других участников самого мимимишного фотоконкурса в мире.

- Говорят, у каждой балерины должна быть пачка. У меня есть - пачка вискаса.



- Я очень опасен! Троих грабителей уже разорвало от смеха!

Победитель конкурса «Сторожевая собака на дежурстве» (именно об этом гласит надпись на табличке позади пса):



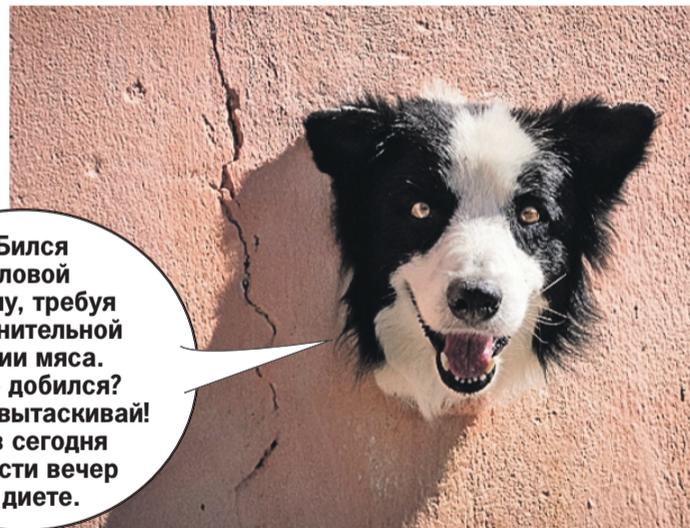
- Висит на заборе... Колышется ветром...

Этот котик решил посмотреть на мир вверх тормашками. Ну прямо как Алиса из романа Льюиса Кэрролла, которая, упав в колодец, была уверена: сейчас прилечу - и увижу людей на той стороне земли, которые ходят на головах. Но зачем колодец, когда есть забор?!



- Ничего особенного! Просто ав-ав-автомобиль!

- Бился головой о стену, требуя дополнительной порции мяса. И чего добился? Хозяин, вытаскивай! Готов сегодня провести вечер на диете.



- Хозяин идет... Кланяйся!

Автор назвал свое фото «Не позволяйте друзьям дурачиться в одиночку». Но мы думаем, дело в другом...



Лошади не ржут! Лошади смеются, обсуждая людей: вон какие те забавные! Ходят на двух ногах от машины до магазина и обратно - и уже устали... Да на них пахать надо! То-то бы мы поржали.



Больше снимков с этого фотоконкурса - на сайте

Фото Mars Petcare Comedy Pet Photo Awards.

ОБРАЗЧИК БЕСКОРЫСТНОСТИ  
АНГЛИЙСКИЙ КОРОЛЬ С ЛИЦОМ КОПИНА ФЕРТА  
«ГДЕ Б НИ БЫЛ ТЫ, ВОЗЬМИ ... ИЗ РУК МЛАДОГО СЛАДОСТРАСТЯ»  
«ЗАБУДУ ЛИ УЛЫБКУ, ... ПРЕКРАСНЫЙ И ОГНЕННЫЙ, ВОЛШЕБНЫЙ РАЗГОВОР!»  
«Я РИСУЮ ... ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЭПОХИ, ОПРАВЛЕННЫЙ В ГРОБОВУЮ РАМУ»  
«НЕ МЕЧИТЕ ... ПЕРЕД СВИНЬЯМИ, ЭТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА СВИНИНЫ»  
«В ПРЕДЕЛАХ ОТДАЛЕННЫХ НЕ СЛЫШЕН БИТВЫ ШУМ И ... ТРУБ ВОЕННЫХ»  
«В РАБОТУ ЛЮБИТ?»  
«ГДЕ МЕТКОСТЬ ОТТАЧИВАЮТ?»  
СИБИРСКИЙ МЕГАПОЛИС С КРУПНЕЙШИМ В СТРАНЕ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИМ КОМБИНАТОМ  
«В ПЕДЕЛАХ ОТДАЛЕННЫХ НЕ СЛЫШЕН БИТВЫ ШУМ И ... ТРУБ ВОЕННЫХ»  
ПРАКТИЧЕСКИ КВАДРАТНЫЙ БУЛЬДОГ ИЗ СЕРИАЛА «КОТОПЕС»  
ЯЗЫК У ПРОГРАММИСТОВ  
ЧАДСКИЙ ТАНЕЦ ДЛЯ СИЛЬНО ПЬЯНЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ  
ЦВЕТОК, ЧЕЙ АРОМАТ «ПОМОГАЕТ ДОЖИТЬ ДО 140 ЛЕТ»  
БУЛЬДОЖКА ПРИ ДАРЬЕ ДОНЦОВОЙ  
ГЕНИАЛЬНЫЙ ФИЗИК ИЗ ФАНТАСТИЧЕСКОГО РАССКАЗА «ЗАМОК ВЕДЬМ» АЛЕКСАНДРА БЕЛЯЕВА  
ТЕСТО БЕЗ ЯИЦ  
КЛЕТКА НА ПОЛЕ ДЛЯ СТАВОК РУЛЕТКИ  
РАДИ ЧЕГО ПРИДУМАН КОЛОКОЛ?  
«СМИРНАЯ ... ВОЛКУ ПО ЗУБАМ»  
«ЗЕЛЕНЕ ДРАЖЕ» В «ОЛИВЬЕ»



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Георг - Венок - Прием - Голова - Образ - Онуча - Ликер - Осетр - Место - Бунтало - Титов - Бель - Духи - Матч - Тир - Еда - Секс - Директор - Ланкашир - Голос - Клифф - Зеро - Рецидив - Гроза - Монс - Овца - Кият - Плейстоцен - Горошек. ПО ВЕРТИКАЛИ: Трудолюбив - Альтруист - Лилия - Гидрокостюм - Галата - Омск - Оливвер - Лиса - Горб - Фрей - Взор - Фило - Звон - Корм - Берилл - Сало - Очаг - Лезвон - Пакошь - Крюгер - Маска - Порт - Шило - Мацквяничюс - Ремарк.

ПОМПА, НО БЕЗ ВСЯКОЙ ТАМ ПОМПЕЗНОСТИ  
МЕЧ КАВАЛЕРИСТА В ДРЕВНЕМ РИМЕ  
ДИЕТА ОТНОШЕНИЙ  
ПОКОЙНИК КРАТКО  
РАЗВРАТНАЯ СТЕЗЯ  
КТО ИЗ ГЕРОЕВ СКАЗОЧНОЙ ДРАМЫ «КАПИТАН КРЮК» ИГРАЕТ В БЕЙСБОЛ?  
БЛАГОРОДНАЯ  
ЧЕМ УПРАВЛЯЕТ МЭР?  
С КАКИМ УЧЕНИКОМ КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ЗНАКОМИТ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ?  
ЗАПРЕТ НА ПИКЕ  
КАКАЯ БАЛКА ПАЛУБУ ПОДДЕРЖИВАЕТ?  
«ГОЛОС ДУШИ»  
«НАРОД ЦАПЛИ»  
ГЕРОЙ «БАЛЛАДЫ О ГАНГРЕНЕ» ДЛЯ «ГИГРОСКОПИЧЕСКОГО ВЕСТНИКА»  
«НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ... ОСТАВИТЬ И ДАЛЕЕ ПОЛЕТ НАПРАВИТЬ К ПЕВЦАМ РОССИЙСКИМ ЗАПИСНЫМ»  
СЕВЕРНАЯ ОДЕЖДА С КАПЮШОНОМ  
РУССКИЙ СИНОНИМ ХОРОВОДА  
ЧТО ЗАПЕЧАТЛЕНО В СТАТУЭТКЕ ПРЕМИИ «ОВАЦИЯ»?  
ГРУППОВАЯ СХВАТКА НА РЫЦАРСКОМ ТУРНИРЕ  
ЛУЧШИЙ СОРТ ИТАЛЬЯНСКОЙ КАМКИ  
ТОТ САМЫЙ КОМПЛИМЕНТ, КОТОРЫЙ ПУШКИНСКИЙ ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН НАШЕПТЫВАЛ ОЛЬГЕ НА БАЛУ  
«ЩАС БЫ ПРОСТО ПРЫГНУТЬ В ТАЧКУ И УЕХАТЬ НА ...»  
«ОСКОРБИВШИЙ НИКОГДА НЕ ПРОСТИТ» (МИРОВОЙ КЛАССИК)  
ОДИН ИЗ СВАДЕБНЫХ ПОДАРКОВ КОРОЛЕВЫ ВИКТОРИИ ИМЕЛ ДИАМЕТР 3 МЕТРА — ЭТО ... СЫРА ВЕСОМ В ПОЛТОННЫ  
САМЫЙ ДЕШЕВЫЙ АВТОМОБИЛЬ ИЗ ВСЕХ, КОГДА-ЛИБО ВЫПУСКАВИХСЯ КОМПАНИЕЙ «ФОРД»  
«ВСЕГО ОДИН ЕГО УКУС ПРОВЕРИТ КРОВЬ ТВОЮ НА ...»  
БОРОДАЧ ИЗ СВИТЫ БЕЛОСНЕЖКИ  
«ПОСТРОЙКА ИНТРИГАНА»  
«КОГДА РОЖДАЕТСЯ, КОГДА ОСЕНЬ УМИРАЕТ?»  
ГДЕ МЫШЬ ПРОПИСАНА?  
«КОГДА-НИБУДЬ НА ГРЕШНЫЙ ... ТВОИХ ЗАПАЧКАННЫХ ДОМОВ НЕБЕСНЫЙ ГРОМ КОНЕЧНО ГРЯНЕТ»  
КНИЖНЫЙ РЕЕСТР  
«ПОСТРОЙКА ИНТРИГАНА»  
«КОГДА РОЖДАЕТСЯ, КОГДА ОСЕНЬ УМИРАЕТ?»  
ГДЕ МЫШЬ ПРОПИСАНА?  
«КОГДА-НИБУДЬ НА ГРЕШНЫЙ ... ТВОИХ ЗАПАЧКАННЫХ ДОМОВ НЕБЕСНЫЙ ГРОМ КОНЕЧНО ГРЯНЕТ»  
ФРАНЦУЗСКИЙ ФИГУРИСТ, ЧЕМПИОН МИРА 2007 ГОДА  
ПОД СЕДЛОМ КАЗАКА



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Насос - Такт - Блюд - Парка - Рюки - Желание - Лаврила - Меле - Круглолиц - Кухтерь - Чердак - Деканданс - Мадригал - Ядршик - Код - Гном - Яковлева - Вкус - Сартр - Козни - Трус - Шифр - Юмор - Зима - Туман - Идея - Нора - Укус - Каталог - Жубер - Конь - Кров. ПО ВЕРТИКАЛИ: Город - Клака - Новичок - Дефензива - Дороговизна - Спата - Кусок - «Мустант» - Табу - Стаж - Труп - Шнур - Бимс - Риск - Амания - Джек - Удд - Ровль - Рассвет - Аутки - Рюрик - Гейне - Река - Цель - Леска - Архив

## БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



**Арина МЫШЕЛОВА, 18 лет, Красноярск:**

- Любимейшее занятие на протяжении уже года - это моделинг: грациозно ходить на дефиле, позировать на камеру и заниматься танцами. Несмотря на мое новое увлечение, одно остается неизменным - журналистика. Я обожаю фотографировать на школьных мероприятиях, придумывать идеи для проектов!

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Белый цвет многогранен. Он обязательно должен быть морозно-белоснежным, бежевые вариации тоже смотрятся празднично, да и гораздо нежнее. Прекрасный выбор - трикотажное платье. Я настаиваю, что уютный семейный Новый год заслуживает комфорта в каждой своей нотке. А вот с прической можно экспериментировать, что у Арины прекрасно получилось.



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

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, Москва, 127287. На конверте напишите: «Будь стильной с «КП». Или на e-mail: [miss@kp.ru](mailto:miss@kp.ru)

## АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Настоящая любовь - это когда ей абсолютно не важно, на каком ты месте в первой сотне «Форбс».

\* \* \*

Уголовный кодекс - самый прикольный прайслист экстремальных развлечений!

\* \* \*

Как только начинаешь жить отдельно от родителей, автоматически отключается функция автозаполнения холодильника.

\* \* \*

Ольга Витальевна надела на корпоратив платье с таким откровенным декольте, что в танце вывалилась из него целиком.

\* \* \*

- Молодой человек, ну как мы можем взять вас на работу в наш банк, если у вас имеется судимость?!

- Зато у меня есть пятилетний опыт работы с клиентами вашего банка.

\* \* \*

Вчера перед сном собрался пресс качнуть.

Сегодня так и проснулся: руки на затылке, ноги под диваном.

\* \* \*

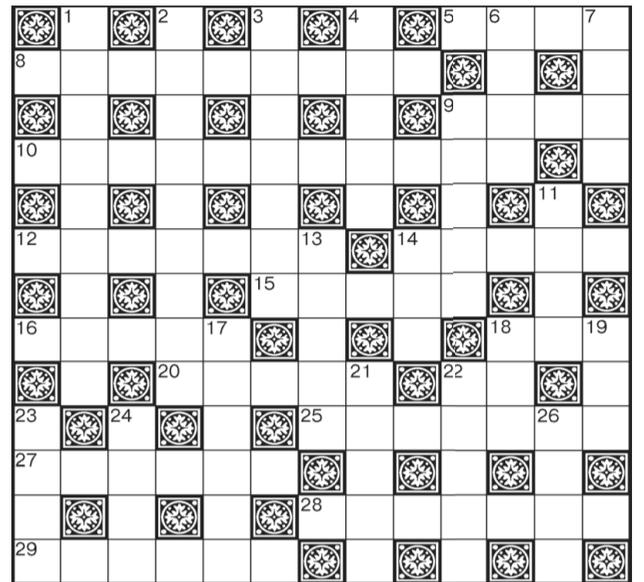
Дети шахтеров рисуют на асфальте с другой стороны.

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

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



## КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. «Вынужденный переселенец» из рая. 8. Кто из классиков русской драматургии в шесть лет владел тремя иностранными языками? 9. Подземная копилка. 10. Глазной «механик». 12. Что попало в глаз товарищу Васину из трагикомедии «Слезы капали»? 14. ЧП в кошачьем доме. 15. «В военных делах наибольшую силу имеет случайность» (римский историк). 16. На чем пилоты гоняют? 18. Что ложкой едят? 20. Где расположена решетчатая кость? 22. Эдгар из американских классиков. 25. Самое опасное место из триллера «Дикая река». 27. «Четыре реки» из романа «Ангелы и демоны» Дэна Брауна. 28. «Ведомство купюр», не имеющее отношения к финансам. 29. Что изображает статуэтка литературной премии «Хьюго»?

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. «Вузовский генерал». 2. Кто в 2003 году приобрел футбольный клуб «Челси»? 3. Какую фамилию взял себе Оскар Уайльд, эмигрировав во Францию? 4. Что, кроме жакеты, вечно мучило мифического царя Тантала? 6. «Берите в ... только у тех людей, которые не помнят зла». 7. Фактор, сильно влияющий на спрос. 9. Хитрый ... из мультиков. 11. Откуда родом Мстислав Ростропович? 13. Отец финских богатырей. 14. Гора мужского звучания. 17. Выброс «голубых беретов». 18. Альтернатива реальности. 19. «И вошли по его воле боги каждый в свое тело из всех древесных пород, камня и глины и приняли в них свой облик». О каком боге речь в папирусе из Древнего Египта? 21. Во что играют собаки у Кассиуса Кулиджа? 22. Что часто грабят в вестернах? 23. В каком «океане» каждый свою радиоволну ловит? 24. Указатель для водителя. 26. Национальная рыба у чехов.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД:** ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Адам. 8. Пушкин. 9. Копилка. 10. Глаз. 12. Палец. 14. ЧП. 15. Суд. 16. Самолет. 18. Ложка. 20. Кость. 22. Эдгар Аллан По. 25. Мост. 27. Река. 28. Банк. 29. Хьюго. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Генерал. 2. Миклош Идос. 3. Уайльд. 4. Жакета. 6. Тантал. 7. Спрос. 9. Хитрый. 11. Мстислав Ростропович. 13. Отец. 14. Гора. 17. Выброс. 18. Альтернатива. 19. И. 21. Собаки. 22. Вестернах. 23. Океане. 24. Указатель. 26. Национальная рыба.

## Прогноз погоды на завтра, 14 января

	ночью	днем	
Владивосток	-9°...-8°	-8°...-6°	Давление - 764 мм рт. ст. (норма для января - 750)
Находка	-12°...-10°	-12°...-6°	Относительная влажность воздуха - 43% (норма - 58%)
Усурийск	-17°...-15°	-10°...-7°	Ветер - северо-западный, 4,6 м/с
Астраханка	-20°...-18°	-10°...-8°	Восход - 08.42
Терней	-10°...-8°	-11°...-8°	Закат - 18.01

ясно дождь, облачно гроза, пасмурно снег

Луна - растущая

## СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

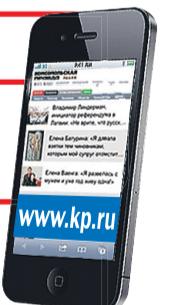
- ТЕМА** ■ для публикации
- ОТКЛИКИ** ■ на статьи
- ЖАЛОБЫ** на ■ доставку ■ качество печати

Звоните нам!

**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

Для быстрого доступа на сайт просканируйте QR-код с помощью смартфона



## ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

■ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:  
О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287. Ценные почтовые отправления не доставляются. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22; e-mail: [kp@kp.ru](mailto:kp@kp.ru); Web-сервер: [www.kp.ru](http://www.kp.ru); отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82; e-mail: [advert@kp.ru](mailto:advert@kp.ru); служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы 50057, 31470, 32353 Тип. № 112

■ 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-2021», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 161 532 экз.

Рекомендуемая цена 21 руб.

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита: [www.press-abc.ru](http://www.press-abc.ru)



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

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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2021. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

## ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ФИЛИАЛ АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

■ Главный редактор - Сергей ЛАНИН  
■ Директор по рекламе - Александра ТЕРЕХОВА  
■ Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

■ 690091, г. Владивосток, ул. Лазо, 8.

Отпечатано в ОА «ИПК «Дальпресс», 690106, г. Владивосток, пр-т «Красного знамени», 10, тел.: (423) 245-05-45.

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

■ Факс: (423) 230-22-59.  
E-mail: [vi@phkp.ru](mailto:vi@phkp.ru)  
Web-сервер: [www.kp.ru](http://www.kp.ru)