

15 тысяч преступлений за 15 лет

Подробности читайте на стр. 9 ▶



СК РФ по Тюменской области

Споры вокруг Чебурашки: Разрушитель СССР или символ добра?

Читайте на стр. 8 ▶



Кадр из фильма «Чебурашка», 2023



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Пятница, 16 января
№ 2 (27748)/2026 год

Газета нашего города ★ Тюмень

КР.RU 3 998 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Самые выгодные месяцы для отпуска в наступившем году



Читайте на стр. 7 ▶



Михаил ПАТЛИС

Долина, которая не поет

Ирина ВИКТОРОВА

В Москве и Петербурге начались отмены концертов певицы.

Лариса Долина уже несколько месяцев в центре внимания из-за квартирного скандала. Она до сих пор не передала ключи от своей квартиры в центре Москвы купившей ее Полине Лурье. Вся эта история явно не по душе зрителям. А организаторы концертов не хотят рисковать.

Продолжение на стр. 12 ▶

Зарплаты каких рабочих профессий выросли больше всего в 2025-м

Елена КРИВЯКИНА

Не кочегары мы, не плотники... И очень жаль, между прочим! Потому что у представителей рабочих профессий, которых сейчас принято именовать синими воротничками, в прошлом году зарплаты росли как на дрожжах. А чемпионами по росту дохода стали (барабанная дробь мокрыми кисточками)... маляры и штукатуры. Их зарплаты

взлетели на 43%. Затем идут монтажники - не только высотники, но и вообще любые - и водители. К слову, именно водители стали самыми высокооплачиваемыми синими воротничками - они теперь зарабатывают в среднем 163 тысячи рублей.

- Главная причина такого серьезного роста зарплат - острая нехватка представителей рабочих профессий. Дефицит отчасти объ-

ясняется тем, часть синих воротничков сейчас заняты на СВО, а часть перешли в самозанятые - надоело вкалывать «на дядю», - пояснила «Комсомолке» кадровый консультант **Галина Бобкова**.

А вот в наступившем году, по мнению эксперта, доходы синих воротничков будут расти медленнее. Нельзя же вечно поднимать зарплаты: у многих компаний уже не осталось на это денег.

СКАНИРУЙТЕ

- 1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
- 2 Перейдите по ссылке на **SHOP.KPRU**
- 3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»
- 4 Оплатите подписку удобным способом
- 5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

Дороги без дураков

Андрей ЗОБОВ

В среду Владимир Путин принял в Кремле заместителя председателя правительства Марата Хуснуллина. Обсуждали ситуацию в строительной отрасли и проблемы с водой в Донбассе.

СТАВКА СЫГРАЛА

В строительной отрасли все не так просто - из-за высокой ключевой ставки понизился спрос на квартиры. А значит, и застройщикам все сложнее продолжать строить высокими темпами. Поэтому Хуснуллин с радостью доложил: по итогам 2025 года объемы ввода жилья «сопоставимы с 2024 годом, и жилого, и не жилого». Жилого, правда, построили «чуть меньше».

- То есть мы все показатели выполнили, - улыбнулся вице-премьер.

- Отлично. Поздравляю строителей, инженеров, рабочих, всех организаторов производства с этим результатом, - похвалил президент.

В дорожном строительстве

все куда лучше - ведь строит государство, и не в кредит.

- По дорогам все планы полностью выполнили. Несмотря на то, что это был первый год реализации нацпроекта «Инфраструктура для жизни», даже перевыполнение получилось порядка 20%.

- Такую же «шайбу» хочу послать и в адрес дорожных строителей, - поздравил глава государства.

СТАЛИ БЕЗОПАСНЕЕ

Хуснуллин добавил: за последние пять лет на дорогах стало на 11% больше автомобилей, вырос автомобильный туризм, а число грузовых перевозок (в связи с переносом рынков сбыта с запада на восток) увеличилось на 25%.

- Несмотря на это, дороги стали безопаснее: все показатели смертности уменьшились на 25%. Из-за того, что мы системно делаем дороги, боремся с пьянством, обучаем детей, работаем в городах по пешеходным переходам, - объяснил зампред правительства. - Сейчас за-



Пресс-служба Президента РФ

Владимир Путин напомнил зампреду правительства Марату Хуснуллину о проблеме нехватки воды в Донбассе. И поручил предложить решения в ближайшее время.

дача - еще на 50% снизить до 2030-го.

- Это и заслуга, работа органов МВД тоже, и ДПС, - снова похвалил президент.

ВОДА ДЛЯ ДОНБАССА

Хуснуллин курирует строительство и в воссоединенных регионах: там, по его словам, все запланированное сделано.

- Где-то в определенных местах было небольшое недовыполнение, но в других местах - перевыполнение. Поэтому

суммарно по программе все, что замыслили, выполнено, - отчитался вице-премьер.

- Хорошо. Но люди на «Прямой линии» ставили вопрос по водоснабжению в ДНР, в Донецке. Прошу вас не забывать про это, - ответил Путин.

Президент добавил: власти давно занимаются этим вопросом. Обсуждается и ремонт водовода (сейчас половина воды теряется по пути в ДНР). И в перспективе

стоит задача освобождения территорий под Славянском - чтобы разблокировать перекрытую Украиной водную артерию Донбасса.

- Не забываем, все доложим, Владимир Владимирович. Системно боремся с потерями, построили два дополнительных водовода, это плюс 180 тысяч кубов в сутки. Надеемся, что, еще немножко нужно времени, и ситуация улучшится, - подытожил Марат Хуснуллин.

■ ФОТОФАКТ

Михаил Мишустин вручил премии правительства лучшим журналистам страны. Среди награжденных - специальный корреспондент «Комсомольской правды» **Григорий Кубатьян**. «За смелость при исполнении журналистского долга и объективное освещение событий в зоне СВО», - значится в его дипломе.

- Григорий с началом специальной военной операции ушел добровольцем. Был ранен, сейчас он уже как военкор продолжает работать, рассказывать о наших защитниках, - сказал Мишустин.

Выдадим секрет - для похода в «Белый дом» наш Гриша Кубатьян накануне купил свой первый костюм и галстук. В поездках по стране и в зону СВО они ведь были не нужны... И прикрепил



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/ «ГП» - Москва

свою единственную медаль. Но какую - боевую, «солдатскую» - Суворова, полученную за бои простым штурмовиком-добровольцем.

«Можно пару слов?» - скромно спросил он премьера. И рассказал не о себе, а о своих коллегах - военкорах «Комсомолки» - сегодняшних Коце и Стешине и времен Великой Отечественной - Гайдаре.

Очередной военный репортаж Григория > стр. 4.

■ ОФИЦИАЛЬНО

Валерий ГЕРАСИМОВ:

В январе уже освобождено восемь населенных пунктов

Александр БОЙКО

Начальник Генштаба приехал с инспекцией в пункт управления группировкой войск «Центр». Он отметил успехи в освобождении ДНР. Наступление подразделений Российской армии идет на всех направлениях, а за две недели января освобождено восемь населенных пунктов - под наш контроль перешло более 300 квадратных километров территорий.

О чем еще говорил начальник Генштаба:

● **Группировка «Север»** - освободила села Грабовское и Комаровка.

● **Группировка «Запад»** - на Купянском направлении продолжают уничтожать подразделения ВСУ, окруженных на восточном берегу Оскола. Противник выбит из села Подолы. Завершается освобождение Купянска-Узлого.

После освобождения в ноябре прошлого года Купянска противник пытался сделать видимость присутствия в городе - несколько раз установить флаги Украины на административных

зданиях с помощью беспилотников - эти попытки были пресечены. Активно развивается наступление на Краснолиманском направлении.

● **«Южная» группировка** - освободив Северск, активно продвигается на запад, на Славянск. Продолжаются бои по уничтожению противника в городе Константиновка.

● **Группировка «Восток»** - завершив освобождение города Гуляйполе и форсировав Гайчур, развивает наступление в Запорожской области, расширяет полосу безопасности в Днепропетровской.

● **Группировка «Днепр»** - наступает в сторону города Запорожье. Освобождены Белогорье и Новобойковское.

● **Группировка «Центр»** - ведет наиболее упорные бои. Завершив ликвидацию украинских войск в Красноармейске и Димитрове, продолжает развивать наступление в ДНР. ВСУ, не считаясь с потерями, пытается ее остановить. Но планы противника уже сорваны.



Все статьи нашего корреспондента об СВО и не только можно прочитать на сайте KP.RU



Очередной военный репортаж Григория > стр. 4.

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

ПОЛИТИКА
Телефонный мошенник стал министром обороны Украины

ОБЩЕСТВО
Киборг по собственному желанию: зачем люди вживляют себе чипы



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



http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

Почему в 2025 году жилье в России подорожало

Елена АРАКЕЛЯН

Квадратный метр в новостройках за год вырос в цене в среднем на 10%, на вторичке - на 6%.

Бывает, что год выдался успешным для покупателей жилья. Бывает - что для продавцов. А 2025 год не порадовал ни тех, ни других! Покупателям он подпортил настроение, потому что цены выросли. А продавцам - поскольку спрос упал.

ПЕРВИЧКА: ЦЕНЫ ВЫРОСЛИ ИЗ-ЗА ДЕПУТАТОВ

Жилье в новостройках за прошлый год подорожало в среднем на 10,3%. Таковы предварительные данные портала «Мир квартир». Информацию собирали по 70 крупнейшим городам России с населением до 300 тысяч человек.

С одной стороны, рост оказался выше инфляции (около 6% за 2025 год, по Росстату). С другой...

- ...Это самый низкий показатель за шесть лет! - комментирует Павел Луценко, генеральный директор «Мира квартир».

Вот как дорожала первичка в России раньше:

2020 год: +19%
2021 год: +32%
2022 год: +17%
2023 год: +16%
2024 год: +11%

Однако средние цифры не очень отражают ситуацию в конкретных городах. Например, в Москве за прошлый год новостроечный метр взлетел в цене почти на 18%, а в Магнитогорске и Грозном - на треть (см. «Только цифры»).

- Новостройки сильнее всего дорожают в регионах, которые тесно связаны с оборонно-промышленным комплексом. Там в последние годы зарплаты росли значительно выше среднего. То же - с городами, где бурно развивается внутренний ту-

ризм. Эта тенденция останется и в 2026 году, - рассказал «КП» основатель Российской гильдии риэлторов Константин Апрелев.

А вообще в 2025-м было два всплеска цен на новостройки. Осенью и в самом конце года. За обе волны скажем «спасибо» (нет) депутатам. Сначала они завели разговор о том, что взять льготный кредит на жилье можно будет только в регионе по месту прописки. А потом - что ставка по семейной

ипотеке станет дифференцированной: чем больше детей, тем ниже процент.

Эксперты шутят, что строители должны приплачивать депутатам за озвучивание подобных идей - это же лучший способ создать ажиотаж на рынке новостроек!

Однако всплеск продаж (и цен) вызвали не только пустые разговоры. Но и реальные законодательные изменения. Так, с 1 февраля будет действовать принцип «одна

семейная ипотека на семью». Оформить льготный кредит сначала на мужа, а потом еще на жену больше будет нельзя. Вот люди и снимали деньги со вкладов, чтобы купить квартиры по льготной ставке - пока можно.

ВТОРИЧКА: ДОЛИНА НЕ НАПУГАЛА

Вторичка от новостроек отстала заметно: цены в 2025 году выросли «всего» на 5,9%. В последний раз, по данным «Мира квартир», похожие темпы были пять лет назад. **Вот как дорожало вторичное жилье раньше:**

2020 год: +5,1%
2021 год: +19%
2022 год: +16%
2023 год: +14%
2024 год: +8%

При этом в Москве вторичный квадрат вырос в цене выше среднего - на 9,3%, а в Петербурге - вообще на 12%. Так что спрос на «подержанное» жилье в столицах есть, и неплохой. Это к рекламным рассказам застройщиков о том, что в мегаполисах со вторичного рынка все покупатели в страхе разбежались. Любят строительные компании пугать обывателя: дескать, именно на столицы приходится наибольшее число судебных дел по «схеме Долиной» (когда продавец жилья объявляет, что стал жертвой мошенников, и через суд пытается вернуть себе квартиру).

- Спрос на вторичку в основном определяется ставками по рыночной ипотеке. Которые в 2025 году снизились, но оставались высокими, - поясняет Апрелев.

Откуда же тогда берутся покупатели? Как объясняют эксперты, основная часть сделок на вторичке сейчас альтернативные - одна квартира продается, другая покупается с доплатой.

Спрос на вторичку может вырасти, если снизится ключевая ставка ЦБ, а следом пойдут вниз рыночные ипотечные ставки.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Топ-10 городов, где квартиры подорожали больше всего...

Новостройки	Цена кв. м, тыс. руб.	Изменение за 2025 год
• Грозный	86,5	+34,9%
• Магнитогорск	105,6	+32,5%
• Курск	140,8	+26,3%
• Владикавказ	121,3	+22,2%
• Севастополь	250	+21,3%
• Нижний Тагил	98,6	+20,9%
• Курган	118,6	+20,4%
• Череповец	134,3	+18,4%
• Брянск	114,5	+17,9%
• Москва	460	+17,8%

Вторичка	Цена кв. м, тыс. руб.	Изменение за 2025 год
• Курск	132,2	+33,3%
• Ижевск	107,6	+18,5%
• Пермь	118,9	+13%
• Череповец	95,1	+12,9%
• Севастополь	192,4	+12,6%
• Санкт-Петербург	232,6	+12%
• Белгород	112,9	+11,5%
• Чебоксары	117,7	+11,2%
• Казань	192,5	+10,4%
• Оренбург	92,7	+10%
• В среднем по городам с населением более 300 тыс.	124,8	+5,9%
• Москва	382,4	+9,3%
• Московская обл.	147,5	-2,7%
• Ленинградская обл.	117,3	+0,7%

...и где жилье подешевело или почти не изменилось в цене

Новостройки	Цена кв. м, тыс. руб.	Изменение за 2025 год
• Иваново	113	-3,4%
• Махачкала	66,3	-2,2%
• Якутск	175,4	-1,5%
• Чита	178	-1,5%
• Саранск	119,4	+1,3%
• Томск	154,1	+2,5%
• Владивосток	198,9	+2,7%

Вторичка	Цена кв. м, тыс. руб.	Изменение за 2025 год
• Новокузнецк	93,2	-4,6%
• Краснодар	133,6	-3,3%
• Архангельск	107,7	-2,9%
• Мурманск	108	-1,9%
• Сургут	122,6	-1,5%
• Грозный	88,7	+0,2%
• Якутск	142	+0,2%

По данным Mirkvartir.ru.

ВОПРОС ДНЯ



Катерина МАРТИНОВИЧ-«КП» - Москва

В начале нового года мы обещаем себе жить по-новому, но следовать простым правилам, оказывается, так сложно (подробнее - на стр. 15), и мы спросили:

А вы какие привычки хотели бы приобрести в новом году?

Андрей КНЯЗЕВ, адвокат, глава коллегии адвокатов «Князев и партнеры»:

- Хотелось бы приобрести привычку не следить нон-стоп за политическими новостями с утра и до вечера. Чтобы не было так: просыпаешься и ныряешь в информационную ленту в смартфоне. И хотел бы приучить себя наконец к здоровому образу жизни. А с нездоровыми привычками я пытаюсь бороться всеми силами, но они пока нагло побеждают.

Елена СОЛОМАТИНА, врач-диетолог:

- Мечтаю о том, чтобы приобрести такую привычку - отказаться от лишней эмоциональной чувствительности в отношении с близкими людьми, которые от меня зависят. Еще пытаюсь ввести привычку питаться правильно, но в праздники могу позволить себе большие вольности, чем обычно. С точки зрения выработки определенных гормонов я свой организм поддерживаю максимально, это почти привычка. Еще хотелось бы приобрести привычку быть более собранной в отношении своей физической формы - использовать по максимуму свой абонемент в фитнес-клубе.

Сергей ЩЕТИНИН, заслуженный спасатель России:

- Я не пью и не курю, и потому вредные привычки бросать мне не придется. А что надо было бы приобрести? Наверное, привычку больше отдыхать от ежедневной рутины. И больше находиться со своей семьей. Жизнь слишком краткосрочна, чтобы тратить ее на ерунду.

Ирина КОРЖАЕВА, гипнотерапевт:

- Мне не хватает привычки к дисциплине. Нужно приучать заставлять себя идти на спорт, даже если этого не очень-то хочется. И постараюсь в 2026-м в одно и то же время вставать по утрам. Вообще мне очень нужна привычка к положительной системности.

Сергей РОСТ, актер, сценарист, продюсер:

- Хотел бы приобрести привычку получать в два раза больше денег за свою честную и хорошую работу. Порадовала бы вдруг возникшая привычка регулярно ездить на курорты в красивые места, ну хотя бы раз в квартал. Шикарная была бы привычка, она бы говорила о том, что у тебя наконец все хорошо.

Александр МИХАЙЛОВ, генерал ФСБ в отставке:

- Хочу не приобрести, а сохранить простую и старую свою привычку. Она такая: мужик сказал - мужик сделал. Это желание связано с тем, что раздражают болтуны, которые много знают, но которые мало или вообще ничего не делают. А это подрывает уважение к мужскому полу и создает проблему неверия в то, что мужское слово что-то значит.



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



**Замполит
батальона
штурмовой
бригады «Волки» -
о сложностях
выбора и детской
мечте, которую
он реализует прямо
на передовой.**

**Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»**

КАК ПОПАСТЬ В ЭЛИТУ

Напротив меня сидит боец в камуфляже. Голова модно обрита. Здоровяк, но хромым: у него одна нога короче другой - последствия тяжелого ранения, но он еще надеется побегать в штурме и ждет операцию.

Это «Классик» - заместитель комбата разведывательно-штурмовой бригады «Волки».

«Классик» рассказывает мне свою историю.

46 лет. Родился в Москве. Из семьи военных, и сам мечтал служить. Занимался парашютным спортом в клубе «Аэроклассика» (отсюда и позывной). А еще - единоборствами, стрельбой, ходил в зимние походы, пауэрлифтингом (был чемпионом России, дважды - чемпионом Европы, стал третьим на чемпионате мира).

Работал в охранной структуре, параллельно тренировал, но когда объявили частичную мобилизацию, проблема выбора даже не стояла. «Классик» оказался в отряде «Волки» (тогда это был еще отряд). Туда брали только по рекомендации.

«Волки» на СВО с самого начала - воевали на Киевском направлении, стояли в 8 (!) километрах от украинской столицы.

За время боевых действий из крошечного, но очень специального отряда «Волки» выросли до разведывательно-штурмовой бригады.

ВАЖНЫЙ УРОК

- Мне дали только название деревни, где располагался отряд, - вспоминает «Классик». - Скажи: «Если не дурак, найдешь».

Нужный дом он нашел по флагу с изображением летучей мыши за забором. Это было просто. «Классика» назначили пулеметчиком. Кому же еще таскать здоровенный пулемет с лентами, как не качку-спортсмену?

Вспоминает один из первых боевых выходов: был серьезный замес, много раненых. У одного из них началась паника, он кричал: «Выносите меня! Я умру!» Но выносить было нельзя - подверглись бы опасности остальные. Тогда группа разделилась: одни считали, что нужно нести, другие требовали дождаться ночи. Споры прервал командир группы: «Выносите по своему» (то есть на закате).

«В лесополке - самая честная жизнь»

Для «Классика» это был важный урок - только что на его глазах командир принял на себя ответственность за жизнь человека.

СТЫДНО НЕ ИДИ

На войне часто встают моральные дилеммы: правда солдата и командира различаются. Первый не знает всей обстановки, а у последнего нет времени объяснять. «Классик» старается объяснить подчиненным задачу - почему нужно сделать и почему именно сейчас.

Он честно признается, что, когда был рядовым пулеметчиком, особенно в начале службы, у него появлялись плохие мысли, когда сидели в окопах, когда дождь шел неделю - было обидно, что он, взрослый, состоявшийся мужик, а его хотят уморить в окопах... Но когда стал командиром группы, даже мыслил иначе - есть задача, нужно выполнить.

- Если в группе появляется человек, который говорит: «Мы все здесь пушечное мясо, мы элита, а нас отправили в окопы»... Через три дня больше половины будут считать так же. Таких нужно сразу осекать, выгонять, воспитывать, - говорит «Классик».

Был случай, когда сделать правильный выбор казалось невозможно. «Классика» только назначили командиром роты, сражались на Соледарском направлении, смежники не удержали фланг, и противник проник в нашу систему траншей. Нужно было срочно отбить этот участок, иначе катастрофа. Но с кем идти? Часть подразделения ранена, часть не обстреляна (только из учебки) - подобраться незаметно не получится. Как ни прикидывай, будут потери. А если медлить, копить силы, то к противнику подойдет подкрепление...

Послать парней на смертельно опасный штурм, отсиживаясь в блиндаже, «Классик» не мог. Пошел сам.

ПОЧТИ НАША ТРАНШЕЯ

«Классик» расставил бойцов, отдал приказы. Пошли вперед, но началась такая канонада, что даже рацию не услышишь. Парни падали под выстрелами врага, но все же сумели прорваться и заскочить в его траншею.

Вот уже из окопов начали выскакивать фигуры с синими повязками и бежать прочь. Но по рации сообщили: к противнику идет под-



«Классик» с детства хотел стать военным, но реализовал свою мечту только на СВО.

крепление - 2 БМП и 20 десантников. Нужно скорее закрепляться. За 12 метров до траншеи рядом с ним упала граната... В первый момент он ничего не почувствовал - чудеса, вроде взорвалась рядом, а не зацепило! Попытался встать, но оказалось, кость перебило не осколком, а крутящейся пулей.

«Классик» сообщил по рации, что он 300, и отдал последний приказ: заходить второй группе. Но та не зашла - растерялась без опытного командира. Позицию удержать не удалось. Ее отбили только на третьи сутки.

Когда выползал, раненая нога болталась, цеплялась за ветки. Хотел даже отрезать ее ножом, чтобы не мешала, но удержался. Спасибо парням, которые тащили его - 90-килограммового бугая - под обстрелом. Тоже два офицера.

КАК ЖИТЬ ПОТОМ?

На войне умирать не хочется, но чувствовать себя трусом еще хуже. В тот страшный замес, когда «Классик» еще был пулеметчиком, каждый из парней вел себя по-разному: один раненый ныл: «Вынесите, а то умру»; другой - с оторванной ногой - попро-

наизусть читал. И вот он говорит: «Я пойду». У «Классика» перехватило дыхание: неужели он, богатырь-спортсмен, струсит? И как жить потом? Отдал «Гарпуну» пулемет и взялся за носилки. Позже он узнал, что за этот выход его наградили медалью «За отвагу». Но до сих пор считает, что эта медаль - заслуга «Гарпуна».

ВМЕСТЕ С ПАРНЯМИ

После ранения и инвалидности решил вернуться в отряд. Хотя бы на пару месяцев. Хотя бы при штабе.

- Спасибо комбригу, что взял меня, - говорит «Классик». - И вот я здесь уже 14 месяцев. С женой даже поругались, она сказала: «Либо я, либо служба». Полторы недели не общались. А потом позвонила и говорит: «Устала жить без мужа. Переезжаю к тебе поближе».

Теперь «Классик» ждет операцию, надеется на отпуск, чтобы перевезти жену поближе к части, и рвется на передовую, хотя понимает, что с 19 спицами в негнущейся ноге он скорее обуза парням, чем поддержка. Один раз уже выбрался - два месяца уговаривал комбрига:

- Я такой счастливый был! Три недели жил на «полке» (в лесополосе. - Ред.), на своей старой позиции. Ее еще в тот раз называли в честь меня - «Классик». Дежурил там с ребятами на ретрансляторе, следил за вражескими «птицами». Там и прилеты были, и «полку» нашу поджигали, и камикадзе прилетали - дня не проходило. И вот там я был счастлив! Там самая честная жизнь.

Сейчас «Классик» ходит без костылей. Да, в три раза медленнее, чем раньше. Да, на обезболивающих. Зато сам.

Комбриг ему говорит: «Дурачество. Мальчишка. Ерундой занимаешься». Жена-психолог считает: «Это травмы детства». А для «Классика» важно быть с парнями. Видеть их, и чтобы его видели. Сидеть с ними за одним столом на равных. Парни видят и говорят: «Ну, «Классик», респект!»

**О награждении
нашего военкора премией
правительства России
< стр. 2.**

**Об СВО и не только - читайте
в телеграм-канале военкора «КП»
Григория Кубатьяна**



Анна СЕНЬ/«КП» - Москва



Будущее Европы
весьма туманно,
самый сложный
период астрологи
предрекают
к осени 2028 года.

Астрологи и предсказатели
дали прогнозы на 2026 год.

Звезды сулят России весенние перемены

Мария БЕРК

Год назад «Комсомолка» по доброй традиции обратилась за геополитическим прогнозом к ректору Академии астрологии Михаилу Левину. Практически все предсказанное сбылось: наш собеседник, например, говорил о том, что Украину ждет глубочайший кризис - крайне напряженные отношения с США, сильное падение рейтинга Зеленского; что наша армия отличится большими военными успехами...

Что же предсказывает нам астролог в 2026-м?

- Весной 2026-го завершится горячая фаза украинского конфликта, - говорит Михаил Левин. - Дальше нас ждут долгие разбирательства и переговоры с Западом. Отношения с США предвидятся сложные, они будут колебаться от вражды к дружбе.

Взятый курс на Восток с нами всерьез и надолго, поэтому сотрудничество, в частности, с Китаем, будет только крепнуть.

Финансово год для России будет непростым, но серьезного кризиса не случится.

УКРАИНА - В «ДОМЕ СМЕРТИ»

- Для Украины 2026-й станет тяжелым во всех смыслах - политическом, экономическом, военном. Кульминация кризиса придется на 2028-й, когда Лу-

на выйдет из Дома Смерти (так в астрологии называют один из секторов неба). Это может привести к полному распаду - от Украины останется только небольшая территория. К тому времени возможно присоединение к России других территорий, в которых мы заинтересованы.

А в целом я вижу большую вероятность того, что к концу века украинцы как народ исчезнут - не в физическом смысле, но язык уйдет, нация растворится. Останется разве что диаспора в Канаде или других странах.

Что до Зеленского, то он, скорее всего, будет тянуть с проведением выборов. Момент истины наступит для него во второй половине будущего года.

США: ТРАМП ДОСИДИТ!

- США пока по инерции идут вверх, и довольно бодро. Их активность нарастает: деньги есть, технологии развиваются успешно - этого запаса хватит еще на несколько десятков лет.

Кризис может настигнуть Америку только к 2040-м годам.

Дональд Трамп досидит до конца срока, он сохранит свои позиции, несмотря на сложности и поражения. В общем, 2026-й для



Трамп будет заигрывать с Россией, а Израиль опять ударит по Ирану: какие события ждут мир в 2026 году, по мнению отечественных политологов, - на сайте



Соединенных Штатов - вполне комфортный год.

Сейчас много говорят о возможности прямой войны с Венесуэлой, но это вряд ли произойдет.

ЕВРОПА НЯНЧИТ КОНФЛИКТ

- Евросоюз движется в сторону бездны, но настоящие проблемы ждут его ближе к осени 2028 года. Пока надо ожидать перемен в европравительстве, но пройдут эти перестановки мягко.

Военных действий Европы против нас в 2026-м не произойдет. От большой войны пока удерживает равновесный треугольник из Урана, Плутона и Нептуна - это продлится еще пару лет, включая 2028-й. Такое соединение планет будет тормозить и ядерные риски.

В будущем, увы, конфликт неизбежен. Но эта война не видится такой грандиозной, как многие думают.

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**
radiokp.ru

Известный публицист, историк и писатель Николай Стариков высказывает свой взгляд на всё, что происходит в России и мире, и проводит исторические параллели, на какие грабли мы снова можем наступить. Слушайте программу «По сути дела» каждый вторник, в 20.00 (мск), на Радио «КП»

А В ЭТО ВРЕМЯ

Встреча Сатурна с Нептуном несет потрясения миру

Мы собрали и прогнозы иностранных предсказателей. Они во многом расходятся, но никто и не настаивает на том, что астрология - точная наука...

**РИСК
ТРЕТЬЕЙ
МИРОВОЙ**

Известный индийский прорицатель Шайлеш Шайли, анализируя расположение небесных светил, приходит к выводу: 2026-й станет годом военной эскалации и сильных политических лидеров.

Шайли предсказывает активные боевые действия в зоне СВО. Соединение Солнца и Меркурия указывает на то, что Киев продолжит терять территории, при этом будет огрызаться, устраивая диверсии и атакуя дронами.

Самым тяжелым периодом для Украины, по версии индийца, будет ноябрь-2026 - март-2027. Соединение Луны с Сатурном говорит о критическом положении, в котором оказалась киевская власть. В перспективе - коллапс и распад.

Россия будет непоколебима, ее ждут новые боевые и территориальные успехи, хотя не без трудностей. Москва продолжит расширять влияние в мире, действовать по хорошо продуманной и взвешенной тактике, направленной против НАТО.

При этом Шайли предостерегает о риске начала третьей мировой и связывает его с возможностью военного конфликта на территории Евросоюза.

ОПАСНЫЙ ИЮЛЬ

Другой провидец из Индии, ведический астролог Абхигья Ананд, утверждает: 2026 год станет поворотным. Мир ждут большие перемены - напряженность будет расти, а технический прогресс

выйдет на совершенно новый уровень.

Самыми опасными месяцами Ананд считает апрель и июль. Но в середине ноября прежние противостояния ослабнут, политические перемены свершатся и получат долгосрочные последствия.

Особое внимание астролог обращает на корейский полуостров, ожидая там события, которые повлияют на весь мир.

**ГРЯДЕТ
ПЕРЕЗАГРУЗКА?**

Звезда американской астрологии Ализа Келли видит в наступающем году начало новой эры.

Нептун, планета снов и иллюзий, входит в созвездие Овна - это может принести великие идеи, крутые политические повороты и культурные прорывы.

Вдобавок впервые с 1941 года Уран, планета революций, войдет в созвездие Близнецов. Этот знак управляет коммуникацией и технологиями. Его встреча с Ураном чревата тем, что наши способы общения друг с другом радикально изменятся, из-за этого мы станем иначе воспринимать реальность.

Для США сочетание Урана и Близнецов в прошлом совпадало с важными событиями: войной за независимость, Гражданской войной и Второй мировой, из чего Келли делает вывод: Америку ждут серьезные потрясения и крах устаревшей системы. Не исключает предсказательница и новой войны...

Наконец, совсем скоро, в феврале, грянет встреча Сатурна и Нептуна. Подобное происходит редко, и каждый раз мир переживает перезагрузку (например, падение Берлинской стены в 1989 году). Астрологи называют это пересечение «Мировой осью» - той самой точкой отсчета новой эры, когда «задается тон» на предстоящие годы.

Есть ли у России супероружие, с помощью которого спецназ США похитил Мадуро?

ИХ «РВАЛО КРОВЬЮ»

«У нас всех пошла кровь из носа. Некоторых рвало», - мировая пресса захлебывается от сенсационных признаний одного из венесуэльских гвардейцев, охранявших резиденцию **Николаса Мадуро** во время нападения американского отряда «Дельта». Вот опубликованные в New York Post откровения этого оставшегося в живых спецназовца:

«Внезапно отключились все радары, над позициями появились десятки беспилотников, а затем вертолеты высадили примерно двадцать американских военных... Они запустили что-то, я не знаю, как это описать. Похожее на звуковую волну. Внезапно я почувствовал, что моя голова взрывается изнутри... Воздействие было мгновенным и парализующим. У нас всех пошла кровь из носа. Некоторых рвало кровью. Мы упали на землю, не в силах пошевелиться. Мы даже не могли встать после этого звукового оружия - или что бы это ни было».

ВОЛНА, ПРЕВРАТИВШАЯ ГВАРДИЮ В ОВОЩИ

Обратите внимание на слова гвардейца: «Это было похоже на звуковую волну» и «Мы даже не могли встать». Что же это такое могло быть? Я обратился к моему давнему знакомому - **спецу по современным креативным вооружениям, сотруднику НИИ Минобороны РФ Александру СВЕЧНИКОВУ**. Вот его ответ:

- Я уверен, в данном случае речь о нелетальном акустическом оружии направленного действия. Судя по «впечатлениям» венесуэльца, это LRAD (Long Range Acoustic

Виктор БАРАНЕЦ,
полковник,
военный
обозреватель «КП»



Так выглядела столица Венесуэлы Каракас в ночь похищения Мадуро. Столб огня и дыма - для отвлечения внимания. А главное - отрублены свет и связь.

Капкан на президентов

Device) - давно созданная в США (стоит на вооружении армии и полиции) дальнобойная акустическая пушка, выпускающая узконаправленный луч очень громкого звука (до 140 - 150 децибел). Это сравнимо с ревом реактивного двигателя в нескольких метрах. Такой луч (точнее, режущий звук) вызывает у людей боль в голове, кровотечение, рвоту, дезориентацию и даже потерю слуха. Человек, образно говоря, превращается в овощ. Кстати, во время протестов в США в 2020 году полиция Нью-Йорка использовала LRAD, чтобы люди покинули митинг. Многие его участники, как и гвардеец из охраны Мадуро, жаловались на головную боль, дезориентацию и внезапную глухоту.

- **А можно ли защититься от этого оружия?**

- Поскольку LRAD - это звук, то первая мысль - наушники. Но тут не все просто. Наушники-поглотители глушат часть диапазона, но не защищают от направленного инфразвука. Особенно если ты в фокусе звукового луча. Вот и при захвате Мадуро применили волны сверхнизкой частоты. Фокус

в том, что они совпадают с ритмами головного мозга. И могут вызывать ужас и чувство потери сознания.

«ВНЕЗАПНО ОТКЛЮЧИЛИСЬ ВСЕ РАДАРЫ»

В откровениях венесуэльского гвардейца есть и другие любопытные моменты. Вот еще один из них:

«Внезапно все наши радиолокационные системы без всякого объяснения отключились...»

Российские спецназовцы не исключают, что это было микроволновое или электромагнитное оружие (оно тоже уже много лет стоит на вооружении армии США).

Это оружие высокой мощности излучает сфокусированные пучки электромагнитной энергии, способные вывести из строя электронику противника, а также воздействовать на человека как «несмертельное» средство. Наши спецназовцы говорят, что это своего рода «силовой РЭБ». Он способен физически уничтожить электронику и подавлять психику человека. Послушаем **доктора военных наук, капитана I ранга запаса Константина**

СИВКОВА:

- Характеристики примененного оружия объясняют, почему элитные подразделения Венесуэлы были парализованы и не смогли оказать сопротивления. Я имею в виду излучатель очень большой мощности, работающий в диапазоне, близком к радиолокационной станции. В результате выгорают входные цепи этого комплекса и он выводится из строя навсегда.

А вот мнение еще одного спеца - **советника Российской академии ракетных и артиллерийских наук подполковника запаса Олега ИВАННИКОВА**:

- Это оружие, поражающий фактор которого - сверхмощное электромагнитное излучение сверхвысокочастотного диапазона. Источником такого излучения могут быть СВЧ-генераторы и прочие устройства на новых физических принципах. Сегодня, когда войска и инфраструктура насыщены электроникой, применение такого СВЧ-оружия может оказаться весьма эффективным. Что, вероятно, и было показано при похищении Мадуро.

А ЧТО У НАС

СССР опережал США на 20 - 30 лет

Разработкой акустического и СВЧ-оружия занимаются все индустриально развитые страны - США, Великобритания, Германия, Израиль. И Россия тут далеко не в обзоре.

Еще в начале СВО Россия также применяла схожие вооружения, дезориентировавшие, в частности, связь противника под Киевом. В тех же США не раз сообщалось, что технологии направленного воздействия на психику человека еще в СССР опережали американские на 20 - 30 лет. А сейчас о судьбе подобных вооружений мало что известно (и понятно почему).

ГЛУШИЛКА ИЗ КОСМОСА

Кстати, в России в 2023 году начали испытывать РЭБ для влияния на работу РЛС американских истребителей F-16, которые тогда уже планировали использовать против нас на Украине. Из 20 поставленных Киеву самолетов этого типа сегодня сбито 6. А уж счет украинским дронам, которым наша РЭБ «сожгла электронные мозги», идет на сотни тысяч.

Даже **Илон Маск** жаловался в том же 2023-м, что «новая российская система радиоэлектронной борьбы способна подавлять космические аппараты на орбите и выводить из строя электронику!». Он испугался за свои спутники связи Starlink, которые обслуживают ВСУ. Оказалось, российская РЭБ может их достать и заглушить.

«ЗВУКОВАЯ ПУШКА»

Есть в России давно и звуковое оружие - чем мы хуже американцев? Впервые еще на международном форуме «Армия-2017» был представлен российский комплекс «Сирин» (его тогда называли «звуковой пушкой», или оружием звукового давления). Это устройство



Российская «звуковая пушка» «Сирин» уже засветилась на оружейных выставках.

создает мощный непрерывный или импульсный звуковой поток, который вызывает неприятные ощущения в органах слуха и во всем теле. Дальность «звуковой пушки» - 560 метров. А максимальное звуковое давление - 152 децибела - больше, чем у системы США (145 децибел).

ВОПРОС - РЕБРОМ

Что ж, «сенсационные» признания венесуэльского гвардейца выглядят не такими уж невероятными, а «неизвестное» оружие - не таким уж загадочным, если послушать наших специалистов, которые, как говорится, в теме.

У меня же возникло стойкое впечатление, что вся эта «сенсационность» отдает плохо замаскированной рекламой американского оружия и восторгами по поводу супервооруженности армии США (чем так любит хвастать **Трам**).

Обратите внимание: кто первым засветил эту новость? Американский активист **Майк Неттер** (Mike Netter), опубликовавший в соцсетях рассказ некоего венесуэльского

военного (оставшегося неизвестным). Как этот активист пробился к гвардейцу Мадуро, если все его сослуживцы под арестом?

А меж тем ссылку на пост этого Неттера сразу же опубликовала **пресс-секретарь Белого дома Кэролайн Левитт**. «Отложите дела и прочтите это», - прокомментировала она материал Майка. Явно «отскочила в сторону».

Неттер называет военного «телохранителем» (security guard) и отмечает, что он предан Николасу Мадуро. Но обратите внимание, как этот security guard расхваливает действия американских спецназовцев и их оружие: «Эти люди были технологически

очень продвинуты... Нас были сотни, но у нас не было ни единого шанса. Они стреляли с такой точностью и скоростью... Кажется, что каждый делает по 300 выстрелов в минуту... Мы не могли конкурировать с их технологиями» (сказано именно то, что так ласкает уши Трампу!).

И далее: «В итоге американские солдаты, не понеся ни единой потери, убили сотни венесуэльских военных», - заявил «телохранитель». И снова добавил: «Мы даже на ноги подняться не могли...» Это звучит еще и как «отмаз» человека, который сваливает с себя вину за то, что не смог защитить своего президента.

Реклама и пропаганда?

**В каких
месяцах 2026
года выгоднее
отдыхать
и почему.**

Елена ОДИНЦОВА

- Ты любишь теплое пиво? - спрашивает начальник подчиненного.

- Нет, конечно!
- А потных женщин?
- Тем более!
- Отлично. В отпуск пойдешь в январе.

В этом анекдоте заложен глубокий экономический смысл. Ведь хитрый шеф отправляет работника в отпуск в самый невыгодный для того месяц! Почему? Сейчас объясним.

РАБОЧИЕ И КАЛЕНДАРНЫЕ

...Не успели мы войти в рабочий ритм, а кадровики уже тут как тут: сдаем график отпусков на 2026 год! Знакомо? Тогда мы можем помочь вам в составлении этого графика!

Мы не знаем, когда лично вам удобнее идти в отпуск. Может, когда у родителей дача освобождается, а может, когда билеты на Мальдивы подешевеют. Но зато мы можем подсказать, когда это сделать лучше всего с финансовой точки зрения! Ведь есть такие месяцы, когда уходить в отпуск выгоднее, чем работать. А бывает, когда отпуск - это сплошные убытки.

Все дело в том, что отпускные и зарплата в России рассчитываются по разным правилам.

Зарплату начисляют по числу фактически отработанных рабочих дней в месяце. Отпускные же рассчитываются по количеству календарных дней в году (то есть берутся и субботы с воскресеньями тоже) за вычетом праздничных выходных вроде 1 Мая или 12 Июня.

Что это означает для нас с вами?

- Выгоднее планировать отпуск на месяцы, где боль-

Отпусконаладочные работы



Николай ВИНЮКОВ/
Фотобанк Лори

ше рабочих дней. В 2026 году это апрель, июль, сентябрь, октябрь и декабрь. А вот январь, февраль и май - самые неудачные варианты с финансовой точки зрения, там много праздничных дней, - поясняет **эксперт в бухучете и налогообложении Анастасия Моргунова**.

НАШИ ПОДСЧЕТЫ

Мы взяли условного работника и назначили ему оклад в 100 тысяч рублей - это средняя зарплата по стране (по последним данным Росстата, она составляет 99 700 рублей). И для простоты решили, что весь год наш работник не брал больничный и не получал премий.

Чтобы рассчитать, сколько работнику заплатят за день отпуска, надо заработок за последний год разделить на 351,6 (среднее число календарных дней в году за вычетом праздников).

В нашем примере получается $1\,200\,000 / 351,6 = 3413$ рублей. Это отпускные за один день в 2026 году.

А вот **стоимость отработанного дня** в разные месяцы может серьезно отличаться. Потому что в январе ваша зарплата будет делиться на 15 (число рабочих дней), в феврале - на 19, а в июле - аж на 23. Вот здесь и зарыта собака.

КОГДА ОТДЫХАТЬ ВЫГОДНЕЕ ВСЕГО...

Больше всего рабочих дней в 2026 году в июле (см. «На заметку»). Получается, это самый выгодный для отпуска месяц.

Допустим, наш условный работник с зарплатой 100 тысяч рублей решит отдохнуть в июле две недели (все расчеты - без учета налогов).

Отпускные будут считаться по календарным дням: $3413 \text{ рублей} \times 14 = 47\,781$ рубль.

Плюс за оставшиеся 13 ра-

бочих дней июля наш работник получит законную зарплату. Которая составит:

$100\,000 / 23 \text{ дня (число рабочих дней в месяце)} \times 13 \text{ (за столько отработанных дней дадут зарплату)} = 56\,521 \text{ рубль}$.

В сумме получается 104 302 рубля. Да, вы все правильно поняли - это больше, чем получил бы работник, если бы весь месяц трудился и не ходил в отпуск!

...КОГДА - ТОЖЕ НЕПЛОХО...

Но есть проблема: в июле - самые дорогие отели и билеты на поезда и самолеты. Касается это не только России (та же Турция в середине лета шокирует ценниками). Так что если отдыхать наш условный работник планирует не на даче и не на диване в обнимку с телевизором, его выигрыш в 4302 рубля могут сожрать взлетевшие цены.

Но есть выход! Если нет желания или возможности брать отпуск в июле, стоит присмотреться к апрелю, сентябрю, октябрю и декабрю. В этих месяцах по 22 рабочих дня.

Например, в апреле при

двухнедельном отпуске останется потрудиться еще 12 дней. Отпускные за две недели будут теми же - 47 781 рубль. А за оставшиеся рабочие дни апреля наш трудяга получит:

$100\,000 / 22 \text{ дня (число рабочих дней в месяце)} \times 12 \text{ (за столько отработанных дней заплатят)} = 54\,545 \text{ рублей}$.

В сумме за апрель выходит 102 326 рублей. И опять получается больше, чем если весь месяц пахать.

...А КОГДА - СПЛОШНОЕ РАЗОРЕНИЕ

Увы, не всегда отпуск приносит прибавку к зарплате. В некоторые месяцы - напротив, загоняет в минус.

Самый невыгодный месяц для отдыха в 2026 году - январь, в нем всего 15 рабочих дней. А также февраль и май, где их по 19.

Что значит «невыгодно»? Сейчас посчитаем.

Исходные данные те же: зарплата 100 тысяч и отпуск на две недели. Отпускные мы уже знаем - 47 781 рубль.

Из-за длинных каникул поработать при таком раскладе в январе получится всего пять дней. И заплатят за них:

$100\,000 / 15 \times 5 = 33\,333 \text{ рубля}$.

В сумме получается 81 114 рублей, минус 18 886 рублей в сравнении с обычным ежемесячным доходом - весьма существенный для любого кошелька проигрыш.

А что у нас с февралем или маем? Если брать двухнедельный отдых, отпускные нам дадут все те же - 47 781 рубль. Работать останется девять дней. За них заплатят:

$100\,000 / 19 \times 9 = 47\,368 \text{ рублей}$.

В сумме будет 95 149 рублей. «Недостача» - 4851 рубль. Не так много, как в январе, но эти деньги тоже на дороге не валяются. Так что в феврале и мае лучше бы поработать - для отдыха хватит тех праздников, которые нас ждут в этих месяцах.

НА ЗАМЕТКУ

**Количество
рабочих
дней
в 2026 году**

Январь	15
Февраль	19
Март	21
Апрель	22
Май	19
Июнь	21
Июль	23
Август	21
Сентябрь	22
Октябрь	22
Ноябрь	20
Декабрь	22

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

КСТАТИ

Не на окладе и не внакладе

Наши расчеты касались самой простой ситуации - доход работника от месяца к месяцу не меняется. Но бывает и по-другому. Разберем типичные ситуации.

1 Выдали тринадцатую зарплату

- Если сотруднику в декабре выплатили годовую премию, это повышает только годовой заработок, по которому считаются отпускные. На стоимость рабочего дня премия не влияет: она всегда определяется количеством рабочих дней в месяце. Поэтому даже с учетом премии январь, февраль и май остаются месяцами с самыми «дорогими» рабочими днями, и лучше их провести на рабо-

чем месте, а не в отпуске, - поясняет Анастасия Моргунова.

2 Повысили ставку

Если работнику увеличили оклад, то отпуск стоит отложить подальше от этой знаменательной даты. Чем дольше вы будете получать повышенную зарплату в расчетном периоде, который влияет на размер отпускных (это год), тем сильнее вырастет стоимость каждого отпускного дня.

3 Заплатили премию посреди года

Например, ее выдали в июле по итогам полугодия. Тогда лучше брать отпуск не летом, а в сентябре-октябре:

и рабочих дней там предостаточно (по 22), и июльская премия будет учтена в отпускных.

4 Доход отличается в разные месяцы

Например, работа у вас сдельная или вы получаете процент от продаж. В этом случае для отпуска лучше выбирать «провальные» месяцы, когда хорошо заработать все равно не получится.

Тут многое зависит от сферы деятельности. Например, в одних отраслях самый «глухой» месяц - январь, когда клиенты отходят от праздников. А в других сферах самые низкие продажи летом.

Как получить больше денег

ВАЖНЫЙ
СОВЕТ

Чтобы увеличить сумму отпускных, в отпуск надо включать выходные (помним, что отпускные начисляют по календарным дням). То есть финансово невыгодно брать отпуск с понедельника по пятницу (если ваша цель - получить больше денег, а не сберечь дни отпуска). Отпускных заплатят больше, если вы напишете заявление на семь дней, а не на пять.

А вот с нерабочими праздничными днями все по-другому.

В отличие от обычных выходных за них отпускные не начисляются. Например, если вы уйдете в отпуск на неделю с понедельника, 27 апреля, то отпускные получите не за 7, а за 6 дней. Потому что 1 мая - официальный праздничный день и отпускные за него не полагаются.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Александр ДУГИН.

Иван ПАНКИН,
Валентин АЛФИМОВ

Лопухий герой книг и экрана внезапно назван виновником гибели страны. С чего бы?

Философ и социолог Александр Дугин взорвал интернет внезапным постом в соц-сети:

«Чебурашка - концентрированное выражение того слабоумия, с которым я сражаюсь всю жизнь. Если мы продолжим все это нездоровое про Чебурашку, Господь нас точно проклянет. Опомнитесь! Образ Чебурашки воспроизводит черты демона. Если к этому сводится вся русская идея, то нам конец. Не так давно Чебурашка 1.0 в виде позднего СССР и «Иронии судьбы...» уже наступил. Не дай бог, мы приближаемся к концу 2.0. Если так, то рука тянется к «Буревестнику» или прямо к «Посейдону».

«ШАПОКЛЯК - СВИНЬЯ И СВОЛОЧЬ»

Чем так опасен Чебурашка? Мы спросили самого Александра Гельевича в эфире Радио «Комсомольская правда».

- Воспитатели и педагоги всегда проводили опросы - какими героями вдохновляются дети и молодежь? В 1920-е годы все хотели подражать революционерам, ниспровергателям прошлого, - начал свое объяснение Дугин. - В 1930-е и в 1950-е все говорили, что хотят быть похожими на героев «Как закалялась сталь». То есть мечтали уже не ниспровергать, а строить великое будущее.

А в 1970 - 1980-е годы начинается обрушение идеалов. Появляется голубой вагон и голубой вертолет, фигура Крокодила - нашего геополитического противника, воплощающего водную стихию. И демон Луны Чебурашка. Мы переключаемся на дружбу двух монстров, не свойственных нашей культуре. Один - Чебурашка - вообще не существует. Второй - Крокодил - у нас не водится. А там, где водится, например в Египте, - воплощает образ бога зла Сета. Единственный же человеческий персонаж - старуха Шапокляк - выглядит свиньей и сволочью.

То есть идеал бунтаря и строителя превратился

Александр ДУГИН:

Чебурашка развалил СССР! И нас развалит



Удивительно, что ушастый Че вообще появился в СССР, где апельсины не растут.

в Чебурашку! И когда советские люди перестали петь революционные и военные песни, а начали: «Прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете», - стало ясно, что дело плохо.

Появление Чебурашки совпадает с переходом к мещанским ценностям и инфантилизму. Так СССР и развалился - Чебурашка его развалил!

Мы уже забыли о нем, он остался в брежневских временах. Но сейчас, при отсутствии настоящего идеала, который должен нас мобилизовать, происходит второе пришествие Чебурашки. И все ему хихикают и кивают, погружаясь в дрему позднесоветского вырождения.

Мы сейчас воюем против всего Запада, отбиваемся за право быть в истории. И поднять на знамя этот образ ментального разложения - это просто брейнрот (умственная усталость либо интернет-контент, не несущий смысла. - Ред.)... Надо принимать меры.

ДЕМОН, КАК ЛАБУБА

- Вместе с Чебурашкой к нам вернулись и Буратино, и Простоквашино. Они тоже развалили страну?

- Буратино - это обаятельный пересказ итальянской сказки. У нас никто не хочет быть похожим на Буратино. Хотя он и совершает подвиги. Простоквашино - уже некий распад - зарисовка семьи инженеров с множеством аморальных сюжетов. Но это все-таки симпатичная второстепенная история. Не больше. А Чебурашка претендует на образ, на нечто большее. Токсичен именно Чебурашка.

- Но есть ли у нас положительные примеры, которые

можно вместо Чебурашки представить?

- Конечно! Есть наши богатыри, наши святые.

- Про богатырей есть мультфильмы, и хорошие, кстати.

- Замечательно. Но важно создать героя из архетипов глубокого народного бессознательного - наших сказок, преданий, религии. Есть ли у нас образ святых? Например, игумен Земли Русской святой Сергий. Его житие - целое сокровище, пик нашей святости. Это мы сами, в нашем лучшем измерении. А наши цари? Наши воины? А нынешние герои СВО? А Достоевский и его персонажи? Каждый из них мог бы стать символом. У нас огромный выбор! Наши мастера - кинематографисты, художники, музыканты - должны предлагать нам эти образы русского человека. А не позднесоветские примитивные фигуры. Еще бы Лабубу провозгласили образом России. А чем Чебурашка не Лабуба? Такая же демоническая сущность. Два круглых уха и голова. Это фазы Луны - нарождающейся, полной, угасающей. Какой-то японский образ...

«ПЕРЕДЕЛ МИРА ИДЕТ! А МЫ ХИХИКАЕМ»

- Чебурашка в Японии, кстати, очень популярен.

- Именно! Для их культуры он как раз приемлем. Но у нас, особенно сейчас, когда мы в поиске нашего архетипа, это символ творческой беспомощности.

Передел мира идет! Третья мировая! Весь потенциал русской мысли должен быть задействован. Но я этого не вижу. Такая ментальная деградация уже приводила к гибели

■ ДРУГОЕ МНЕНИЕ

Григорий КУБАТЯН,
военкор «КП»

А солдату он свой

Не готов лезть в высокую философию. И не хочу спорить с уважаемым Дугиным. Скажу лишь о том, что видел на фронте. Среди простых солдат, которых сложно заподозрить в желании развалить Россию. Наоборот - они ее стержень.

Там очень важны символы. За них и с ними умирают. Но есть эмблемы официальные, государственные: флаг, герб - с ними все понятно. Ты обязан их защищать. А есть такие, которые бойцам тоже дороги, хотя никто не заставляет их брать с собой в бой. Это иконка, нательный крест, четки, счастливая монета, веревочка на запястье. А может, фотография жены или игрушка, которую дала в дорогу дочка.

В армии России в эпоху СВО стали популярны фигурки зверьков, которые бойцам передают дети или волонтеры, - мишки, коты, зайцы. Но лидером из всех почему-то стал Чебурашка, неофициальный символ СВО. Чебурашек рисуют на шевронах, цепляют на разгрузку, вешают над лобовым стеклом грузовиков, прикрепляют на броню танков. Почему он?

Наши противники любят грозные символы: вставших на дыбы львов, орлов, разъявивших пасти акул. А Чебурашка - это что-то несуразное, лопухое, доброе. Он не вызывает страха.

Просто мы такие. Воюем без ненависти. Наш Чебурашка открутит хвост вражескому льву, тигру или леопарду. Но потом (после победы) все равно простит его, побитого, бесхвостого и беззубого.

Получается, этот мягкий, непричесанный Че - отражение нашего характера. Такой всероссийский домовенок.

На войне много жестокости, боли, смерти. Плюшевый Чебурашка на разгрузке позволяет воину сохранять в себе человечность. Помнить, что он сам был ребенком и желал всем мира. Это ниточка, связывающая с домом. А ведь именно за свой дом, свои семьи наши бойцы и воюют.



На СВО Чебурашка - самый ходовой талисман, напоминающий о доме и детстве. Такой всероссийский домовеночек...



Мы - русские,
с нами Пух! Смешные
и добрые нашивки,
которые носят наши
бойцы на передовой, - на KP.RU



15 тысяч преступлений за 15 лет

Анна ГОРЛАЧ

15 января Следственный комитет России отметил юбилей.

За это время следователи раскрыли массу преступлений разной степени тяжести, а виновные получили по заслугам.

За сухими цифрами статистики стоят усилия следователей, криминалистов и оперативных сотрудников. Их труд требует не только глубоких профессиональных знаний и аналитического склада ума, но и высочайшей самоотдачи, готовности жертвовать личным временем ради восстановления справедливости.

СТАРЫЕ ДЕЛА

В архиве следственного управления хранятся папки с документами, среди которых немало уголовных дел, относящихся к преступлениям, совершенным много лет назад. За каждой такой папкой скрываются трагедии человеческих судеб, боль утраты и несправедливость, оставшаяся без ответа.

- Преступления прошлых лет - это уголовные дела, которые приостановили из-за того, что виновное лицо не удалось установить либо подозреваемый скрылся от следствия, - объяснил **руководитель Следственного комитета РФ по Тюменской области Александр Кубляков.**

Одно из самых старых дел, находящихся в производстве, датируется далеким 1965 годом. Шесть десятилетий назад в Уватском районе произошла трагедия: неизвестный лишил жизни двух сторожей. Прошло много лет, сменились поколения, но о трагедии помнят. И сегодня, несмотря на солидный срок, следователи и криминалисты продолжают вести кропотливую работу по данному делу, используя все методы и ресурсы для его раскрытия. Их работа - это не просто исполнение долга, это дань уважения погибшим и стремление к тому, чтобы ни одно злодеяние не осталось безнаказанным.

Показательна история и другого двойного убийства, расследование которого растянулось на 27 лет. Речь идет о гибели женщины и ее племянника-инвалида в Тюмени. Лишь в 2024 году удалось установить причастного, который ранее не фигурировал в уголовном деле.

На скамье подсудимых оказался 62-летний тюмонец. В марте 1998 года он пришел в гости к подруге. Во время застолья женщина оскорбила гостя, тот в ответ схватил молоток и нанес жертве 34 удара по голове. Однако женщина осталась жива, тогда преступник задушил ее телефонным проводом.

В момент убийства в квартире находился племянник. Он не видел расправу, поскольку был в ванной, но гость не дал ему шанса на жизнь, убил и его как свидетеля.

По горячим следам преступника найти не удалось. Однако, когда в 2024 году он попытался устроиться охранником на частное предприятие, ему пришлось пройти дактилоскопию в полиции. Система выявила совпадение с образцами, найденными много лет назад в квартире убитой женщины. Суд приговорил виновного к 11 годам лишения свободы в колонии строгого режима.



Раньше времени обнародованные данные могут исказить образ подозреваемого.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА СТАРЫЕ УЛИКИ

Успехи в раскрытии давних преступлений во многом обусловлены развитием криминалистических методов. Пролить свет позволяют современные технологии, в частности геномная экспертиза.

Суть метода заключается в том, что даже при повреждении генома удается установить не только генотип (своего рода общий «паспорт» всех генов), но и гаплотип - «страницу» этого паспорта, содержащую информацию из одной хромосомы. Это дает возможность подтвердить присутствие конкретного человека на месте преступления и выяснить, располагает ли он сведениями об обстоятельствах случившегося. В результате появляется возможность найти новые зацепки и восстановить цепочку событий, ведущую к разгадке.



СК РФ по Тюменской области

Александр Кубляков поведал, почему СКР не спешит делиться деталями громких дел.

Нередко ключевым оказывается свежий взгляд на старые улики, он способен выявить ранее незамеченные детали. Раскрытие старых дел - это всегда вызов. И здесь на помощь приходят те, кто стоял у истоков: следователи СКР встречаются с бывшими оперативниками, чтобы заново проанализировать каждую деталь и версию. Эти встречи - настоящее погружение в прошлое. Особенно ценны те ниточки, которые в прошлом не удалось распутать до конца, часто из-за отсутствия нужных технологий. Сегодняшние возможности дают следователям мощный инструмент, чтобы добиться справедливости даже спустя десятилетия.

- Успешное расследование преступлений прошлых лет выходит за рамки простого восстановления справедливости. Оно становится знаком того, что ни один преступник не избежит ответственности, даже если годы удавалось скрываться, - говорит Александр Кубляков.

ТАЙНА СЛЕДСТВИЯ

В 2025 году следственное управление СК России по Тюменской области работало с внушительным объемом уголовных дел. Как сообщил глава ведомства, в производстве находилось более 2360 уголовных дел, свыше

1850 из них завели в 2025-м. Около 900 уголовных дел передали в суд для дальнейшего рассмотрения. Среди них немало резонансных, за ходом их расследования руководитель следственного управления следил лично.

Одним из основополагающих принципов работы ведомства является обеспечение тайны следствия. Такая позиция продиктована не желанием засекретить информацию, а жестким требованием соблюдать тайну следствия.

- В современных реалиях утечка данных может сыграть на руку преступникам. Злоумышленники, их родственники или сочувствующие лица способны отслеживать открытые источники, чтобы использовать полученные сведения против правосудия. Например, они могут запугивать свидетелей, уничтожать улики или фабриковать ложные доказательства. Именно поэтому официальные комментарии по делам появляются лишь после передачи материалов в суд, когда риск вмешательства в расследование минимизирован, - пояснил Александр Кубляков.



Подробности читайте на сайте tumen.kp.ru

Для этого наведите камеру телефона на QR-код и перейдите на страничку с материалом



Место ЧП.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

В Уральской транспортной прокуратуре раскрыли подробности подготовки теракта на железной дороге в Тюменской области. Силовики задержали подростка, который хотел заработать легких денег и в декабре 2024 года по заказу иностранных спецслужб вместе с подельниками хотел поджечь релейный шкаф на одной из станций Свердловской железной дороги. Но перед этим подозреваемый решил собрать необходимые сведения и подготовиться.

- Обвиняемый обследовал планируемое место преступления - одну из станций Свердловской железной дороги, установил наличие релейных шкафов, видеокамер, защитных ограждений. Фотографии обстановки отправил через мессенджер организатору преступления, - сообщили в пресс-службе Уральской транспортной прокуратуры.

Оперативникам удалось предотвратить теракт. На место выезжала следственно-оперативная группа транспортной полиции, сотрудни-

ки нашли фрагмент проема двери шкафа со следами взлома, снимки и другие доказательства.

Уголовное дело направлено в Центральный окружной военный суд для рассмотрения по существу. Юного тюмца обвиняют по статье «Приготовление к террористическому акту». За содеянное ему грозит лишение свободы на срок от 7 до 15 лет со штрафом в размере до 500 тысяч рублей либо в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет.

4 способа красиво начать новую жизнь

С наступлением нового года мы обычно строим планы и стараемся начать новую жизнь - более здоровую, правильную, спокойную, обустроенную. Помогут в этом 4 красивых ежедневника от издательства «Комсомольская правда». Такие книги для записей нужны не только для того, чтобы ничего не забыть. Они создают нужное настроение, настраивают на вашу цель. Это хороший подарок себе или еще кому-нибудь.

Полезные книги для записей, с которыми вам не захочется расстаться.

«Блокнот здорового человека»



От авторов бестселлера «Обман веществ» известного эндокринолога **Зухры Павловой** и журналиста **Олеси Носовой**. Страницы устроены так, чтоб удобно было следить за своей активностью, сном и тем, сколько вы пьете воды. Если ежедневно записывать свои тренировки, нагрузки, что и сколько съели, в конце недели (месяца) вы наглядно увидите и результаты, и каждую ошибку. С таким блокнотом очень приятно фиксировать, как вы худеете, как меняются ваши объемы и вес (тренеры очень рекомендуют вести эти записи).

А еще здесь много советов и есть полезные таблицы - например, гликемического и инсулинового индекса конкретных продуктов. Тарелка правильного питания и варианты приготовления полезных блюд тоже всегда будут под рукой. Еще и набор веселых стикеров прилагается: клеите их и одновременно контролируете себя. Не поухудеть с таким блокнотом невозможно - он просто не даст вам забыть об этой цели!



«Дневник спокойного человека. Антистресс-техники для внутренней опоры»

От авторов бестселлера «Преднамеренное спокойствие», врачей **Романа Бузунова** и **Софии Черкасовой**. Для тех, кто устал от нагрузки, ответственности, стрессов, кто перегружен, остро на все реагирует. Вы вроде бы в норме, но сил не хватает. Дневник поможет успокоиться, поможет справиться со своими задачами, не теряя нервных клеток.

Здесь: советы, техники, упражнения. Практика «Мой выход из недосыпа» (3 шага). Практика против выгорания. Практики борьбы со стрессом и даже с людьми, которые выбивают вас из колеи. Будете оценивать каждый ваш день по особой авторской методике и формировать полезные привычки, спокойствие и организованность. Дневник учит заботиться о себе. Важно, что он не будет вас подгонять: его можно отложить, а потом вернуться.



«Записки о счастливой жизни. Идеальные ингредиенты неидеальных дней»

Этот блокнот - ваша копилка прекрасных моментов. Сюда можно записать рецепт, милую семейную историю, вклеить фото, да все что угодно.

А чтобы задать тон, вначале своими секретами красивого, теплого, уютного дома, где всем хорошо, делится известный блогер, кулинар, фотограф, автор книг и мастер-классов, улыбочивая и зажигательная Катя Каплар. Секреты уюта, дизайна, рецепты, сервировка, букеты и такая красота в каждом кадре, что вы точно захотите все это повторить. И французский завтрак, как у Кати, и ее фирменную соленую рыбу с коньяком, и обед в булгаковском стиле.

Каждый ее совет заражает радостью и вдохновляет, чтобы придумать что-то свое и, конечно, зафиксировать на специальных страничках. Получится веселая и красивая летопись именно вашего года, ни у кого больше такой не будет.

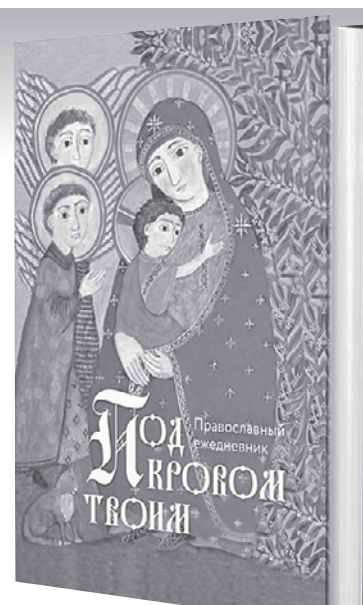


Православный ежедневник «Под кровом твоим»

Это больше, чем просто ежедневник. Это ваш духовный попутчик, который подарит утешение и надежду. Каждый день вас будет встречать новая цитата с очередной мудростью от кого-то из святых отцов церкви. Здесь же собраны главные молитвы, которые помогут в непростых ситуациях. Молитвы о счастье в браке, об устранении семейных неурядиц, молитвы о детях, которым трудно дается учение, молитвы о раненых и о тех, кто на воинской службе... Возможно, вы не знали, но такие, особые на каждый случай, существуют.

Иллюстрации здесь совершенно чарующие, их хочется разглядывать снова и снова. Это картины известного художника Елены Черкасовой, главная тема которых - радость христианской жизни. Ее работы - в музеях, частных коллекциях, Духовной академии Троице-Сергиевой лавры.

Ежедневник - душевный подарок православному человеку.



Эти и другие блокноты и ежедневники вы можете купить на shop.kp.ru

АО «ИД «Комсомольская правда»,
Москва, ОГРН 1027739295781

Листала
Александра ЗАЙЦЕВА.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

**УЖЕ
СЕГОДНЯ
ЧИТАЙТЕ
В КНИГЕ**

СКОРО

**ВО ВСЕХ
КИНОТЕАТРАХ
СТРАНЫ**

ПОСЛЕДНЯЯ
ПРАВДА
О СЕМЬЕ
РОМАНОВЫХ



**ЗАКАЗАТЬ
ЗДЕСЬ**



«Окувание в купель грех не смывает, но привести человека к Богу может»

Обязательно ли православным нырять в прорубь на Крещение и сколько нужно набирать освященной воды в храмах, мы поговорили с иереем Александром Власовым.

СПОСОБ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

— Совсем бессмысленным окувание называть нельзя, — говорит отец Александр. — Ведь оно несет в себе форму проповеди: для тех людей, кто ищет Божью помощь. Такие часто не готовы регулярно посещать храм, исповедоваться. Но заботясь о здоровье своего тела — ведь окунуться может только человек здоровый, — можно приобщиться и к духовным основам православной веры.

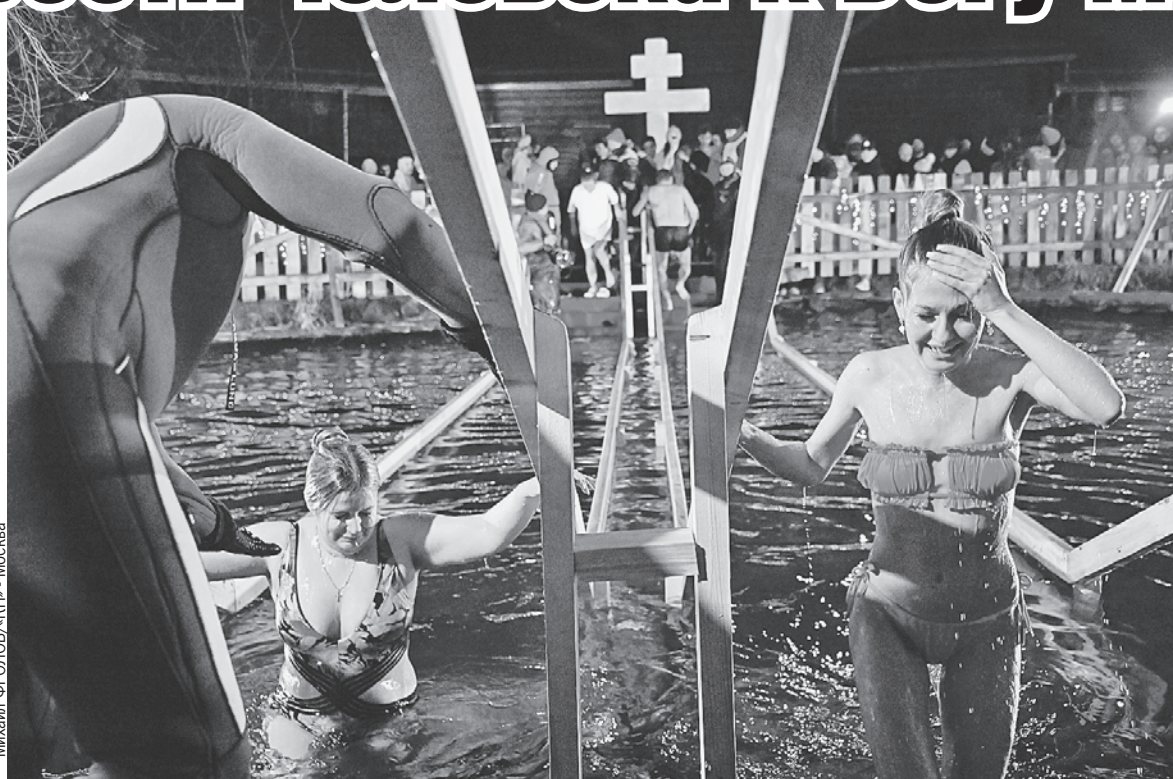
Батюшка напоминает историю праздника. Мы вспоминаем событие, описанное всеми евангелистами, — Крещение Христа в водах реки Иордан. Этот праздник также называют Богоявлением: после Крещения «отверзлось небо, и Дух Святый нисшел на Него (Иисуса. — Ред.) в телесном виде, как голубь, и был глас с небес, глаголющий: Ты Сын Мой Возлюбленный; в Тебе Мое благоволение!».

— Описание в Евангелии — тоже форма проповеди. А сегодня люди, которые желают найти Бога, опускаются в освященную купель и тем самым делают первый шаг на пути изменения своей жизни. Они словно говорят: «Я больше не хочу служить греху, хочу начать новую жизнь. Но пока ничего не понимаю в христианстве». А тут как раз праздник, через традицию которого можно приобщиться, начать ту самую новую жизнь. Только никакого спиртного! В этом случае окувание становится опасным развлечением, а не желанием новой жизни, — продолжает батюшка.

СВЯТОЙ ВОДОЙ МОЖНО ОСВЯЩАТЬ ОБЫЧНУЮ

В сочельник торжества и в сам праздник в храмах, как всегда, будут освящать воду.

— Господь наделяет структуру этой воды особой благодатью. Если православный человек не причащается, то традиционно начинает новый день с этой воды.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Заходить в иордань нужно в хорошем настроении и — обязательно — в добром здравии.

— У нас люди в таких вопросах любят конкретику. Сколько пить: стакан, ложку или хватит наперстка?

— Каждый сам определяет. Количество выпитого в этом случае значения не имеет. Важно, чтобы в тело попала святая вода, — пусть и один плоток. Вместе с тем произносим: «Господи, благослови!»

— В храмах за водой подчас стоят с пятилитровками. Сколько брать, чтобы на год хватило?

— Хватит и пары бутылок по 1,5 литра. Ведь крещенской водой мы дома сами можем освящать обычную воду — из-под крана или купленную в магазине. Для этого небольшое количество крещенской воды долейте в бутылку с обычной водой. Затем прочитайте молитву «Царю Небесный». Теперь обычная вода тоже стала святой. Но такой разбавленной водой другую воду освятить уже не получится. Святую воду используйте в течение всего года.

— Что еще можно делать с крещенской водой?

— Окропить жилище, транспорт, ваше рабочее место, дать больному человеку. Святая вода и молитва с обращением к Богу дают результат в виде ниспослания помощи в трудах, которые мы несем ежедневно. Не важно: книгу вы читаете, за рулем едете, с детьми общаетесь, должностные обязанности на работе выполняете. Христианину важно, чтобы каждый момент его жизни был благословлен Господом. А жизнь не так уж продолжительна. Поэтому призываю всех идти в храм!

КАЛЕНДАРИК «КП»

В воскресенье, 18 января, Православная церковь отметит Крещенский сочельник, а на следующий день, 19 января, встретит праздник Крещения Господня (Богоявление).

БУДЬ В КУРСЕ Что опаснее: нырять, когда +2 или -20?

Температура воды в купели в среднем +1... +3 °С, что при оттепели, что при морозце. И такой холод может отразиться на организме негативно — хоть при небольшом плюсе воздуха, хоть при минусе.

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ...

— Хронические заболевания, а они, бывает, протекают скрытно, и человек даже не догадывается о своем диагнозе, могут очень сильно осложнить реакцию организма на холод, — говорит **Алексей Решетун, ассистент кафедры анатомии человека Института анатомии и морфологии имени академика Ю. М. Лопухина Пироговского университета**. — Если патология сердечно-сосудистая, сердце может не выдержать спазма кровеносных сосудов из-за температурного шока и стресса. При других болезнях ледяная вода запускает у человека цепь реакций, которые способны привести к тяжелым осложнениям. Был случай, когда у ныряльщика с начинающимся циррозом печени развился синдром Мэллори — Вейсса (разрывы слизистой оболочки пищевода и желудка, сопровождающиеся рвотой, кровотечением. — Ред.).

Итак, в купель строго нельзя:

✓ с любой инфекционной или неинфекционной болезнью в стадии обострения. После выздоровления от ОРВИ должно пройти не меньше недели;

Кому не надо в прорубь

- ✓ при заболеваниях дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический бронхит, ХОБЛ и т. п.);
- ✓ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония и т. д.);
- ✓ при заболеваниях пищеварительной системы (колит, язва и т. п.);
- ✓ при сахарном диабете;
- ✓ с заболеваниями суставов (артрит, артроз и т. п.);
- ✓ с хроническими заболеваниями почек.

А также:

- ✓ людям старше 75 лет;
- ✓ беременным и детям до 7 лет.

— Система терморегуляции у детей несовершенна, подкожная клетчатка развита недостаточно, — объясняет **к. м. н., терапевт Дмитрий Карпенко, доцент кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского университета**. — Поэтому малыши до 7 лет очень плохо переносят воздействие низких температур.

...И МОРЖА

О том, как окунуться, мы поговорили с 49-летним моржом с многолетним стажем Андреем Абрамовым. **Накануне Нового, 2026 года он вошел в Книгу рекордов России как участник массового чаепития в проруби. 34 человека в течение 15 минут сидели в ледяной воде и пили чай из самоваров. (Не повторяйте это!)** У Андрея семеро детей, и все они тоже моржи. Вот что он советует.

✓ — Зачастую решение о крещенском купании люди принимают спонтанно. На самом деле к нему надо готовиться заранее, — предупреждает Абрамов. — За неделю-две начинать обливаться холодной водой, чтобы добиться правильной реакции организма на внешний раздражитель. Так что

Выдох глубже, руки шире

если вы этого не делали, нынче лучше будьте наблюдателем окунаний, а не участником!

✓ Если собираетесь окунаться, перед выходом из дома поешьте, но не переешьте. Лучше — пару бутербродов, особенно хорошо с салом. Одежда должна быть теплой и просторной, легко сниматься и надеваться. С собой надо взять сланцы и полотенце. Вначале надо опуститься в воду примерно до пояса. Дыхание должно быть спокойным, надо думать о чем-нибудь хорошем. Пойдите пару секунд, пока организм привыкает, тогда не будет холодового шока.

✓ Затем сделайте погружение до шеи, в это время делайте глубокий выдох — это важно! Вы выгоняете кровь из

легких и не даете возможности образованию спазма. В таком положении сделайте 2 — 3 спокойных вдоха-выдоха. И только после этого на задержке дыхания можно погрузиться с головой.

✓ После проруби надо как можно быстрее убрать раздражающий фактор, то есть именно холод. Сильно растирать тело полотенцем не надо, есть риск повредить кожу. После того как оделись, нужно попасть в теплое помещение и выпить горячий чай. Если нет такой возможности, то быстрым шагом домой. Главное в этот момент помнить, что кожа на лице, после контакта с водой (даже сухой), очень уязвима на ветру и морозе. Либо закройте лицо, либо смажьте его кремом.

Подготовили Андрей АБРАМОВ, Анна КУКАРЦЕВА и Елена ТРЕТЬЯКОВА («КП» - Пермь).

14 января умер заслуженный артист России, ректор Школы-студии МХАТ. Ему было 64 года.

Игорь Золотовицкий спас жизни многим артистам, а себе помочь не смог

Анастасия ПЛЕШАКОВА

Игорь Золотовицкий 10 января попал в больницу с обострением онкологического заболевания. В МХТ им. Чехова, где служил артист более 40 лет (сразу после окончания Школы-студии МХАТ), знали, что Золотовицкий серьезно болен. Но верили в чудо и надеялись, что уж Игорь-то точно выкарабкается с его-то энергией, жизненной силой.

ТАКИМ И ЗАПОМНИМ

Трудно найти более позитивного, оптимистичного, жизнелюбивого человека, чем Золотовицкий. Он был душой театра. И это не дежурные слова по случаю его ухода. Ни один капустник, ни один юбилей не обошелся без участия Игоря. Он много лет вел все праздники, театральные посиделки и награждения. И даже скорбные события - прощания с коллегами, траурные церемонии - он тоже очень тактично вел.

13 января в МХТ отмечали старый Новый год. Это праздник, мхатовская традиция, актеры готовят капустник. Золотовицкий был его неизменным ведущим. В прошлом году старый Новый год перенесли - умерла Евгения Добровольская (тоже от рака). Было не до веселья. В этом

году праздник в МХТ все-таки состоялся. Игорь Золотовицкий умер на следующий день...

Он был необходимый театру человек. Когда с кем-то случалась беда, кто-то попадал в больницу, сразу обращались к Золотовицкому. Он помогал всегда, делал все, что в его силах. Его обаяние покорило все медицинские ведомства и больницы столицы, и везде (как любил говорить Олег Табаков) у него

Умел сглаживать углы, а они всегда обострялись в творческих коллективах. Игорь был стратег. При этом очень добрый, душевный человек с прекрасным чувством юмора.

На сцене МХТ и в кино он сыграл много ролей. Чаще - второстепенные. Однако на сцене он всегда был замечен. Не только благодаря своим внешним данным и красивому голосу. Просто он был Игорем Золотовицким. Таким мы его и запомним.

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ

- ✓ «Такси-блюз» 18+
- ✓ «Быстрее, чем кролики» 18+
- ✓ «TheatreHD: Сирано де Бержерак» 16+
- ✓ «Актрисы» 18+
- ✓ «Улица Шекспира» 18+

были связи. Если кому-то на лечение нужны были деньги, он находил спонсоров. Но, увы, себе помочь не сумел.

Он был связующим звеном между Школой-студией и Художественным театром, для которого театральный институт и готовил артистов. Студенты его обожали. Он их прекрасно понимал и всегда был на их стороне, хотя и был строгим педагогом. Не любил лентяев и халтурщиков. Он был душой не только МХТ, но и Школы-студии.

КАК ПРОЖИЛ ЖИЗНЬ

У Золотовицкого была прекрасная и дружная семья. При таком мужском обаянии и популярности Игорь Яковлевич был однолюб. В юности он женился на актрисе **Вере Харыбиной** (потом она стала режиссером и педагогом) и прожил с ней почти 40 лет. Вместе они преподавали в Школе-студии МХАТ. Вместе играли в спектаклях МХТ: «Дом», «Весы», «Винни-Пуховские чтения», «Дуэль». Собствен-

ПРОЩАНИЕ

Прощание с Игорем Золотовицким состоится в субботу. В 10.00 начнется гражданская панихида на Основной сцене Художественного театра. В 13.00 пройдет отпевание в храме Софии Премудрости Божией в Средних Садовниках (Софийская набережная, 32). В тот же день Игоря Золотовицкого похоронят на Троекуровском кладбище.



У Игоря Золотовицкого был один театр, одна жена, два талантливых сына и множество выдающихся учеников.

Natalia Shkhanova/globallookpress.com

ЕГО УЧЕНИКИ

Игорь Золотовицкий преподавал в Школе-студии МХАТ с 1989 года, более 35 лет. Был профессором. В 2013 году его назначили ректором театрального вуза. Он сменил на этом посту театроведа Анатолия Смелянского. Золотовицкий выпустил несколько поколений актеров, многие из которых стали известными. Непосредственно у него на курсе в Школе-студии МХАТ учились **Максим Матвеев, Антон Шагин, Никита Панфилов, Екатерина Вилкова, Анна Бегунова, Павел Ворожцов, Юлия Галкина, Мирослава Карпович, Марьяна Спивак**. Это были первые ученики мастерской Игоря Золотовицкого, студенты экспериментального курса.

В числе следующих выпускников: **Марк Богатырев, Полина Гагарина, Артем Волобуев, Надежда Жарычева, Андрей Бурковский, Дмитрий Власкин, Софья Эрнст...**

■ ЭХО СКАНДАЛА

Окончание.
Начало < стр. 1.

ОТМЕНЫ И ПЕРЕНОСЫ

Концерт Долиной в Санкт-Петербурге перенесли с 25 февраля на 15 ноября - информация об этом появилась на сайте БКЗ «Октябрьский». Площадка вмещает 3727 зрителей, по данным сайта продаж билетов на 14 января, выкуплено не более 20% мест. При этом стоит иметь в виду, что нередко на сайт выгружается не актуальная информация по продажам - чтобы не пугать потенциальных покупателей билетов низким спросом. Скорее всего, стало ясно, что в феврале зал будет полупустым, но, возможно, к осени билеты снова начнут продаваться.

«КР» узнала о переносе на осень еще одного концерта Ларисы Доли-

Долина, которая больше не поет

ной в Москве - выступление планировалось 1 марта в музыкальном ресторане Lustra Bar.

Было продано всего 12 мест из более чем 200.

Ранее мы писали и о других отменах. На 6 марта планировался сольный концерт певицы «Юбилей на бис!» в

Московском Доме музыки. Билеты продавались полгода. Было реализовано около 15% мест в зале. В итоге организаторы поставили на эту востребованную дату

(пятница перед длинными праздничными выходными) другой концерт. Вместо Долиной выступят **Пелагея** и **Петр Дранга** с программой «Вечер неофолка»: эти артисты уже несколько лет работают вместе.

За две недели до события был отменен концерт народной артистки в Туле, где он должен был пройти 4 января. Согласно онлайн-схеме, в зале на 724 места продали 349. Правда, организатор в Туле не признал низкие продажи билетов, озвучив версию про «нездоровый ажиотаж вокруг имени артистки».

ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ

Средний гонорар Долиной за выступление в малом зале

- 1 - 2 млн руб. Артистка до лета рассчитывает на 7 сольных концертов, ближайший планируется на 1 февраля. Лариса Александровна будет выступать в подмосковном Домодедове с программой «Юбилей на бис!». В зале на 610 мест пока продано не более 20% билетов. Похожая ситуация - с концертом в конце января в одном из московских баров-ресторанов. В марте стартует небольшой гастрольный тур певицы по городам Центрального федерального округа. Продажи в регионах только стартовали, их пока рано оценивать.

Ирина ВИКТОРОВА.

Отразился ли квартирный скандал на ценах на недвижимость < стр. 3.

ШУТКА ИЗ ИНТЕРНЕТА



BREAKING NEWS

КОРОЛЬ ДАНИИ НАЗНАЧИЛ ЛАРИСУ ДОЛИНУ ГУБЕРНАТОРОМ ГРЕНЛАНДИИ

12:09

Только так можно не отдать свою недвижимость (Гренландия) Трампу и Штатам.



Какое состояние сколотила Лариса Долина за 40 лет на эстраде: сколько денег и домов у певицы



19 - 25 января

ГОРОСКОП

Подготовила Евгения АН.

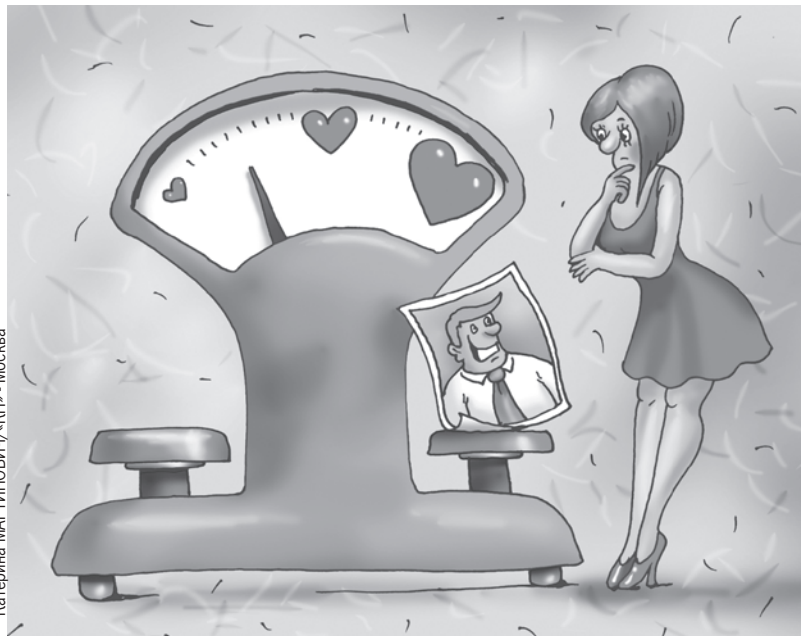
7 признаков, по которым можно распознать искреннюю симпатию.

Александра ЗАЙЦЕВА

Допустим, вы с кем-то встречаетесь или пока только планируете. Как определить, действительно ли вы нравитесь этому человеку или он с вами из каких-то других соображений? А вдруг он и сам еще не уверен, пара ли вы ему, и только приглядывается?

Лучшую подругу спрашивать не будем. Знаем мы этих подруг, они в таких делах не советчики. Либо приукрасит ситуацию, либо, наоборот, позавидует вашему счастью и станет судить предвзято. Обратимся лучше к соцсетям - там комментаторы давно разложили по полочкам все признаки искренней симпатии. Вот чем она себя выдает.

Если парень похож на овцу - значит, вы ему нравитесь



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

1 ГЛАЗА

Вы постоянно натыкаетесь на его (ее) взгляд. Здесь ключевое слово - постоянно, единичный эпизод не в счет. Влюбленный, заинтересованный в вас человек будет бесконечно пытаться заглянуть вам в глаза, чтобы понять что-то для себя. Даже если он застенчив и скрывает свою симпатию, он все же будет пытаться это делать, одновременно пытаясь неловко спрятать свои попытки.

2 ДИСТАНЦИЯ

Если вы кому-то нравитесь, он (она) старается прикоснуться к вам, сократить дистанцию. Тронуть за рукав, а то и за руку. Хотя конкретно с этим признаком можно и ошибиться, точно так же действуют, например, пикаперы, чьи техники во многом скопированы с опыта спецслужб.

Помогут разобраться коллективные фото, где вы оба присутствуете. Если человек наклоняется в вашу сторону, бессознательно разворачивается к вам корпусом - вы ему нравитесь.

Кстати, обратите внимание на светскую хронику. Звезды ради пиара частенько договариваются и заявляют, что

они - пара, хотя на самом деле друг друга не выносят. Общие фото их выдают: такие «пары» в кадре инстинктивно чуть отворачиваются один от другого.

3 ТОВАР - ЛИЦОМ

Мужчина расправляет плечи, старается казаться выше и втягивает живот, женщина улыбается и принимает выигрышные позы. А вот это как раз антипризнак. Человек спокоен, он прекрасно контролирует свои действия и никакие чувства к вам не мешают ему демонстрировать себя любимого. «Мужчина, когда притворяется, что влюблен, старается быть веселым, галантным, оказывать всяческое внимание. Но если он влюблен по-настоящему, он похож на овцу», - заметила еще Агата Кристи. Женщины ведут себя так же. Того, кому вы нравитесь, тянет к вам, но он боится ошибиться, боится себя выдать и оттого слегка нелеп.

4 МИКРОСИГНАЛЫ

Человек меняется рядом с вами, и это заметно. У него

может чуть измениться голос или интонация, он внезапно начинает говорить медленнее или, наоборот, быстрее, чем обычно. Или, например, меняется походка. Или перестает жестикулировать. Или обычно бойкий внезапно робеет (и наоборот). Такое не сыграешь, так что тут не сомневайтесь: вы ему нравитесь.

5 МЕССЕНДЖЕРЫ

Искренне заинтересованный в вас человек ответит вам мгновенно. Даже если очень занят. Никаких игр в «подожду часок, только потом отвечу - пусть помучается, сильнее ценить будет».

6 ГОТОВНОСТЬ

Вас внимательно слушают и слышат. И запоминают то, что вы говорите. Человек реагирует, предлагает помощь еще раньше, чем вы попросите. Готов что-то сделать для вас, и демонстрирует это. Но как не перепутать, а вдруг это всего лишь дружелюбие или, хуже того, от вас ждут какой-то услуги? (См. «Важно».)

7 ИНТЕРЕС

Человек запоминает мелочи, связанные с вами. Ваши желания, интересы, привычки, детали и детские воспоминания, которые вы ему сообщали. Интересуется вашими планами на жизнь. Но не путайте вопросы вроде «какую породу собаки хочешь завести, какой дом тебе нравится» с «а когда тебе обещали новую должность и сколько ты на ней будешь зарабатывать?». Во втором случае вами интересуются, увы, небескорыстно.

Овен



Овнам стоит прислушаться к себе и понять, к чему вы сейчас стремитесь. Перед тем как приступите к реализации амбициозных планов, сделайте паузу. Вам нужно освободить голову от лишних мыслей и зарядиться положительной энергией. Этому поспособствует общение с близкими.

Телец



Все предыдущие недели Тельцы не спешили совсем. Вас несколько утомило такое положение вещей, и вам захочется действовать. Увы, время для этого еще не пришло. Будьте методичны и не торопитесь, дайте делам идти своим чередом. А для снятия напряжения есть спорт и общение с друзьями.

Близнецы



Близнецы пересмотрят свое отношение к некоторым людям. Те, кто прежде вам не нравился, вдруг покажут себя с совсем другой стороны. Это может стать началом упитательной и долготелней дружбы. Но даже если нет - вы сможете наладить отношения и поддержать друг друга.

Рак



Ракам надо обратить внимание на свою семью и родственников. Кто-то нуждается в заботе, кто-то в совете. Главное, не занимайтесь морализаторством, не осуждайте и не учите их жизни. Поддержите, позаботьтесь, помогите, посоветуйте. Это ваше вложение в семью, которое вернется к вам сторицей.

Лев



Львам пора заняться материальной стороной своей жизни. Вы будете притягивать благоприятные возможности - для заключения выгодных контрактов, удачных вложений и поиска источников дохода. Ловите за хвост удачу, у вас есть шанс заметно улучшить свое финансовое положение.

Дева



Девы смогут ярко проявить себя на публике, приняв участие в большом мероприятии. Это сразу поднимет вас в глазах общественности. Однако не зазвездитесь, оценивайте себя объективно. Слушайте мнения окружающих, чтобы понять, как достичь еще большего успеха в будущем.

Весы



Прошлая неделя была у Весов напряженной, поэтому лучшее, что вы сейчас можете сделать для себя, - быть подальше от больших скоплений народа. Вам нужно прислушаться к себе, осмыслить все выводы, к которым вы пришли. Проводите больше времени дома, заботьтесь о себе.

Скорпион



Скорпионы почувствуют, что находятся на грани переутомления. Если вы понимаете, что не справляетесь с нагрузкой, не важно, физической или эмоциональной, не стесняйтесь просить помощи. Ваши близкие обязательно вам помогут, и это, безусловно, укрепит ваши отношения.

Стрелец



Стрельцы окажутся в самой гуще событий, у вас море сил и энтузиазма. Не теряйтесь, продвигайте свои идеи, донесите до руководства всю перспективность ваших предложений. Вы не оставите начальство равнодушным, а коллеги вас поддержат. Это отличный старт для карьерного взлета.

Козерог



Козероги выжидали и копили силы, и вот сейчас наступил тот момент, когда пора явить миру проекты и запустить их. Верьте в себя, действуйте смело. У вас есть все шансы привлечь к вашему делу заинтересованных людей. Главное - не влезайте в долги, во всем нужен расчет.

Водолей



На этой неделе обратите особое внимание на детей - им необходимы ваша забота и время, проведенное вместе. Кутеж под запретом - копите деньги, в конце января им найдется более достойное применение. Есть риск отравления - следите внимательно за тем, что вы пьете и едите.

Рыбы



Рыбы могут радикально изменить свою жизнь, причем это получится сделать легко и без драмы. Это откроет перед вами новые горизонты. Если же у вас нет потребности резко менять ориентиры, это удачное время для домашних хлопот. Сделайте свой дом уютным гнездышком с теплой атмосферой.

ВАЖНО

Как убедиться, что вам не показалось

Многовато оговорок, скажете вы. Риск ошибиться действительно высок. Придумаете, припишете кому-то симпатию к вам, а ее на самом деле нет. Вам показалось или, хуже того, нарвались на пикапера, который отработывает на вас свои подлые приемчики. Опытные люди советуют: считайте перечисленные признаки. Один еще ни о чем не говорит, но если их несколько, они усиливают друг друга. Особенно если описанное в каждом пункте поведение повторяется. Значит, вы и правда нравитесь.

«Все любят деньги, но это моя не главная мотивация»

Новый тренер «Спартак» Хуан Карседо рассказал, какую игру он будет ставить красно-белым.

Андрей ВДОВИН,
Денис ВДОВИН

Новый главный тренер «Спартак» Хуан Карлос Карседо из всех сил старался сохранить беспристрастное лицо, а его на первой же пресс-конференции все до- ставали и доставали всё более странными вопро- сами. И, похоже, испанец именно в эти полтора ча- са до конца осознал, что это такое - быть главным тренером «Спартак». Он уже работал в «Спартак» помощником Унаи Эмери в 2012 году и вот вернулся в новой роли. И ему сразу же припомнили старое.

«ЭМЕРИ ВСЕМ ВСЕ ДОКАЗАЛ»

- Дзюба, когда Унаи Эмери покидал «Спартак» в 2012 году, называл вашего босса тренерш- кой. Не хотите ли назвать его игрош- кой? - пыта- ли нового главного тренера красно-белых.

- Дзюба - большой игрок. Мы не были иде- альными в России. Но Унаи Эмери всем все доказал, - просто и спо- койно говорил Карседо, намекая на то, что после ухода из «Спартак» Унаи Эмери выиграл три Куб- ка УЕФА с «Севильей», а сам Хуан оставался его помощником.

БЕЗ «ПАФОСА»

- «Спартак» знают все- де. Да, «Пафос» играет в ЛЧ, там все было хорошо, меня любили. А предло- жение «Спартак» бы- ло не единственным. И «Пафос» предлагал но- вый контракт с больши-



В 2012 году Хуан Карседо (слева на переднем плане) был в «Спартак» помощником Унаи Эмери (справа). Между ними - другой ассистент главного тренера, Игорь Ледяхов.

ми деньгами. Но мы вы- брали «Спартак». Да, все любят денги, но это моя не главная мотивация, - это ответ Хуана Карлоса на требование признать, что он приехал в Москву только за большим кон- трактом.

Контракт действи- тельно немаленький. Инсай- деры утверждают, что в «Спартак» испанец будет получать порядка 2,5 млн евро в год - это в пять раз больше, чем в «Пафосе», который он вывел в Лигу чемпионов. Теперь перед Карседо стоит задача до- казать, что он приехал за- рабатывать эти деньги, а не получать.

«В «СПАРТАКЕ» МНОГО СИЛЬНЫХ ИГРОКОВ»

Был разговор и про фут- бол. Хуан Карлос говорил примерно так, как должен это делать тренер, увидев- ший свою команду живьем только день назад и то на медосмотре.

- Я посмотрел все мат- чи команды в первой ча- сти сезона. Отлично знаю состав, понимаю его по- тенциал. На мой взгляд, в «Спартак» много сильных игроков, - намекал глав- ный тренер на то, что ему не обещали трансферы.

- Надо найти баланс между атакой и обороной. Надо улучшать положе- ние в таблице. Было мало матчей, когда «Спартак»

не пропускал, - давал по- нять испанец, что прежде всего займется обороной.

БЕЗ НЕРВЯКА

На время оставив трене- ра, журналисты принима- лись пытаться спортивного директора клуба Франсиса Кахигоа.

- Кто продлевал кон- тракт со Станковичем? Кто будет отвечать, если у Карседо не получится? - поджаривали пятки спорт- дира на костре спартаков- ской инквизиции.

А потом вновь перехо- дили на Хуана Карлоса и принимались прямо на пресс-конференции да- вать советы тренеру, вы- игрывавшему еврокубки, что нельзя переходить с че- тырех защитников на три. Но даже глядя на это, у Хуана Карлоса Карседо не дрогнула ни одна его бровь. А где-то над испан- цем незримо проявлялось слово «адекватность».

«Спартак» видел разных тренеров. Был Деян Стан- кович, который лез обни- маться с первой же встречи с журналистами. Был Ги- льермо Абаскаль со своими многозначительными, но вообще непонятными из- речениями. Был Масси- мо Каррера, схвативший на первой же встрече с командой за горло пере- водчика... Но вот чтобы тренер так спокойно и адекватно пытался вести себя с первой минуты, та- кое со «Спартак» случи- лось нечасто.

Может быть, конечно, временное явление, но все же обнадеживает. В народ- ной команде должен был появиться кто-то выдер- жанный и с хорошими нер- вами. И теперь у «Спар- така» может появиться шанс.

■ ТРАГЕДИЯ



Лайонел Адамс подавал большие надежды в ЦСКА.

Пять пуль и падение из окна

Михаил ПЕТРОВ

ЦСКА выразил соболезнования в связи с гибелью своего воспитанника, 31-летнего футболиста Лайонела Адамса.

ЧТО ПРОИЗОШЛО

Лайонел Адамс погиб, выпав из окна вы- сотного дома в подмосковном Звенигороде. Его смерть наступила до приезда врачей. Мать футболиста, Мария Викторовна, уверена, что ее сына убили, сообщает «Mash на спорте». Она опровергла версию о том, что Лайонел ушел из жизни из-за неразделенной любви. По словам матери, у Лайонела не было девушки.

Трагедия, случившаяся 14 января 2026 года, стала продолжением череды мрачных событий. В ночь на 27 декабря 2025 года Адамс вместе с бывшим футболистом Тиму- ром Магомедовым стал участником серии конфликтов в Звенигороде.

После распития алкоголя и уличной потасов- ки с неизвестными, в ходе которой случайный водитель отстреливался из травмата, спор- тсмены оказались в баре. Там вспыхнула новая драка, где один из нападавших выстрелил в Адамса из травматического пистолета. Всего в него попало пять пуль - в спину и бедро.

Несмотря на это, футболист в состоянии алкогольного опьянения отказался писать за- явление в полицию. Его госпитализировали, но он вскоре покинул медучреждение.

ПОТЕРЯННЫЙ ТАЛАНТ

Лайонел Расакович Адамс (1994 г. р.) - воспи- танник академии ЦСКА, центральный защитник, его отец - нигериец, мать - русская. Талантли- вый «акселерат» привлекался в юношескую сборную России, а в 2011 году главный тре- нер ЦСКА Леонид Слуцкий даже взял его на сбор с основной командой, отметив его физическую готовность. Однако пробиться в звездный состав армейцев, где в защите игра- ли Березуцкие и Игнашевич, он не сумел.

В 2014 году Адамс покинул клуб и начал дол- гие скитания по командам второго эшелона. Он играл за российские «Енисей», тверскую «Волгу» и «КАМАЗ», но нигде не закрепился. Далее были Армения («Бананц», где он выиграл Кубок страны и сыграл в Лиге Европы), третья лига Испании («Серседа»), Беларусь («Ислочь»), Казахстан, Таджикистан, Черно- гория, Кыргызстан. Только нигде Адамс ярко проявить себя не успевал. Последний извест- ный клуб Адамса - бишкекская «Алга», за кото- рую он провел один матч в 2025 году. После этого Лайонел оставался свободным агентом.

Расследование обстоятельств гибели 31-лет- него футболиста продолжается.

Хоккейный клуб «Детройт» увеко- вечил номер Сергея Федорова и вывел его из обращения. Федоров - один из ярчайших российских игро- ков, который трижды с этой командой выигрывал Кубок Стэнли.

- Каким я хочу запомниться? Хоккей - это командный вид спорта и всегда таким бу- дет. Так что хочется думать, что люди будут вспоминать меня как командного игрока. Я могу завершать в ключевых моментах и играть на разных позициях. Ну, кроме вратарской, - сказал в своей речи наконечник легендарной «русской пятерки».

Церемония проходила в Детройте на «Литтл Сизарс-Арене», а выступления звез- ды не раз прерывались аплодисментами.

Сергей Федоров - третий россиянин, чей номер вывели из обращения в клубе, после Павла Буре (№ 10, «Ванкувер») и Сергея Zubова (№ 56, «Даллас Старз»).

ФОТО-ФАКТ



Все новости спорта -
на KP.RU/SPORTS



Профессор Ткачева дала советы,
как закрепить полезные привычки.

С нового года - ЗОЖивем!

- Здравствуйте, хочу записаться на фитнес.
- Обещание по случаю Нового года?

- Да.
- У нас есть однодневный курс с четырьмя селфи.

Из года в год мы обещаем себе начать жить по-новому: похудеть, больше двигаться, избавиться от вредных привычек, наладить сон. Но почему-то постепенно все сходит на нет. Большинство обещаний растворяются в повседневных заботах после праздников.

Из-за чего так происходит? Какие шаги помогут наконец-то взять под контроль свое здоровье в новом году? Об этом «КП» рассказала главный гериатр Минздрава России, член-корреспондент РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского университета, доктор медицинских наук **Ольга Ткачева**.

МАЛЕНЬКИЕ ЭТАПЫ

- Мы часто думаем, что уже слишком поздно или слишком сложно что-то менять. Но это не так. Начать можно в любой момент. Важно идти шаг за шагом и не ждать мгновенного результата, - поясняет профессор Ткачева.

По словам эксперта, одной из самых частых причин неудач становится изначально завышенная планка. Исследования показывают, что большинство людей склонны переоценивать свои силы и

ставить слишком масштабные цели. Это приводит к быстрой потере мотивации.

Скажем, желание за короткий срок сбросить 10 - 15 кг выглядит вдохновляюще, но на деле оказывается слишком сложным. Лучше делить такие задачи на менее трудоемкие этапы. Например, снизить вес на 2 - 4 кг в месяц. Это уже будет очень хороший результат.

- Любую большую цель важно разбивать на небольшие, выполнимые шаги. Тогда вместо стресса появляется ощущение движения вперед, - подчеркивает Ольга Ткачева. - Когда мы достигаем таких маленьких этапов, мозг получает положительное подкрепление и запоминает его. Это помогает удерживать мотивацию и не сходить с выбранного пути.

КОНКРЕТНЫЙ ПЛАН

Составьте конкретный план действий, советует эксперт. Решение «вести здоровый образ жизни» слишком абстрактно. Правильнее поставить себе более точные задачи. Например:

- ходить пешком по 30 минут в день;
- не покупать сладкие перекусы, заменив их свежими фруктами или орехами;
- каждый день вести дневник питания.

Именно такой подход помогает формировать устойчивые привычки.

Кстати, изменения в поведении и образе жизни закрепляются легче, если человек понимает, зачем ему это нужно, отмечает доктор

Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва



Ткачева. Осознание пользы - очень мощный мотиватор. Вдумайтесь: по данным исследований, отказ от курения резко сокращает риск рака и сердечно-сосудистых заболеваний. А снижение лишнего веса всего на 7% способно уменьшить риск развития сахарного диабета 2-го типа почти на 60%.

- Когда человек ясно понимает, какую пользу получит, ему проще сохранять мотивацию даже в трудные моменты, - обнадеживает Ткачева. - Я, например, специально оставляю спортивную форму в прихожей. Благодаря этому точно не пройду мимо и после работы выйду на пробежку, хотя это бывает очень тяжело. Такие маленькие приемы работают лучше любых обещаний. Они помогают действовать, даже когда сил, казалось бы, нет.

ДОЛОЙ ПРОВОКАТОРОВ

Большое значение имеет окружение, отмечает эксперт. Привычки людей нередко повторяют поведение их семьи и друзей. Поэтому важно создать поддерживающую среду. Для этого:

- ✓ убираем из дома продукты-провокаторы (сладости, чипсы и т. п.);
- ✓ избавляемся от предметов, связанных с

вредными привычками (сигареты, вейпы);

✓ готовим комплект одежды для спортивных занятий и кладем на видном месте.

Наукой доказано, что один из наиболее эффективных подходов для закрепления привычек - самоконтроль, поясняет Ольга Ткачева. Люди, которые фиксируют свои действия (питание, физическую активность, сон), значительно чаще добиваются стойких результатов.

Сегодня в этом могут помочь цифровые технологии и устройства: шагомеры, фитнес-браслеты, «умные» часы, мобильные приложения для оценки физической активности. Пожилым людям, которым сложно настроить такие программы самостоятельно, можно попросить близких установить нужные приложения на телефон.

КСТАТИ

Генетически люди делятся на две большие группы, рассказал «КП» врач-психиатр, психотерапевт **Артем Гилев**. У одних изначально повышена склонность к любым зависимостям. У других - понижена. Первым сложнее избавиться от вредных привычек. Но зато и легче закрепить полезные! В свою очередь, «менее зависимые» люди могут более эффективно бросать курить. И в то же время им труднее приучить себя к ежедневной утренней зарядке.

Так распорядилась природа. Однако сила воли и образ жизни в данном случае могут одержать верх над генетикой, обнадеживают специалисты.

В ТЕМУ

Сколько нужно продержаться, чтобы войти в колею

Чтобы новая привычка прочно вошла в жизнь, нужно в среднем 6 - 8 недель, отмечает профессор Ткачева. Важно понимать: в этот период неизбежно случатся отклонения от намеченного пути. Однако не стоит воспринимать их как провал.

- Если произошел срыв - это не повод бросать, отступать от цели. Вспомните, ради чего вы начали. Это поможет вернуть настрой, - обнадеживает эксперт.

ЧТО ЕЩЕ СОВЕДУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

✓ **Не забывайте о регулярных проверках здоровья.**

ЗОЖ - это хорошо, но важно знать о своих факторах риска, вовремя обнаруживать отклонения в работе тех или иных органов. Для этого можно проходить бесплатную диспансеризацию по полису ОМС (раз в три года до 40 лет и ежегодно после 40) или профилактические осмотры, обследования по ДМС (программам добровольного медстрахования, которые оформляют для сотрудников многие работодатели).

✓ **Вакцинируйтесь от инфекций.**

Они истощают иммунную систему и могут ускорять старение. Поэтому прививки - весомый вклад в здоровое долголетие.

✓ **Чтобы облегчить выработку новых полезных привычек, совмещайте их с уже существующими.**

Скажем, во время ежедневной чистки зубов можно одновременно выполнять легкую зарядку-разминку: вставать на носки, делать наклоны и т. п.

✓ **Для успешного закрепления полезных привычек поощряйте себя чем-то желанным.**

Это могут быть приятные покупки, походы в кино, театр и т. д.

Какие полезные привычки хотят приобрести в новом году читатели «КП» - в «Вопросе дня» < стр. 3.

■ НОВЫЙ ПОВОРОТ

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Иначе потерянные таким образом килограммы возвращаются вчетверо быстрее.

Инъекционные препараты для снижения веса и лечения диабета (семаглутид, тирзепатид) стали настоящим прорывом в медицине. Такие «уколы стройности» помогают сбросить 15 - 20% веса, кардинально меняя жизнь многих людей. Однако новое крупное исследование Оксфордского университета показывает, что после окончания курса лечения вес может стремительно возвращаться. Хуже того, происходит это в четыре раза быстрее, чем после похудения традиционными способами - с помощью диеты и спорта.

«Уколы стройности» придется колоть постоянно?

На уколах участники исследований теряли в среднем почти 15 кг. Однако после отмены препарата в течение года большинство набирали обратно десятку. А еще через полгода, по прогнозам ученых, должны были откатиться к исходному весу. Причем вместе с весом возвращались и проблемы с давлением и холестерином.

Получается, препараты придется принимать пожизненно, как лекарства от гипертонии например?

- Многие худеющие переживают: а как же после отмены «уколов стройности» вес снова вернется? Я всегда говорю пациентам: вес вернется и с оземпиком, и без оземпика, если вы вернетесь к прежним привычкам! - объясняет **старший научный сотрудник факультета фунда-**

ментальной медицины МГУ, автор книги «Обман веществ» врач-эндокринолог, доктор медицинских наук Зухра Павлова. - Эти уколы - очень хороший вариант решения не только проблемы лишнего веса. Они защищают сердце, подавляют системное воспаление, оказывают положительное действие на жировое перерождение печени (неалкогольную жировую болезнь) и крайне благотворно влияют на поджелудочную железу.

Но чтобы килограммы не возвращались, худеющим нужно менять привычки, приведшие к лишнему весу.



Зухра Павлова.

А «уколы стройности» в каком-то смысле развязывают человеку руки. Ты на них не ешь, потому что не хочешь. И вес уходит. Ну и зачем учиться питаться осознанно и полезно, считают некоторые. В таком случае после отмены препарата килограммы снова начинают «налипать» на бока.

Очень важно понять: худея с помощью уколов, мы должны поменять привычки, вернуться к физиологическим нормам. К циркадным ритмам (сну вовремя и в достаточном количестве), режиму дня, сбалансированному питанию с акцентом на белок, к физической активности.

Если всего этого не учесть, не будет устойчивого эффекта ни от чего.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Мария ВЕРБЕР, Екатеринбург:
- С детства в конном спорте, помогаю приятам для животных, люблю путешествовать. Хобби, которое приносит доход, - съемка и монтаж видео.

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



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



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Страстный красный будто набирает еще большую силу на фоне белого снега.

Платье, на котором снежинки смотрятся как пайетки.

Шапка просто восторг, ее стоит оставить, даже если вечеринка будет дома.

АНЕКДОТЫ

Дипломом навеяло: я его слепила из того, что было, а потом что было, то и защитила.

* * *

Физрук никак не может обыграть в шахматы трудовика, потому что тот выточил себе дополнительного ферзя.

* * *

- Выйдешь за меня за муж?
- А что еще за тебя сделать?

Как понять, что вы кому-то нравитесь
< стр. 13.

* * *

Дочь полицейского всегда находила улики измены мужа. А если не находила, то подбрасывала...

* * *

Знакомая с маленьким ребенком пишет: «Купили заглушки для розеток. Я положила их на стол и ушла в туалет. Прихожу, а они уже по розеткам распаханы...»

* * *

Пластический хирург с чувством юмора вставил игрушку-пищалку в силиконовую грудь.

* * *

Люди, которые могут быстро уснуть, меня пугают... Неужели у них нет мыслей?

* * *

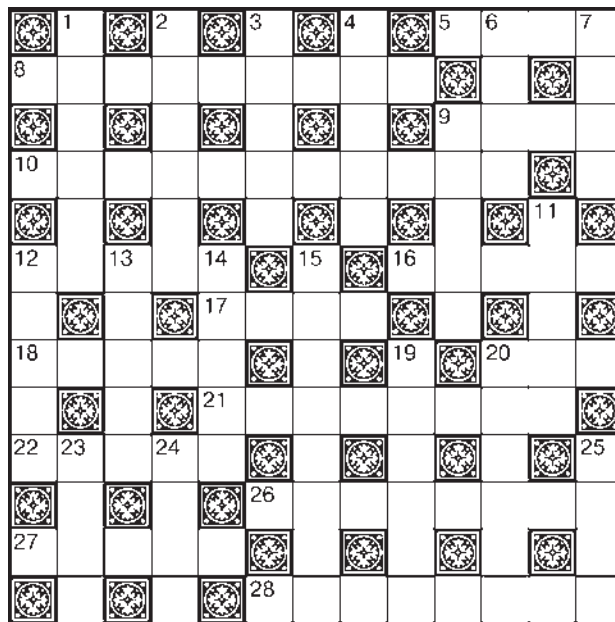
К музыке и книгам Приучила мать. А ведь были шансы Человеком стать!

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Членистоногий мухолов. 8. Что провоцирует на революцию? 9. Мускульный потенциал. 10. Парень подарил девушке букет, но услышал в ответ: «Цветы, конечно, замечательно, но мне кажется, что ты слишком увлекся ботаникой». Какую науку она призвала его полюбить? 12. Главный танец выпускного вечера. 16. Бельгийская ... 17. Что защищает дерево снаружи? 18. Оптика для очков. 20. Где альпинисты водружают флаг? 21. Обмен фразами. 22. Сгусток в артерии. 26. Звезда российского кино и мама телеведущей Юлии Миньшовой. 27. Кураж ветра. 28. Что куда важнее количества?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Румяна наоборот. 2. Месяц в преддверии мая. 3. Что напротив востока? 4. Изогнутая трубка под раковиной. 6. Песня оперного персонажа. 7. Окончание кровати. 9. Голливудский секс-символ со своей студией боевых искусств в Японии. 11. Страна берберского языка. 12. Военная мелодрама «... задерживается». 13. Экипаж с откидным верхом. 14. Всякие домашние мелочи. 15. Куда перенесли столицу из Рио-де-Жанейро? 19. Подсветка дня. 20. Что такое эшфот? 23. Фигура на офицерских погонах в РККА. 24. «Советский цирк» от Исаака Дунаевского. 25. Чем уязвляет оса?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Па-солнце. 20. Помост. 23. Ромб. 24. Марш. 25. Жало. 19. Вылет. 13. Ландо. 14. Скара. 15. Бразилиа. 12. Сифон. 6. Ария. 7. Край. 9. Сигал. 11. Алжир. 12. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Белла. 2. Апрель. 3. Запад. 4. 22. Тромб. 26. Аленова. 27. Смерч. 28. Качество. 16. Вафля. 17. Кора. 18. Линза. 20. Пик. 21. Разговор. 8. Бесправие. 9. Сила. 10. Минералогия. 12. Валс. 19. 25. Жало.

Прогноз погоды на 17 января

	днем	ночью	
Тюмень	-17...-19	-19...-21	Давление - 772 мм рт. ст. (норма для января - 757)
Тобольск	-18...-20	-19...-21	Относительная влажность воздуха - 61%
Нижневартовск	-19...-21	-20...-22	Ветер юго-западный, 1 - 3 м/с
Салехард	-20...-22	-22...-24	Солнце: восход - 9.03, закат - 16.31
Ясно	Облачно	Пасмурно	Луна убывает
Дождь	Гроза	Снег	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Автор современной версии издания
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

Ведущий редактор номера
Н. АНДРЕАССЕН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2026. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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

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-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 169 155 экз.

Цена договорная

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



Директор - Д. С. КОШЕЛЕВ.
Главный редактор газеты
«Комсомольская правда. Тюмень» - А. А. КОСЕНЧУК.
www.tumen.kp.ru, www.yamal.kp.ru, www.ugra.kp.ru.
Учредитель, редакция и издатель газеты - общество с ограниченной ответственностью «Комсомольская правда - Тюмень»

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу, свидетельство ПИ № ТУ72-01305 от 03.12.2015.

ГАЗЕТА «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА. ТЮМЕНЬ»

Адрес учредителя и издателя: 625003, Тюмень, ул. Гранитная, 4, офис 11а.
Адрес редакции: 625003, Тюмень, ул. Гранитная, 4.
ТЕЛЕФОНЫ: редакция - (3452) 699-612; отдел рекламы - (3452) 699-694.
Email: kp.advert@gmail.com
Распространение - (3452) 699-695.

Газета отпечатана в АО «Тюменский дом печати».
Адрес: 625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81.

Время подписания тюменского выпуска по графику - 19.30, фактически - 19.00. Индексы: 84750, 84756
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.
Дата выхода: 16.01.2026 Заказ № 22. Цена свободная
Тираж регионального выпуска - 3700 экземпляров.

12+