

**«Карусель простуд»:**  
почему мы  
цепляем  
инфекции одну  
за другой

Читайте на стр. 8 ▶



**РАДИО**  
КОМСОМЛЬСКАЯ  
**ПРАВДА** **FM.KP.RU**

**Готовь плавки  
зимой!**

Правда ли, что нас ждет  
самый жаркий год в истории -  
radiokp.ru 17:00 (мск)



# КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА



**5 052 000**  
уникальных посетителей  
за минувшие сутки

№ 2 (27552) 2024 год



Основана в мае 1925 года

Пятница  
12 января

Газета нашего города ★



Ушел из жизни  
народный  
артист СССР  
**Юрий  
Соломин**

**От адъютанта  
до его  
превосходительства**

Читайте на стр. 12 ▶



Марина ВОЛОСОВИЧ

**Дрипчик  
ракнут,  
а перки -  
в пузике**

Анна ЛУКЬЯНОВА

Зачем подростки  
коверкают язык.

Дома - ребенок как ребенок. А встретится с друзьями - переходит на какое-то инопланетное наречие, от которого волосы дыбом. И так между поколениями пропасть, а с этим дурацким сленгом между нами пролегла, кажется, Марианская впадина. О чем они там вообще щебечут на своем подростковом?

РИА Новости

Продолжение на стр. 7 ▶

## Экономика России стала первой в Европе

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

**ТОП-10 КРУПНЕЙШИХ  
ЭКОНОМИК МИРА  
В 2023 ГОДУ ПО ВЕРСИИ  
ВСЕМИРНОГО БАНКА\***

1. Китай 30,33
2. США 25,46
3. Индия 11,88
4. Япония 5,70
5. РОССИЯ 5,33

\*ВВП по паритету покупательной способности в трлн долларов на середину года.

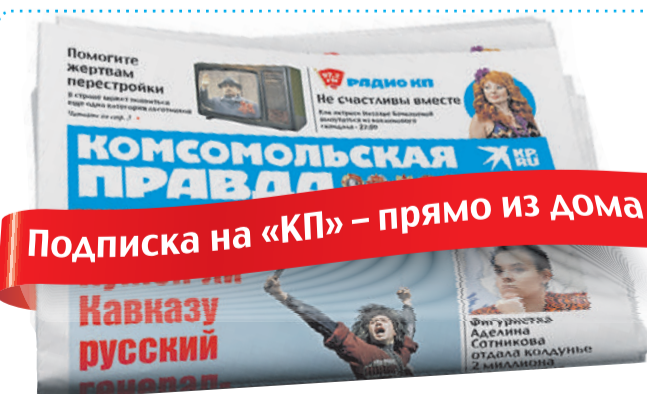
Елена ОДИНЦОВА

- Вроде бы нас со всех сторон душат, давят, а мы стали по объему экономики в целом первые в Европе, мы обогнали ФРГ и заняли пятое место в мире, - рассказал Владимир Путин на встрече с дальневосточными предпринимателями 11 января (подробнее - на стр. 2).

ВВП по паритету покупательной способно-

сти (ППС), о котором говорил президент, - этот показатель дает понять, сколько нужно национальной валюты той или иной страны для покупки определенного набора товаров. Ведь в разных странах не только разные зарплаты, но и разные цены.

Именно по этому показателю Россия обогнала другие страны Европы. И подсчитал это вовсе не наш Росстат, а Всемирный банк.



СКАНИРУЙТЕ

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

# Снегоходы, кусачий мороз и открытый разговор

Александр ГАМОВ

Владимир Путин осуществил свою давнюю мечту и прилетел на Чукотку.

## ПРЕЗИДЕНТСКИЙ «ХИЩНИК»

Автор этих строк в кремлевском пуле больше трех десятков лет. Но такой экзотики еще не видел никогда.

- Я вас повезу на снегоболотоходе «Хищник»! - с гордостью отрапортовал нам водитель чукотского чуда Павел.

От аэропорта Анадырь до центра города - примерно 12 км. Вот это расстояние мы «бездорожили» по снежным ухабам минут 30.

На таком же «Хищнике» пришлось передвигаться и президенту. Сесть в вертолет (как планировалось заранее) не позволила погода - разыгралась метель, температура упала до минус 30, десяток к которым прибавил шквалистый ветер.

## «ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ»

Первым пунктом визита Владимира Путина на Чукотку стало... крестьянское хозяйство - многоэтажные теплицы выращивают овощи в условиях вечной мерзлоты. За год выходит 79 тонн огурцов, помидоров и зелени (примерно 20% от всех в Анадыре).

После теплиц Владимир Путин отправился на встречу с жителями Анадыря. Она тоже вышла неформальной - президент собрал не чиновников, а педагогов, медиков, малый бизнес...

- Чукотка на слуху у всей страны, - отметил президент. - И не только потому, что это самый восточный регион России, но и потому, что здесь полезные ископаемые, здесь много вопросов, связанных с развитием логистических маршрутов. Мы совсем недавно обсуждали развитие регионов Дальнего Востока. По бумагам вроде и так все ясно, но, когда смотришь своими глазами, некоторые ве-

щи приобретают совершенно другое звучание: например, прилететь в аэропорт, потом переехать в город по зимнику. Начинаешь понимать, что это такое и как люди здесь живут.

Тут-то Путин и рассказал, что из-за тумана ему пришлось отказаться от вертолета и добираться до города на снегоболотоходах (подробнее > стр.3).

## О ЧЕМ ГОВОРИЛ ПРЕЗИДЕНТ

✓ Радует, что у нас становится модным иметь много детей. По опросам общественного мнения, в 2022 году 60 процентов мужчин России и 70 процентов женщин страны хотели бы иметь двух и более детей. Такой настрой на большую семью - он постоянно укрепляется, подрастает.

✓ Очень важно, чтобы государство такие семьи поддерживало. Но мы и стараемся это делать: и ипотеки дешевые, и освобождение от налога на доходы, если большая семья решила улучшить свои жилищные условия, что-то продает, тогда не платит налог.

✓ Единая система льгот от самой беременности мамы до 18-летия ребенка - к этим льготам относится и неналогообложение недвижимости - муниципальные власти имеют право снизить до нуля этот налог. Если говорить о многодетных семьях Дальнего Востока, то это не такие уж большие деньги и для федерального бюджета. И федеральный бюджет, конечно, мог бы поддержать, обеспечить эту льготу. Только что закончил разговор с министром финансов. Бюджетная система страны чувствует себя уверенно, спокойно, развивается активно. Поэтому, безусловно, такая возможность есть. Я это поддерживаю и поручу правительству и соответствующей профильной комиссии Госсовета это проработать. Думаю, что в ближайшее время это решение будет принято.



на снегоболотоходе, - на сайте

Видео, как Путин на Чукотке едет



По меркам вечной мерзлоты, свои помидоры - это почти волшебство. Но президент посетил теплицы, где своих овощей выращивают под 80 тонн в год.

## ■ РАЗВИВАЕМСЯ

Александр ГАМОВ

Сразу после Чукотки президент отправился в Хабаровск на встречу с бизнесменами-дальневосточниками.

От Анадыря до Хабаровска только по карте совсем ничего. На самом деле на самолете лететь 4,5 часа. Это как некогда прямой рейс через всю Европу из Москвы, например, в Барселону. Но уже в четверг, 11 января, Владимир Путин приехал в Тихоокеанский госуниверситет.

Во-первых, ознакомится с планами развития дальневосточных городов - обновления жилищного фонда, строительства соцобъектов, модернизации транспорта и коммунальной сферы, развития курортных зон...

## МИНИ-«ПРЯМАЯ ЛИНИЯ»

Вторая задача - пообщаться с

## «Нас душат, а по объему экономики мы первые в Европе»

предпринимателями. И вот эта встреча была больше похожа на «Прямую линию». С небольшой лишь поправкой на географию и специализацию аудитории.

О чем же говорил президент. Мы выбрали для вас самое главное.

### «МЫ ОБОГНАЛИ ФРГ»

- Вроде бы нас со всех сторон душат, давят, а по объему экономики в целом - первые в Европе!

Мы обогнали ФРГ и заняли пятое место в мире (в этом месте Путин стал загибать пальцы правой руки. - А. Г.). Китай, США, Индия, Япония, Россия. В Европе - номер один.

По паритету покупательной способности мы обогнали всю Европу, но на душу населения нам еще надо стараться. Поэтому здесь есть над чем работать.

### «ВЫСОКАЯ КЛЮЧЕВАЯ СТАВКА - ВРЕМЕННО»

- Ключевая ставка в сегодняшнем ее виде все-таки носит временный характер. И глава ЦБ об этом говорит, и эксперты.

По мере решения вопросов, связанных с подавлением инфляции, будет меняться эта позиция.

Ситуация с инфляцией будет лучше. Действия Центробанка и правительства направлены на снижение ее уровня.

### ДАЕШЬ ВВП БОЛЬШЕ 4%!

- У нас падение [ВВП], мне Михаил Владимирович [Мишустин] сказал, «мы все время считали, в 2022 году - 2,1 процента, оказалось - 1,2%». Счет идет постоянно, поэтому, может быть, и будет побольше [4%] рост ВВП.

### БУМ! И ЦЕНЫ ПОЛЕТЕЛИ

- Вовремя не сориентировались. Объем производства не уменьшился - потребление увеличилось. В связи с реальными располагаемыми доходами населения (немножко, но все-таки доходы выросли) начали больше приобретать яйцо, курицу, а вовремя открыть импорт не подумали - бум! И цены полетели.



За час до приезда Владимира Путина на встречу с жителями Анадыря на его столе появились две фигурки: рыбаки в лодке и белый медведь... Это уникальные художественные произведения местных умельцев, сделанные из бивня мамонта.

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU



ЭКОНОМИКА  
Какие вложения принесли самый высокий доход в 2023 году

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

ЗВЕЗДЫ  
Почему Пугачева потеряла голос и перестала выступать



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



Иван ГРАЧЕВ

«КП» разобралась, что это за штука - снегоболотоход, на котором Путина, Пескова и кремлевский пул возили по Чукотке.

Не только журналисты, но и президент не смог ездить по Чукотке на обычных машинах. Всем пришлось пере-сесть на чудные, с огромными колесами-бочками снегоболотоходы! Дело в том, что от аэродрома, на котором приземлился борт номер один, до столицы Чукотки города Анадыря надо ехать через лиман - по зимнику. Толстый лед на нем встает к февралю. А в январе безопасно лишь на снегоболотоходах.

Пресс-секретарь президента Дмитрий Песков, забираясь в кабину такого вездехода с надписью «Хищник», гордо произнес: «Переходим на отечественное». Но после езды поделился ощущениями. «Не очень. Машину надо доводить до ума. Водитель рассказал, что сам напильником все усовершенствовал. Руль работает плохо, коробка плохо. Очень хорошо работает двигатель, но выяснилось, что двигатель импортный. Производители, видимо, почивают на лаврах. Ничего другого нет, все у них покупают. Была бы конкуренция больше, они бы шевелились, - вздохнул Песков и виновато добавил: - Вот так вот обернулся с критикой...»

## «Хищник» - зверь с напильником



На таком снегоболотоходе Владимир Путин и ездил по Чукотке. Впечатления, как говорят катавшие, незабываемые.

Производителя «Хищника» критика задела. Он не смолчал. «В России 160 компаний делают вездеходы - конкуренция жесткая! Но мы критику принимаем. Если возникает замечание - устраняем, - сказал директор тобольского предприятия Максим Мезенин. - Мы стараемся подбирать лучшие узлы и агрегаты, что есть в доступе. Сами делаем кузов (из стальной рамы и легкого дюралюминия. - Ред.). Коробка отечественная, в ней мы ничего поправить не можем, к сожалению. А мотор импортный, потому что российских аналогов нет».

Как объяснили «КП» автоэк-

сперты, подобные снегоболотоходы просто незаменимы в тундре, болотах, глубоком снегу. Они созданы на базе еще советского полноприводного трудяги грузовичка ГАЗ-66. Помню, в армии мы его ласково звали «шишига». А вот мотор чаще японский ISUZU (как на «Хищнике») либо корейский Hyundai (как на «Трэколоре»), но может быть и от родного УАЗа.

Но главное в такой машине - колеса размером с человека! Диаметр - 170 см. На них, как на бочках, «Хищник» может даже плавать. Ну и клиренс - расстояние от днища до земли - 60 сантиметров. Больше, чем у танка!

### ■ ДЕРЖИ КАРМАН ШИРЕ

## «Офисному планктону» больше не прибавлять

Елена КРИВЯКИНА

Кому в наступившем году светит повышение зарплаты, а кому лучше не делать в карьере резких шагов.

С приходом Нового года принято строить планы на будущее, в том числе профессиональные. Вот мы в «Комсомолке» и решили провести опрос в наших соцсетях на тему «Моя карьера - 2024». Но оказалось, что большинство опрошенных (41%) особых профессиональных амбиций на этот год не имеют. Только каждый четвертый собирается искать новую работу или подработку. И всего 7% смельчаков готовы решиться просить в наступившем году повышения зарплаты или повышения в должности на своем нынешнем месте работы (подробнее см. «Опрос «КП»»).

Многие сотрудники готовы сидеть на своих рабочих местах, потому что их все устраивает, - говорит карьерный кон-

сультант Галина Бобкова. - Зарплаты растут, а многие работодатели в последние два года взяли курс на удержание и наращивание персонала, а не на привлечение новых сотрудников.

Специалисты в области карьерного роста отмечают, что сейчас самые привлекательные с точки зрения зарплат сферы - это IT, маркетинг, добывающая отрасль, промышленность, строительство.

А вот «офисному планктону» лучше не делать резких движений. Это сотрудники, которые не относятся к IT-сфере, маркетингу, smm, так называемый бэк-офис, консервативные офисные профессии, обслуживающие подразделения, - говорит Галина Бобкова.

Не стоит искать новую работу и тем людям, чьи навыки не универсальны и «слегка побиты молю».

Вначале надо эти навыки прокачать, а уже потом выходить на рынок труда, - отмечает эксперт.

### ОПРОС «КП» ВАШИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ НА 2024 ГОД?



### СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Как правильно просить прибавку к зарплате, «Комсомолке» рассказала Галина Бобкова.

1 К разговору с начальством нужно подготовиться. Чтобы просить о повышении зарплаты, у вас должны быть подтвержденные результаты вашего успешного труда. Принести файл в электронном или печатном виде, где будут указаны результаты вашей работы.

2 Нужно выбрать момент для разговора, когда начальство в хорошем расположении духа и настроено к вам благосклонно. Например, когда вы оказались в передовиках.

3 Вы должны понимать минимум, на который хотите, чтобы выросла ваша зарплата, и оптимум, которым вы были бы довольны. Так будет легче вести переговоры.

#### Чего делать нельзя

1 Идти к начальству, когда у вас просто накопело, с бухты-барахты.

2 Требовать прибавки, сравнивая свой оклад с окладами коллег.

3 Грубо шантажировать своим увольнением. Иначе вас сочтут нелояльным или ненадежным сотрудником.

### ■ ВОПРОС ДНЯ

Завтра у нас по обычаю второй раз отмечают наступление нового года:

## А вы как старый Новый год встречаете?

Юрий ЭНТИН, поэт-песенник:

- Это не праздник для меня. Хотя у моего давнего приятеля на эту дату приходится день рождения. А поскольку он живет в Канаде, то мы ему позвоним и с женой поздравим - как раз в ночь на 13 января. Неплохой повод вспомнить про русский старый Новый год, которого больше нет ни у кого.

Григорий КАРАСИН, бывший замглавы МИДа, глава Комитета Совета Федерации по международным делам:

- А я 13 января отмечаю. Всегда у нас случается застолье, да ведь еще и дочь родилась в Рождество. Потому праздник у нас в семье двойной, староновогодний-рождественский.

Кирилл КАБАНОВ, глава Антикоррупционного комитета:

- Старый Новый год - он крепко заложен в нашей хорошей советской традиции. И я его отмечаю как нормальный советский человек. Спокойно, без экстремизма.



Андрей ДУНАЕВ, экс-министр МВД России:

- Праздник этот обычно отмечаю в Москве. Но тут все просто: батя у меня родился 14 января, и мы в этот день всегда отмечаем папин день рождения, совмещая со старым Новым годом. А мой дед, надо признать, в 4 часа утра каждому давал задание - спеть во все горло. И сегодня вспоминаю колядки рождественские, 7 - 8 января. Радостная такая ситуация: поешь в Рождество так, что до сих пор не могу повторить, и это настроение перекидывалось на 13 января.

Юрий БАРЗЫКИН, вице-президент Российского союза туриндустрии:

- Я в Подмоскovie отмечаю старый Новый год с участием нескольких семей, которые давно сформировались в один клан. Мы все понимаем глубинные традиции этого праздника - он не как у всех.

Сергей ОРДЖОНИКИДЗЕ, бывший зам Генсека ООН:

- А я всегда отмечал 13 января. Мы в Нью-Йорке собирались тесным кругом, где были представители бывших союзных республик в ООН. А на старый Новый год в Женеве мы человек 10 - 15 приглашали - только друзей нашей страны и именно на старый Новый год. И подарки там были настоящие под раскидистой елкой, оформленные в таком... русском стиле. На наш старый Новый год приходил и тогдашний глава украинского МИДа Толя Зленко, мой старинный товарищ...

Михаил ГРУШЕВСКИЙ, сатирик и сценарист:

- Я лично почти всегда работаю на старый Новый год, 13 января. И сейчас мои выступления - они пройдут не в Москве. Вообще в новогодние праздники устаешь от обилия обращений знакомых и не очень знакомых людей - это начинает раздражать. И старый Новый год в этом смысле чуть поспокойнее. Такой только наш праздник со знаком плюс. Без лишнего в твоём понимании людей.



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



Спецоперация на Украине на наших глазах совершает революцию в военном деле - без дронов на земле и в небе теперь невозможно представить ни один современный бой.

Владимир ДЕМЧЕНКО

## УБЕЖАЛ ОТ ДРОНОВ-КАМИКАДЗЕ

Беспилотный транспортер в кадре похож на маленький танк - те же гусеницы, но без башни. Подкатывает к самой передовой, из окопов выскакивают бойцы, сгружают с него белые мешки и снова ныряют под землю.

Танчик разворачивается... Прямо по курсу - взрыв и столб дыма. Это в наш беспилотный танк летит украинский беспилотный дрон. Клубы рассеиваются, и замерший, казалось бы, уничтоженный транспортник... снова невозмутимо трогается.

- Не попал, не попал! - вскакивает оператор фронтовой «полторки» XXI века. Еще взрыв, чуть ли не у самой гусеницы - это раздосадованные взэсушники запустили по нашему транспорту новый дрон. Снова дым и матюки оператора. Но вот гусеницы дрогнули, и маленький танк опять движется к своим. Матюки становятся ликующими:

- Хрен вам! - кричит боец. Враг выпустил два дрона-камикадзе - и ничего.

Видеоролик разошелся по соцсетям с заголовком «Война роботов: стальной курьер убежал от FPV-дронов». Боевой эпизод из тысячи, если, конечно, не присвистнуть от того, что в ходе СВО впервые в мировой военной практике беспилотники начали сражения друг с другом.

## ТАРАН «БАБЫ-ЯГИ»

Еще случай из совсем недавних: под Артемовском наши десантники сбивли украинский дрон... тараном.

- В сумерках был замечен вражеский БПЛА, в простонародье называемый «Баба-яга», - рассказывают в российском Минобороны. - Он сбросил на наши позиции четыре мины. Решили сбить его нашим квадрокоптером. Несколько раз заходили над вражеским дроном, старались повредить ему винты. Одна из попыток удалась, дрон упал вместе с нашим.

Уникальный случай? Ничего подобного: на следующий день так же уничтожили дрон-разведчик ВСУ.

- Количество солдат на линии фронта сейчас на по-

# Зона СВО стала полем



Робот-санитар БРГ-1 вытаскивает из-под обстрела раненого бойца. Такие машины уже начали действовать в зоне СВО.

рядок меньше, чем было в Первую и Вторую мировые войны, - делает вывод известный военный блогер **Юрий Подоляка**. - Это неизбежно. Поэтому уже отмечаются случаи, когда дроны сбивают друг друга. Но понятно, что они все равно дистанционно управляются человеком.

## ЛЕГКАЯ ВОЗДУШНАЯ КАВАЛЕРИЯ

Да, война роботов уже идет полным ходом. Какие же силы в ней могут выставить стороны?

И у Российской армии, и у ВСУ есть целые полчища квадрокоптеров. Поначалу мы в этой теме здорово отставали. Но потом усилиями оборонки и волонтеров на фронт потекли тысячи дронов, и прежде всего FPV. Это беспилотники «от первого лица»: оператор надевает очки виртуальной реальности, сенсорные перчатки... И полетели - он словно сам атакует врага, повышая управляемость и точность попадания дрона-камикадзе в цель. Может залететь даже в люк танка или «форточку» блиндажа.

FPV-дроны могут быть разведчиками, могут сбрасывать гранаты, а могут сами стать летающим боеприпасом. FPV-камикадзе как раз и атаковали нашу танкетку.

## КОРОВЫ ТУТ НЕ ЛЕТАЮТ

Среди тяжелых воздушных дронов на ум сразу приходят «Байрактары». Украина очень на них надеялась, но российская ПВО быстро наловчилась сбивать их. Были у ВСУ и «Стрижи» - еще советские реактивные дроны-самолеты, которым привинтили современные американские электронные «мозги». В итоге и их мы научились приземлять.

Да и запасы «Стрижей», доставшиеся ВСУ после развала СССР, на исходе. Если уже не закончились.

- Тяжелые дроны в ходе СВО, признаем, не очень себя проявили, - говорит гендиректор компании «Аэрокон», эксперт группы разработчиков и пользователей беспилотного авиатранспорта «Аэронет» **Эдуард Багдасарян**. - Многоотные машины хорошо работают где-то в горах Афганистана, где засели душманы без хорошей ПВО. А в таком технологичном конфликте, какой идет на Украине, никакие «Байрактары» не играют первую скрипку. Маленькие, незаметные дроны - это сегодня самое эффективное средство.

## ХИТ СЕЗОНА - «ЛАНЦЕТЫ»

В чем мы однозначно опережаем ВСУ, так это в барражирующих боеприпасах. «Ланцеты» стали хитом СВО, американские аналоги Switchblade проигрывают им по многим параметрам. У них и заряд меньше, и аэродинамика хуже. «Ланцеты» эффек-

тивно уничтожают украинскую бронетехнику, гаубицы, катера и даже вертолеты. Если прибавить «Герани», чуть ли не ежедневно кошмарящие украинские штабы и склады в глубоком тылу, и «Скальпели», которые готовятся стать дешевой альтернативой «Ланцетам», то преимущество наших дронов-камикадзе становится подавляющим.

Кстати, два ряда Х-образных крыльев «Ланцета» и «Скальпеля» дали этим дронам неожиданное преимущество. Вражеские системы ПВО принимают их за птиц. Так что фраза «пускай птичку» к «Ланцету» подходит как нельзя лучше.

## УБИЙЦА ТАНКОВ

На земле дронам гораздо сложнее, чем в небе. Гладко было на бумаге, но вдруг встретились овраги: попав в любую яму, воронку или траншею, наземные беспилотники уже не могут сами выбраться. Это главная причина, почему о них на фронте пока слышно меньше.

Какой здесь расклад сил?

Украина хвалится эстон-

скими боевыми роботами THeMIS, которые ей удалось прикупить. Но применяются они лишь как транспорт с металлической сеткой между гусеницами. Хоть раненых грузи, хоть снаряды. Объявлял Киев и о разработке 25 своих моделей боевых роботов. Однако на передовой их никто не видел.

У России транспортные и санитарные наземные беспилотники тоже имеются. Например, комплексы БР-1 и БРГ-1 могут участвовать и в эвакуации раненых, и в дистанционном минировании.

Кроме того, у Российской армии есть полностью боевой наземный робот - «Уран-9». Его испытывали еще в Сирии вместе с роботом-сапером «Уран-6». Последний неплохо поработал в Пальмире и Алеппо, а вот «Уран-9» потребовал кое-каких доводок до ума.

Еще пример - робот «Маркер», который разработали для охраны. Искусственный интеллект позволяет ему вести патрулирование по сложным маршрутам. Робот отслеживает любое движение



Настоящий хит СВО - наш барражирующий боеприпас «Ланцет». Украинские радары принимают его за птицу за счет крыльев, расположенных буквой Х.



За какие зверства в России судят украинских военных преступников, читайте на сайте KP.RU



# БИТВЫ РОБОТОВ

и передает сигналы на командный пункт. Такая машина проходила стажировку на космодроме Восточный и получила неплохие оценки. Несколько машин привезли и в зону СВО.

На «Маркер» уже и противотанковый комплекс «Корнет» поставили, прозвав этот дуэт «убийцей танков»... Но стреляет «Маркер» пока лишь на полигоне, не подальше от зоны СВО.

- Нам еще предстоит сделать «Маркер» более устойчивым к воздействию РЭБ (системы радиоэлектронной борьбы. - Ред.), - объяснил исполнительный директор НПО «Андроида техника» Евгений Дудоров. -

Уже есть серьезные успехи, но их надо закрепить.

Разработкой наземных дронов для фронта сегодня занимаются и частные фирмы. Небольшие малозаметные аппараты на земле также могут оказаться более эффективными, чем их тяжелые собратья. «Комсомолка» уже рассказывала о разработчике с позывным «Призрак» - он делает маленькие колесные дроны, на которые ставят мины, автоматы, пулеметы и гранатометы. Все это напоминает модели из кружка юных техников. Но именно такие роботы - в самый раз, чтобы незаметно подобраться к позициям врага.

Военный блогер Юрий Подолька считает, что беспилотных машин в войсках будет все больше.

«Сейчас стали использовать безэкипажные машины, по стоимости сравнимые с пикапом, даже дешевле, - пишет он. - Прикрыть ее проще, проходимость и незаметность такой машины выше. Думаю, в 2024 году будет идти насыщение этими роботами нашей армии. Они будут заниматься не только доставкой и эвакуацией, они будут и боевыми».

## РЕЖИМ ДЖОЙСТИКА

Но совсем полноценной война роботов станет, когда дроны начнут биться друг с другом без участия человека. Они сами будут принимать решения об атаке или защите - собственным, хоть и искусственным, интеллектом. Пока же дроны атакуют под управлением человека. Программисты и целые КБ (конструкторские бюро) бьются над тем, чтобы наделить машины способностью учиться на своих ошибках.

- Сегодня весь мир рабо-



t.me/ZovSAIG164

**А это трофей!  
Приземленный  
и обезвреженный нашими  
бойцами украинский  
дрон «Баба-яга».**

тает в «джойстиковом» режиме, - говорит Евгений Дудоров из НПО «Андроида техника». - Оператор контролирует робота по постоянному каналу связи. И потому-то роботов легко вывести из строя: при воздействии системы РЭБ дрон останавливается, и его крайне сложно запустить снова. Нужно уходить от постоянных каналов связи и спутниковой навигации.

Но как сделать дроны самостоятельными?

По словам эксперта группы «Аэронет» Эдуарда Багдасаряна, первые зачатки того, что БПЛА могут действовать

**Так учатся «летать» на FPV-дроне. Сейчас боец наденет очки, пошевелит джойстиком, и в небо уйдет дрон с боеприпасом. Он будет передавать картинку со своей камеры прямо на очки оператора. И у бойца будет полная иллюзия, что это он летит, выбирая и атакуя цель.**

без оператора, уже видны.

- У «Ланцета» время работы в воздухе небольшое, около 30 минут, - объясняет эксперт. - Поэтому сначала взлетает наводчик - аппарат, который висит в воздухе до 3 - 4 часов. Он кружит, как коршун, выискивая цель. А когда находит ее, передает координаты оператору. И тот уже по этим координатам запускает «Ланцет». Но вот представьте: пока обменивались данными, запускали, летели... Цель успела переместиться, кто-то уехал, другой приехал. И нужно срочно решать - кого атаковать. На первых порах это делал оператор - за секунды он должен был разобраться, что к чему. А теперь включается тот самый искусственный интеллект: «Ланцет» сканирует обстановку своей камерой, распознает цели и сам решает, атаковать ли их. И атакует так, чтобы поразить врага эффективнее.

- А можно ли рассчитывать, что беспилотники скоро устроят самостоятельный воздушный бой? Наверное, это далекое будущее? - спрашивает Эдуарда Багдасаряна.

## ■ ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ

### Сетецентрическое сражение - идеальный бой

Самым перспективным методом ведения боев будущего специалисты считают сетецентрические войны. Это когда и командование, и спутники на орбите, и дроны в воздухе и на земле, и артиллерия, и танки, и самолеты, и пехота - все объединено в единую сеть. Информация о появлении вражеской цели сразу становится доступна всем, на принятие решений уходят мгновения. Для роботов такая концепция - то, что доктор прописал.

- Спутник, самолет или любое другое средство разведки обнаруживает цель, - говорит военный эксперт, руководитель Музея истории войск ПВО Юрий Кнутов. - Информация тут же поступает на огневые средства, а те в автоматическом режиме наводят на цель и уничтожают ее. Года четыре назад американцы на полигоне «Юма» провели эксперимент и поставили рекорд: 28 секунд от обнаружения цели до уничтожения.

Сравните с часами согласований, которые войска тратили еще буквально года полтора назад в реальных боевых действиях на СВО. Сейчас это занимает уже минуты. Опыт спецоперации реально сделал нашу армию не просто сильнее, но еще и быстрее, изобретательнее, оснащенные. Но чтобы выйти на секунды, нужны иные принципы - те самые сетецентрические.

По словам Юрия Кнутова, Россия семимильными шагами сокращает разрыв с США в развитии сетецентрических систем. Некоторые элементы концепции можно увидеть в нашей армии уже сейчас.

- Такими возможностями обладают танк Т-90 «Прорыв», самоходка «Коалиция-СВ», система залпового огня «Торнадо-С», - говорит Кнутов. - То есть вся новая техника. Что обязательно скажется при насыщении войск этим вооружением.

**- И роботы в будущем станут важной частью любой военной операции?**

- Не надо будущего, все есть уже сейчас! Мы почему-то представляем роботов человекообразными механизмами, как в фильме «Терминатор». Но в наших системах ПВО, к примеру, искусственный интеллект используется с 60-х годов прошлого века. В системах С-300, С-350, «Панцирь - С» компьютер сам находит цель, сам определяет «своей чужой», сам определяет порядок уничтожения. В ближайшем будущем наш истребитель Су-57 будет управлять беспилотником «Охотник». А вместо второго пилота там стоит компьютер с искусственным интеллектом. Так что концепция сетецентрических войн у нас уже работает. Просто надо внедрять это смелее.



Павел ЛИСИЦЫН/РИА Новости

- Не такое уж далекое, - говорит он. - Конструкторы создают технические сенсации прямо у нас на глазах. Скоро наверняка появятся антидроны - роботы, которые будут сами обнаруживать и поражать вражеские беспилотники. Американцы уже разрабатывают дрон-истребитель. Наши тоже занимаются этим, хоть и не афишируют. Я знаю, что несколько компаний трудятся над созданием быстроходных коптеров - они смогут лететь со скоростью 230 - 250 км/ч. Сейчас БПЛА развивают лишь 120 - 150 км/ч, так что это будет прорыв. Такой быстроход, насколько я знаю, должен сбивать вражеский дрон тараном, но при этом сам остается цел.

## ■ ДОСЛОВНО

### ВСУ потеряли 215 тысяч человек за год



Министерство обороны РФ

**Сергей Шойгу подвел итоги 2023-го и поставил цели на 2024-й. Главное из того, что сказал министр обороны:**

✓ За прошедший год потери противника превысили 215 тысяч человек и 28 тысяч единиц вооружения.

✓ Продолжим оснащать армию и флот самым современным вооружением, в том числе основанным на технологиях искусственного интеллекта и новых физических принципах. Будем наращивать поставки наиболее востребованных образцов, формировать серийную линейку беспилотных летательных аппаратов - от сверхмалых до тяжелых ударных.

✓ В ближайших планах - улучшить работу системы связи, повысить эффективность разведки, целеуказания и контрбатарейной борьбы, а также возможности противовоздушной обороны и спутниковой группировки.

✓ В числе приоритетов: социальное обеспечение участников СВО и членов их семей. Все они должны иметь равные гарантии. Это касается получения статуса ветерана боевых действий, положенных выплат, приобретения жилья, а также медицинского обслуживания, включая реабилитацию и санаторно-курортное лечение.

# Фито и Пико повели себя дико

**Боссы наркокартелей Хосе Адольфо Масиас Вильямар (Фито) и Фабрисо Колон Пико (Капитан Пико) стали зачинщиками гражданской войны в Эквадоре. Они - из враждующих кланов. Но объединились, чтобы дать бой правительству.**

**Максим ПЛОТНИКОВ**

Эквадор погрузился в хаос: пальба на улицах, бандиты с гранатометами, убийства силовиков, бунты в тюрьмах... Президент **Нобоа** объявил состояние «вооруженного внутреннего конфликта» - по сути, гражданской войны. В которой властям противостоят 22 вооруженные группировки. Боссы двух самых мощных сбежали из тюрем и скомандовали боевикам: «Фас!».

## ХОСЕ МАСИАС И ЕГО ЛЬВЫ

Хосе Адольфо Масиас Вильямар, он же Фито - лидер самой опасной группировки страны. Он отбывал 34-летний срок за наркоторговлю и убийства.

И вот на днях оказалось: Фито загадочно исчез из камеры. На стенах он оставил «фрески» с автопортретами, воспевающими свою крутость, и фото любимых символов - оружия, долларов и львов.

Три тысячи человек искали Фито. И не нашли. Думали даже, он прячется где-то в тюрьме. Но самая вероятная версия - наркобарон сбежал еще под Рождество, оставив в камере двойника. Причина: Масиаса хотели перевести в другую тюрьму, построже.

До этого Фито сбежал дважды. При одном побеге удрал на лодке по реке, которая течет рядом с тюрьмой.

За решеткой Масиас умудрился получить юридическое образование. И продолжал рулить группировкой из восьми тысяч человек, связанной с мексиканским наркокартелем «Синалоа».

Следователи нашли на счетах Фито, вернее, подставных лиц, 23 миллиона долларов, и это лишь малая толика его состояния. Где остальное - вопрос. Только контроль над одним тюремным отделением приносил «Лос Чонерос» до 70 тысяч баксов в неделю. Оружие заключенным доставляли дроны.

Из застенков наркобарон пригрозил кандидату в президенты Эквадора **Фернандо Вильявисенсио**, который собирался рьяно бороться с коррупцией. Политика убили в прошлом году.

Побег главы «Лос Чонерос» привел в ярость нынешнего президента Нобоа. Он выпустил на поиски солдат, полицейских... И понеслась.

## ЖАРЕНАЯ КУРОЧКА И ВИП-КАМЕРА

Эквадорские тюрьмы, как вы уже поняли, - особая песня. Чем больше сажают бандитов, тем пуще там расцветают «альтернативные» центры управления преступностью.

В тюрьме «Литораль» в Гуаякиле всем, по сути, управляют заключенные-боссы. И рулят оттуда делами снаружи. От камер у них свои ключи. Мобильники, гамаки на крыше, наркотики, женщины - есть все, что душа пожелает.



REUTERS

**Рутинный шмон в Эквадоре: силовики 10 января задерживают подозрительных граждан. По грабителям разрешено стрелять без предупреждения.**

В столовой можно купить самые изысканные блюда. Жаренные целиком куры вообще не переводятся. Только плати.

Если денег нет, приходится туго. Мафиози установили в тюрьмах таксу. 1500 долларов в месяц за «одиночку» с кондиционером. 300 - за место в камере на четверых. Бедняки спят на полу.

Борьба за контроль над тюрьмами идет кровавая. Пару лет назад в «Литорали» схлестнулись как раз «Лос Чонерос» и «Лос Лобос». В ход пошли пистолеты, гранаты... Убили 116 человек. Силовики, которые благо-разумно прятались, потом нашли в коридорах, во дворах и даже вентиляции тела зарезанных бензопилами и посеченных мачете заключенных.

## КАПИТАН И «ДРАГОЦЕННОСТИ»

Под шумок побега Фито из тюрьмы города Риобамба испарился его злейший конкурент, босс банды «Лос Лобос» Фабрисо Колон Пико - Капитан Пико. Он не просидел в тюрьме и пяти дней.

Капитану, конечно, тоже помогли. История «вышел через сторожевую будку в темноте и смешался с толпой школьников» не выдерживает критики.

На этот раз Пико обвиняли в подготовке покушения на генпрокурора страны. И в похищении Чуго Шкипера, сына держателя кассы «Лос Чонерос».

Группировка Пико в свое время откололась от «Лос Чонерос» и повела бизнес с картелем «Халиско». Прошлое 44-летнего нарко-

барона тянет на отдельный сериал.

В юности Капитан жил в городке Рос-Росалес на северо-западе страны. Его семья основала группировку с пышным названием «Драгоценности» (Los Jewelados). Она так достала местных жителей, что те чуть не линчевали бандитов. Группировкой управляла родственница Пико по имени Алида Антониета Суэц Морейра.

Рэкет, торговля зельем и постоянные тусовки наркоманов (по улицам после восьми вечера было спокойно не пройти) заставили народ собраться в дружины. В «стратегических точках» квартала повесили сигналки-ревунки: заметив что-то подозрительное, обыватель мог созвать соседей. Однажды дружинники стали гнать наркош, один из них, по кличке Барби, ранил троих из пистолета.

Толпа из двух сотен разъяренных граждан ринулась линчевать семейство Пико. Дома наркоторговцев подожгли, их избили. В дело наконец вмешалась полиция (полицейские, военные и судьи были частыми гостями у Пико, напивались вдрызг и прочая). Историю было уже не замять. В тюрьму попали восемь «драгоценных» - дома у сестры Капитана, например, нашли 39 свертков кокаина.

## БАНДЫ ПРОТИВ ВСЕХ

Колон Пико суда тогда избежал и поклялся стать крутейшим из крутых, вернув семье славу.

«Осиротев», он переодевался полицейским и грабил машины на магистралях. Но потом пошел в гору и зажил в Кито, столице Эквадора. Кроме наркотиков «Лос Лобос» контролирует, например, незаконную добычу золота на севере страны. Их доля - 10%.

Сейчас на счету наркобарона - 17 арестов и три десятка судебных процессов.

Однажды Капитану дали два года тюрьмы, но он чудом вышел через год, да еще получал пособие как бывший заключенный. В другой раз его вообще выпустили под домашний арест.

Когда Пико задержали последний раз, его подручные имели наглость устроить сидячую забастовку перед тюремным департаментом. А Капитан записал из-за решетки не менее наглое видео: «Если со мной что-то случится, прошу винить в этом президента и генпрокурора!»

После побега главарей две самые злобные банды Эквадора вместе действуют против власти. Но не упустят случая разобратся друг с другом. Президенту Нобоа не позавидуешь.



**Капитан Пико, он же Хосе Масиас, назвал свою группировку «Волки» - «Лос Лобос».**



**Вид зверский: Фито, лидер картеля «Лос Чонерос».**



Шокирующее видео из Эквадора - телеведущих берут в заложники - смотрите на сайте



East News

Окончание. Начало < стр. 1.

**ПЕРЕВЕДИТЕ НА РУССКИЙ!**

Да, без переводчика туго. 13-летний Саша - племянник коллеги - согласился просветить меня, олда (от английского old - «старый»). Товарищи родители, доставайте ручки, записывайте.

Итак, **дрип** - стиль одежды. **Ракать** - носить. Вместе получается что-то вроде «стильно выглядишь». А «ракать баленсу» - это уже про «баленсиагу», то есть брендовую одежду. Впрочем, у подростков сейчас в кумирах американский модельер **Рик Оуэнс**. Ему 61, но попал в тренд своей черной одеждой и кедами. Вот это, включая подделки и все, что похоже, - **рики**.

Люди без вкуса - **броуки**. У них **лук кринжовый** (look с английского - «образ», cringe - «стыдиться»). И они будут **зафлексены**, то есть унижены. Кто сам догадался - **ауф!** (круто!), а кто нет - тот **слоу пок** (тугодум). Вообще **флексить** - это выпендриваться, а **кринжем** можно назвать все, что не нравится.

**Перки в пузике** - это из жаргона геймеров, perk - привилегия. Так что речь о том, кто получил (съел) награды и достижения.

**ЗАЧЕМ ШИФРУЮТСЯ**

- На жаргон дети переходят, когда хотят проявить индивидуальность, сделать свою речь ярче, а словарного запаса не хватает. Или, наоборот, чтобы не выделяться - слиться с толпой сверстников, - помогла углубиться в причины **психолог Анна Григорьева**.

- Любимый жаргон - это система распознавания «своей-чужой», язык замкнутой социальной группы. Вот и молодежь хочет таким образом отгородиться от скучных и странных взрослых и создать свою систему коммуникации, - считает **научный сотрудник Института русского языка им. Виноградова, научный руководитель портала Грамота.ру Влади-**



Катерина МАРТИНОВИЧ / КП - Москва

**Дрипчик ракнут, а перки - в пузике**

**мир Пахомов.** - И достигают цели! Большинство взрослых, слыша такие странные слова, особенно впервые, не могут удержаться от обвинений. Говорят, что это кошмар и ужас, коверкание, деградация. «Дети неграмотные, жертвы ЕГЭ». Но так было, есть и будет во все времена.

**БАБУЛЯ, СПАСИБО ЗА СОБЕС**

- Не мешает ли это словотворчество осваивать литературный язык? Ну засоряют же великий русский.

- Жаргон - это особый языковой пласт, он не имеет никакого отношения к литературному русскому. То, что дети так говорят, не мешает им осваивать и использовать нормальный язык. Тем более что, в отличие от литературного языка с его многовековыми устоями, жизнь слов из жаргона скоротечна.

Подавляющее большинство исчезнет. Взять 1960 - 1970-е: **трузера вайтовые** (белые штаны), **вайфа** (жена), **пэрэнты** (родители), **сейшен** (вечеринка), **флэт** (квартира), **шейковать** (танцевать) были очень модными тогда, но так и остались в прошлом веке. Тогдашних стариков коробило, когда вместо «до свидания» говорили «пока», а к детям обращались «ребята». А сейчас это нормально. **Лайкать**, кстати, тоже из тех времен - слово использовали в значении «нравиться». Теперь у него вторая жизнь благодаря соцсетям. А вот **собес** (социальное обеспечение) из лексикона бабушек всю юзает современная молодежь, называя так собеседования.

**ПОЛЕЗНАЯ ЗАБАВА**

Новые словечки, по прикидкам лингвистов, рождаются обычно в мегаполисах, их часто придумывают знаменитости или блогеры. А еще немало слов появляется из естественного желания говорить лаконичнее и быстрее - **падик** вместо подъезда, **симп** вместо симпатичный, **норм, нормис** вместо нормально. На пике новички находятся примерно полгода. Хотя встречаются и долгожители - **круто, клево, прикольно, годный**.

- Рискну утверждать, что появление таких слов, развитие молодежного жаргона - признак здорового

**СЛОВАРИК**

**Хиты 2023-го**

- ✓ **Агриться** - злиться.
- ✓ **Байтить** - провоцировать.
- ✓ **Вайб** - особая, восхитительная атмосфера.
- ✓ **Дед инсайд** - мрачный, склонный к депрессии (от английского dead inside - «мертвый внутри»).
- ✓ **Зашквар** - позор, бред.
- ✓ **Имба, сигма** - очень крутой.
- ✓ **Изи** - легко, полегче.
- ✓ **Краш** - тот, кто тебе очень нравится.
- ✓ **Милфа** - привлекательная женщина 40+.
- ✓ **ПОВ** - точка зрения (от point of view).
- ✓ **Пруф** - аргумент, доказательство.
- ✓ **Рофлить** - угорать с кого-то, прикалываться.
- ✓ **Соевый** - ранимый.
- ✓ **Стэнить** - быть фанатом кого-то или чего-то.
- ✓ **Тюбик** - неказистый юноша.
- ✓ **Чечик** - просто юноша, скорее всего, незнакомый.
- ✓ **Шеймить** - унижать, осуждать.
- ✓ **Форсить** - хвастаться.
- ✓ **Подкрадули** - смешная обувь с претензией. Например, туфли в виде чучел кротов.

развития русского языка, - уверен Владимир Пахомов. - Мы очень любим играть с языком, и дети любят. Поиграют и вырастут, а забаву передадут своим детям. Но этот задор, энергия, свойственные молодости, побуждают постоянно пробовать границы языка и обогащать его.

Но заметьте: как только взрослые начинают понимать, о чем говорят подростки, те придумывают что-то новое. И все это так быстро происходит, что только мы выучили, что такое **краш** (объект обожания) и **кринж**, как их уже вытесняют **имба** с **сигмой**.

Или взять **бархатные тяги** - так называют обувь очень странного вида. Появилось в начале 2023-го из голосового сообщения неизвестного мужчины под кайфом, которое разлетелось по соцсетям. Потом песня появилась. А в новогодней телепередаче «Иван Васильевич меняет все» Жорж Блиновский рассекает в сапогах с торчащими носами-кобрами и называет их «бархатные тяги». Так что зря учили - тайна закончилась.

Подготовила  
**Анна ЛУКЬЯНОВА.**



**Правдивы ли слухи о новшествах на ЕГЭ, читайте на сайте**



**Учите менять регистры**

**СОВЕТ**

Что делать, если ваш подросток использует странный сленг? Ругать точно не надо. Бессмысленно, еще и отношения испортите. Требовать изъясняться только на литературном тоже лишнее, считает лингвист. Ведь мы

же не пишем друзьям в чатах «смею заметить». Лучше обратите внимание подростка на то, что в русском языке есть разные пласты - литературный язык, разговорная речь. А есть жаргонные слова, которые встреча-

ются в речи, но находятся за рамками литературной нормы. И нужно уметь переключать регистры. То есть в сочинении называть Обломова «дед инсайд» будет неуместно, а с друзьями - пожалуйста.

**КАК ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ? Устраните «опасный квартет»!**

*«Я страдаю от сахарного диабета уже не один год! Еще давление высокое, холестерин. Плохо себя чувствую. Каждый день таблетки пью горстями. А недавно заметила, что начала еще и набирать вес. Б кг за 3 месяца! Отчего такой разброд и шатание началось? Я так долго держалась! Врач сказал, что надо срочно худеть - тогда будет легче. Потому что все это связано. Может быть, есть что-то, что может помочь без химии?»* **Антонина, 73 года**

Этот процесс называется **МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ИЛИ «СМЕРТЕЛЬНЫЙ КВАРТЕТ»**. Он приводит к изменениям сразу четырех важнейших показателей здоровья: **ВЕСА, ХОЛЕСТЕРИНА, ДАВЛЕНИЯ И САХАРА в крови**. Коварство метаболического синдрома в том, что развивается он незаметно, а последствия могут быть самые страшные. Например, в пять раз возрастают риски сердечно-сосудистых катастроф. Особенно сильно синдром распространился после

пандемии. По статистике от него страдают 35% населения, после 50 лет - половина, а после 70 - почти все. **ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!** Измерьте объем талии. Это ключевой признак синдрома. У женщины талия должна быть не больше 80 см. У мужчины - 94. Ну что? Какие у Вас объемы? Больше нормы? Это уже опасно! Ну а если при этом у Вас не в порядке давление, вес или холестерин, значит Вы уже в группе риска, и вероятность развития сахарного диабета,

гипертонии, ишемии, атеросклероза сосудов, ожирения и даже деменции максимальная... **ВАЖНО!** Для того чтобы остановить развитие диабета, нужно справиться с метаболическим синдромом. А для этого надо одновременно снижать не только сахар, но и вес, холестерин и давление. Но как это сделать без химии и не тратя деньги на целый список средств? Выход нашли российские ученые в наукограде Пушино! Объединив научные достижения со всего мира, они создали **метаболический гель ДИНОРМ, способный одновременно регулировать сразу все 4 показателя: ВЕС, ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА в КРОВИ**. Секрет эффективности **ДИНОРМА** - в уникальном составе из натуральных метаболитов

дикой водоросли фукус и 4-х метаболитических комплексов из высокотехнологичной Кореи и Индии с ее древнейшей аюрведой. Благодаря составу «живой» молекулярный гель **ДИНОРМ** быстро и без химии возьмет под контроль вес, холестерин, давление и, конечно, уровень сахара в крови! **ДИНОРМ** - это современный **метаболический комплекс без побочных эффектов и противопоказаний, соединивший четыре продукта в одном**, который не только помогает, но и существенно экономит Ваше время и деньги! Аналогов нет! **ТОЛЬКО С ДИНОРМОМ У ВАС ЕСТЬ ШАНС:**

- устранить метаболический синдром;
- справиться с диабетом;
- вернуть нормальную спокойную жизнь.



**Звоните по бесплатной линии 8-800-100-55-60 и назовите код подарок: «ДИНОРМ КП»**

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

\*При покупке 5 банок и более. БАД. Необходима консультация специалиста. «Международный центр здоровья», ОГРН 121770093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, ком. 28. СГР № AM.01.07.01.003.R.001199.08.23 от 08.08.2023 г. Акция действует с 01.01.2024 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

# 7 шагов к продлению жизни

Анна ДОБРЮХА

По статистике, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему лидируют среди недугов, от которых гибнет большинство мужчин и женщин. В то же время эти болезни очень эффективно поддаются профилактике и лечению, обнадеживают медики.

- Исследования демонстрируют, что условный 50-летний человек с идеальными показателями сердечно-сосудистого здоровья имеет значительно меньший риск ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и значительно более долгую жизнь, - подчеркивает врач-кардиолог, ведущая телеграм-канала «Дневник доктора» Ирина Васильева.



Опросы показывают: около 40% людей уверены, что у них с такими параметрами все в порядке. Но когда доходит до дела - обследований и анализов, то выясняется: в реальности только 1% (!) 50-летних имеют идеальные значения по всем показателям, отмечает врач. Зачастую нарушения есть и у более молодых. А ведь отклонения можно исправить!

Тем, кто хочет продлить жизнь себе и близким, доктор Васильева предлагает ориентир-путеводитель. Это концепция Life's simple 7: семь простых принципов, сформулированных Американской кардиологической ассоциацией. Их выполнение - самостоятельно или с помощью врача - доступно каждому. Чем не цели на 2024 год? Проверьте себя и родных.

Названы основные показатели, к которым нужно стремиться для сохранения здоровья.



Нет поводов откладывать зарядку с Нового года: он ведь даже начался в понедельник!

## ■ КОНКРЕТНО

### Главные принципы сердечно-сосудистого здоровья

**1 Отказ от курения:** полный отказ от любых способов употребления табака, включая новомодные электронные гаджеты.

**2 Индекс массы тела (ИМТ):** он должен быть в пределах от 18,5 до 24,9 кг/м<sup>2</sup>.

Чтобы измерить индекс массы тела, возьмите свой рост в метрах, возведите в квадрат. Затем свою массу тела в килограммах разделите на полученную цифру.

! Эндокринологи добавляют еще один важный ориентир: **измерение талии.** Идеальное значение для мужчины - объем талии менее 94 см. Для женщин идеал - до 80 см.

**3 Физическая активность:** должно быть не менее 150 минут умеренных физнагрузок в неделю или не менее 75 минут интенсивных упражнений. А лучше - и то и другое. (Какие физнагрузки относятся к тому или иному виду и как выбрать подходящие для продления жизни - см. в разделе «Здоровье» на KPRU.)

**4 Здоровое питание: DASH-диета.** «То же самое, что средиземноморская, но с ограничением соли и отказом от алкоголя», - поясняет кардиолог Ирина Васильева. Уточним:

средиземноморская диета приветствует овощи, фрукты, рыбу, птицу, цельнозерновые крупы и изделия из них, орехи, оливковое масло (в наших условиях его можно заменить льняным). Ограничиваются красное мясо и продукты его переработки, животный жир, мучные изделия и сладости.

**5 Нормализация общего холестерина в крови:** в идеале он должен быть меньше 5 ммоль/л. Бесплатная проверка такого показателя входит в диспансеризацию по полису ОМС.

**6 Нормализация артериального давления:** в идеале оно должно быть не выше 120/80 мм рт. ст.

**7 Глюкоза при взятии крови из вены натощак:** показатели должны быть меньше 5,6 ммоль/л. Анализ, как и на холестерин, можно сдать бесплатно в ходе диспансеризации.

В 2022 году к концепции был добавлен 8-й параметр - **здоровый сон**, отмечает врач.

## ■ ЛАЗАРЕТ

### «Карусель простуд»

Анна ДОБРЮХА

Почему мы цепляем инфекции одну за другой.

По данным НИИ гриппа имени А. А. Смородинцева, в нашей стране наблюдается мощный всплеск ОРВИ и гриппа. Коронавирусу тоже не дремлет. Поэтому нынешнюю ситуацию называют тридеммией - нас кошмарят три типа вирусов. При этом сама «простудная карусель» длится практически непрерывно. Заразился - выздоровел - опять заболел. Доколе?! Почему мы стали цеплять болячки так часто?

- С одной стороны, продолжается пандемия ковида, - напомнил в эфире Радио «Комсомольская правда» врач-аллерголог-иммунолог **Владимир Болибок.** При этом ситуация с коронавирусом не совсем укладывается в те рамки, к которым мы привыкли. Традиционно был доминирующий штамм. Он вызывал волну, которая длилась около двух месяцев. Люди болели, получали иммунитет к соответствующему варианту инфекции. И на срок до полугода все более-менее успокаивалось - до начала очередной волны.

Сейчас же одного, доминирующего, штамма коронавируса, по сути, нет, подчеркивает доктор Болибок. Нас атакуют параллельно несколько вариантов «омикрона» («пиrola», «эрис», JN1 и пр.). Это говорит о том, что сам ковид приближается к сезонным ОРВИ, которых известно несколько сотен видов. Плюс на-

слаивается грипп и другие «простуды».

- В первые дни нового года был небольшой спад заболеваемости за счет детских каникул. Но сейчас нас ждет новый, достаточно серьезный всплеск инфекций, - предупреждает врач. - Школьники вернутся в классы, малыши - в детсады. А дети - самые активные разносчики респираторных инфекций, потому что близко общаются друг с другом - играют, учатся.

Подрастающее поколение принесет возбудителей болезней в свои семьи. Простуженные взрослые, продолжая ходить на работу, заражают коллег.

Почему именно в этом сезоне мы болеем так часто, практически непрерывно? Иммунолог называет три основные причины. Первая - тот самый «вирусный коктейль» с большим количеством «ингредиентов».

- К десяткам традиционных возбудителей ОРВИ и нескольким штаммам гриппа добавилось около 7 - 8 вариантов коронавируса, которые циркулируют одновременно, - поясняет эксперт. Вторая причина в том, что сам коронавирус атакует клетки иммунной системы. Поэтому любой ковид, даже протекающий совсем легко, будет ослаблять иммунитет.

В-третьих стоит иметь в виду, что приобретенный иммунитет к коронавирусу очень нестойкий, сохраняется не более 5 - 6 месяцев. Если же вы встретитесь с новым вариантом вируса, то можете заболеть снова уже через 3 - 4 недели, говорит Болибок.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

### Какие возбудители нас сейчас атакуют\*

✓ На 1-м месте - грипп. Его доля в числе заражений 15,4%. При этом преобладает грипп А (H3N2), известный как гонконгский. Он переносится тяжело и относится к числу высоколетальных штаммов, отмечает доктор Болибок.

✓ На 2-м месте - ОРВИ негриппозной этиологии (парагрипп, аденовирусная, респираторно-синцитиальная, бокавирусная, метапневмовирусная и риновирусная инфекции) - 11,1%.

✓ На 3-м месте - COVID-19. Его доля среди биоматериалов, протестированных в базовых лабораториях, - 7,8%.

\*По последним опубликованным данным НИИ гриппа им. А. А. Смородинцева за неделю 18.12.23 - 24.12.23.



Самые частые ошибки при обморожении - читайте на сайте



## ВАЖНО

### Если всего не достичь - нечего и стараться?

Для тех, кто считает, что совершенства не достичь (зачастую это именно так), а значит, нечего и стараться, доктор Васильева приводит убедительные данные исследований.

- У пациентов, которые выполнили лишь четыре из вышеуказанных рекомендаций, частота возникновения сердечной недостаточности в течение жизни снизилась примерно на 30% по сравнению с теми, кто не практиковал эти вмешательства вообще, - подчеркивает врач.

Так что не отчаивайтесь и не опускайте руки. Как говорил **Джордж Бернард Шоу**, у оптимистов сбываются мечты, а у пессимистов - кошмары.



Надежда МЕЛЕШКО.  
«Книга Надежды. Утро наступает всегда»

(847 рублей, электронная версия - 370 руб. на shop.kp.ru)

Издательский дом «Комсомольская правда».



## Нет болезней, если им не сдаваться...

Об этом Наина книга. Там практически нет советов большим. Но это и не главное. Главное - попробовать поверить, что все получится. Рак - такая пугающая штука, что тут есть одно лекарство (или попытка лекарства) - верить в себя. К сожалению, и в

моем пути были больные этим недугом, от родных до профессиональных врачей. Были и чудеса.

Но на чудо рассчитывать не надо, надо - на себя.

Надя свои советы вымучила сама, но они правильные:

✓ Говорите о раке, не замалчивайте проблемы, нет здесь ничего стыдного, а вот шанс защитить близких есть всегда.

✓ Сейчас уже знаю, что главное перед «химией» - поменьше читать интернет.

✓ Появляется прекрасный шанс жить.

✓ Никогда не несите человеку, который только столкнулся с серьезным диагнозом, книги, в названии которых есть слово «рак». «Как победить рак», «Рак не приговор» и все подобное - это болезненное ковыряние свежей раны. Человек еще вздрагивает от каждой этой буквы: Р, А, К... Он еще не осознал, что такова теперь его жизнь. И подобные «презенты» бьют в самое больное. Не надо.

✓ Мне нужно было перестать постоянно откладывать жизнь на потом, и я перестала.

✓ Прогнозы были разные, меня могло уже не быть на этом свете, но я все еще живу, любима и счастлива, успешна и большую часть жизни искренне наслаждаюсь каждым днем. Это ли не чудо?

✓ Бегите прочь от людей, которые постоянно недовольны жизнью, которые только и делают, что раз за разом кричат на вас, под видом дружбы и заботы предостерегают от любых смелых начинаний, не верят в вас и опустошают вас одним своим присутствием.

В книге много разных советов и зацепок. Но суть одна: если не вы, то кто? Болезнь не любит, когда ей перечат.

Ну так перечтите! Есть и еще нюанс. Эта книга у нас в коллекции «КП» стала бестселлером среди медицинских книг.

По жизни своей я знаю, что больные такой напастью ищут, пользуют и читают все, что помогает им преодолеть эту пропасть. Они пьют все лекарства, нащепанные интернетом.

Но при этом все они обращаются в какой-то мере к Богу.

Это их право, но тут важно, что при всех их намеках в этом «небесном» поединке с болезнью, сила их собственной борьбы за себя - выше.

Это вызывает большое уважение. И надежду на то, что они и вы победите. Несколько пафосно, но так оно и есть.

Книгу читал и много думал  
Андрей ДЯТЛОВ.

Топ-5 наиболее популярных книг издательства «КП» за 2023 год

- 1 «Книга Надежды. Утро наступает всегда», Надежда Мелешко
- 2 «Романтика дачи. Традиции прошлого, детские воспоминания и уютная загородная жизнь настоящего», Дарья Левина
- 3 «Доброе утро, страны! 100 и 1 рецепт для вкусных завтраков», Венера и Сергей Осепчук
- 4 «500 дней поражений и побед. Хроника СВО глазами военкора», Александр Коц и «Священная военная операция: от Маршуполя до Соледара», Дмитрий Стешин
- 5 «Мифы и легенды гастроэнтерологии. Гастрит не болит и другие разоблачения», Андрей Харитонов

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Эту и другие книги вы можете купить на shop.kp.ru.



Реклама 16+

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

### ■ СКАЖИТЕ, ДОКТОР!

## Спасение на поздних стадиях: Как ядерная медицина позволяет выжить пациентам с раком печени

Анна ДОБРЮХА

У российских онкобольных появился шанс на эффективное лечение и первичной опухоли, и метастазов в печень. «Комсомолка» узнала подробности.

Рак печени занимает пятое место по распространенности среди онкозаболеваний. А по смертности сегодня - на втором месте. Основная причина - поздняя выявляемость. Болезнь никак не дает о себе знать до тех пор, пока не достигнет последних стадий. По статистике, от 57 до 74% случаев рака печени диагностируют, когда пациенты уже неоперабельны.

Кроме первичной опухоли, метастазы в печень могут давать другие онкозаболевания. Чаще всего это рак молочной

железы, колоректальный рак, рак поджелудочной железы.

Больным обычно предлагают химиотерапию. Но в такой ситуации она, хоть и достигла сейчас больших успехов, способна продлить жизнь в среднем лишь на год. Врачи возлагают большие надежды на еще одно направление, которое недавно стало доступно в нашей стране. Речь о разновидности ядерной медицины - радиоэмболизации. О том, что это за метод, «КП» рассказал заслуженный врач РФ, академик РАН, главный врач «Клиники Лядова» Константин ЛЯДОВ.

### ПОПАСТЬ ТОЧНО В ЦЕЛЬ

- В 50-60-е годы XX века, когда появились более-менее современные ускорители для лучевой терапии, врачи стали пытаться дать облучение через брюшную стенку, чтобы

таким образом разрушить опухоль в печени. Но проблема в том, что не удается четко сконцентрироваться на очаге и направить настолько мощную дозу излучения, которая необходима, - поясняет академик Лядов. - Максимум, что можно дать при классической лучевой терапии, - доза в 30 Грей. Если ее превысить, человек может умереть.

В 90-е годы появилась брахитерапия. Это метод, при котором источник излучения вводится прямо в опухоль. И прицельно уничтожает раковые клетки, не повреждая окружающие ткани. Один из способов доставить радионуклиды к месту назначения - через кровеносные сосуды. Такая технология называется радиоэмболизацией (РЭ).

- Были разработаны специальные микросферы, которые облучаются в реакторе и несут на себе заряд, - рассказывает Константин Викторович. - Первая операция с отечественными микросфе-



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Врачи возлагают большие надежды на новое направление, которое недавно стало доступно в нашей стране.

рами была выполнена в 2019 году командой академика А. Д. Каприна. Метод полностью оправдал надежды.

### ОПУХОЛЬ УМЕНЬШАЕТСЯ ЛИБО ПЕРЕСТАЕТ РАСТИ

- Микросферы вводятся прямо в сосуды, которые питают опухоль, - описывает технологию академик Лядов. - Они застревают в капиллярах и продолжают облучать очаг. Доза большая, но при этом очень локальная и работает эффективно. Опухоль уменьшается в размерах так, что ее можно соперировать, удалить. Либо стабилизируется, не растет. И человек доживает до пересадки печени. Причем если на современных химиопрепаратах выживаемость до прогрессирования составляет

в среднем 3,6 месяца (потом нужно переходить на другие линии лекарств), то при РЭ на одной линии препаратов можно продержаться почти два года. Под контролем врачей сейчас находится пациент, живущий уже пять лет. При других видах рака с метастазами в печень удаление метастазов после РЭ становится возможным почти у 2/3 пациентов, это потрясающий результат.

Так что сегодня мы уже можем сказать: появились методы, которые даже в случаях, раньше казавшихся безнадежными, дают возможность онкопациентам дожить до операции либо пересадки и в дальнейшем жить долго и счастливо, - обнадеживает академик Лядов.

# В Башкирии погиб самый сильный ребенок России

За Сергеем Батяевым охотились все спортшколы страны, ему прочили большое будущее, но все оборвала автокатастрофа.

Яна БАЗЕКИНА  
(«КП» - Уфа)

- В 13 лет Сережа попал в школу олимпийского резерва в Москве, где проучился два года. Потом его буквально вымолили в Санкт-Петербурге. Звонили из Мордовии, отовсюду - все хотели, чтобы он занимался именно в их школах. Он же взрослых спортсменов на раз-два удельывал, сколько красных значков ГТО - такой талантливый он был. Мой сын... - не может сдержать слез раздавленный горем отец Сережи Батяева.

В Башкирии 11 января простились с многократным чемпионом России по воркауту (уличная гимнастика), знаменитым юным спортсменом, кандидатом в мастера спорта Сергеем Батяевым. Он разбился в ДТП на трассе - спустя всего два дня после своего 16-летия.

## «ОТКУДА В МАЛЬЧИШКЕ СТОЛЬКО СИЛЫ»

Авария произошла вечером 8 января в Буздякском районе Башкирии, на 1356-м км автодороги М5 «Урал». 16-летний Сергей вел «ВАЗ-2109» и ехал с другом в сторону дома, но не справился с управлением и вылетел на встречную полосу - под колеса грузовика Renault Premium. От удара легковушка смяла - парень и его 14-летний пассажир получили многочисленные травмы и переломы.



Сергей купил машину и сел за руль, ничего не сказав родителям.

В критическом состоянии ребят доставили в больницу. Друг выжил, он в состоянии средней тяжести. Сергея ввели в искусственную кому... но, к несчастью, организм мальчика не выдержал. На следующее утро он скончался в реанимации.

- Он до конца был сильным, настоящий, мой мальчик. Я видел его в больнице - столько переломов, каждая нога в нескольких местах сломана, а он улыбался... Говорил, что ему больно, но все равно улыбался. Врачи в шоке были, откуда в ребенке столько силы, стойкости... Я не могу поверить, что это все случилось с ним, - говорит отец Сергея Андрей.

## ОН САМ КУПИЛ «ДЕВЯТКУ»

Как оказался 16-летний парень за рулем автомобиля и на трассе?

По предварительной информации, Сергей сам купил «девятку» на следующий день после своего 16-летия, поскольку умел водить автомобиль. Его отец уверяет, что не знал о покупке сына, а если бы знал, ни за что бы не разрешил ему ни брать машину, ни тем более садиться за руль (напомним, права выдают в 18).

- Сейчас пишут, мол, я подписал разрешение на покупку этой машины. Что за бред! Идет следствие, оно разберется, зачем и почему Сережа сел за руль. Я хочу всего лишь одного: найти того, кто продал машину ребенку! Моего сына уже не вернешь, но если я смогу сделать хоть что-то, чтобы подобная трагедия не повторилась, будет уже хорошо, - говорит Андрей.

Позже выяснилось, что злополучную «девятку» Сергей купил в Уфе у перекупа - на автомобиле оставались оренбургские номера. По плану мальчишка хотел вернуться на ней в родной Октябрьский (а между городами 200 километров. - Ред.) сразу же.

Но как предзнаменование, она проехала немного и заглохла.

Сергей уехал домой на попутке, на следующий день вернулся с другом, отремонтировал «девятку», и тогда уже отправились в путь.

Очевидцы говорят, что ехал по трассе он неуверенно. Учитывая сложность са-



Все, что осталось от «девятки», влетевшей под грузовик.

мой дороги (большой поток машин, много фур, местами идет ремонт) и зимних условий, неопытный водитель, похоже, попросту не справился с управлением. Сейчас по факту смертельной аварии сотрудники региональной Госавтоинспекции проводят проверку. Попробуют найти продавца и полностью восстановить хронологию событий перед ДТП.

Что касается второго пострадавшего, 14-летнего подростка на вертолете санавиации перевезли в Уфу.

## ГРОМКИЕ ПОБЕДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ

Сергей прославился на всю Россию еще в 2019 году, когда в 11 лет стал победителем Всероссийских соревнований по русскому силовому. В них участвовали более 300 школьников из разных уголков страны, которые демонстрировали силу и физическую выносливость.

Впрочем, уже и к тому моменту он успел о себе громко заявить: абсолютный чемпион по воркауту Всероссийских пляжных игр, неоднократный победитель республиканской олимпиады школьников «Кубок имени Юрия Гагарина» по физкультуре, кандидат в мастера спорта по стритлифтингу\* - был настоящей гордостью Башкирии.

Редакция «КП» выражает искренние соболезнования родным и близким Сергея.

\* Стритлифтинг (англ. streetlifting; street - «улица» + lift - «подъем») - силовой вид спорта, включающий в себя два движения, выполняющиеся в следующем порядке: 1) подтягивание на перекладине; 2) отжимание на брусьях. Оба упражнения выполняются с дополнительным отягощением, подвешенным к поясу спортсмена.

## Служи по контракту в Вооруженных Силах России

195 тыс. руб. одновременно (при заключении контракта на срок от года и более)

### ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

### В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

от 210 тыс. руб. в месяц (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

- заместитель командира взвода - командир отделения - от 242 тыс. руб. в месяц
- командир отделения - от 232 тыс. руб. в месяц
- инструктор штаба - от 226 тыс. руб. в месяц
- начальник радиостанции командно-штабной машины - от 226 тыс. руб. в месяц
- старший сапер - от 216 тыс. руб. в месяц
- старший телефонист - от 219 тыс. руб. в месяц
- гранатометчик - от 211 тыс. руб. в месяц
- водитель - от 211 тыс. руб. в месяц
- повар - от 211 тыс. руб. в месяц
- стрелок - от 204 тыс. руб. в месяц
- старший водитель-электрик - от 216 тыс. руб. в месяц
- пулеметчик - от 211 тыс. руб. в месяц

Горячая линия по вопросам службы по контракту

117

службапоконтракту.рф



### СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту
- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему
- служебное жилье или компенсация за наем жилья
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета
- право на льготную пенсию после 20 лет службы
- статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы
- кредитные и налоговые каникулы
- бюджетные места для обучения детей в вузах
- за будущими контрактниками бронируются рабочие места
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях



Современные гаджеты или народные способы: что лучше спасает от холода?

Елена ТРЕТЬЯКОВА («КП» - Пермь)

Стужа то отпустит, то окрепнет. Прогулка вокруг дома убеждает: обычный пуховик плохо греет, руки даже в варежках быстро мерзнут, а пальцы на ногах начинают неметь от холода. Что ж, современные технологии нам в помощь. Сейчас согреть себя в морозы помогают специальные гаджеты, которые в изобилии предлагают на разных маркетплейсах. Испытываем по очереди разные приспособления.

**Химическая самонагревающаяся грелка**

Выглядит как бумажный пакетик с липким слоем на одной стороне. Внутри - порошок железа, который на воздухе окисляется кислородом, и в результате этой реакции выделяется тепло. Такую грелку предлагают использовать как стельки. В упаковке три штуки (непонятно, кстати, почему число нечетное?). Достая пакетики из упаковки, встряхиваю, чтобы началась реакция, и приклеиваю к носкам на подошву: на упаковке указано, что контакт с открытыми частями тела запрещен. Эффект ощущается уже через пять минут. Приятное тепло согревает ступни. Только немного мешает ощущение «сбившегося носка». В течение часовой прогулки ноги больше не мерзли. Но уже через три часа, когда я была дома, температура в носке не отличалась от комнатной.

**Плюс:** быстрый эффект, не требуется никаких дополнительных приспособлений.

**Минус:** грелка одноразовая, то есть на каждый выход на улицу потребуется новая упаковка.

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО «КП» - Пермь



Корреспондент «Комсомолки»: «До чего дошел прогресс! Даже варежки «заряжаются!»»

# Не возьмет меня мороз - надену грелку я на нос!

**Электрические грелки для рук**

Небольшие белые пластинки из ткани на основе углеводородных соединений, к которым подсоединен провод с USB-выходом. Этот кабель подключается к внешнему аккумулятору. Грелки засовываю в рукавицы, а power-банк - в сумку. Ощущение, как будто приложила ладони к не очень жаркой батарее. Руки согреваются, хотя тянущиеся из варежек к сумке провода выглядят несколько странно. Одной из этих пластинок попыталась спасти покрасневший на морозе нос. Легкое тепло за минуту отогрело его.

**Плюс:** так как энергии пластинки требуют немного, хватает тепла надолго.  
**Минус:** приходится носить с собой power-банк и ходить, опутанной проводами.

**Инфракрасная электрогрелка**

Принцип работы у нее примерно такой же, как и у электрогрелок для рук. Она тоже работает от power-банка. Выглядит, как миниатюрное стеганое одеялко.

Его я прикладываю к спине под свитер и обматываю вокруг себя проводами. А power-банк кладу в карман брюк.

**Плюс:** довольно большая площадь обогрева, можно греться весь день.

**Минус:** тот же, что и у электрогрелки для рук, - приходится носить с собой power-банк. К тому же есть постоянное ощущение, что грелка вот-вот сползет вниз или свалится на землю.

**Перцовый пластырь**

В свое время бабушка рекомендовала насыпать в носки сухую горчицу, от которой кровь приливает к поверхности кожи. Но горчица в носках - это еще то ощущение! Как песок. Зато можно воспользоваться перцовым пластырем. Два кусочка наклеиваю на подошвы. Минут через 10 появляется легкое тепло.

**Плюс:** тонкий пластырь можно носить даже с сапожками на каблуках, он практически не мешает ходить. Хватает на целый день.

**Минус:** сняв пластырь, надо сразу отмывать с подошвы клейкий слой, иначе к босой ноге все будет прилипать.

**Согревающий чай**

Самым «народным» считается согревание с помощью алкоголя. Но на самом деле расширяются сосуды, что вызывает ложное чувство тепла, в то время как температура тела на самом деле снижается. А вот согревающие чай со специями и согреться помогут, и от простуды убегают.

По данным Роспотребнадзора, наибольший согревающий эффект дает имбирь. Мелко нарезанный кусочек и наломанную палочку корицы кладем в термос и заливаем кипятком. Датчик на термосе показывает 97 градусов. Через час прогулки на морозе температура спадает до +78. Вот сейчас можно пить. Горячий пряный напиток дерет горло, но уже первый глоток растекается по пищеводу и, дойдя до желудка, дает ощущение тепла. А кружка с чаем согревает пальцы.

**Плюс:** вкусный, недорогой и полезный напиток.

**Минус:** чай на сильном морозе быстро остывает, даже в термосе.

**Сало**

Опытные туристы рекомендуют съесть перед выходом на мороз кусочек сала. Оно содержит полиненасыщенную арахидоновую кислоту, которая дает энергию для обогрева организма. Съесть бутерброд с салом - это как подбросить дровишек в печку.

**Плюс:** сало в небольших количествах снижает уровень холестерина.

**Минус:** при проблемах с печенью жирная пища может навредить.



А в Корее, где зима выдалась морозной, изобрели такой шарфик для носа. И он моментально стал популярным!

t.me/dimsmirnov175

## НОВЫЙ ХИТ

от автора бестселлера «Жизнь как праздник»

## УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Кати Каплар

КЛАССНЫЕ ЯРКИЕ ИДЕИ для КУЛИНАРОВ и САДОВОДОВ-ОГОРОДНИКОВ

КНИГА-МАГНИТ для ТЕПЛА и ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ для ХОЗЯЙКИ: КАК НАХОДИТЬ ВДОХНОВЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ и ДЕЛИТЬСЯ ИМ СО ВСЕМИ



Купить сейчас shop.kp.ru



СОВЕТЫ СПАСАТЕЛЯ

### Кутайтесь, как капуста

- В сильные морозы лучше всего не покидать дом надолго, - рекомендует председатель высшего совета Российского союза спасателей **Алексей Дударев.**

- Но уж если пришлось выйти, надо одеться как можно теплее, многослойно: футболка, кофта, свитер, джемпер, куртка.



Воздушная прослойка между одеждой не дает проникать холоду и сохраняет тепло тела. Существуют электрические подогреватели тела и специальная одежда, в которую встроены тепловые элементы, работающие от гаджетов. Но их хватает ненадолго, особенно на морозе. А когда батарейка сядет, вас ничто согреть уже не будет. Та же проблема и с карманными химическими грелками, они тоже долго не работают.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ОПРН: 1027739295/81. АО «ИД "Комсомольская правда"», г. Москва. Реклама 16+

Художественный  
руководитель  
Малого театра  
скончался в Москве  
на 89-м году жизни.

Николай ГЕРАСИМОВ

В ноябре Юрий Мефодьевич слег в больницу с ишемическим инсультом. Недавно его выписали, так что выдающийся актер и режиссер умер дома, в своей постели. Это случилось 11 января.

Будущий народный артист СССР появился на свет в Чите. Родители были музыкантами: отец прекрасно играл на скрипке (а еще на гитаре, домре и других струнных инструментах), мать училась на певицу, но не смогла окончить вокальное отделение консерватории из-за того, что оглохла на одно ухо, - ей пришлось переквалифицироваться в пианистку.

«Родители были люди добрые, - вспоминал потом Юрий Мефодьевич. - Нас с братом они никогда и пальцем не тронули. Как нас воспитывали? Никак. В этом и состояло, наверное, их воспитание».

Добрые, но бедные: денег в семье не хватало до такой степени, что можно было говорить о нищете. «После войны постоянно мучило чувство голода, - вспоминал Юрий Мефодьевич. - Мама даже зимой ходила в резиновых ботах на каблучке. Нужно было надевать их на туфли. А туфель-то и не было. Я тогда не обращал на это внимания, а сейчас понимаю, что даже в тридцатиградусные морозы, а зимы у нас холодные, мама ходила без туфель, просто надевала носки, а в каблук вставляла детский кубик. У нее всегда были распухшие, обмороженные колени. Мы продали все что только можно».

### АБИТУРИЕНТ С КИЛОГРАММОМ СУХАРЕЙ

После школы он решил отправиться в Москву, поступать в Щепкинское училище при Малом театре. Почему именно туда? «Лет в 14 в нашем кинотеатре «Пионер», куда я ходил постоянно, увидел документальный фильм «Малый театр и его мастера», снятый к 125-летию Малого театра. Я ходил на него снова и снова, смотрел его дикое количество раз. Там играли любимые и известные по кино актеры: Ильинский, Царев, Жаров, Бабочкин, Рыжова, Турчанинова, Яблочкина, Владиславский, Шатрова, Дикий. От этого созвездия кружилась голова. Потрясенный, я мечтал толь-

Умер Юрий Соломин:

# Как голодный мальчик из Читы стал знаменитым актером и режиссером



«Адъютант его превосходительства» (1969): роль разведчика Павла Кольцова сделала его народным любимцем.

ко об этом театре. Мама мое решение не одобряла - она мечтала, чтобы я стал хирургом, может быть, потому, что я умел очень ловко вынимать занозы. Отец же меня поддерживал. После школы я отправил все документы, даже не оставив копий, в Москву, в Щепкинское училище. И они не затерялись. Наверное, это судьба...»

В Москву он приехал вместе с отцом. И, когда уже прошел два тура, отца обворовали - украли и деньги, и документы. Только чудом он смог добиться, чтобы ему выписали обратный билет до Читы. А сыну сказал: «Надо уезжать. Ты иди к Пашенной (именно она набирала курс) и скажи, если она тебя берет, пусть берет, а если нет, то мы уезжаем». Юрий пошел к легендарной актрисе Вере Пашенной и объяснил ситуацию. Она задумалась и сказала, что берет его. Это снова была судьба. Третий тур Соломин прошел, питаясь буквально одними сухарями (у них с отцом осталось денег только на два килограмма сухарей: один папа взял с собой в дорогу, второй оставил сыну).

### ВЛЮБЛЕННЫЙ РАЗ И НАВСЕГДА

Именно в Щепкинском училище Соломин встретил свою жену Ольгу, с которой прожил много десятилетий. «Когда я ухаживал за Ольгой, то цветов ей не дарил - они стоили дорого, а денег у студентов не бывает. Можно, конечно, сорвать с клумбы, но по характеру я не такой человек. Я даже никогда не мог пройти по газону. Так что в лучшем случае я мог пре-

поднести ей сахар или какой-нибудь бутерброд. Вообще по характеру мы схожи - не накопители».

Свадьба в отсутствие денег и жилья тоже была предельно скромной - без подвенечного платья (у Ольги было только одно заштопанное платьице), без торжеств. Просто зашли в кафе в Столешниковом переулке и съели «кисло-сладкое мясо с черносливом». Даже отвозти молодую жену в Читу, чтобы показать родителям, Юрий не мог - не было денег на билеты.

Естественно, возникали огромные проблемы с жильем - Соломин ютился с женой то в общежитиях, то в коммуналках, то в квартирке, расположенной в Бескудникове (куда с Белорусского вокзала надо было добираться полтора часа). Из-за этих невзгод он едва не бросил Малый театр и не перебрался в провинцию - к счастью, директор театра Михаил Царев сумел его уговорить остаться.

С середины 50-х он уже выходил на сцену Малого. Сначала в крошечных ролях. В «Иване Грозном» был ремесленником, который за весь спектакль выкрикивал единственную реплику: «Мы кожевники от Мясницких ворот!» Потом был эпизод в «Макбете», потом роли побольше в пьесах Островского...

### ЗВЕЗДА СОВЕТСКОГО КИНО

В кино он снимался с начала 60-х, но вся страна узнала и полюбила его в конце этого десятилетия - когда вышел «Адъютант его превосходительства». На главную роль он попал практически чудом. В театре его считали характерным актером, и в «Адъютанте» он должен был играть отвратительного белохранского офицера-садиста. Но режиссер Евгений Ташков, присмотревшись к не-

му, решил попробовать его на главную роль. Худсовет выступил резко против, Соломин проходил пробы снова и снова, сыграл перед камерой все основные сцены. Его в конце концов утвердили только под личную ответственность Ташкова. Постановщик рискнул - и выиграл: другого актера в роли Павла Андреевича Кольцова сейчас невозможно и представить...

«Чего я там только не делал, - писал Юрий Мефодьевич в мемуарах, - и скакал на лошади, и мчался на тачанке, и стрелял из пулемета, и паровоз водил, и дрался, и обнимался, и прыгал с поезда. Приходилось все осваивать с ходу. Синяков набил множество. Раньше каскадеров не было. На сложные эпизоды приглашали кого-нибудь из цирка, но в основном все делали сами актеры».

Потом был «Инспектор уголовного розыска» - украинский фильм, ставший всесоюзным хитом. Критики считали, что его авторы уже в открытую эксплуатируют славу Соломина, ставшего после «Адъютанта...» одним из самых популярных артистов в стране. Был «Дерсу Узала», поставленный Акирой Куросавой и впоследствии получивший «Оскар» за лучший иноязычный фильм (он выиграл Соломина на роль, посмотрев две первые серии «Адъютанта», - ему вместо проб показывали картины с участием претендентов на главную роль), «Даурия», «Хожение по мукам», «Мелодии белой ночи», «Школьный вальс», «Обыкновенное чудо», «Летучая мышь»...

В «ТАСС уполномочен заявить...» он опять же попал практически чудом. Его позвали на роль разведчика Славина, ему понравился сценарий, но он не мог сниматься - запустил фильм «Берег его жизни» о Миклухо-Маклае, который ставил в качестве режиссера и в котором играл главную роль. Два года спустя выяснилось, что КГБ категорически не нравится отснятый материал «ТАСС уполномочен заявить...», все надо переписать. Заменяли режиссера, переписали сценарий, пригласили новых актеров,

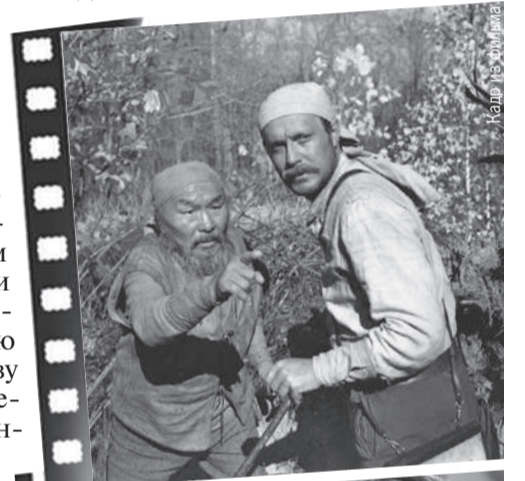
оставив одного Вячеслава Тихонова... И теперь уже контрразведчики предложили взять на роль Славина Юрия Мефодьевича. Хотя у него было много работы в театре - он репетировал «Сирано де Бержерака», - пришлось согласиться. И провести много времени на Кубе, где снимались эпизоды в жаркой африканской стране Нагони.

### ОТ АДЪЮТАНТА ДО ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА

В театре он играл во множестве спектаклей.

От «Униженных и оскорбленных» по Достоевскому до «Целины» по опусу Брежнева.

От «Ревизора», «Дяди Вани» и «Чайки» до «Любови Яровой» в постановке Петра Фоменко...



Юрий Соломин в «Дерсу Узала» (1975, с Максимом Мунзуком) и в «Обыкновенном чуде» (1978, с Екатериной Васильевой).

С 80-х годов многое ставил и сам, а в 1988-м стал худруком Малого театра.

«От адъютанта до его превосходительства» - назвал он сам свои мемуары. И это действительно был замечательный путь - от мальчишеского до одного из самых уважаемых людей страны и первого человека в легендарном театре.

Вот только кино он в последние годы забросил. В XXI веке сыграл всего несколько ролей на телевидении. А самый последний проект с его участием - «Бульварное кольцо» - датируется 2013 годом.



Все о любимом артисте  
и его ролях, интервью  
с Юрием Соломиным -  
в специальном разделе  
на нашем сайте



Читатели с присущим им пылом обсуждают наиболее впечатлившие их материалы нашей рубрики.

# Корпоративы, елки и другие семейные болезни

✓ **Игорь:**

Сразу видно - женщина писала. Да еще такая, которой с мужиками по жизни хронически не везет. Скажу про себя. Я на легкую простуду вообще не обращаю внимания. Хожу на работу, как ни в чем не бывало. Дома, правда, позволяю себе немного расслабиться. Пришел с работы и сразу ухожу в свою комнату. Но это только ради того, чтобы семейство не перезаразить, жене и детям мои обнимашки и поцелуйчики сейчас ни к чему. А утром снова на работу. По-моему, нормальная мужская реакция на болезни.

✓ **Света:**

И ведь что интересно - всему этому даже есть научное объяснение. Но у нас не так. Я своему уже много лет пытаюсь объяснить, что не надо болезнь на ногах переносить,

*Мужчины даже легкую простуду переносят тяжелее, чем женщины - вполне серьезный грипп. Доказано учеными. Подтверждается личным опытом автора (см. номер от 15 декабря 2023 г. и на сайте KP.RU) и многих читателей. Но, конечно, есть и несогласные.*



что это опасно, а ему по барабану. По-моему, он сам кайфует о того, что вот так, на бытовом уровне, демонстрирует свой мужской героизм - вот, мол, я какой ответственный глава семьи, добытчик, никакие болезни меня не остановят.

✓ **Ольга Прекрасная:**

А мой муж просто кайфует от разных простуд. Он на такой случай понаделал себе всяких настоек на водке, сидит дома и лечится: рю-

мочку перцовки, рюмочку рябиновой с тархуном... Вроде полегчало. Хотя нет, надо бы еще рюмочку хреновухи. А лекарства для него не существуют, тут автор материала права: лекарства - для слабаков, он так считает.

✓ **Тамара:**

А у нас дурацкая традиция: болеем вместе, он и я. С примерно одинаково температурой и симптомами. Больше десяти лет так.

*Корпоратив - дело ответственное. Не только для участников, но и для их половинок (об этом в материале «И ты его порой по году ждешь» от 22 декабря 2023 г.). Муж наверняка напьется, домой придет под утро весь в помаде, да и жена тоже может себе лишнего позволить. В общем, больная тема для многих. О чем читатели нам и пишут.*



✓ **Сандра Порфирьевна:**

И в самом деле странный какой-то праздник этот корпоратив. Весь год люди как люди, смотреть не на что. А тут даже серые мышки в такой разгул пускаются, что только держись. По-моему, это здорово, а вы как считаете?

✓ **Антон:**

Тут вся проблема в том, что не всем этот разгул к лицу. Кто-то умеет веселиться, у него даже танцы на столе как-то нормально выглядят, а на кого-то смотреть жалко.

✓ **Мама Аня:**

Есть у меня готовый рецепт счастливого Нового года, делюсь. Встречать его надо только на выезде. Где угодно - на Мальдивах, если бюджет позволяет, в Костроме, в Сочи, на Алтае. Лишь бы не дома. Оделись в красивое, вышли к ужину, тут уже за вас все решили, все за вас приготовили. Ешьте оливье, пейте шампанское, ловите восторженные взгляды с соседних столиков (ну вы же наверняка безумно красивая пара, да?), радуйтесь жизни. А утром либо в прорубь из бани, либо в теплый океан, либо просто в постели повалитесь, нарисовать себе светлое будущее на ближайшие 365 дней.

✓ **Мама Таня - маме Ане:**

А я все-таки больше всего дома люблю. Когда просыпаюсь от запаха мандаринки, которую мне муж возле подушки положил. А сам смотрит на меня так и говорит: поспи еще, а я пока посуду перемою. Вот оно - тихое женское счастье.

✓ **Serafima77:**

Супруг мой ненаглядный тоже меня обычно на корпоратив провожает с подколами разными: ну что, опять на сатурналии свои собралась? А чего так скромно оделась, неудоб-

но же на столе танцевать в таком длинном платье? И т. д. То ли по себе судит, что ли статей начитался вроде этой вашей. А я, между прочим, женщина серьезная, замужняя. Схожу на этот корпоратив, за-

беру очередную почетную грамоту за какое-нибудь достижение и сразу домой. Ну не сразу, конечно, «Седую ночь» все-таки надо с девчонками спеть под шампанское. Но больше - ни-ни.



*Наряжая елку, главное - не поссориться. Об этом (в том числе) материал, опубликованный в «Комсомолке» 29 декабря 2023 г. У мужа и жены могут быть разные взгляды на то, как надо встречать Новый год. А отсюда и правда недалеко до конфликта. Кажется, этот текст тоже задел многих.*

✓ **Marianna\_0:**

Нормальная ситуация. Жена хочет живую елку, муж не хочет, знает, что ему же ее потом в апреле выбрасывать, ему искусственная в этом смысле больше нравится. Жена млеет от советских елочных игрушек, мужу все до лампочки, лишь бы блестело. Чего тут ссориться? Отнеситесь ко всему с юмором, Новый год же все-таки, думайте о хорошем.

✓ **Самсонов:**

У нас другая проблема. Жене нет еще 30 лет, а привычки у нее, как у старой бабки советского

разлива. Оливье - только своими руками. Много оливье. Говорю: может, купи готовый? Она мне: может, еще и елку синтетическую поставим? Полдня по магазину: колбаска, майонез, горошек... В этом году чуть с ума не сошел, пока яиц купил, сами знаете ситуацию. А потом еще целый день варим, режем, заправляем. Я - ей: ну куда столько, не съедим же, а она как будто не слышит. И самое страшное: она обожает полусладкое шампанское. Но я с ней все равно не разведусь. Потому что это все ужасно прикольно.

Подготовил  
Антон КАРТАШОВ.

**Овен**



Внимание Овнов переключится с личной жизни на рабочие вопросы. У вас появится море интересных идей и нетривиальных решений, продуктивность возрастет, вы будете на хорошем счету у начальства. Это удачное время для различных деловых соглашений и полезных знакомств.

**Телец**



Уже можно браться за важные дела. Но при этом нужно расставлять приоритеты, потому что вам важным кажется вообще все, а так вы быстро вымотаетесь. А еще неплохо бы освоить такую полезную штуку, как делегирование. Но пока только с теми, кому вы действительно можете доверять.

**Близнецы**



Если вы не успели за праздники посетить кого-то из близких, самое время. Родителей, бабушек и дедушек обязательно нужно навещать. И не обижаться на нравоучения - они это из лучших побуждений. А еще сейчас хорошо знакомиться с семьей своей половинки.

**Рак**



Лучшее, что сейчас могут сделать Раки, - окружить себя интересными людьми, единомышленниками и просто теми, с кем вам приятно быть вместе. Кроме того, это хорошее время для саморазвития, а правильно выбранное общество очень даже способствует развитию и росту.

**Лев**



Пора засучить рукава - сеанс расхламления и наведения порядка никто не отменял. Сейчас в большинстве ваших дел вам нужно рассчитывать только на свои силы, к тому же вам предстоит помочь близким. Что поделать, когда все держится на вас - вам и быть главными.

**Дева**



Девы могут обнаружить, что кто-то дружит против них и азартно играет в подкованные игры. Держитесь от этих ребят подальше. Вас ждут новые проекты и интересные рабочие задачи. Если есть возможность, обязательно куда-нибудь съездите, хотя бы за город, вам это пойдет на пользу.

**Весы**



К Весам придет финансовая удача. Это не значит, что на голову свалится мешок с деньгами: работы у вас прибавится, что принесет улучшение материального положения. Занимайтесь оформлением документов - к концу месяца эти вопросы будут решаться хуже, так что ловите момент.

**Скорпион**



Скорпионы проявят хватку, заводя полезные знакомства, договариваясь о взаимовыгодном сотрудничестве и принимая участие в больших мероприятиях. А если такие не найдутся или покажутся недостаточно масштабными, вы и сами можете организовать мероприятие.

**Стрелец**



Совсем недавно Стрельцы решили попробовать себя в чем-то новом, и это был верный шаг. Теперь, чтобы дело пошло в гору, надо учиться. Эта неделя прекрасно подходит для обучения. Те, кто не видит себя в учебе, могут посвятить свое время спорту - звезды благоприятствуют.

**Козерог**



Вы долго храните обиды. Пора их отпустить. Пускайте эмоциональный накал не на ссоры, а в мирное русло, окружая любимых заботой. Если вы ждали повышения по служебной лестнице или увеличения зарплаты, сейчас самое время озвучить эту идею руководству.

**Водолей**



Можно и нужно путешествовать. Постарайтесь найти ресурс, чтобы куда-нибудь выбраться. Если вы хотите совершить совместную вылазку с партнером, отдайте ему бразды правления хотя бы в качестве эксперимента. Вам понравится, вот увидите.

**Рыбы**



Измученные «родственной любовью» Рыбы нуждаются в эмоциональной перезагрузке. И вам с этим помогут друзья. Проводите больше времени в их обществе. Кто-то из свободных представителей знака может даже влюбиться. Пока это чувство поверхностное, но кто знает, что будет дальше...

# Кривая фигурка

Евгений НЕСЫН,  
Сергей КИРИЛЛОВ

На чемпионате Европы в Каунасе, где не выступают фигуристы сборной России, немногочисленные зрители увидели деградацию фигурного катания.

Короткая программа мужчин на чемпионате Европы - 2024 обернулась крахом для всего Международного союза конькобежцев (ISU). Потому что такое позорище устроить - это еще надо постараться! Не будем сравнивать с чемпионатом России и говорить, что Дикиджи - Семенов - Гуменик легко бы всех сделали. Нет. Факты скажут все сами за себя.

## ВТОРАЯ ЛИГА

Пятикратный чемпион Франции, участник финала Гран-при-2024 **Кевин Аймос** устроил какой-то тихий ужас. Топовый фигурист мирового уровня занял 31-е из 32 мест в короткой программе. Он сделал только дорожку шагов, завалив чуть ли не все остальные элементы. На практически пустой арене при виде такого результата где-то тихо раздаются женский смех.

Даже **Адам Сяо Хим Фа**, выигравший год назад ЧЕ, все время спотыкался, смазал каскад, коснулся двумя



Getty Images

Гримасы чемпионата Европы. На льду - чемпион Украины **Иван Шмуратко** (19-е место в короткой программе).

руками льда на четверном лутце. Но судьи поставили ему 94,13 балла - это все равно что учителя натягивают отличнику тройку вместо двойки.

Так что ничего удивительного в том, что на третьем месте оказался никому до этого не известный **Александр Селевко** из Эстонии. Он откатал чисто (90,05 балла), а это уже достижение для чемпионата Европы.

## СРАВНИМ?

А теперь простые цифры, как говорят в футболе, «счет на табло». Итог короткой программы мужчин на чемпионате России, где судят очень строго:

1. Владислав Дикиджи - 102,70
2. Евгений Семенов - 101,19
3. Дмитрий Алиев - 99,20
4. Петр Гуменик - 91,84

А это - первая четверка на чемпионате Европы - 2024:

1. Адам Сяо Хим Фа (Франция) - 94,13
2. Лукас Бричги (Швейцария) - 91,17
3. Александр Селевко (Эстония) - 90,05
4. Габриэле Франджипани (Италия) - 83,51

Но чиновники ISU, конечно же, можем не сомневаться, довольны такой деградацией. Ой, не, такими результатами. Русских же тут нет! Есть только настоящий колхоз и бардак.

## РОЖДЕННЫЕ В РОССИИ

Но призрак российского фигурного катания все равно витает над ареной в Каунасе. Что касается спортивных пар, то здесь полно русских фамилий. К примеру, после короткой программы лидировали **Анастасия Метелкина** из Владимира и москвич **Лука Берулава**, представляющие сборную Грузии.

На втором месте расположились представители Германии **Минерва Фабьенне Хазе** и **Никита Володин**, который родился и начал свою карьеру в Санкт-Петербурге.

А всего в чемпионате Европы в Каунасе, по сообщению Международного союза конькобежцев (ISU), принимают участие более

20 фигуристов, рожденных в России (8 в спортивных парах, 7 у мужчин, 5 в танцах на льду и 4 у женщин). Перечислять их не имеет смысла, так как эти фамилии известны только узкому кругу специалистов. Осуждать ребят, сменивших спортивное гражданство не будем, ведь они таким образом просто получили шанс вырваться на большой лед, так как в России просто не выдерживали конкуренцию.

Вчера в короткой программе выступали женщины. Главная интрига - сможет ли прошлогодняя чемпионка Европы фигуристка из Тольятти **Анастасия Губанова**, выступающая за Грузию, отстоять свой титул и обойти бельгийку **Луну Хендрикс**, которую судьи всячески тянут за уши.

## ТАК ДЕРЖАТЬ

# Первый гол - в телевизор!

Денис АКИНИН

**Константин Тюкавин и Медея Жаркова стали лауреатами премии «Первая пятерка - 2023».**

Теперь официально: **Константин Тюкавин** - лучший молодой игрок Российской премьер-лиги 2023 года. 21-летний нападающий «Динамо» получил национальную премию «Первая пятерка», а после награждения признался, что отыграл столько матчей в чемпионате России, что уже не очень-то ощущает себя молодым футболистом.

Сидящие в зале **Михаил Гершкович**, **Юрий Семин** и **Борис Игнатев** просили Костю только об одном - не быть как некоторые лауреаты «Первой пятерки», не сбавлять темп.

- Наконец-то я сюда добрался. Два года не мог взять этот приз. Передаю привет Захе (своему бывшему партнеру по «Динамо» **Арсену Захаряну**, который получал этот приз в 2021 году. - Авт.). Жаль, его сегодня нет здесь, готовится к играм в Испании, - сказал Константин Тюкавин, зайдя в небольшой актовом зал «Дома Динамо» в московском ГУМе, где уже собралась толпа журналистов, болельщиков бело-голубых и легенд нашего футбола.

## СЛОМАЛ ТЕЛЕВИЗОР

- Константин, почему вас в детстве отдали на футбол? - журналисты задали вопрос вполне резонный, зная, что отец Кости Тюкавина - восьмикратный чемпион мира по хоккею с мячом.



**Константин Тюкавин получил приз лучшего молодого футболиста России.**

Оказалось, что Костя с братом играли папиными мячами в футбол дома. После разбитого телевизора Тюкавина-младшего решили отодвинуть подальше от техники на футбольные поля. Но в чем-то тут есть вина и отца футболиста - **Александра Тюкавина**.

- Папа помогал и мне, и моему брату становиться тем, кем мы стали. Во все, что можно было играть, мы играли. Только папа меня часто отвлекал от уроков, - признался Константин.

## СЕМЬ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

Если с «Пятеркой» Тюкавина все ясно, то с **Жарковой** пришлось разбираться. Она всего вторая девушка в истории премии, получившая ее. Кстати, Медея очень гордится этим фактом. И она в отличие от Тюкавина с боем пробивалась в большой футбол.

Оказалось, что у Медеи семь братьев и сестер. А начала играть она на пустыре возле дома, который находился за забором. Перелезаешь и играешь - все просто. Но играть там Жарковой стало скучно, и тогда она отправилась в настоящую футбольную школу в городке Прохладный.

## НОВЫЙ СЕЗОН

Обычно церемония «Первой пятерки» - это карнавал. Футболисты переодеваются в специфические костюмы и вытворяют что-то нефутбольное. Тогда еще динамовец **Александр Кокорин** в 2011 году примерил костюм сотрудника ГАИ и пошел на улицы Москвы останавливать машины.

Но в этот раз все было по-другому. В этом году «отличников» не стали переодевать в Дедов Морозов, снеговиков и сотрудников ГАИ. Просто нацепили на них очки виртуальной реальности и заставили играть в футбол. Только в гаджетах путалось пространство. Поэтому мяч был сам по себе, а Константин и Медея «бодались» друг с другом где-то около легенд футбола, которые смотрели за этой комедией.

- Я хотел с ними связать, через них играть, - признался Тюкавин. - А вообще нормально. Примерно такое же ощущение, как послезавтра будет на первой тренировке после Нового года.

НАЧНИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ!  
от популярного блогера Марии Комковой  
ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК БЛИЗКИМ



Мария Комкова

ВЫ ДОСТИГНЕТЕ  
ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ,  
ВИЗУАЛИЗИРУЕТЕ МЕЧТУ

НАЧНИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ  
УЖЕ С БЛИЖАЙШЕГО  
ПОНЕДЕЛЬНИКА

ГЛАВНЫЙ АКЦЕНТ  
СДЕЛАН НА ПРАКТИКУ

Мария Комкова  
maria\_komkova

ЦЕПКАЯ  
ЦЕННАЯ  
ЦЕЛЬНАЯ

Задания, трекеры, карта желаний,  
страницы для записей

МОТИВИРУЮЩИЙ ПЛАНЕР

Купить сейчас  
shop.kp.ru



КОМСОМЛЬСКАЯ  
ПРАВДА



Все новости  
спорта -  
на KP.RU/  
SPORTS



# Ерошечкины полянка

## Откройте банку январенья!

Ерошка лепил с ребятами снеговика и вдруг увидел: в небе появился космический корабль. Найдите вместе с ёжиком путь, по которому инопланетянин пролетел по звёздному лабиринту до Красной планеты.



С помощью шифра прочитай, как в старину называли месяц январь.

Отыщи в квадрате 7 слов. Слова могут ломаться в любом направлении, но только под прямым углом.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ:

Сканируй QR-код и оформляй подписку на ежемесячный журнал «Фиксики» или приобретай его в местах продажи прессы



**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КР»**



**Анна ПУШКО, Самара:**

- Бизнес-тренер и фитнес-тренер, артистка танцевального проекта «Шарм». Желаю всем верить в себя и никогда не опускать рук. Нет ничего невозможного!



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Эротический наряд ассистентки Деда Мороза мы не будем анализировать с точки зрения стилистики. Лучше просто порадуемся за получателя такого роскошного подарка. Уверена, что он счастлив!



**Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте KPRU в разделе «Будь стильной с «КР»!»**

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

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

Пришла на работу без настроения. Испортила его всем. Сижу улыбаюсь!

**\* \* \***  
Хотите увидеть восстание машин - спросите у колонки: «Алиса, кто на свете всех умнее, всех прекрасней и белее, ты или Маруся?»

**\* \* \***  
- Дорогая, я решил, что больше никогда не буду с тобой ругаться!  
- Нет, вы посмотрите на него, он решил... А у меня ты спросил?!

**\* \* \***  
- Подруга, ты что-то очень сильно зациклена на диетах.  
- Нет, Калория, тебе просто так кажется.  
- Вообще-то я Каролина.

**\* \* \***  
Весь день лежу на диване и не собираюсь останавливаться, потому что я вообще без тормозов.

**\* \* \***  
Никогда не узнаешь, как много людей ты ненавидишь на самом деле, пока не придет время выбирать имя ребенку.

**\* \* \***  
Спасибо Колумбу!  
Если б не он, все американцы жили бы у нас, в Европе.

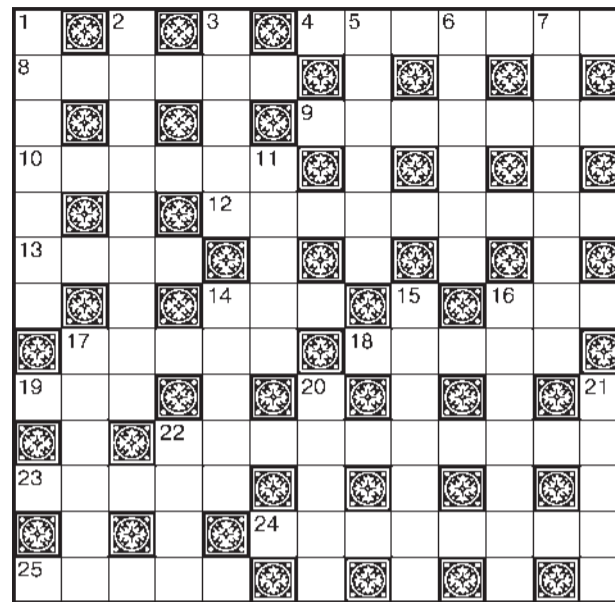
**\* \* \***  
Уборка - это перемещение всякого хлама в более незаметные места.

Оставьте свой анекдот на сайте **KPRU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КР» - на **KPRU**



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.** Постулаты какой религии сформировали актрису Натальи Портман как личность?  
**8.** «Ментальная слепота». **9.** Какая река имеет прямое отношение к Сыктывкарю?  
**10.** Суповая жижа. **12.** Какой голливудский актер сбросил 17 килограммов ради роли в фильме «Далласский клуб покупателей»? **13.** «Белый Пеле» среди звезд мирового футбола. **14.** Историческая повесть «... Трафальгар» у Артуро Переса-Реверте. **16.** Какой секс-символ рос в детстве вместе с Робертом Дауни и Шоном Пенном?  
**17.** Аркан на птиц. **18.** Оскарский Рами 2019 года. **19.** Что противоположно рознице?  
**22.** Украшение «с пренебрежением». **23.** Водоплавающий вояж. **24.** Власть над вещью. **25.** Кого в коляске катают?

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Какая африканская река «может гордиться» водопадом Виктория?  
**2.** Сосулька в пещере. **3.** За что хакер может ответить по всей строгости закона?  
**5.** «Отредактированный хот». **6.** Травяной ликер из Сицилии. **7.** Кто физкультурой пренебрегает?  
**11.** Чем овладевают? **14.** Что бывает трескучим? **15.** Красный напиток здоровья. **16.** Девичья фамилия матушки Наташи Ростовской из романа «Война и мир» Льва Толстого. **17.** Нечто под укусом, чему Франсуаза Саган уподобляла «радости семейной жизни». **20.** Какая деталь у птицы, автомобиля и самолета «общая»? **21.** Школьник, вставший на военную стезю. **22.** Сапоги на сибирские морозы.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.** Индуизм. **8.** Аутизм. **9.** Вычурда. **10.** Бульон. **12.** Макконали. **13.** Зико. **14.** Мыс. **16.** Шин. **17.** Шин. **18.** Малек. **19.** Олт. **22.** По-брюшка. **23.** Кривз. **24.** Владение. **25.** Малыш. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Замбези. **2.** Сталактит. **3.** Вальс. **5.** Улыбка. **6.** Аверна. **7.** Задюкни. **11.** Навик. **14.** Мороз. **15.** Каркада. **16.** Шеншина. **17.** Спаржа. **20.** Крыло. **21.** Кадет. **22.** Пимья. **23.** ТИКАЛИ. **24.** ТИКАЛИ. **25.** ТИКАЛИ.

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**  
Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам!  
**(495) 777-02-82**  
Ваше мнение для нас важно!

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.  
■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.  
■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».  
■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.  
Тираж этого номера: 170 993 экз.  
Цена договорная



Астрахань (8512)	48-49-50	Брянск (4832)	37-00-80	Иркутск (3952)	20-80-08	Кострома (4942)	47-10-13	Н. Новгород (8312)	33-94-53, 33-94-52	Петрозаводск (8142)	76-42-97	Симферополь (3652)	78-81-28	Тула (4872)	52-41-35, 52-41-40
Архангельск (8182)	21-10-79	Владивосток (423)	230-22-56	Казань (843)	528-21-00, 528-20-30	Краснодар (861)	992-79-82	Новосибирск (383)	289-90-85	Псков (8112)	72-29-00	Смоленск (4832)	62-18-38	Тюмень (3452)	69-96-12
Алма-Ата (727)	273-74-97	Владимир (4922)	44-13-43		31-03-50	Красноярск (391)	206-96-50	Омск (3812)	29-01-50	Ростов-на-Дону (863)	333-24-22	Ставрополь (8652)	95-11-97	Уфа (347)	292-44-47
Барнаул (3852)	20-55-47	Волгоград (8442)	91-94-61	Калининград (4012)	52-41-35	Курск (4712)	70-62-71	Орел (4862)	43-39-39	Рязань (4912)	95-78-87	Сыктывкар (922)	587-11-12	Хабаровск (4212)	78-26-03
Белгород (4722)	20-55-33	Воронеж (4732)	72-79-27	Калуга (4872)	35-38-11	Липецк (4742)	22-23-00	Оренбург (3532)	43-11-93	С.-Петербург (812)	458-90-68	Тамбов (4752)	71-93-12	Челябинск (351)	700-09-68
Бишкек (10996)	312-88-31-31	Екатеринбург (4732)	237-25-51	Кемерово (3842)	205-43-01	Минск (1037517)	337-77-11	Пенза (8412)	56-46-41	Самара (846)	270-69-10	Тверь (4822)	33-93-63	Южно-Сахалинск (900)	43-41-515
Благовещенск (4162)	49-45-15	Иваново (4932)	58-17-30	Киров (922)	901-66-35	Кишинев (1037322)	22-45-12	Пермь (342)	206-45-00	Саратов (8452)	53-42-21	Томск (3822)	90-61-86	Ярославль (4852)	58-58-17, 58-55-81

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительствами